



НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Наталія Пангелова, Ірина Сагунова

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»

Анотація

В статті розглядаються характерні риси східної оздоровчої гімнастики в аспекті використання її елементів в роботі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Annotation

In the article the personal touches of east health gymnastics are examined in the aspect of the use of their elements in process of physical education with the children of preschool age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У законі України «Про дошкільну освіту» серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти визначено збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, що підвищують резервні можливості організму дитини, є досить актуальним.

У світлі вищезазначеного, проблема застосування нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників полягає насамперед у їх своєчасній «пропаганді» серед педагогів, психологів і вмілої інтеграції комплексу традиційних оздоровчих заходів із новими нетрадиційними підходами.

Використання нетрадиційних методів сприяє формуванню, зміцненню і збереженню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління. Це зумовлено тим, що вони спрямовані на максимальне усунення негативних факторів у психологічному, біологічному, соціальному розвитку дитини і створення позитивного мікро- і макроклімату навколо неї.

У вирішенні проблеми всебічного розвитку, укріплення здоров'я дітей одну з провідних ролей могли би відіграти нетра-

диційні в масовому фізкультурному русі види рухової активності. До таких відносяться: хатха-йога, ушу, Ци-гун та інші. Автори підкреслюють, що вправи нетрадиційних видів гімнастик ефективно впливають на дихальну, серцеву діяльність, підтримують оптимальний рівень здоров'я та працездатності, знімають психоемоційне навантаження, покращують самопочуття та зовнішній вигляд. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновки про широке використання в фізичному вихованні дітей нетрадиційних засобів східних оздоровчих гімнастик з метою оптимізації фізичного стану дошкільників [1;2;4].

Однак необхідно пам'ятати, що важливим є адаптація методик східних оздоровчих систем до вітчизняної системи дошкільного тіловиховання, що потребує глибокого вивчення зарубіжного досвіду, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – на основі аналізу та узагальнення літературних джерел визначити характерні риси східних систем оздоровчої гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із найвідоміших є китайські системи оздоровчої гімнастики та індійська позо-статична гімнастика йога.



Системи оздоровчої гімнастики у Китаї розвивались на основі «Вчення про вигодовування життя» («Яншенсюе»), яке сформувалося, як цілісна система знань про вдосконалення організму людини в епоху Чуньцю-Чжань-го (VIII-III ст. до н.е.). Це вчення відображало різні галузі людської діяльності: медицину, оздоровлення засобами фізичних вправ, військове мистецтво, дієтологію та інше. Крім того, в ньому були об'єднані різні філософсько-релігійні міркування (конфуціанство, даосизм, буддизм та інші), які стосувались лікування та оздоровлення організму [1;4].

На Сході людина – це багаторівнева система, де тіло – найнижчий рівень. Тому східні гімнастики багато в чому складніші, ніж західні. Всі східні гімнастики тренують:

- тіло – кістково-м'язову систему, внутрішні органи – по-різному в різних системах для різних цілей;
- «життєву енергію» – вміння управляти нею – концентрувати та переміщувати всередині тіла, здійснювати енергетичний обмін з навколишнім середовищем;
- психіку – володіння собою та вміння вводити себе в необхідний психічний стан;
- свідомість – вміння концентрувати її на частинах тіла, на поставлених задачах і, навпаки, «звільняти» від будь-яких думок.

У цілому китайська гімнастика – школа життя, яка вчить жити в гармонії з законами природи, проте, кожна оздоровча система має свої відмінні риси. Найбільш відомими китайськими системами є ушу і Ци-гун.

Ушу – одна зі стародавніх китайських систем психофізичного самовдосконалення. В перекладі з китайської мови означає «військове мистецтво» або «військова техніка» та включає в себе боротьбу

та кулачний бій; фехтування на мечях, палицях та інших предметах; стрільбу з луку та інше. У наш час в ушу розвиваються різні напрями: оздоровче, спортивне, а також лікувально-профілактичне.

Специфіка оздоровчого направлення ушу визначається наступними положеннями:

1. Система ушу базується на використанні не лише національних оздоровчих методик, але й світового досвіду застосування фізичних вправ, накопиченого століттями.
2. Для ушу характерні не лише «техніка ведення бою», але й виконання комплексів вправ загальнорозвиваючого характеру, за допомогою яких удосконалюються різні фізичні якості (насамперед спритність, точність, швидкість).
3. Широка доступність ушу різним контингентам людей (за віком та рівнем підготовленості) дозволяє скласти комплекси вправ для різних статево-вікових груп та вирішення різних завдань.

