

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Курс лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності “Фізична культура і спорт”
освітньо-професійних програм
“Фізичне виховання”, “Спорт”**



Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 12 від 27.06.2023

**Запоріжжя
2023**

УДК: 796.011.3:796.85(075.8)
Н573

Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності “Фізична культура і спорт” освітньо-професійних програм “Фізичне виховання”, “Спорт” / уклад. : О.В. Соколова, Г.А. Омеляненко, В.О. Тищенко, С.Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 90 с.

Видання присвячено нетрадиційним засобам фізичної культури і спорту. Теоретичні відомості щодо теоретико-методичних основ, класифікації, загальної структури, змісту та характеристики засобів нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті є систематизованим і послідовним викладом програмного матеріалу дисципліни у конспективній формі. Зміст видання відповідає робочій програмі дисципліни.

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності “Фізична культура і спорт”, які навчаються за освітньо-професійними програмами “Фізичне виховання” та “Спорт”.

Рецензент

І.Є. Дядечко, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

А.П. Конох, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Вступ.....	5
<i>Тема 1. Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід у сучасній освіті. Фізичне виховання як педагогічна система.....</i>	<i>7</i>
1. Розвиток системи фізичного виховання в Україні	7
2. Системний підхід, його місце та роль у науковому пізнанні	10
3. Особливості педагогічних систем у фізичному вихованні та спорті	15
<i>Тема 2. Нетрадиційні засоби фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище</i>	<i>19</i>
1. Соціокультурні передумови виникнення та розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Основи типології. Типологія культури	19
2. Основні положення теорії соціокультурних систем. Типологія соціокультурних утворень як підґрунтя класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті	25
<i>Тема 3. Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі індуської моделі самопізнання.....</i>	<i>30</i>
1. Філософське підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури і спорту на базі індуської соціокультурної системи.....	30
2. Структура технологічного алгоритму нетрадиційних систем фізичного виховання на базі йогічних моделей самопізнання. Ступені йоги: яма, ніяма, асана, пранаяма, прат்யахара, дхарана, дх'яна, самадхи.....	34
3. Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарьї. Школа Шрі Крішна Паттабхі Джойса. Школа Белура Крішнамачар Сундарараджа Айенгара. Школа Т. К. В. Дешікамачара. Школа Йоги Бхаджана	40

<i>Тема 4. Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку.....</i>	<i>48</i>
1. Історико філософські основи нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку.....	48
2. Засоби ушу оздоровчої спрямованості. Тайцзіцюань як оздоровча гімнастика. Індивідуальний підхід при виборі стилю вправ. Правила занять ушу. Дихальні вправи та їх зв'язок з гімнастичними	49
3. Китайський Древній Цігун. Цігун як стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ці. Напрями цігун, визначені з середини минулого століття: конфуціанський, даоський, буддистський, лікувальний, бойових мистецтв	55
<i>Тема 5. Сучасні авторські системи психофізичного удосконалення людини як нетрадиційні засоби фізичного виховання</i>	<i>61</i>
1. Оздоровча система П.К. Іванова. Основні положення оздоровчої системи П.К. Іванова. Правила “Детки”. Місце фізичних вправ в системі.....	61
2. Основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова.....	64
3. Основні положення та методика занять системи психофізичного удосконалення М. Норбекова	68
4. Основні положення та методика занять системи психофізичного удосконалення Г. Шаталової	74
Тести	79
Використана література	86

ВСТУП

Навчальна дисципліна “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту” входить до циклу дисциплін професійної підготовки магістрів, які навчаються за освітньо-професійними програмами “Фізичне виховання” та “Спорт”. Розрахована на один навчальний семестр і охоплює 6 змістових модулів навчального матеріалу. Структурно включає в себе лекційні та практичні заняття, самостійну роботу студента. Формою контролю є поточний тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь і навичок, оцінка індивідуального науково-дослідного завдання, підсумковий тестовий контроль, залік.

Курс “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту” – це наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування нетрадиційних систем рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення та нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту.

Курс вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує наукові досягнення інших наук, має свій предмет, об’єкт і суб’єкт вивчення і включений до змісту навчальних планів освітніх закладів.

Предметом вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту в Україні. Об’єктом вивчення є нетрадиційні системи рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров’я та поліпшення якості життя. Суб’єктом вивчення є учасники процесів, які беруть участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни. Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту в Україні.

Основні завдання вивчення дисципліни “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту”: ознайомитися з теоретико-методичними основами та класифікацією нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті; навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використанням нетрадиційних засобів фізичного виховання та спорту; набуті вмінь ефективного застосування технічних засобів нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті; набуті навичок використання засобів нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті; навчитися проводити заняття із фізичного виховання різних груп населення засобами нетрадиційних систем фізичного виховання і спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей: здатність створювати унікальне навчально-виховне середовище, що сприятиме формуванню соціокультури здоров’я в національному масштабі; здатність діяти соціально відповідально та свідомо; здатність генерувати нові ідеї

(креативність); здатність працювати в міжнародному контексті; здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

Навчальна дисципліна “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту” пов’язана з дисциплінами, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями і сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності: “Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті”, “Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою”, “Теорія управління у фізичній культурі і спорті”, “Організація та проведення спортивних змагань”, виробнича практика, кваліфікаційна робота магістра. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією соціокультурних систем, теорією функціональних систем, теорією діяльності тощо. Ці та інші дисципліни і теорії становлять наукове підґрунтя вивчення дисципліни “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту”, зумовлюють джерела її розвитку. Особливо тісні зв’язки курсу зі спортивно-педагогічними дисциплінами, які об’єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією. Відтак курс “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту” має зв’язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, він своєю чергою доповнює і розвиває їх.

Опанування курсу сприятиме професійному становленню магістрів за рахунок розуміння системного впливу застосування і розширення арсеналу нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту з урахуванням індивідуальних, соціокультурних, фізкультурних і спортивних потреб населення, його фізичної підготовленості, рівня здоров’я та фізкультурної освіти.

Тема 1. Розвиток системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід у сучасній освіті. Фізичне виховання як педагогічна система

Мета: формування теоретичних знань розвитку системи фізичного виховання в Україні, особливості педагогічних систем у фізичному вихованні та спорті, виникнення й розвитку дисципліни “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту”

План

1. Розвиток системи фізичного виховання в Україні.
2. Системний підхід його місце та роль у науковому пізнанні.
3. Особливості педагогічних систем у фізичному вихованні та спорті.



Основні поняття: системний підхід, педагогічна система, фізичне виховання, засоби фізичного виховання, нетрадиційні засоби фізичного виховання

1. Розвиток системи фізичного виховання в Україні

Система фізичного виховання (СФВ) тісно пов'язана з іншими соціально-економічними системами суспільства: економікою, політикою, наукою і культурою. Будучи однією із сфер прояву суспільних відносин, вона розвивається під впливом змін які відбуваються в даних системах. Своїми різними формами система фізичного виховання включена у всі основні види соціальної діяльності людини. Вона задовольняє не тільки потреби в русі (біологічні), а і соціальні – формування особистості, вдосконалення суспільних відносин. Реалізуючи свої специфічні функції СФВ здатна повністю задовільнити потреби людей в руховій активності, забезпечуючи високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності. Реалізуючи свої виховні, педагогічні функції система фізичного виховання вирішує завдання естетичного, трудового, інтелектуального розвитку.

Система фізичного виховання входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин – людину. Вона задовольняє не тільки потреби в рухах але і соціальні потреби (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Лише система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовільнити потреби людей в руховій активності, забезпечити їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності.

