

СХІДНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



Пангелова Наталія, Цапук Денис

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотация

В статье рассматриваются характерные особенности восточной оздоровительной гимнастики в аспекте использования ее элементов в работе по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. В частности, освещаются содержание и направленность китайских гимнастических оздоровительных систем ушу и ци-гун, а также – индийской позостатической гимнастики хатха-йога.

Ключевые слова: восточные системы оздоровления, гимнастики, дети дошкольного возраста, физическое воспитание.

Annotation

In the article the characteristic features of oriental health gymnastics in the aspect of using its elements in the work on physical education with children of preschool age are considered. In particular, the content and orientation of the Chinese gymnastic health systems wushu and qi-gun, as well as the Indian post-static gymnastics hatha yoga, are revealed.

Key words: eastern recovery systems, preschool children, physical education.

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 молодого покоління. Це зумовлено тим, що ці методи 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 психо-емоційне навантаження, покращують самопочуття та зовнішній вигляд. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновки про широке використання у фізичному вихованні дітей нетрадиційних засобів східних оздоровчих гімнастик з метою оптимізації фізичного стану [1,2,6].

У наш час здійснюються дослідження щодо впровадження елементів східних единоборств у фізичне виховання дошкільників. Так, результати досліджень Вітос Я.К. свідчать про позитивний вплив занять з елементами східних единоборств на показники здоров'я й фізичної підготовленості дошкільників. Автор наголошує, що добре себе зарекомендувала методика «передтренувальної» підготовки дошкільнят (спрямована на розвиток фізичних якостей і рухових умінь ігровим методом) до занять греко-римською боротьбою. Ним була розроблена програма гармонійного розвитку психомоторики



дітей засобами східних єдиноборств.

Однак необхідно пам'ятати, що важливим питанням є адаптація методик східних оздоровчих систем до вітчизняної системи дошкільного тіловиховання, що потребує глибокого вивчення зарубіжного досвіду, що і обумовлює актуальність нашого дослідження [4].

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

Результати дослідження та їх обговорення. Одними 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-Чжаньго (VIII-III ст. до н.е.). Це вчення відображало різні галузі людської діяльності: медицину, оздоровлення засобами фізичних вправ, військово-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 [1,5].

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 із 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: оздоровчі, спортивні, а також лікувально-профілактичні.

Специфіка оздоровчого направлення ушу визначається такими 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 загально-розвивального характеру, за допомогою яких удосконалюються різні фізичні якості (насамперед спритність, влучність, швидкість).

3. Широка доступність ушу різним контингентам людей (за віком і рівнем підготовленості) дозволяє скласти комплекси вправ для різних статево-вікових груп та вирішення різних завдань.

Загальними методичними принципами виконання вправ на заняттях ушу є:

- чітка черговість виконання рухів в комплексі;

- розуміння смислу та цільової спрямованості рухових дій;

- впевненість у 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 зміцнення здоров'я та профілактики багатьох захворювань. Сам термін «Ци-гун» дослівно перекладається – «робота з життєвою 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, виконується 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 такими вимогами: під час вдиху грудна клітина розширюється і живіт втягується, під час видиху – 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 бага-



тьох століть на основі релігійно-філософського вчення. Така система оздоровлення розвиває не лише фізичний, але й психічний потенціали людини [2,3].

Практика широкого застосування окремих прийомів йоги на заняттях фізичними вправами 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 здоров'я; попереджає порушення 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 такі 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.

Айкідо – маловивчене східне єдиноборство. За своєю формою воно не носить спортивно-прикладного характеру і відноситься до бойових мистецтв, є культур-

ною спадщиною Японії. Тому як тренувальна система це мистецтво має великий педагогічний потенціал, ґрунтується на філософії миролюбності, толерантності, що пронизує усі структурні елементи системи його викладання.

На відміну від спортивно-орієнтованих єдиноборств, класичний айкідо не визнає конкурентів і спрямований і цілеорієнтований на розвиток особистості, однією з рис якої є здатність до співчуття, турботи про інших. Техніка айкідо являє собою особливу групу рухів у формі імітації рукопашного бою. Основна особливість біомеханіки рухів техніки айкідо – це колові, «м'які» траєкторії неатакуючого характеру. Ідейна основа засобів техніки айкідо полягає у мінімальному нанесенні шкоди супернику, а в психологічному контексті – у вирішенні конфліктної ситуації з мінімальними втратами для обох сторін. Тому правильне пояснення та донесення ідейно-сислової сутності техніки до дитячої свідомості – це серйозний навчальний матеріал у контексті гуманістичної спрямованості сучасної фізичної культури.

У цьому сенсі техніка айкідо слугує своєрідним сенсорно-перцептивним механізмом передачі ідей філософії айкідо, причому, подібна трансляція успішна лише у поєднанні з насиченням образу рухів певним сенсом [7].

Також можна відзначити, що айкідо як культурне досягнення японського менталітету містить в своїй техніці основу японського світосприйняття – принцип «аваса», який трактується як «поєднання з навколишнім світом, злиття з ним». У таких засобах-поняттях накопичуються знання, що є невід'ємною частиною засобів-рухів (фізичної техніки), і при наполегливій праці та освоєнні техніки айкідо (складної у виконанні) ці знання можуть стати особистісною цінністю дитини, а поскільки вони носять ідейно-по-

бутовий філософський характер, можна сказати, що вони переростають в особистісні переконаннями. Формування у дитини таких якостей, як повага до оточуючих, до їх здоров'я, толерантність, терпимість, тактовність, усвідомлення власних дій, бережливе ставлення до природи в цілому та ін., – є популярними з позиції не тільки сучасної педагогіки, але й з позиції загальних людських цінностей, переданих з покоління в покоління.

Традиційно в психології спорту біодинамічна тканина руху розглядається як складова частина структури та функції рухової навички, а цілі тренувального процесу – точне втілення завдання у матерії живих рухів. Тренувальний процес айкідо відрізняється тим, що завданням його є розвиток особистості, внутрішнього духовного світу. В контексті дитячих занять айкідо це завдання, безумовно, первинне.

Таким чином, біодинамічна основа техніки айкідо в значній мірі інтелектуальна та може позитивно впливати на розвиток психічних процесів дитини.

Однак необхідно відзначити, що ефективність застосування подібного засобу обумовлена такими важливими компонентами виховного процесу, як: психолого-педагогічні умови удосконалення особистості, що визначають зміст і форму педагогічного спілкування вчителя з дитиною, творча спрямованість і позитивний енергетичний заряд педагога, рівень знання предмету викладання, уважність та індивідуальний підхід до кожного вихованця.

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 образів;

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 і 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.Афанасьев. - Мн: Польша, 1991. - 231 с.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. - Мн. Польша, 1982. - 115 с.
4. Вітос Я.В. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Я.К. Вітос. - Львів, 2015 - 21 с.
5. Менхин Ю.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.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.Є. Пангелова. - Київ, 2014. - 39 с.
7. Ченохин А.Д. Техника айкидо в контексте гуманистически ориентированого детско-го физического воспитания/ А.Д. Ченохин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - № 4. - 2007. - С 31.

