

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТРАДИЦИОННЫХ КИТАЙСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Пастушек Г. П.

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

danngenn@mail.ru

Аннотация. *В содержании статьи рассматривается возможность влияния классических древнекитайских упражнений на растягивание в целях оздоровления и спортивной подготовки у-шу младших школьников и учащихся.*

Abstract. *The article highlights possibilities of the influence of ancient Chinese physical exercises on the development of the flexibility with the aim of the health improvement and Wushu sport training of schoolchildren and pre-school children.*

Актуальность. Современные концепции здорового образа жизни (ЗОЖ) и система физического воспитания (ФВ) не мыслится без интеграции с богатым опытом оздоровительных методик Востока. Особо следует выделить влияние на применении в разных областях ФК элементов и целых самостоятельных оздоровительных систем традиционного Китая. Это спортивное и массовое у-шу, цигун, дыхательные гимнастики, массаж «Дуйна», иглоукалывание и др.

Значимое место в этом ряду по влиянию на возможности оптимизации (обогащения) ФК имеют древние китайские методики развития гибкости [1, 2, 3, 4 и др.]. Данные методики имеют огромный исторический опыт и эффективность не только для конкретных результатов в прикладной деятельности человека (в основном единоборства и воинское искусство в целом), но и в сфере оздоровления и продления человеческой жизни.

Цель исследования. Научно-методическое обоснование использования традиционных китайских методик развития гибкости в системе подготовки юных спортсменов у-шу и оздоровительной физической культуре школьников и учащихся.

Методы исследования заключаются в анализе научно-методической литературы и более двадцатилетнего практического применения системы китайской традиционной растяжки и элементов гимнастики багуа чжан в спортивной и оздоровительной секциях школы у-шу «Кола».

Результаты исследования. Все систематизированные комплексы оздоровительной и прикладной китайских гимнастик имеют специальные разделы на развитие гибкости. В спортивном и прикладном у-шу, это упражнения (жогун), не имеющие аналогов в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в структуре акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера, системы работы над гибкостью традиционных школ у-шу и цигун, а также упражнений для развития гибкости китайского цирка. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности в тазобедренном суставе основано

на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы – так называемый «мах на короткую ногу». Такая техника требует особой эластичности мышц задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление поднятой ноги в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка поднятой ноги на себя) [2].

На занятиях спортивного у-шу для младших школьников и дошкольников даются соответствующие упражнения на различные группы суставов, с использованием внешнего давления силой тренера, применением приспособлений и предметов (гимнастическая палка, веревка ит.п.) Это дает правильную и перспективную подготовку структуры движений для выполнения сложнокоординационных и широкоамплитудных движений спортивного у-шу. В более старшем возрасте (2 класс и старше) таких результатов в развитии гибкости ребенка достичь невозможно, и, следовательно, нет возможности для качественного выполнения соревновательных упражнений.

В оздоровительных системах даосов, цигун, гимнастики Бадуань и др. применяются уникальные по своей психофизической наполненности и самобытности комплексы упражнений, имеющие огромный оздоровительный потенциал. Наиболее характерны в рамках данной статьи внутренние стили школы багуачжан («Ладонь восьми пределов»). Если опустить вопросы эне-гетической и боевой обусловленности упражнений этого стиля, то данные движения можно рассмотреть как растяжка в движении, т. е. каждое изменение исходных позиций через безостановочное перетекание одной в другую носит подчеркнуто растягивающий эффект последовательно включающихся структур тела. Внешне это выглядит как максимальное скручивание корпуса и, в большей степени, конечностей при каждом передвижении и смене положений. Движения происходят на основе принципа вечных изменений и перемен, трансформации восьми положений ладоней, которые ведут своеобразную «хореографию» поз. Движения происходят по кругу, по сфере, что отвечает многогранному принципу спиралевидных траекторий, сферическим движениям тела, прежде всего скручиванию, особым поворотам конечностей и шеи, вращению ладоней и т. п. «Вращение тела ...подобно скручиванию вьющейся шелковичной нити. Вращается тело, а внутри тоже происходит скручивание... Твердое же и мягкое перетекают одно в другое непринужденно и неудержимо, как речной поток» [3].

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок, фасцио-нальных образований происходит комплексная реакция организма, которая, при адекватном возбуждении улучшает трофические процессы, оптимизирует нервно-мышечную регуляцию, благотворно влияет на соматическую и психическую сферы человека.

В древнем Китае обоснование механизмов влияния упражнений багуачжан и жоугун неразрывно связано с энергонизацией фасций и сухожилий. Гармоничное соединение фасций, сухожилий и энергии являлось непременным условием хорошего здоровья. В представлении последователей даосизма человеческое тело внутри состоит из жизненно важных внутренних органов и об-

служивающей их энергии Ци. На определенном этапе тренировка затрагивает прокачку энергетическими потоками сухожильно-мышечные меридианы. В теле человека существует двенадцать сухожильно-мышечных меридианов, проходящих от сустава к суставу вдоль поверхности мышц и сухожилий. В отличие от других меридианов они не соединяются ни с одним из внутренних органов. Очевидно, что основное их предназначение заключается в использовании энергии Ци совместно с мышцами. Однако в сравнении с обычным вариантом мышечной деятельности человека это приводит к повышенной эффективности (т. е. уменьшению мышечных усилий при одновременном увеличении энергозатрат. Изучение сухожильно-мышечных меридианов, наполнение их энергией Ци позволяет значительно усилить тонус структурного комплекса мышца-сухожилие-фасция, а также увеличить амплитуду (радиус) движения конечностей. Одновременно происходит оздоровительный эффект. В процессе концентрации, сохранения и упаковки энергии в сухожильно-мышечных меридианах как конечных пунктах проявления энергии, тело человека приобретает гигантский запас жизненных сил [4, 5]. В нашем случае использование этих, поистине живительных упражнений, предупреждает травматизм в спорте и единоборствах, обеспечивает безопасное развитие суставов в старшем возрасте (с чем сталкиваются спортсмены других видов спорта, где гибкость является неотъемлемой частью спортивной подготовки – спортивная и художественная гимнастики, восточные единоборства), служит органической базой для оздоровления организма занимающихся.

Выводы. Использование в системе подготовки юных спортсменов у-шу и занимающихся оздоровительной ФК традиционных методик развития гибкости Китая дает значительный оздоровительный эффект у занимающихся школьников и учащихся, создает предпосылки для оптимальной физкультурной самоподготовки, предотвращает развитие неадекватных двигательных стереотипов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
2. Музруков, Г. Н. Основы ушу : учебник для спортивных школ / Г. Н. Музруков. – М. : ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – С. 23–54.
3. Малявин, В. В. Боевые искусства: Китай, Япония / В. В. Малявин. – М. : ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002. – С. 40.
4. Чиа, Мантэк. Цигун Железная рубашка / Пер. с англ. – К. : «София», Ltd. 1995. – С. 328–342.
5. Цзюньмин, Ян. Секреты молодости. Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга / Пер. с англ. – К. : «София», Ltd., 1997. – 272 с.