

Целенаправленне формування засобами футболу тонкого м'язового почуття, здатності до екстраполяції розвитку ситуації, просторової орієнтовки забезпечує високий рівень психофізіологічної надійності, реалізації професійних навичок в навчально-професійній діяльності курсантів-авіаспеціалістів.

Література:

1. Лях В. Координаційна тренувка в футболі / В. Лях, З. Вітковський – М.: Радянський спорт, 2010. – 216 с.
2. Макаров Р.Н. Науково-педагогічні основи організації психофізіологічної підготовки льотного складу / Р.Н. Макаров. – М. 1981.
3. Макаров Р.Н. Основи фізичної підготовки льотного складу громадянської авіації СРСР // Р.Н. Макаров, Н.Н. Драбатун, Э.С. Іванов., А.Л. Нужний – М.: Воздуш. транспорт. №5.-1989.- С.21.
4. Нечаєв В.І. Фізична підготовка курсантів льотних навчальних закладів засобами фізичної культури і спорту / В.І. Нечаєв – Кіровоград: ДЛАУ, 2006. - 196 с.

Корекційно-лікувальний вплив оздоровчої системи цигун на студентів ВНЗ

Р.К. Тараненко, завідувач кафедри здоров'я людини, фізичного виховання і спорту
Кіровоградський інститут розвитку людини Університету «Україна».

«Заняття даоїнь у сто разів (сильніше діють), аніж медитація та ліки, неможна не знати (цю систему), неможна не намагатись оволодіти нею...»
Чень Цзяшу
(із книги «Банальні речі про вирощування хвороб»)

Протягом тисячоліть методика цигун слугувала зміцненню здоров'я захисту від хвороб, подовженню життя, розвитку інтелекту і користувалися великою популярністю у народі. На Сході кажуть: *«Думка рухає ци, ци рухає кров»*. Цей вираз може служити постулатом для багатьох систем психофізичного тренування. Однією з них є даоський цигун, розроблений у Китаї в сиву давнину, який перетерпів численні ревізії, але дійшов до нашого часу, залишаючись великим одкровенням минулого. І це дійсно так: люди, які практикували нескладні на перший погляд вправи цигун змінювалися, набували дивовижних властивостей, екстрасенсорного сприйняття світу [4, 5, 6].

Китайський ієрогліф *«ци»*, що входить в слово *«цигун»*, означає *«повітря»*, *«газ»*, *«дихання»*. У традиційній китайській медицині це поняття значно ширше. В даному випадку під ним розуміють деяку умовну біологічну енергію – *ци*, яка включає в себе різні види енергії, у тому числі й повітря, яке ми вдихаємо.

Ієрогліф *«гун»* у терміні *«цигун»* означає той шлях, по якому іде кожна людина, котра вдосконалює свої знання та уміння. Це відстань, що відділяє Вас від уміння керувати своєю біологічною енергією. Таким чином *цигун* – це робота дихання, робота енергії. Поняття *«ци»* (японською – *кі*, на санскриті – *прана*) у культурі Китаю означає певну субстанцію, яка проявляється в п'яти першоелементах, від яких походить все, що існує: зірки, Земля, люди і т.д.

Китайський медичний канон «Ней-цзин», написаний у давні часи, каже: «*Закон янь-інь – це правило на небі і на землі, це сутність мільйона різноманітних речей, це батьки всіх процесів, це початок і сутність життя і енергії*». У Китаї вважали, що *ци* кожної людини невід’ємна від *ци* Всесвіту і вони знаходяться між собою у тісному зв’язку. Коли *ци* вільно циркулює в організмі спеціальними «каналами» («*цзин*»), які не мають зовнішньої схожості ні з кровоносними судинами, ні з нервовими волокнами, людина залишається здоровою. Як тільки циркуляція *ци* порушується, вона починає хворіти.

