

ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ – ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОО «БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО ВЬЕТ ВО ДАО»

Дедков Г. В.

Председатель ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао»

dedkov.vvd@mail.ru

Аннотация. В работе рассматриваются принципы и направленность деятельности ОО «Белорусская федерация традиционного вьет во дао», результаты ее работы в последнее десятилетие.

Abstract. *The paper describes the principles and direction of the “Belarusian Federation of Traditional Viet Vo Dao,” the results of its work in the last decade.*

Введение. Во все времена люди пытались достичь идеала, искали способы достижения физического и духовного совершенства. Результатом этих поисков стало создание множества различных способов формирования духа и тела человека. К таковым относятся системы единоборств. В их традициях выявляются два разных и в то же время взаимосвязанных направления: воинское и оздоровительное. Поскольку развитие всех качеств, необходимых человеку для жизнедеятельности (силы, быстроты, гибкости, ловкости и др.), требует важнейшего фактора – здоровья.

В современном мире всё более востребованными становятся традиционные системы единоборств, поскольку традиционный подход в обучении предполагал в первую очередь укрепление здоровья занимающегося и обеспечение гармоничного развития личности.

Методики обучения, используемые инструкторами ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао», основываются на комплексном подходе – а это изучение оздоровительных систем *Зыонгшинь* и *Кхиконг*, собственно боевой практики, различных видов массажа для восстановления и самовосстановления и изучение восточной философии. И все же основу занятий составляют дыхательные упражнения, все остальные техники – будь то удары, приемы самообороны или общефизические упражнения – выполняются также с контролируемым четырехфазным дыханием, что несет определенный оздоровительный эффект для всех систем организма (главным образом для дыхательной и сердечно-сосудистой). Особое место уделяется контролю за осанкой, так как от состояния позвоночника зависит практически потенциал здоровья всего организма в целом.

Целью настоящей работы является анализ результатов работы федерации за последнее десятилетие.

Методы исследования: педагогические наблюдения, анализ мероприятий и календаря соревнований федерации, собеседование с участниками занятий и специалистами в области отечественной физической культуры и спорта.

Результаты и обсуждение. Первоначально работа федерации была направлена на обучение и оздоровление только детей и молодёжи (сотрудничество с центрами дополнительного образования, школами, вузами). Впоследствии, родители, приводя детей на занятия, стали сами интересоваться подобными методиками – таким образом, возникла необходимость проведения занятий оздо-

ровительной направленности для взрослых. На данный момент это направление пользуется большой популярностью и продолжает интенсивно развиваться: в Минске *цигун (кхиконг)* преподают 4 инструктора федерации. Кроме того, подобная группа функционирует в Гомеле.

Оба направления деятельности – прикладное (единоборства) и оздоровительное (*кхиконг*) – гармонично дополняют друг друга, что нашло свое отражение в Международных фестивалях вьетнамских воинских искусств и систем оздоровления, ежегодно проводимых ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао», начиная с 2007 г. Как детям, так и взрослым интересно «окунуться» в культуру Востока и готовить выступления на основе легенд и философских представлений Вьетнама – страны, культуру которой они изучают. Участие в таких фестивалях дает возможность занимающимся реализовать свой внутренний потенциал, показать свои достижения и творческий подход, приобрести полезный опыт.

Проведение фестивалей – хороший способ установления международных дружеских связей. В фестивале принимают участие команды из Беларуси, различных регионов России и Литвы, представители вьетнамской диаспоры. Традиционно среди почетных гостей фестиваля присутствуют Чрезвычайный и Полномочный Посол Социалистической Республики Вьетнам в Республике Беларусь, представители вьетнамского посольства и вьетнамской диаспоры.

На сегодняшний день федерация продолжает развиваться и расширяться: идет подготовка новых инструкторов, приходят новые ученики. Инструкторы федерации являются активными участниками различных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, патриотизма, участвуют в создании авторских программ обучения, конкурсах методических разработок и т. д.

Традиционные подходы в обучении, используемые в наших занятиях, позволяют раскрыть потенциал каждого человека, будь то взрослый или ребенок шестилетнего возраста. Занятия развивают умение трезво и смело подходить к решению жизненных ситуаций, выходить из конфликтов, формируют позитивное и объективное отношение к жизни и к людям, нестандартное мышление. Ощущение полноценности и уверенности в собственных силах даёт возможность стать достойным членом общества.

ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао» осуществляет свою деятельность с 1998 г., в следующих направлениях:

1. Общественное объединение было основано в апреле 1998 г. по инициативе преподавателя БГПУ имени М. Танка Адамовича Г. Э. – главы Международной Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дьонг», 7-й данг, прежде всего для упорядочивания спортивно-оздоровительной работы среди студентов, интересующихся этим видом единоборства.

