

## **ВПЛИВ ГІМНАСТИКИ ВІН ЧУНЬ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**УДК 613.72+613.8**

**Ю. В. Приходько**

Останнім часом стан здоров'я населення України погіршився. Збільшення відсотку захворюваності населення має причинно-наслідковий зв'язок із процесом розвитку цивілізації (урбанізації) і розвитком високих технологій (перш за все, інформаційних), тобто із загальним зниженням рухової активності серед населення через механізацію процесу виробництва, заміну фізичної праці на малорухому. У результаті зниження інтенсивності метаболізму та рухової активності ми отримуємо в результаті надлишкове збільшення маси тіла, яке призводить до перевантаження серцево-судинної системи й інших систем, що досить часто призводить до виникнення захворювань як серцево-судинної системи, так й інших систем організму (опорно-рухової, травної тощо).

У результаті все частіше і частіше лікарі рекомендують займатися дозованою руховою діяльністю. У цій статті пропонується використовувати оздоровчий розділ гімнастики він чунь, саме як систему профілактики виникнення захворювань різних систем організму.

Відповідно до цього було поставлено мету: охарактеризувати гімнастику він чунь як альтернативну систему рухової активності для різних вікових груп населення (перш за все, дітей шкільного віку). Також слід зазначити, що оздоровлення потребує достатньої інтенсивності фізичних зусиль та витривалості. Як відомо, пасивний спосіб життя не призводить до розвитку таких важливих для здоров'я якостей, як витривалість кардіо-респіраторної системи, гнучкість тощо. Звідси маємо завдання: дослідити вплив занять гімнастикою він чунь на розвиток фізичних якостей і визначити стан кардіо-респіраторної системи у людей, які займаються цією системою.

“Сіу лім тао” у перекладі з китайської на українську означає “комплекс, маленька ідея”. Це основна частина гімнастики він чунь. Вона містить у собі

базові рухи він чунь. Форма була створена в монастирі Шаолінь близько 250 років тому. Зовсім мало відомо, що передувало цьому [5].

### **Техніка**

Комплекс складається з трьох частин:

1. Тан Сау і Фук Сау.
2. Хуен Сау і Біл Сау.
3. Тан Сау, Ган Сау і Бон Сао.

Тан Сау – відхиляючий блок, що виконується шляхом повороту руки у поздовжній осі долонею доверху.

Фук Сао – блокуючий рух внутрішньою стороною передпліччя ззовні всередину.

Хуен Сао – круговий рух кистю зсередини назовні.

Ган Сао – блокуючий рух зовнішньою стороною передпліччя та виконується шляхом опускання руки з одночасним поворотом передпліччя в поздовжній осі долонею донизу.

Бон Сао – блокуючий рух передпліччям ззовні всередину. Виконується шляхом підняття руки вгору і поворотом у поздовжній осі.

Усі основні рухи рук, які використовуються у він чунь, містяться в Сіу лім тао. У форму входять мінімальні рухи ніг, ступні перемішуються в положення початкового руху.

Слід також зазначити, що ця стаття не є посібником з вивчення він чунь, опис цього комплексу та техніки, яка в ній міститься, наведено максимально стисло і має за мету ознайомлення зі структурою комплексу.

Виконання форми Сіу Лім Тао:

- формування правильної стійки;
- навчання правильному виконання рухів він чунь;
- установлення правильного положення ліктів;
- вироблення правильних принципів дихання.

Під час виконання комплексу дихання має бути вільне, через ніс. Язик притиснутий до піднебіння. Дивитися слід прямо вперед. Потрібно старатись

бути повністю сконцентрованим. Для посилення ефекту Сіу Лім Тао рекомендується виконувати також на одній нозі так щоб, стегно іншої знаходилось в горизонтальному положенні. На початковому етапі потрібно повністю концентруватись на рухах руками, а згодом – на протіканні енергії Ці [4].

Великий акцент у виконанні Сіу Лім Тао робиться на розслабленні. Це полегшує ефективність рухів. Деякі викладачі роблять особливо великий акцент на розслабленні впродовж виконання Сіу Лім Тао. Сіу Лім Тао може бути використана як форма руху та дихальної медитації. Крім того, вона збільшує початкову силу концентрації. Форма також широко використовується для розвитку початкового зусилля у практиків він чунь [3; 4].

### **Особливості виконання**

Для використання форми Сіу Лім Тао слід особливу увагу звернути на дихання і концентрацію уваги.