Цигун – це вид фізичної культури у поєднанні функцій лікування та оздоровлення, яка включає особливі способи тренування психіки та свідомості, пов’язані з основами східної філософії. Теорія й практика цигун є складовою частиною давньої культури Китаю.

Археологи в провінції Цинхай знайшли глиняний глечик культури маджаял, вік якого – понад 5000 років, із зображенням людини, котра виконує рух, схожий на цигун. Історичні записи свідчать про те, що вже понад 4000 років тому китайці виконували певні фізичні вправи, спрямовані йзбереження та покращення стану здоров’я. У подальшому фізичні вправи стали виконуватися в поєднанні з особливим видом дихання та уявної роботою. Так зародилася система збереження й профілактики здоров’я, яка в давнину називалася мистецтвом здоров’я та довголіття, або цигун.

А. Альошина та А. Гаврилюк зазначають, що у загальному значенні цигун є системою комплексної психофізичної саморегуляції, основна мета якої – налагодити правильну циркуляцію *ци* всередині організму. Однак конкретний зміст поняття «цигун» змінюється залежно від контексту. В одному випадку це можуть бути найпростіші дихальні вправи, в іншому – найскладніші комплекси медитативних практик та особливий тип духовного самовиховання [2].

Фахівці вирізняють наступні напрями цигун: конфуціанський, даоський, буддійський, лікувальний, бойових мистецтв. Власне, напрями й обумовили виникнення різних назв цієї системи: туна, даоїнь, синци, лян’дань, сюаньгун, цзингун, дингун, сингун, нейгун, сюдао, цзочань, нейянгун, яншенгун та ін. Усі ці назви, незважаючи на їх відмінності, стосуються форм, що передували цигун.

Відомий даолог Є.О. Торчинов пов’язує виникнення цигун із еволюцією традиційного даосизму. Згідно з його дослідженнями, цигун – явище ХХ сторіччя, яке перейняло з даосизму, частково із буддизму, деякі оздоровчі та медитативні практики. Таке запозичення відбувалося на тлі відродження традиційної китайської культури після десятиліть її руйнування комуністами до середини ХХ століття та впроваджувалося з терапевтичною метою.

Цигун – досить складний і різноманітний комплекс вправ, що являють собою єдність мистецтва дихання і руху, яке допомагає зберегти здоров’я, бадьорість, спокій, легкість рухів, гостроту сприйняття і цілісність навколишнього світу, впоратися з багатьма захворюваннями органів травлення, дихання, серцево-судинної системи. Особливо корисний цей вид гімнастики для людей, котрі не мають можливості приділяти багато часу активним заняттям спортом.

Сьогодні існує безліч шкіл цигун як у Китаї, так і за його межами. Virізняють декілька форм гімнастики цигун: статичну, динамічну та змішану .

Статичний цигун (*цзінгун*, «статична робота») характеризується сидячими, лежачими і стоячими позами, зовні статичними. У статичному цигун вся робота відбувається «всередині», працюють лише дихання й думка, тіло при цьому здається нерухомим. Застосовуються такі методи як заспокоєння, релаксація, концентрація,

правильне дихання, робиться наголос на внутрішнє загартовування тіла. Однак, будучи методом тренування, статичні види цигуна не обходяться зовсім без рухів.

Динамічний цигун (дунгун, або «динамічна робота») використовує прийоми рухи кінцівок у поєднанні з роботою свідомості й енергії ци, а також самомасаж та інші прийоми з метою тренування внутрішніх органів, зміцнення кісткової і м'язової тканин, підтримки еластичності шкіри. Цей вид цигун передбачає рухи, що проявляються зовні, вправи виконуються в умовах концентрації уваги та спокійної свідомості. У процесі занять динамічним цигун потрібно суміщати зовнішню роботу з тілом і внутрішню роботу з енергією ци.

Змішані форми цигуна – це поєднання прийомів статичного і динамічного цигун. Змішаний цигун полягає у «зовнішній динамічності та внутрішній статичності», тобто «зовнішньому русі і внутрішньому спокої».