Разом з тим, у самій системі фізичного виховання віддзеркалюється все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного

доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичного виховання сама складається з черги взаємопов'язаних частин, окремих систем фізичного виховання, які відображають особливості фізичного виховання різних груп населення (дітей, підлітків, молоді, дорослого населення).

Ідеологічні основи системи фізичного виховання в сучасній Україні повинні ґрунтуватись на загальнолюдських цінностях. Визначальним критерієм ідеологічних засад є здоров'я людини. У "Хартії Європи" здоров'я людини є визначальним. У Європі розроблена і впроваджена система "Єврофіт".

Важливою складовою ідеологічних засад є "Концепція гармонійно-розвинутої людини". Гармонія – це баланс, врівноваженість між людиною і середовищем, тілесним і духовним, розвитком рухових навичок і розвитком фізичних якостей. Все це несе здоров'я.

Правові основи. Система фізичного виховання опирається на певну сукупність нормативних актів які регулюють її функціонування. Ці акти мають різну юридичну силу (закони, постанови, накази, інструкції). Є й інші нормативні документи, які визначають діяльність організацій і установ, які забезпечують фізичне виховання (дитячі дошкільні заклади, загальноосвітні заклади, професійно-технічні навчальні заклади, заклади вищої освіти).

Науково-методичні основи. Сучасна система базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу СФВ утворюють суспільні (історія і організація фізичної культури, соціологія спорту), природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, гігієни, медицини) та психолого-педагогічні (психологія, педагогіка) науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ЗВО і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, де здійснюється підготовка науково-педагогічних кадрів.

Розповсюдження науково-методичної інформації реалізується через видання спеціальної літератури. Проведення наукових, науково-практичних, науково-методичних конференцій і виставок, через періодичну пресу.

Організаційні основи являють собою органічне поєднання державних і громадських організаційних форм і органів управління. Державні: Державний комітет з питань спорту і туризму, Міністерство освіти і науки, Міністерство оборони, служба безпеки України. Громадські: Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України, Національний Олімпійський комітет, Національні федерації з видів спорту, фізкультурно-спортивні товариства ("Динамо", "Україна", "Колос", "Спартак"), добровільні громадські організації, клуби, гуртки.

Методичні основи розкриваються в закономірностях фізичного виховання і у відповідних їм рекомендаціях з реалізації принципів навчання і виховання. В методичних основах виражена характерна риса – науковість.

Програмно-нормативні основи.

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” прийнятий у грудні 1993 року.

Законом гарантуються права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

2. Програма “Фізична культура – здоров’я нації. Програма розкриває основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначає роль фізичної культури і спорту у житті суспільства, показує тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та окреслює практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побуті громадян.

3. “Державні вимоги до фізичного виховання” – містять основні положення фізичного виховання. Характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто організує і проводить фізичне виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням.

4. Навчальні програми – визначають обсяг знань, умінь і навичок виконання рухових дій, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог. Базові програми, регіональні навчальні програми.

5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

6. Національна спортивна класифікація.

Основні напрямки системи фізичного виховання:

- 1) загальне фізичне виховання;
- 2) фізичне виховання з професійною спрямованістю;
- 3) фізичне виховання зі спортивною спрямованістю.

Перше – спрямоване на зміцнення здоров’я і підтримку працездатності у навчальній і трудовій діяльності. У відповідності з цим зміст фізичного виховання спрямований на оволодіння життєво важливими руховими діями і розвиток сили, витривалості, спритності тощо. Загальне фізичне виховання здійснюється в закладах дошкільної освіти, на уроках фізичного виховання в школах, секціях (групах ЗФП), групах здоров’я.

Друге – фізичне виховання з професійною направленістю забезпечує рівень фізичної підготовки, який необхідний людині в конкретному виді трудової діяльності. Фізичне виховання спрямоване на підготовку людини до вибраної нею професії. Результат подібної підготовки виражений в певному рівні фізичної готовності засвоювати обрану професію і ефективно працювати. Зміст фізичної підготовки і фізичної підготовленості обумовлений вимогами конкретного виду професійної діяльності.

Третє – фізичне виховання із спортивною направленістю забезпечує можливість спеціалізуватись у вибраному виді фізичних вправ і досягати в них максимальних результатів. Фізичне виховання направлене на підготовку до

високих досягнень в обраному виді спорту називається спортивним тренуванням.

Умови функціонування системи фізичного виховання. Перша і головна умова – бажання реалізувати свої права на фізичний та духовний розвиток, які передбачені статтею IV Закону України “Про фізичну культуру і спорт”. Другою такою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі. Третя визначна умова – забезпечення галузі “Фізична культура і спорт” висококваліфікованими фахівцями – професіоналами.

2. Системний підхід, його місце та роль у науковому пізнанні

Системний підхід – один із головних напрямків методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики, мета і завдання якого полягають у дослідженнях певних об’єктів як складних систем. Системний підхід сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті досліджуваних проблем у конкретних науках і вибору ефективних шляхів їх вирішення. Методологічна специфіка системного підходу полягає в тому, що метою дослідження є вивчення закономірностей і механізмів утворення складного об’єкта з певних складових. При цьому особлива увага звертається на різноманіття внутрішніх і зовнішніх зав’язків системи, на процес (процедуру) об’єднання основних понять у єдину теоретичну картину, що дає змогу виявити сутність цілісності системи.

Системний підхід – це категорія, що не має єдиного визначення, оскільки трактується надто широко і неоднозначно. У літературі наводяться наступні трактування або визначення системного підходу:

- інтеграція, синтез розгляду різних сторін явища або об’єкта (А. Холл);
- адекватний засіб дослідження і розробки не будь-яких об’єктів, що довільно називаються системою, а лише таких, котрі є органічним цілим (С. Оптнер);
- вираження процедур подання об’єкта як системи та способів їх розробки (В. Садовський);
- широкі можливості для одержання різноманітних тверджень та оцінок, які передбачають пошук різних варіантів виконання певної роботи з подальшим вибором оптимального варіанта (Д. Бурчфільд).

Зазначимо, що дуже часто наукове пізнання характеризується певною “роздвоєністю”: з одного боку – це прагнення до цілісного розгляду об’єктів, а з іншого – до систематизації знання про об’єкт на основі використання певних конкретних, часткових уявлень про нього. Такий підхід має історичне підґрунтя. Так, до середини XIX ст. пізнавальні уявлення про цілісність системи розвивалися на рівні конкретних предметів, при цьому взаємозв’язок та єдність частин були очевидними як за зовнішніми ознаками, так і за властивостями. Спроби пояснення сутності якогось явища (в ширшому плані) мали механістичний, натурфілософський, метафізичний характер. Водночас розвивалися ідеалістичні погляди на природу цілісності системи, починаючи

від простих об'єктів і закінчуючи складними. На початку ХХ ст. наука піднялася на якісно новий щабель розвитку. Головним її надбанням стала проблема структурної організації та забезпечення функціонування складних системних об'єктів, тому в сучасній науці формуються та широко використовуються категорії системності.

У результаті такого прогресу в процесах наукових досліджень центральне місце займає системний підхід. Необхідність вирішення наукових і практичних завдань нового типу поєднується з розвитком загальнонаукових і конкретно-наукових (спеціальних) теорій і гіпотез. У процесі їх побудови відобразилися принципи та положення системного підходу.

Так, В. І. Вернадський розвинув у 1930-ті роки концепцію про біосферу, в основу якої був покладений новий тип найскладніших системних об'єктів глобального масштабу – біогеоценоз. Ідеї системного підходу застосовуються в екології, фізіології, багатьох напрямках біології, фізики, хімії, а також у психології та суспільних науках.

Системний підхід не існує у вигляді чіткої методики з визначеною логічною концепцією. Це система, утворена із сукупності логічних прийомів, методичних правил і принципів теоретичного дослідження, що виконує таким чином евристичну функцію в загальній системі наукового пізнання. Сукупність пізнавальних принципів системного підходу не має жорстких обмежень і за своєю суттю орієнтує і спрямовує певну систему двояким чином відповідно до конкретних етапів дослідження.

