

ЭЛЕМЕНТЫ КУНГ-ФУ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ELEMENTS OF KUNG FU TO IMPROVE STUDENTS HEALTH AS A PART OF PRACTICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Д. К. МОРГУН, И. Н. ЮРЧЕНЯ
D. K. MORGUN, I. N. YURCHENYA

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail:yurchenya_inna@mail.ru; horibeoyama47@gmail.com

В данной работе изучается оздоровительная роль занятий кунг-фу, как элемента самостоятельного физического воспитания; рассматривается исторический аспект возникновения и развития данного боевого искусства, а также влияние физических упражнений на организм молодежи. Изучаются и анализируются актуальные вопросы самостоятельных занятий кунг-фу и его роли в жизни студентов.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, кунг-фу, студенты, физическое воспитание, двигательная активность, организм.

This article studies the recreational role of kung fu as an element of independent physical education; the historical aspect of the emergence and development of this martial art, as well as the impact of physical exercise on young people body, has been revealed. The current issues of kung fu self-study and its role in students life have been analyzed.

Keywords: health, physical education, kung fu, students, physical training, physical activity, body.

Согласно существующим стереотипам, в основном, сформированными иностранным кинематографом, кунг-фу – это боевое искусство, в основе которого лежит техника боя ногами с восточной концепцией удара, а также с применением боевого оружия. Однако, кунг-фу – это не только вид боевого искусства, а скорее система, стиль жизни и мышления с собственной философией, медициной; это собственно практики для развития и поддержания здоровья собственного тела и гармонизации личности.

Как отмечают современные исследователи, педагоги, тренеры, элементы кун-фу способствуют самосовершенствованию, познанию и творчеству самого себя, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов соответственно способностям каждого молодого человека [1, с. 7].

Доказано, что занятия кунг-фу развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, в этой связи, на сегодняшний день, с точки зрения оздоровления организма, данное исследование является весьма актуальным, цель которого заключается в определении и анализе оздоровительной роли кунг-фу, как средства укрепления физического и психического здоровья современных студентов.

Для более глубокого понимания оздоровительной роли кунг-фу для молодежи (студентов), обратимся к истокам боевых искусств, в частности к шаолиньскому кунг-фу.

Ещё до существования Шаолиньского кунг-фу в Китае уже имелись прочие стили кунг-фу, например, даосские стили кунг-фу, такие как У-дан. Создателем шаолиньского стиля кунг-фу является Бодхидхарма.

Бодхидхарма – наследный принц родом из Индии, отказавшийся от наследства и роскоши, ушедший в монастырь и принявший монашество. Он занимался медитацией, научившись жить в гармонии с природой, а также вбирать в себя и правильно использовать энергию Ци всей вселенной. Результатом данного образа жизни стало создание и выполнение определённых комплексов упражнений, некоего «странного танца», помогающих совершенствовать двигательные способности собственного тела. Это были зачатки кунг-фу. Постепенно шаолиньское кунг-фу стало развиваться: в него стали добавляться новые элементы, но корень остался один – движения Бодхидхармы. Разработанная система оздоровительных упражнений, представляла собой не только, как новый стиль ведения боя и обороны, но и как система поддержания здоровья организма и усиления возможностей тела. На примере современных монахов можно видеть, к чему приводят тренировки и практика кунг-фу. Тела монахов становятся гибкими и сильными. И это всё при растительном рационе! Постоянные и регулярные тренировки – залог здоровья тела и ума.

На сегодняшний день, кунг-фу – это вид древнего воинского искусства, представляющий собой систему самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанный на восточной философии и системе мировоззрений.