За ступенем жорсткості цигун поділяється на жорсткий і м'який: все залежить від поставлених цілей під час роботи з енергією. М'який цигун гармонізує енергію ци та дозволяє їй текти плавно, сприяє невимушеному балансуванню енергетики, розуму і тіла. Практикуючи жорсткі форми цигун можна досягнути миттєвих результатів, наприклад, потужної концентрації енергії в певному місці для виконання сильного та швидкого руху або для активізації сил в тій чи іншій складній ситуації. Наприклад, у різних стилях у-шу існує величезна кількість жорстких цигун.

Відомо, що здоров'я людини тісно пов'язане з психічною діяльністю. Близько двох тисячоліть тому у медичному трактаті імператора Хуанді з лікування хвороб йшлося про те, що злість шкодить печінці, несе радість серцю, страх – ниркам, смуток – легеням, роздуми – селезінці. Сучасні наукові дослідження підтверджують гіпотезу про те, що під час стресу підвищується виділення адреналіну, кров'яний тиск та рівень цукру у крові, дихання та серцебиття стають частішими.

Американський дослідник доктор Бенсон зробив висновок, що вправи з цигун приводять функції людського організму у стан «слабкої реакції», яка зменшує активність симпатичної нервової системи. Дослідники Стет і Дероу підкреслили, що заняття цигун-вправами зменшує активність ензимів у плазмі крові та ниркового гормону, відбуваються зміни у секреторно-гормональній системі судин, тобто пом'якшується рівень напруги судин та кров'яного тиску. У доповіді Європейського дослідницького центру у Швейцарії підкреслюється, що рівень обміну серетоніну у людей, практикуючих вправи цигун, у порівнянні з іншими, вищий у 3-4 рази, концентрація галактину у плазмі крові підвищується, внаслідок чого відчувається спокій та урівноваженість. Крім того, після вправ цигун нормалізується кількість лейкоцитів, що означає зміцнення імунної системи. Таким чином, цигун-терапія має ефект продовження життя та попередження хвороб [1, 3].

За допомогою електроенцефалографічних досліджень було встановлено, що електроенцефалограма людини, яка не займається цигун показує багато високочастотних негативних коливань зі слабкою синхронізацією. У той час, як електроенцефалограма цигун-практикуючого показує багато низькочастотних позитивних коливань з синхронізацією у три рази вищою, ніж у звичайної людини. Це свідчить про те, що цигун-вправи можуть допомогти систематизувати електричну активність кори головного мозку, у результаті чого збільшуються його функціональні можливості.

Виявилось, що в стані цигун коливання мозку мають меншу частоту, але більшу амплітуду та більш синхронізовані. Температура тіла на акупунктурних точках, на яких концентрували увагу особи, котрі брали участь у експерименті, на 1-3 С⁰ вища ніж на інших ділянках тіла. Можна зробити висновок, що особливі коливання на рівні головного мозку під час занять цигун викликають збільшення кровопостачання та стимулювання

акупунктурних точок, а отже відбувається підвищення температури тіла, що є причиною відчуття тепла, розпирання, тобто – відчуття *ци*.

Найголовнішим аспектом цигун-терапії є дихання. Часто люди недооцінюють його позитивну роль у життєдіяльності організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини. За допомогою дихальних вправ можна впливати на тканинне дихання для підвищення до максимуму біоенергетики досягнення єдності дихання і розуму.

На підставі вищесказанного з дослідницькою метою серед студентів ВНЗ було проведено експеримент. Для чистоти експерименту до обох груп (експериментальної і контрольної) було відібрано однакову кількість осіб. Експериментальна група займалася спеціальними лікувальними вправами за методикою цигун протягом 4 місяців. Контрольна група працювала у звичайному стабільному режимі. Для експериментальної групи було підібрано комплекс вправ для зміцнення імунної системи та фізичного стану.