З одного боку, його змістовні принципи сприяють виявленню обмеженості традиційних об'єктів дослідження, визначенню та реалізації нового типу завдань при новому стилі мислення. З іншого – за допомогою категорій і принципів системного підходу відзначаються перспективи побудови нових об'єктів і предметів дослідження шляхом планування та визначення їх структурних або типологічних параметрів і властивостей. Проектування структурних і типологічних характеристик нових об'єктів сприяє розробці конструктивних комплексних програм наукового дослідження та розвитку науки. Особливі функції системного підходу в науковому пізнанні й соціальній практиці визначаються критичною природою його принципів.

Системний підхід містить у собі принципово нову головну установку, спрямовану в своїй основі на виявлення конкретних механізмів цілісності об'єкта і, при нагоді, повної типології його зв'язків. Системний підхід визначає також необхідність розчленовуванню досліджуваних багатокомпонентних об'єктів, на основі принципу найбільшої важливості зв'язків для системи за різноманіття їхніх типів у кожній конкретній складовій системи.

Адекватне застосування принципів системного підходу при дослідженні різних систем сприяє розвитку в дослідника особливого, системного типу мислення. У науковій літературі до основних принципів системного підходу пропонується відносити наступні.

Принцип остаточної (глобальної, генеральної) мети – функціонування та розвиток системи і всіх її складових повинні спрямовуватися на досягнення

певної глобальної (генеральної) мети. Всі зміни, вдосконалення та управління системою потрібно оцінювати з цієї точки зору.

Принципи єдності, зв'язаності і модульності – система розглядається “ззовні” як єдине ціле (принцип єдності), водночас необхідний “погляд зсередини”, дослідження окремих взаємодіючих складових системи (принцип зв'язаності).

Принцип модульності передбачає розгляд замість складових системи її входів і виходів, тобто абстрагування від зайвої деталізації за умови збереження можливості адекватного описання системи.

Принцип ієрархії – виявлення або створення у системі ієрархічних зв'язків, модулів, цілей. В ієрархічних системах дослідження, як правило, розпочинається з “вищих” рівнів ієрархії, а в разі її відсутності дослідник повинен чітко визначити в якій послідовності розглядатимуться складові системи та напрямок конкретизації уявлень.

Принцип функціональності – структура системи тісно пов'язана та обумовлюється її функціями, отже, створювати та досліджувати систему необхідно після визначення її функцій. У разі появи нових функцій системи доцільно змінювати її структуру, а не намагатися “прив'язати” цю функцію до старої структури.

Принцип розвитку – здатність до вдосконалення, розвитку системи за умови збереження певних якісних властивостей. При створенні та дослідженні штучних систем межі розширення функцій системи та її модернізація повинні визначатись їхньою доцільністю. Здатність до розвитку штучних систем визначається наявністю таких властивостей, як самонавчання, самоорганізація, штучний інтелект.

Принцип децентралізації – розумний компроміс між повною централізацією системи та здатністю реагувати на вплив зовнішнього середовища окремими частинами системи. Співвідношення між централізацією та децентралізацією визначається метою та призначенням системи. Повністю централізована система є негнучкою, неспроможною швидко реагувати і пристосовуватися до змінних умов. У системах з високим ступенем децентралізації складніше узгоджувати функціонування елементів з точки зору досягнення глобальної мети; необхідно мати стійкий механізм регулювання, який не дозволяє значно відхилятися від поведінки, що веде до досягнення спільної мети. При відсутності такого механізму наявність певного рівня централізації є об'єктивною необхідністю, але ступінь централізації повинен бути мінімальним, і це забезпечить досягнення глобальної мети.

Принцип невизначеності – у більшості випадків досліджується система, про яку не все відомо, поведінка якої не завжди зрозуміла, невідома її структура, непередбачуваний перебіг процесів, невідомі зовнішні впливи тощо. Частковим випадком невизначеності є випадковість, коли певна подія може відбутись, а може й не відбутись.

Систему в загальному розумінні можна розглядати як спосіб розв'язання певної проблеми, тобто як сукупність усіх необхідних знань, інформації, матеріальних засобів і способів їх використання, організації діяльності людей,

що спрямована на розв'язання проблеми. Системний аналіз призначений для правильного вибору системного інструментарію з метою розв'язання поставленої проблеми. Оскільки мета системи формулюється, як правило, в загальних термінах, її необхідно конкретизувати і довести через послідовні рівні до конкретних критеріїв і показників. Таким чином, декомпозиція мети – одне з призначень системного аналізу.

Застосування системного підходу як головного принципу побудови, функціонування і розвитку, а також дослідження будь-яких систем (системних об'єктів), передбачає володіння відповідним понятійним (категоріальним) апаратом.

Система (від грец. *systema* – складене з частин, поєднання, складання) – це об'єктивна єдність закономірно пов'язаних один з одним предметів, явищ, а також знань про природу і суспільство.

Систему визначають також як комплекс елементів та їхніх властивостей, взаємодія між якими зумовлює появу якісно нової цілісності. Один із основоположників загальної теорії систем Л. фон Берталанфі визначав систему як комплекс взаємодіючих елементів. Таким чином, система – це комплекс взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісність. Наявність істотних стійких зв'язків (відношень) між складовими системи або (та) їхніми властивостями, які перевищують за потужністю (силою) зв'язки (відношення) цих складових з об'єктами, що не входять до цієї системи, є важливим її атрибутом.

До основних характерних особливостей системи можна віднести наступні.

1. Система є передусім сукупністю елементів. За певних умов елементи, відповідно, можуть розглядатись як системи.

2. Наявність суттєвих зв'язків між елементами та (або) їх властивостями, що переважають над зв'язками цих елементів з тими, які не входять до даної системи. Під суттєвими зв'язками розуміють лише такі, що закономірно визначають інтегративні властивості системи, і це вирізняє систему з оточуючого середовища як цілісний об'єкт.

3. Наявність визначеної організації, що проявляється у зменшенні ступеня ентропії (невизначеності) системи порівняно з ентропією системоутворюючих факторів. До таких факторів належать кількість елементів системи, кількість суттєвих зв'язків, якими може володіти елемент, тощо.

4. Наявність інтегративних властивостей, тобто властивих системі загалом, але не властивих жодному елементу зокрема. Це свідчить про те, що хоча властивості системи і залежать від властивостей елементів, вони не визначаються ними повністю.

Отже, система не зводиться до простої сукупності елементів і, розчленовуючи її на окремі частини, неможливо пізнати всі властивості системи загалом. У загальному вигляді поняття “система” характеризується:

- а) множиною елементів;
- б) зв'язками між ними;
- в) цілісним характером матеріального об'єкта, явища або процесу.

Аналіз різних тлумачень терміну “система” свідчить, що можна виокремити такі головні групи притаманних системам властивостей, які характеризують:

- сутність і складність систем;
- зв’язок систем із зовнішнім середовищем;
- цілеспрямованість систем;
- параметри розвитку та функціонування систем.

Розглянемо детальніше основні **властивості системи**. *Загальність та абстрактність*. Як система можуть розглядатися всі без винятку об’єкти, предмети, явища, процеси незалежно від їхньої природи.

Множинність. Одна і та ж сукупність елементів може утворювати різні системи, кожна з яких визначається конкретними системоутворюючими відношеннями та властивостями.

Цілісність і подільність. Система є передусім цілісною сукупністю елементів. Це означає, що, з одного боку, система – це цілісне утворення, а з іншого – в її складі чітко можуть бути виокремлені цілісні об’єкти (елементи). Однак не компоненти утворюють ціле (систему), а навпаки – при поділі цілого виявляють компоненти системи. Отже, первинність цілого – це головний постулат теорії систем.