К сожалению, в последнее время характерными особенностями образа жизни современной молодежи являются: нарастание кризисных асоциальных явлений (алкогольная зависимость, употребление наркотических средств, преступность и др.), информационная перегруженность студентов в УВО, гиподинамия, незащищенность от негативного влияния СМИ. И как следствие – молодые люди недостаточно психофизически развиваются. А благодаря самостоятельным занятиям физическими упражнениями с применением методов кунг-фу реализуется возможность всестороннего гармоничного развития студентов, совершенствования не только их физических и волевых качеств, но и воспитания в них общечеловеческих основ морали и нравственности, обучения решению и преодолению трудностей, сложных жизненных ситуаций, развитию стрессоустойчивости в сложных психологических условиях. Ведь именно такой вид боевого искусства, как кунг-фу, дает динамизм действий, эмоциональность боя и возможность полной самореализации. К тому же, уже более 3-х десятилетий кунг-фу изучается и развивается в нашей республике.

Кунг-фу включает в себя:

- атакующие и оборонительные техники, включающие удары руками и ногами, блоки;
- техники болевых захватов, удержаний, воздействий на мышцы и суставы;
- методы противодействия;
- владение оружием: меч, шест, нунчаку и др.

Общие доводы в пользу использования кунг-фу в качестве самостоятельных занятий в физическом воспитании студентов:

- минимальные требования по оборудованию помещения и инвентарю;
- традиционно высокий интерес к занятиям;
- возможность проведения занятий на открытой площадке (в парке, на стадионе и т. д.);
- эмоциональная привлекательность и насыщенность занятий, способствующих активному отдыху от интеллектуальной работы;
- наличие закаливающего эффекта (ходьба босиком, дыхательные и физические упражнения на свежем воздухе, периодические занятия в воде, на снегу и др.);
- повышение уровня внимания и собранности за счет необычной таинственной атмосферы ожидания нового на тренировках;

- использование широкого спектра общеразвивающих и специальных упражнений, способствующих формированию способности глубже прочувствовать свое тело, наполнить его энергией, развивать волю, силу и подвижность нервных процессов, специальную выносливость, умение расслабляться и быстро восстанавливать силы (Рисунок 1).



Рисунок 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с элементами кунг-фу (студент исторического факультета БГУ, Д. Моргун)

Выпускникам университета – будущим специалистам – важно иметь выдержанный характер, уметь управлять эмоциями, научиться ценить время, находиться в постоянной готовности правильно отреагировать на служебную ситуацию, проявлять профессиональную выносливость. В этом и могут помочь занятия кунг-фу.

Думается, нет необходимости доказывать, насколько каждому студенту вообще целесообразно пройти курс личной самообороны и безопасности, чтобы обеспечить себя минимальными навыками самозащиты и знаниями мер профилактики экстремальных и конфликтных ситуаций.

Сегодня УВО не ставит перед собой задачей массовой, профессиональной подготовки спортсменов в данной области. Но студенты с удовольствием самостоятельно изучают элементы приемов освобождения от захватов, защиту от оружия, работу с простейшими средствами самообороны (палка, бита и др.). Молодежь интересуется историей боевых искусств, системой физической подготовки (особенно в период пандемии). Студенты учатся умению формировать свое тело, свой дух, свой ум, отношения с окружающими людьми и окружающей средой, чтобы они могли вообще избежать экстремальных ситуаций и опасных стрессов.

Таким образом, шаолиньское кунг-фу является более широкой системой, чем просто боевое искусство. Эта система, созданная Бодхидхармой, предназначена для защиты, а также для борьбы с главными врагами тела человека – болезнями. Широта кунг-фу заключается не только в боевых упражнениях, но включает гимнастику, медицину, дыхательные упражнения. А сам факт осознания потенциальной пригодности развиваемых навыков и умений, отсутствия ограничений в совершенствовании тела и психики, способности к выполнению социально значимой миссии защитника настраивает занимающихся кунг-фу на формирование крепкого здоровья, правильный образ жизни, вселяет жизненный оптимизм.

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Пучков, С. Г.* Техника ног кун-фу: книга первая / С. Г. Пучков. – Санкт-Петербург: БИВ, 1994. – 161 с.
2. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: мат-лы Всерос. науч.-практ. конференции, Москва: РГУФКСМиТ, 2016. – 294 с.