Вправи відбиралися за двома критеріями: ефективність лікувального впливу і доступність у виконанні. Виходячи з цих об'єктивних вимог, була підібрана методика цигун Лю Шаобіня (фахівця з цигун за Тяньжуйською системою). Студентам експериментальної групи було запропоновано три вправи:

1. «Збирання земної субстанції».
2. «Збирання небесної субстанції».
3. «Збільшення «ци».

У обробці результатів експерименту брали участь фахівці-медики Українського інституту корекційної та реабілітаційної валеології, а також Кіровоградського інституту розвитку людини Університету «Україна».

Аналіз статистичних даних довів, що за вказаний період студенти експериментальної групи пропустили лише 32 години, в той час, як студенти контрольної групи 144 години. Отже, захворюваність студентів контрольної групи переважала у 4,5 разів. Це є серйозним підтвердженням гіпотези про позитивний оздоровчий вплив цигун на фізичний стан студентів.

Аналіз експериментальної діяльності проводився за двома показниками. Другим показником була участь у спортивно-масовій роботі. За цими показниками студенти експериментальної групи переважали своїх однокурсників на 35-40%. Таким чином, результати експериментальної роботи підтвердили позитивний вплив цигун на фізичний стан студентів.

Література:

1. Абаев Н.В., Гарри И.Е. Методические пособия по системам цигун и ушу. – Иркутск: ВСП, 1991.
2. Альошина А., Гаврилюк А. Историчний аналіз походження та суть східної гімнастики / А. Альошина, А. Гаврилюк // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 10. – С. 12-17.
3. Воронин Б.Ф. Восточные психотренинговые системы. – К.: Лыбидь, 1992.
4. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002.
5. Иванова М. В. Восточные оздоровительные системы. – Ухта: УГТУ, 2010.
6. Левченко Н.Н. Цигун – путеводная нить, ведущая к долголетию // Наука. Здоров'я. Реабілітація. Матеріали II Міжнародної науково-методичної конференції. – Луганськ: Знання, 2004. – С. 248-251.

7. Лябихов В.В. Гунфу. – М., 1990.
8. Разов С.С. Китайская народная республика. Справочник. – М.: Политиздат, 1989.
9. Стаменко П.Д. Таємниці китайської гімнастики цигун. – К., 1990.
10. Тараненко Р.К. Альтернативна валеокорекція. – Кіровоград: НВЦ СПІ, 2010.

Формування навичок здорового способу життя дітей шляхом застосування інноваційних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій в освітньому процесі дошкільного навчального закладу

Т.І. Тірошко, *практичний психолог ДНЗ № 72 «Гномик»*

У Національній Доктрині розвитку освіти в Україні, в Законі «Про дошкільну освіту», в Базовому компоненті дошкільної освіти України йдеться про необхідність виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, власного здоров'я та здоров'я інших людей як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання набувають особливої актуальності в умовах сьогодення.

Концепція розвитку дошкільного навчального закладу № 72 «Гномик» націлена на вирішення важливої проблеми - застосування здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які б не тільки сприяли максимальному фізичному розвитку тіла дошкільнят, а й розвитку їхньої психіки, формуванню духовності, навичок комунікативності. Тобто формувати здоров'я як багатоскладову категорію, яку входять фізична, духовна і соціальна складові. Дана Концепція передбачає надання процесу оновлення комплексного, поступального і систематичного характеру, прокладає стратегічний напрям у роботі, допомагає поєднати поставлені цілі та очікуваний результат, спрямовує педагогічний процес на врахування унікальності кожного вихованця, що необхідно, в першу чергу, для успішного розвитку дитини.

Одне з головних завдань нашого дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Базовий компонент дошкільної освіти приділяє особливу увагу впровадженню в освітній процес здоров'язбережувальних технологій, що дає змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечує фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків. Особливо ефективні оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, ігрова та казкотерапія, сміхотерапія, природотерапія, кольоротерапія. Терапія означає «лікування». В умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят.

У повсякденному житті малят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я.