Еквіпотенційність. Систему можна розглядати як підсистему системи вищого рівня, і навпаки – підсистему можна розглядати як систему зі своєю структурою, функціями, зв’язками між елементами.

Неадитивність системи (емерджентність). Властивості системи хоча і залежать від властивостей її елементів, але не визначаються ними повністю. Функціонування системи не може бути зведено до функціонування окремих її компонентів. Сукупне функціонування взаємозв’язаних елементів системи породжує якісно нові її функціональні властивості. Звідси впливає важливий висновок: система не зводиться до простої сукупності елементів, тому, розділяючи її на частини, досліджуючи кожен з них окремо, неможливо пізнати всі властивості системи загалом. Цю властивість ще називають системною або інтегративною. Емерджентність є результатом виникнення між елементами системи так званих синергічних зв’язків, які забезпечують більший загальний ефект функціонування системи, ніж сума ефектів елементів системи, що діють незалежно.

Синергетика (від грец. synergetikos – спільний, погоджений, діючий) – науковий напрямок, що вивчає зв’язки між елементами структури (підсистемами), які утворюються у відкритих системах (біологічних, фізикохімічних, економічних, соціальних та інших) завдяки інтенсивному (потоківому) обміну речовинами й енергією з навколишнім середовищем за нерівноважних умов.

Ієрархічність системи полягає також у тому, що систему можна розглядати як елемент системи вищого порядку (надсистеми), а її елементи – як системи нижчого порядку. Взаємозалежність між системою та зовнішнім середовищем.

Система формує та проявляє свої властивості при взаємодії із зовнішнім середовищем. Вона розвивається під впливом зовнішнього середовища, але при цьому намагається зберегти власну якісну визначеність і властивості, що забезпечують відносну стійкість та адаптивність її функціонування. Рівень самостійності і відкритості системи визначається такими показниками: кількістю зв'язків системи із зовнішнім середовищем у середньому на один її елемент чи інший параметр; інтенсивністю обміну інформацією чи ресурсами між системою та зовнішнім середовищем; ступенем впливу інших систем.

Цілеспрямованість системи означає наявність у неї цілі (цілей) функціонування і розвитку. При цьому цілі характеризуються власною структурою та ієрархією.

Надійність системи (наприклад, організації) характеризується, зокрема: безперебійністю функціонування системи при виході з ладу одного з компонентів; фінансовою стійкістю і платоспроможністю організації; перспективністю запровадженої економічної, технічної, соціальної політики. Розмірність системи характеризується кількістю компонентів системи та зв'язків між ними, що також свідчить про складність системи.

3. Особливості педагогічних систем у фізичному вихованні та спорті

Системний підхід є ключовим методологічним напрямом сучасного загальнонаукового пізнання й активно залучається до вирішення педагогічних проблем. Перше спробу визначити поняття “педагогічна система” зробив український педагог Я. Мамонтов ще в 20-х роках ХХ століття: це “система наукових тверджень, яка трактує та координує для певної мети основні педагогічні фактори (педагог, учень, дидактичний матеріал) та встановлює їхній стосунок до даного суспільного середовища”. Учений наголошував, що у науково-обґрунтованій системі виховання мусить бути певна цільова установка і відповідна їй інтерпретація основних педагогічних факторів. Відсутність будь-якого з цих необхідних елементів робить педагогічну систему неповною або незакінченою, а механічне об'єднання різнорідних частин свідчить про її логічну невитриманість. Отже, мета виховання є організаційним моментом в утворенні будь-якої педагогічної системи, і тому в характеристиці різних педагогічних напрямків цільова установка їхня мусить бути однією з найголовніших ознак. Особливо важливим є те, що, розглядаючи існування педагогічної системи як цілісності, яка ні в якому разі не може являти собою випадкової суміші різних педагогічних ідей, методів, Я. Мамонтов акцентував увагу на її відношеннях із суспільством і державою. “Педагогічну систему не можна вважати закінченою, коли невідомі її відношення з соціальним оточенням”, – зазначав науковець.

Надалі поняття “педагогічна система” тривалий час не включалося в концепції розвитку освіти й підмінялося іншими визначеннями. Так, С. Архангельський підміняє поняття “педагогічна система” такими визначеннями, як навчальний процес, система навчального процесу, а провідними компонентами цієї системи у вищій школі вважає зміст, засоби,

форми і методи навчання, навчальну роботу студентів, навчальну і наукову діяльність викладачів. Ю. Бабанський також підміняє поняття “педагогічна система” на цілісний педагогічний процес, який необхідно розглядати двояко: з точки зору “складу системи, в якій функціонує процес, і складу самого процесу”. У складі системи навчання вчений виділяє такі елементи – педагоги та інші суб’єкти навчання й виховання, учні, умови навчання; у складі процесу навчання – мета, зміст, форми і методи організації діяльності, методи емоційно-вольової стимуляції, контроль, аналіз, оцінка результатів.

У рамках власної концепції, яка ґрунтується на системно-структурному підході, Т. Ільїною в якості педагогічної системи розглядається і навчальний процес, і засоби, методи та організаційні форми навчання. Серед елементів системи навчання нею називаються: навчальний матеріал, учень, учитель, навчальні посібники та різні технічні засоби навчання. Спробу дати визначення поняттю “педагогічна система” зробив В. Беспалько, стверджуючи, що цим поняттям “долається зовнішня безпредметність педагогічної науки: педагогічна система і є її предмет. Його повноцінному дослідженню й буде зобов’язана своїм майбутнім становленням і розвитком педагогіка як наука”. Педагогічною системою він вважає “систему, в якій протікають педагогічні процеси”; це замкнена структура, яка має відповідну функцію, що задається соціальним замовленням, і виступає як головна підсистема освітньої системи. До її складу він включає шість елементів: учні, цілі навчання, зміст навчання, процеси навчання, організаційні форми навчання (будинки, приміщення, їх навчальне оснащення, режим і форми роботи), засоби навчання (учителі, підручники, технічні засоби навчання).

Ключове місце в теорії педагогічних систем належить концепції Н. Кузьміної, яка й сьогодні є основною, а визначене нею поняття “педагогічна система” ввійшло до педагогічної термінології. **Педагогічна система** – це “множина взаємопов’язаних структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти і навчання підростаючого покоління та дорослих людей”.

Структурні компоненти – це основні базові характеристики педагогічних систем, сукупність яких утворює факт їх наявності і відрізняє від усіх інших (непедагогічних) систем: це цілі навчання, зміст (навчальна інформація), засоби педагогічної комунікації (форми, методи, засоби навчання), суб’єкт (учитель), об’єкт (учень).

Функціональні компоненти – це стійкі базові зв’язки основних структурних компонентів, що виникають у процесі діяльності керівництва, педагогів і учнів, і обумовлюють рух, розвиток, удосконалення педагогічних систем і внаслідок цього їхню стійкість й життєздатність; це гностичний, проектувальний, конструктивний, комунікативний, організаторський функціональні компоненти.

Визначення педагогічної системи, сформульоване Л. Вікторовою ґрунтується на основі провідного принципу організації системи – цілісності. “Педагогічна система – це впорядкована множина взаємопов’язаних компонентів, котрі утворюють цілісну єдність і підпорядковані цілям

виховання і навчання”. Здійснюючи подальшу розробку концепції Н. Кузьміної, Л. Вікторова додала до компонентів педагогічної системи ще два компоненти: до структурних – результат, аргументуючи це тим, що “критерієм ефективності діяльності системи може бути тільки рівень успішності тієї системи, для якої готується учень, будь то школа, ЗВО чи виробництво”; до функціональних – корективний (регулюючий) компонент – для “корекцій проміжних відхилень попередніх результатів від часткових цілей та відхилень кінцевого результату від початкових цілей”.