Загальними методичними правилами виконання вправ на заняттях ушу є:

- чітка черговість виконання рухів в комплексі;
- розуміння смислу та цільової спрямованості рухових дій;
- впевненість необхідності виконання вправ;
- доведення виконання вправ до автоматизму;
- постійне вдосконалення техніки виконання вправ, що дозволяє переходити до більш складних комплексів.

Окрім оздоровчого направлення ушу існує лікувально-профілактичне, яке забезпечує покращення стану функціональних систем організму.

Оздоровча гімнастика Ци-гун є важливим компонентом східної народної медицини і розглядається як один з основних засобів ук-

ріплення здоров'я та профілактики багатьох захворювань. Сам термін «Ци-гун» дослівно перекладається – «робота з життєвої енергією». Займаючись гімнастикою Ци-гун можна досягти внутрішнього стану спокою, гармонії тіла та свідомості.

У наш час розроблені базові комплекси оздоровчих вправ, що входять до гімнастики Ци-гун.

1. Система нейян-гун або вправи для профілактики порушень у діяльності центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Використовується дихальна гімнастика, що включає дихальні вправи, виконуються в певній позі, з поступовим їх ускладненням.
2. Система цянь-чжуан-гун має три особливості:
 - виконання оздоровчих вправ у поєднанні з повільним та спокійним диханням;
 - виконання дихальних вправ з акцентом на глибині та тривалості дихального циклу;
 - підбір вправ у відповідності з наступними вимогами: при вдосі грудна клітина розширюється і живіт втягується, при видосі – навпаки.
3. Система баоцзянь-гун або вправи для збереження здоров'я. Призначена для людей похилого віку. Включає в себе 21 вправу, застосовується для профілактики захворювань. Йога – індійська гімнастика, що формувалася упродовж багатьох століть на основі релігійно-філософського вчення. Така система оздоровлення розвиває не лише фізичний, але й психічний потенціал людини [2;3].

Практика широкого застосування окремих прийомів йоги на заняттях фізичних вправ підкреслює доцільність її використання у поєднанні з іншими засобами оздоровлення і розвитку.

Оздоровча гімнастика хатха-йога, яка є найбільш доступним



різновидом йоги, спрямована на розвиток фізичних, психічних та інтелектуальних якостей людини: сприяє загартовуванню організму; підвищує захисні функції імунної системи організму до інфекційних захворювань; допомагає розвитку та вдосконаленню дихальної системи; покращенню психофізичного стану; сприяє зміцненню опорно-рухового апарату; формує правильну поставу [2,3].

Під час виконання комплексів оздоровчої гімнастики відбувається сильний, але адекватний віку та психофізичному стану людини вплив механічної та психічної енергії на організм, як на цілісне утворення.

У процесі занять хатха-йогою вирішуються наступні завдання:

- фізичний розвиток відбувається за рахунок використання стато-ізометричних вправ;
- навички концентрації уваги та розслаблення формуються за допомогою аутогенних тренувань;
- для стимулюючого впливу на

дихальну функцію використовуються спеціальні вправи та рухові завдання з дозованою затримкою дихання.

Крім того, йога – одна з форм рухової активності, яка вирішує завдання профілактики захворювань та забезпечує активне довголіття.

Висновки. Східні системи оздоровчих фізичних вправ розроблені на основі багатовікових традицій і дозволяють пізнавати та використовувати приховані резерви організму людини, розвивати його психофізичні якості в гармонії з природою.

Для всіх східних оздоровчих систем характерні:

- 1) релігійно-філософська основа;
- 2) дотримання певних ритуалів та використання різних об'єктів;
- 3) глибоке осмислення вправ, що виконуються, розуміння процесів, які відбуваються в організмі під їх впливом;
- 4) сувора регламентація рухів, поз та їх поєднання, відповідність канонам тієї чи іншої системи;

5) використання прийомів психічної саморегуляції;

6) наявність правил-вимог, що визначають характер та стиль поведінки учня, його спілкування з вчителем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абаев Н.В. Иань-буддизм и культурно психологические традиции в средневековом Китае / Н.В. Абаев. – 2-е изд. – Новосибирск: Наука, 1989. – 137 с.
2. Афанасьев А.А. Школа йоги. Восточные методы психофизического совершенствования / А.А.Афанасьев. – Мн: Польша, 1991. – 231 с.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Мн. Польша, 1982. – 115 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и практика: [учеб. пособие для вузов] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432 с.