2. Основные цели ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао» отражены в его уставе:

- посредством физического и нравственно-эстетического воспитания способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, взаимопониманию и взаимоважанию между людьми;

- популяризация и развитие Вьет Во Дао;
- пропаганда здорового образа жизни.

3. На сегодняшний день в г. Минске тренируют 9 инструкторов (оздоровительное и прикладное направления), функционирует оздоровительная группа в г. Гомеле.

4. ОО «БФТ Вьет Во Дао» проводит ежегодные выездные палаточные спортивно-оздоровительные детские лагеря по Вьет Во Дао совместно с центрами дополнительного образования детей и молодёжи г. Минска. Цель организации лагеря – оздоровление детей и спортивно-тренировочные занятия по Вьет Во Дао, дыхательной гимнастике Цигун, а также экологическое воспитание детей.

5. ОО «БФТ Вьет Во Дао» участвует в показательных выступлениях, посвящённых различным датам (в г. Минске и других регионах Беларуси, на различных общественных мероприятиях). Например: посвящённые Дню вывода Советских войск из Афганистана, Дню защитника Отечества, посвящённые Дню победы в ВОВ, Дню Независимости, Дню знаний, Дню независимости Вьетнама (Дом дружбы народов) и т. д.

6. Проводит показательные выступления в г. Минске и других регионах Беларуси с целью пропаганды и рекламы деятельности ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао» (в течение года).

7. Проводит соревнования, согласно традиции Международной Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг», которые состоят из пяти разделов:

- индивидуальное выполнение формальных комплексов с оружием и без оружия;
- командное (групповое) выполнение формальных комплексов с оружием и без оружия;
- поединок (состоит из раундов «выталкивание из круга», «точный удар» и «вольный бой»);
- перебивание предметов (досок) техническим приёмом (например, рукой);
- стрельба по мишени (используются различные виды метательного оружия – духовая трубка с дротиками, дротики (как в игре Дартс), лук со стрелами, копьё, сюрикены).

Участие в соревнованиях позволяет занимающимся проявить свои личностные волевые качества, продемонстрировать приобретённые на занятиях навыки и способности, преодолеть свои слабости, страхи, являются стимулом исправить недочёты в занятиях.

8. ОО «БФТ Вьет Во Дао» активно продолжает распространять и развивать вьетнамскую культуру движения и оздоровления на территории Беларуси и СНГ, организуя и проводя семинары оздоровительного и прикладного направления:

- по технике захватов и бросков;
- по технике ударов ногами;
- по технике владения короткой палкой;
- по технике владения веером;
- по оздоровительной гимнастике Зыонгшинь и др.

9. В настоящее время ОО «БФТ Вьет Во Дао» осуществляет активную международную деятельность по популяризации и развитию вьетнамской культуры движения и оздоровления на территории Беларуси и СНГ. В частности - является вдохновителем и организатором 6-ти международных фестивалей традиционных вьетнамских воинских искусств и систем оздоровления в г. Минске. Среди почётных гостей – Посол Социалистической Республики Вьетнам в Рес-

публике Беларусь, представители вьетнамского посольства и вьетнамской диаспоры. Команды-участницы из Беларуси, различных регионов России и Литвы, представители вьетнамской диаспоры. Организация таких фестивалей – это прекрасная возможность объединить огромную массу людей (детей и взрослых), занимающихся не только данным направлением, но и другими видами единоборств, а также фестиваль даёт возможность каждому участнику реализовать свой внутренний потенциал.

10. В течение учебного года инструкторами федерации регулярно проводятся занятия на базе различных государственных учреждений образования (центры внешкольной работы, центры детского творчества, детско-юношеские спортивные клубы и школы и т.д.). Инструкторы федерации являются активными участниками различных массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и патриотизма, участвуют в создании новых программ внешкольного обучения молодежи.

Выводы. Деятельность ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао» оказывает значительное влияние на организацию внешкольной работы в образовательных учреждениях, находит поддержку у взрослого населения и официальных структур, включая Посольство Республики Вьетнам в Республике Беларусь. Это способствует сохранению здоровья учащейся молодежи, расширению их знаний в области культуры дальних стран, укреплению культурного обмена между Беларусью и Вьетнамом. Укрепляются творческие связи федерации с командами из России и Литвы, что служит дополнительным источником роста мастерства инструкторов федерации и их знаний в области оздоровления человека, развития его физических способностей.