Отже, зазначена педагогічна система – це спрямована на конкретний педагогічний результат упорядкована за певними ознаками множина взаємопов’язаних компонентів, що утворюють керовану цілісність, об’єднану спільною метою функціонування.

У межах загальних уявлень про системи взагалі й педагогічні зокрема, розглянемо фізичне виховання з позицій системного підходу. Отже, фізичне виховання є спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, природними факторами, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров’я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування і покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов’язаних з ними знань, для забезпечення готовності людини до активної участі у громадському, виробничому та культурному житті.

Система фізичного виховання – історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність ідеологічних, програмно-нормативних, теоретико-методичних та організаційних основ. Зазначені компоненти об’єднані соціально-економічним розвитком суспільства. Кожна соціальна система розвитку суспільства зумовлює розвиток системи фізичного виховання.

Головна **функція системи** – фізичне вдосконалення людей. Результативність функціонування системи залежить від її цільової направленості і вдосконалення елементів, які входять в систему. Повноцінне виконання функцій залежить від низки умов, перш за все від характеру суспільно-політичного устрою, всередині якого створюється і розвивається система фізичного виховання. Отже державний устрій обумовлює не тільки ідеологічну спрямованість функціонування системи фізичного виховання але й рівень матеріального забезпечення (будова спортивних споруд, виготовлення спеціального інвентаря, підготовка кадрів) наукового обслуговування, забезпечення методичною літературою.

Мета системи фізичного виховання – очікуваний результат фізичного вдосконалення, формування фізично здорових людей (духовне багатство і моральна чистота).

Завдання системи фізичного виховання: оздоровчі, виховні і освітні. Оздоровчі завдання направлені на розвиток усіх форм і функцій організму людини, зміцнення здоров’я і вдосконалення фізичних якостей. На фізичний розвиток впливає три групи факторів: біологічні, кліматогеографічні й

соціальні. *Біологічні фактори* (спадковість). *Кліматогеографічні* (кліматичні і метеорологічні умови: короткий світловий день, сильні морози, вологість). *Соціальні фактори* (умови матеріального життя, трудової і навчальної діяльності).

Виховні завдання – всебічний і гармонійний розвиток особистості в єдності її духовних і фізичних сил.

Освітні завдання – формування певних систем рухових вмінь і навичок на оволодіння спеціальними знаннями, в результаті чого людина набуває певний рівень фізичної освіти.

Якщо розглядати модель фізичного виховання як педагогічної системи, то в її структурі можна виокремити основні модулі: теоретико-методологічний, операційно-діяльнісний і критеріально-оцінний. Теоретико-методологічний структурний модуль моделі фізичного виховання включає в себе такі компоненти моделі, як ціль, обумовлену соціальним замовленням суспільства, основні методологічні підходи, принципи, та педагогічні умови ефективної реалізації процесу. Операційно-діяльнісний структурний модуль моделі фізичного виховання включає в себе такі компоненти як етапи, форми і засоби, серед яких можна виокремити і нетрадиційні засоби фізичного виховання. Критеріально-оцінний структурний модуль моделі включає компоненти, які є складовими педагогічного моніторингу.

Отже, з вищенаведеного зрозумілим стає місце нетрадиційних засобів фізичного виховання в системі фізичного виховання.

Питання для самоконтролю



1. Надайте визначення поняттю “система”.
2. Порівняйте системний та технологічний підхід у сучасній освіті.
3. У чому основна мета створення і функціонування педагогічної системи?
4. Визначте предмет, об’єкт і суб’єкт дисципліни “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту”.
5. Визначте мету і завдання вивчення дисципліни “Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту”.

Тема 2. Нетрадиційні засоби фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище

Мета: формування теоретичних знань щодо соціокультурних передумов виникнення та розвитку нетрадиційних систем фізкультурно-спортивної діяльності, соціокультурних особливостей фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення різних соціокультурних утворень

План

1. Соціокультурні передумови виникнення та розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Основи типології. Типологія культури.
2. Основні положення теорії соціокультурних систем. Типологія соціокультурних утворень як підґрунтя класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.



Основні поняття: соціокультурні особливості, соціокультурні системи, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, система, структура, фактори впливу, культура, типологія, класифікація

1. Соціокультурні передумови виникнення та розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності. Основи типології. Типологія культури

Фізична культура – перший, найприродніший “місток”, який з’єднує у єдине ціле соціальне та біологічне в людині. Засвоєння, охорона та примноження природного в людині відбиваються через свідому й стимулюючу соціумом рухову активність, що є базою для формування людиною свого фізичного потенціалу.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена та змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства. У сучасній теорії фізичної культури в процесі розгляду феномену фізичної культури та механізму її формування досить чітко прослідковується тенденція використання філософсько-культурологічного підходу. У зв’язку з цим традиційний акцент на руховому, біологічному логічно переноситься на культурний, тобто виховання через культуру, шляхом засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури (Л. Лубишева).

Отже, для з’ясування соціокультурних передумов виникнення та розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності розглянемо зміст поняття “культура”. Відповідь на це питання надає

нам філософія культури – це загальна метатеорія культури, що стосується її сутності і природи, її глибинних змістів, родових ознак і видових проявів та вивчає феномен культури з позиції осмислення класифікації видів, форм і напрямів, а також проблем, пов'язаних із духовним здійсненням проекту людини. *Філософія культури* – це система метафізичних тверджень про сутність, генезис і найзагальніші закони культури, які прямо не спираються на емпіричні факти.

Водночас, слід зазначити, що філософія культури є частиною культури. Особливості філософії культури: по-перше, здійснює рефлексію, тобто усвідомлення, що таке культура; по-друге, ця рефлексія відбувається на підставі раціонально-теоретичного мислення; по-третє, культура осмислюється не в окремих випадках чи проявах, а всезагально, як цілісність; по-четверте, філософія прагне визначити та усвідомити сенс та призначення культури як тотальності; по-п'яте, філософія культури порушує питання про умови існування культури в її різноманітних формах.

Поняття “культура” виникло у Стародавньому Римі від латинського дієслова “colo” як опозиція до поняття “натура”, тобто природа. Воно означало “оброблене”, “вироблене”, “штучне”, замість “природного”, “дикого”, і застосовувалось передусім для того, щоб вирізнити рослини, які вирощувала людина, від дикорослих. Згодом поняття “культура” стало містити в собі ширше коло предметів, явищ, подій, загальними особливостями яких був їхній надприродний характер, їхнє людське, а не божественне походження. Відповідно і сама людина тією мірою, якою її розуміли як творця самої себе, як результат різновидності природного матеріалу, потрапляла до сфери культури, й остання набувала змісту “виховання”, “освіти”.

В античній цивілізації культура як форма виділення з природи набуває ще й значення моральної запрограмованості людини. Засобом морального окультурення стає “пайдейя” (з грец. – догляд за дитиною, виховання). Поліваріантність моральних норм культур різних народів зумовила те, що культура стала об'єктом філософських досліджень.

У процесі розвитку суспільства культура творилася людиною та творила людину, бо в ній і через неї формувався суто людський спосіб буття у світі, відмінний від першоствореного, тобто природного. Мова, міф, мистецтво, релігія – складники символічного світу, що разом створювали певне середовище – призму, через яку людина сприймала наявну реальність. Тому розвиток людської думки та досвіду визначає сприйняття навколишнього світу.