Рухи слід виконувати плавно, концентруючи увагу на дань-тянь (центр ваги тіла). При цьому слід повністю розслабитись. Ні в якому разі не слід виконувати швидкі рухи (в оздоровчому варіанті ці рухи виконуються повільно). Виконуючи форму, потрібно слідкувати за самопочуттям. Не робити вправи до втоми чи якихось дискомфортних відчуттів, тобто виконувати вправи по мірі можливості.

Для покращення результату впливу також бажано виконувати такі комплекси як “8 шматочків парчі” і “12 основ” з гімнастики “циган”.

У дослідженні брали участь учні віком 12–14 років. Вони були поділені на дві групи. Перша група виконувала форму Сіу Лім Тао (в оздоровчому варіанті) упродовж 3 місяців. Друга група вела звичайний спосіб життя. Для висвітлення результатів впливу занять було використано пробу повторного апное та визначення розвитку фізичних якостей (до і після спостереження) [5].

### **Техніка виконання проби повторного апное**

Вихідне положення – сидячи, спина випрямлена перпендикулярно підлозі (потилиця, лопатки та сідниці знаходяться на одній лінії). М'язи по можливості

розслаблені (окрім тих, що беруть участь у підтриманні правильного положення тіла). Зробити 2–3 спокійних циклів дихання (вдих і видих рахуються за 1 цикл). Виконати глибокий вдих, після якого слідує затримка дихання. Виконувати затримку потрібно до відчуття дискомфорту. Після першої затримки дихання зробити глибокий видих та одразу ж глибокий вдих. Після чого слід повторно затримати дихання до відчуття дискомфорту (при цьому спостерігач робить замір часу за допомогою секундоміра).

У табл. 1 подано ефективність впливу занять він чунь на розвиток фізичних якостей учнів.

Таблиця 1

### Ефективність впливу занять він чунь на розвиток фізичних якостей

Фази спостереження	Фізичні якості	№ групи	Гнучкість см	Сила п.	Швидкість сек.	Витривалість м
До спостереження		1	+5	40	15	900
		2	-1	15	26	600
Після спостереження		1	+7	42	12	930
		2	-1,5	8	28	510

Для визначення стану фізичних якостей використовувались такі тести: гнучкість – нахил вперед з положення сидячи; сила – піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи без допомоги рук; швидкість – естафетний тест; витривалість – 5-ти хвилинний біг.

З табл. 1 видно, що в першій групі гнучкість збільшилась на 40 %, сила – на 5 %, швидкість – на 20 %, а витривалість – на 33,3 %. У другій групі гнучкість зменшилась на 50 %, сила – на 53,3 %, швидкість – на 8 %, а витривалість – на 25 %.

У табл. 2 подано середнє арифметичне результатів заміру проби повторного апное двох груп до спостереження і після 3 місяців занять. З неї

видно, що в першій групі тривалість повторного апное збільшилось на 20 %, у другій групі спостерігається зменшення на 37,5 %.

Таблиця 2

### Ефективність занять гімнастикою він чунь на стан дихальної системи

№ групи	До спостереження	Після спостереження
1	10 сек.	12 сек.
2	8 сек.	5 сек.

Отже, на сьогодні в науковій літературі висвітлення питання впливу занять гімнастикою він чунь на стан здоров'я людини є недостатнім.

Проведені спостереження свідчать, що використання цієї системи має досить позитивний вплив як на розвиток фізичних якостей, так і на стан здоров'я організму людини.

Доцільними напрямками подальших розвідок автор вважає вивчення впливу гімнастики він чунь на фізичний розвиток дітей шкільного віку з порушенням постави.

### Список використаної літератури

1. Макашев, П. М. Ву-шу (Kung-Fu). Рекомендации для начинающих / П. М. Макашев, С. З. Эдиян. – Ленинград, 1990. – 392 с.
2. Маховко, В. В. Общая биология / В. В. Маховко, П. В. Макаров. – М. : МЕДГИЗ, 1956. – 531 с.
3. Чун, И. 116 приемов, демонстрируемых Великим Мастером Вин Чун кунг-фу Ип Мапом / Чун Ип. – Кишинев, 2001. – 119 с.
4. Вейхань, Л. Техника первого уровня / Вейхань Лю. – Х., 2002. – Кн. 1. – 128 с.
5. Сяовэй, Ч. Разящие руки Вин Чунь / Сяовэй Чжан. – М. : ДИФ, 2003. – 151 с.

*Рецензент: кандидат педагогических наук, профессор Завацька Л. А.*