Культура – це і діяльність людини, і її вираження, і її результат. Вона є і накопичення, і зберігання, і трансляція, і духовно-творчий процес, і рівень розвитку здібностей людини. Культура – це вища система норм і цінностей, що допомагає зберегти єдність і безперервність процесу історичного розвитку. Людина в культурі створює так би мовити “другу природу”, завдяки якій спочатку пристосовується до першої природи, потім – до світу, далі – до інших людей і, нарешті, – до самої себе. Створивши культуру як систему своєрідних штучних засобів для життя у світі, у суспільстві, у гармонії із самою собою, людина вміщує її між собою і природою, між собою і світом. Так виникає і

накопичується матеріальна культура, розвивається матеріальна і духовна діяльність у вигляді виробництва і мистецтва, спорту і релігії, науки і моди, формуються людські свідомість, етикет, норми тощо. Культура, що проявляється у створенні фізичних, інструментальних, соціальних, психологічних засобів пристосування людини, показує, як людина опредмечує себе, власні сили, розкриває свої людські якості, взаємодіючи зі світом. Культура є самоцінністю сама собою, проте вона і створює цінності, створює саму спрямованість людського буття до досконалості, до розкриття людської природи в її змісті та глибині.

Поняття “культура” не має однозначного визначення. Невипадково у філософській літературі існує безліч різних формулювань, кожне з яких розкриває окремі сторони цього багатогранного явища. Наведемо деякі з них:

- культура – успадковані винаходи, речі, технічні процеси, ідеї, звичаї і цінності (Б. Малиновський);
- культура – це мова, вірування, естетичні смаки, знання, професійна майстерність і різні звичаї (А. Радкліфф-Браун);
- культура – це загальний і звичний спосіб мислення (К. Г. Юнг);
- культура – це стійкі вірування, цінності та норми поведінки, які утворюють соціальні зв'язки і дають змогу узагальнити інтерпретацію життєвого досвіду (В. Беккет);
- культура – форма проявленої свідомості. Відповідно до рівня свідомості формується рівень і зміст культури;
- культура – це якість способу життя. “Час – це ми, які ми – такий і час” (Августин);
- культура – феномен, створений унаслідок незавершеності, відкритості людської природи, розгортання творчої діяльності людини, спрямованої на пошук сакрального сенсу буття;
- культура – це складна, витончена, сповнена суб'єкто-б'єктними відносинами форма життя, де відбувається постійний синтез суб'єктивного розвитку й об'єктивних духовних цінностей;
- культура – певний історичний рівень розвитку суспільства і людини, виражений у результатах матеріальної та духовної діяльності людей, у створюваній ними “другій природі”;
- культура – дії людини, пов'язані з напруженим творчим актом, проривом у новий духовний простір. Творчість – діяльність людей, спрямована на створення нового. Це здатність із відомого, наявного в дійсності матеріалу створювати нову реальність.

Узагальнюючи різні визначення культури, доцільно виокремити три головні аспекти цього поняття.

По-перше, культура – це форма вільної самореалізації особистості, сфера творчості. Цей аспект підтверджує, що культура відображає сферу суспільного життя, в якій найбільш повно реалізуються творчі потенції людини. Це насамперед мистецтво, наука, освіта. Але ж сфери матеріального

виробництва так само не позбавлені творчості, коли людині надається можливість не тільки бути виконавцем, але й реалізовувати особисті замисли.

По-друге, культура – ціннісне ставлення до реальності. Даний аспект означає, що в ній завжди наявне визначення безумовної цінності, вищого смислу існування людини. Із ціннісним ставленням тісно пов'язане поняття ідеалу, особливо морального чи естетичного. Культура як уявлення про цінності не обмежується сферою життя індивіда чи суспільства, а охоплює всі її сторони, надаючи їм певну ціннісно-світоглядну спрямованість.

По-третє, культура – штучний, створений думкою, духом чи руками людини світ, що відрізняється від природи (натури). Цей аспект акцентує протиставлення “культури та природи”, вказуючи на те, що буття людини та суспільства суттєво відрізняється від суто природного існування, презентуючи особливий світ, в якому визначається духовна сторона.

Типологія культури має завжди єдину базову підставу. Наприклад, типологія світоглядних базових установок.

Культури розрізняються за світоглядним підходом до навколишнього світу, тобто свідомість формує пріоритети смислів та цінностей, навколо яких і формується культура. Це може бути Бог, природа, соціум, логос, людина тощо. Звідси й визначається світоглядний стрижень культурних епох: природоцентризм (космоцентризм), теоцентризм, соціоцентризм (культуроцентризм), логоцентризм, антропоцентризм. Дана типологія невичерпна і недостатня, щоб охарактеризувати всі культури.

Залежно від критерію (наприклад, етнічна характеристика породжує національну типологію культур, часова – історичну) змінюється система поглядів на різноманітність культур. При цьому одна типологія може містити в собі іншу. Наприклад, історична містить світоглядну.

Багатовимірність феномена культури та притаманне їй різноманіття проявів, її здатність виконувати різні функції, а також взаємодіяти з різними компонентами природи і суспільства породжують декілька типів класифікації культури.

Типологія – це науковий метод, що дає змогу систематизувати культурні об'єкти за спільністю будь-яких їхніх ознак. За такого підходу типологія культури дає змогу виділити і класифікувати різні групи культурних об'єктів для більш повного їх вивчення, порівняння та опису. В сучасному дослідницькому колі склалися два основні методологічні підходи щодо типологізації культури.

Перший із них розглядає культуру в діахронічному аспекті, тобто в її історичному розвитку, і дає різні моделі історичної типології.

Другий підхід типологізує культуру в синхронному аспекті – через просторове розміщення культурних центрів та їхню взаємодію між собою.

Зважаючи на цю методологію, типологія культури дає дихотомію Захід-Схід, представлену в культурології в різних моделях і варіантах.

Історичні типології культури. Типології даної групи ґрунтуються на виокремленні у світовій історії окремих історичних періодів та епох, у рамках

яких виникали і функціонували різні конкретно-історичні типи культури. Нині за історичною типологією культури виділяють кілька підходів.

Етнографічна класифікація. Зазначена типологія сформована на основі вікових груп людства, створена вже на базі новітніх даних науки. Сучасна наука датує початок процесу антропогенезу (а разом із ним соціогенезу і культурогенезу) 2,5-1,7 млн років тому, а його завершення – близько 35 тисяч років тому. Епоха сформованої людини має два основні періоди – архаїчний (первісний) і цивілізаційний, між ними – перехідний етап неолітичної (аграрної) революції, що відбулася 6-7 тисяч років тому й означала зміну родових та племінних структур на нові соціальні структури – сім'ю, державу, церкву тощо.

Період цивілізованого існування охоплює відносно невеликий часовий період – близько 5-6 тис. років тому, і має кілька принципів диференціації. Так, мислителі, близькі до християнства, виділяють у ньому два періоди: язичницький і християнський, відповідно, до Різдва Христового і після нього. Господарсько-культурна класифікація виділяє господарсько-культурні типи – комплекси особливостей господарства та культури, що складаються історично у різних народів, на різних рівнях соціально-економічного розвитку. Кількість господарсько-культурних типів обмежена і може бути пов'язана з етапом соціально-економічного розвитку суспільства. Слід зазначити, що дана типологія стосується тільки традиційних культур.

Класифікація на основі матеріалів і технологій. Найпоширеніша типологія культури, що розмежовує всю історію людства на чотири періоди: кам'яний, мідний, бронзовий та залізний віки. Кам'яний вік – найдавніший період у розвитку людської культури, упродовж якого знаряддя праці та зброя виготовлялися з каменю, а люди навчилися видобувати вогонь штучним шляхом.

Сучасна наука поділяє кам'яний вік на три етапи: давньокам'яний (палеоліт), коли, власне, з'явилася людина розумна; середньокам'яний (мезоліт), коли були винайдені спис, лук і стріли; новокам'яний (неоліт), коли людина перейшла від привласнення плодів землі до їх вирощування, скотарства. Через важливість цей перехід називають неолітичною революцією.

У кам'яному віці з'явилися зачатки мистецтва – наскальні малюнки, скульптури з каменю і кістки, глиняний посуд, а також примітивні релігійні культи: тотемізм – віра у кровноспоріднений зв'язок людського роду з певним видом тварин або рослин; фетишизм – поклоніння неживим предметам; анімізм – віра в душі і духів; магія – віра в здатність впливати на навколишні предмети та явища за допомогою чаклунських дій.

Мідний вік – період у розвитку первісної культури, упродовж якого сформувався і зміцнився родовий лад. Крім кам'яних, дерев'яних і кістяних знарядь праці, виникли мідні знаряддя і вироби і, зрештою, зароджується металургія. Господарська діяльність стала більш різноманітною: крім полювання і збирання, розвивалися скотарство і мотикове землеробство. Виникають елементи піктографії – найдавніша форма письма, що зображує дії, події, предмети тощо умовними малюнками. Ще 40-50 тисяч років тому

виникла піктографія, що полегшує духовну спадкоємність поколінь. Головне досягнення культури мідного віку – винахід колеса.

Бронзовий вік – період виникнення і розквіту найдавніших світових цивілізацій: шумерської і давньоєгипетської, що збагатили культуру людства. З'явилися плуг, скло, були побудовані іригаційні системи, величні палаци і піраміди; вони залишили виразний настінний і похоронний живопис, а також скульптуру.

Крім того, з'явилися перші системи писемності – клинопис та ієрогліфічне письмо, такі важливі наукові знання, як десятирична і шістдесяткова системи числення, основи алгебри, геометрії, астрономії, перші календарі, сонячний і водяний годинники. Залізний вік увійшов в історію світової культури відкриттям технології отримання заліза, виготовленням із нього зброї і знарядь для землеробства й обробки будматеріалів.

Деякі культури перейшли в залізний вік уже до кінця II тисячоліття до н. е. Серед них антична культура багато в чому стала основою сучасної європейської культури і цивілізації. Цей період триває донині, оскільки і зараз 95% усіх металевих виробів виготовляються із залізорудної сировини, хоча сучасні технології обробки заліза якісно відрізняються від примітивних технологій три тисячолітньої давнини.

Формаційна типологія культури довгий час панувала у вітчизняній науці, відповідно до якої історія поділялася на епохи, які трактувалися як певні соціально-економічні формації. Дана типологія ґрунтувалася на твердженні, що спосіб виробництва визначає надбудову, елементом якої є культура.

Зі зміною способу виробництва змінювалися формація в цілому і зміст її культури – якісний склад елементів культури, характер зв'язків між ними, трансформувалися її функції, роль у системі духовних цінностей тощо. Отже, тип культури збігається з типом соціально-економічної формації.

Відповідно до цього в культурній історії людства виділялися такі типи культури:

- первісний,
- рабовласницький,
- феодалний,
- капіталістичний.

Нині ми можемо говорити про індустріальний та інформаційний типи культурної формації.

На думку прихильників цієї типології, реальна всесвітня історія, починаючи з первісного суспільства і закінчуючи капіталістичним, – це лише передісторія людства. Культура і духовне життя в цю епоху не мають самостійного значення, оскільки особливості життя людини і суспільства обумовлені способом виробництва і відтворенням матеріального простору життя. Формаційна типологія доповнювалася класовою типологією культури, відповідно до якої кожен клас (рабовласницький, феодалний і капіталістичний) створював свій тип культури. Ці культури протистояли одна одній так само, як її творці, – раби і рабовласники, феодали і залежні селяни, буржуазія і пролетаріат.

Регіональна типологія світової культури ґрунтується на територіальних ознаках культури, які пов'язані зі світоглядними особливостями етносу, що збагачений релігійними, ментальними та національними особливостями.

Наведемо цю класифікацію: Європейсько-північноамериканський культурний регіон; Далекосхідний культурний регіон; Індійський культурний регіон; Тропічно-африканський культурний регіон; Латиноамериканський культурний регіон; Арабо-мусульманський культурний регіон.

Наводимо приклад досить поширеної типології культури, яка ґрунтується на основі цивілізаційно-релігійних ознак: типологія на основі цивілізаційно-конфесіонального принципу; конфуціансько-даоський тип культури; індо-буддійський тип культури; ісламський тип культури; християнський тип культури. Прикладом історично-хронологічної класифікації (культура розглядається в історичному зв'язку і послідовності епох) є типологія європейської культури, котра дає змогу виявити відмінності між античною та середньовічною культурами, культурою доби Відродження, Нового часу та Сучасності.

Отже, саме регіональна типологія культури є підґрунтям для подальшого розгляду особливостей розвитку і класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.

2. Основні положення теорії соціокультурних систем. Типологія соціокультурних утворень як підґрунтя класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті

З позицій дослідження особливостей розвитку нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті, доречно спиратись на системний підхід як метод наукового пізнання світу.

Системний підхід дозволяє: розглядати об'єкт діяльності як систему (тобто як множину взаємопов'язаних елементів), визначати склад, структуру елементів системи та виявляти зв'язки між ними та зовнішні зв'язки системи; визначати функції системи і її роль серед інших систем; аналізувати діалектику структури і функції системи та виявляти на цій основі закономірності і тенденції її розвитку.

Отже, цікавим на наш погляд є розгляд соціокультурних передумов виникнення та розвитку нетрадиційних засобів фізичного виховання у відповідності до особливості розвитку соціокультурних систем, в межах яких виникли певні нетрадиційні системи фізичного виховання.

Концепція соціокультурних систем наведена Д. В. Ніколаєнком, який надає визначення понять соціокультурного простору, соціокультурного часу, соціокультурних процесів та соціокультурних утворень, до яких належать соціокультурні системи, соціокультурні середовища, регіони змішаного соціокультурного освоєння, зовнішні буферні зони та інші.

Відтак, під соціокультурою системою розуміють тип соціокультурного утворення, домінуючий в соціокультурній еволюції.

Соціокультурні системи включають основну частину заселених територій і населення світу, характеризуються великими розмірами територій і значущою чисельністю свого населення, мають оригінальні стандарти організації простору, суспільства і держави та мають певні головні риси.

Головні риси соціокультурної системи такі:

- здатність розширювати свій хоумленд за рахунок соціокультурної переробки нових територій;
- здатність генерувати складну структуру власного простору, з внутрішніми буферними зонами, для захисту від інших соціокультурних систем;
- наявність повного циклу соціокультурної переробки територій, що включає сім етапів;
- домінування внутрішніх закономірностей над зовнішніми чинниками, які завжди використовуються у відповідності до внутрішньої логіки розвитку соціокультурної системи;
- здатність формувати природно залежних васалів в процесі соціокультурного перетворення територій;
- наявність своєї світової релігії або її власного унікального варіанту;
- здатність поширювати свою мову за межами хоумленда, що перш за все стосується внутрішнього буфера і природно залежних васалів;
- надійність і самодостатність власної економіки;
- здатність генерувати і реалізовувати стійкі оригінальні економічні стандарти і форми, що не мають аналогів за межами даної соціокультурної системи.

Соціокультурне середовище – тип соціокультурного утворення. Багато в чому схожий з соціокультурною системою, але має велику кількість принципових відмінностей. Характерні стійкість і тривалість існування, наявність специфічних економічних, соціальних і культурних форм.

Основні відмінності від соціокультурних систем виявляються в категоричній нездатності переробляти нові простори в свій хоумленд, розширюючи його при цьому, і формувати природно залежних васалів: немає роботи з простором, яка ведеться соціокультурними системами. Підсумком стає свого роду консервація середовищ: вони не міняють свого простору і самі не еволюціонують впродовж тривалого часу, сучасним підсумком чого є невеликі розміри їх територій. Істотна відмінність від соціокультурних систем виявляється і в надзвичайній ситуативності поведінки.

Регіон змішаного соціокультурного освоєння – тип соціокультурного утворення. Простір, що не має чіткого внутрішнього соціокультурного домінанта, на якому присутні різні соціокультурні утворення (соціокультурні системи, середовища і буферні зони).

Як правило, це райони молодого історичного освоєння, які в перспективі знаходять соціокультурну визначеність, але при цьому можуть зберігати присутність в своїх межах декілька соціокультурних утворень. Найбільш вірогідна еволюція регіонів змішаного соціокультурного освоєння в природно-

залежних васалів і зовнішні буферні зони, в деяких випадках – в частину хоумленда однієї з соціокультурних систем.

Зовнішній соціокультурний буфер – тип соціокультурного утворення, що існує для розділення двох і більш соціокультурних систем. Як правило, зовнішні буферні зони межують не безпосередньо з соціокультурними системами, а з їх внутрішніми буферами, повністю підконтрольними своїм соціокультурним системам. Зовнішня буферна зона як особливе соціокультурне утворення характеризується надзвичайною нестабільністю і залежністю від динаміки тих соціокультурних систем, які вона розділяє.

Прикладом зовнішньої буферної зони може служити Східна Європа – особливий тип соціокультурного утворення, що розділяє західну і російську соціокультурні системи.

Природно-залежний васал – відносно цілісна територія з власним населенням, що здатна мати деякі принципові відмінності від сусідньої, домінуючої над нею соціокультурною системою, але стала її невід'ємною частиною в результаті тривалої і систематичної соціокультурної переробки.

Природно-залежні васали можуть володіти чималою політичною і економічною самостійністю, мати неоднозначні та інколи конфліктні стосунки зі своїм домінантом, в реальності будучи лише частиною певної соціокультурної системи. Змінити соціокультурний статус практично не можуть. Справа не в окремих разових економічних або політичних акціях, але в соціокультурних заходах, які потрібно послідовно проводити протягом декількох століть і за ініціативою конкуруючої соціокультурної системи.

Анклав – простір історично тимчасового домінування однієї з соціокультурних систем в рамках іншого соціокультурного утворення. Генезис формування анклавів багатообразний і багато в чому залежить від конкретних особливостей динаміки соціокультурної системи.

Як правило, анклави генеруються в процесі розширення простору контролю тієї або іншої соціокультурної системи. Вони виконують важливі соціокультурні завдання, але недовговічні з історичної точки зору. Черговий етап еволюції соціокультурної системи може стати причиною деградації анклава, навіть за відсутності зовнішнього тиску на нього.

Община-анклав в межах іншої соціокультурної системи – критична маса населення однієї соціокультурної системи, яка постійно проживає на території іншої соціокультурної системи і зберігає при цьому свої соціокультурні стандарти.

Відтворення общини-анклава здійснюється як за допомогою природного приросту, так і механічних міграцій населення з материнської соціокультурної системи в соціокультурну систему постійного мешкання. Общини-анклави найбільш характерні для регіонів змішаного освоєння.

З метою вивчення особливостей розвитку нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності розглянемо види соціокультурних систем і соціокультурних середовищ, вплив яких на зазначені процеси вважаємо важливим.

Виокремлюють *вісім соціокультурних систем*, кожна з яких проходить сім етапів еволюції:

- західна;
- китайська;
- індуська;
- мусульманська;
- російська;
- чорна африканська;
- південно американська;
- варварсько-кочева.

До *соціокультурних середовищ* науковці відносять:

- японське;
- корейське;
- іудейське.

В межах кожного з зазначених соціокультурних утворень спостерігався розвиток характерних для даних умов систем і засобів фізичного виховання.

Для загального розуміння історичних і духовних особливостей і відмінностей у підході до формування нетрадиційних систем фізичного виховання розглянемо західний і східний тип культур. Розподіл культур на східні та західні фіксує не тільки їх територіальне розташування, а й характеристики методів і способів пізнання світу, ціннісної орієнтації, основних світоглядних установок, суспільно-економічних і політичних структур. “Захід” мається на увазі європейська і американська культура, “Схід” – країни Центральної, Південно-Східної Азії, Близького Сходу, Північної Африки.

Західна культура орієнтована на цінності технологічного розвитку, динамічний спосіб життя, вдосконалення культури і суспільства. Ідея значущості особистості, пріоритет ініціативи і творчості закріплюється в конституційних формах. Для соціодинаміки західної культури характерні хвилеподібність, ривки, нерівномірність. Процес переходу до нового протікає як ломка застарілих ціннісних систем, суспільно-економічних і політичних структур. На Сході нове не відкидає і не руйнує старе, традиційне, а органічно вписується в нього. Західна культура націлена зовні, тоді як для східної культури характерна заглибленість у внутрішній світ людини. Східні мислителі були переконані в тому, що удосконалити світ можна лише знайшовши цілісність і гармонію в самому собі. Якщо західна культура пішла шляхом створення техніки і технологій, які опосередковують відносини з природою, то для східної культури характерне прагнення до гармонії з природою, розвиток природним чином.

Західна культура сформувалася в країнах Західної Європи, включає етапи: класична антична еллінська культура Стародавньої Греції; елліністично-римська культура; романо-германська культура християнського середньовіччя; Новоевропейська культура.

Основні риси західної культури: пріоритет раціонального розумного підходу до аналізу світу; використання універсальних наукових понять, інтенсивний розвиток філософії і наук; активне техніко-технологічне перетворення світу; динамізм і гонитва за новизною; індивідуалізм, панування приватної власності.

Східна культура сформувалась в країнах Азії і Далекого Сходу, включає субкультури: культура Далекого Сходу – Китай, Японія, Корея; культура Індії; арабо-мусульманська культура.

Основні риси східної культури: орієнтація на духовність, містицизм; ірраціоналізм; общинний початок, колективізм, відсутність пануючої ролі приватної власності; збереження традицій, стабільності.

Для більшості жителів Далекосхідного регіону притаманні риси характеру, обумовлені релігійним світоглядом: для них час – це повільно поточна річка; зміни в житті і в характері накопичуються повільно, поступово; у них немає метушні, прихильності до матеріальних благ, в той же час вони цінують все живе, особливо природу і створили культ милування як всією природою, так і найменшим її творінням (китайська мініатюра, свято милування квітучою вишнею (сакурою) в Японії); велика прихильність національним традиціям; вміння поєднувати сучасне і традиційне. Ці риси визначають і особливість східної культури. Вона традиційна, мало змінюється, але вбирає в себе і відбирає багато з світового досвіду. Всій культурі Стародавнього Сходу властиві такі риси, як стійкість, традиціоналізм, синкретизм, гілозоїзм (філософське вчення про загальну натхненність матерії).

Питання для самоконтролю



1. Дайте визначення поняттю “типологія”.
2. Дайте визначення поняттю “культура”.
3. Схарактеризуйте регіональну типологію нетрадиційних систем і технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.
4. Назвіть основні критерії типології культури.
5. Назвіть соціокультурні основи класифікації нетрадиційних систем і технологій у фізичному вихованні та спорті.

Тема 3. Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі індуської моделі самопізнання

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі індуської моделі самопізнання

План

1. Філософське підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури і спорту на базі індуської соціокультурної системи.
2. Структура технологічного алгоритму нетрадиційних систем фізичного виховання на базі йогічних моделей самопізнання. Ступені йоги: яма, ніяма, асана, пранаяма, пратяхара, дхарана, дх'яна, самадхи.
3. Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарьї. Школа Шрі Крішна Паттабхі Джойса. Школа Белура Крішнамачар Сундарараджа Айенгара. Школа Йоги Бхаджана.



Основні поняття: індуська соціокультурна система, йога, яма, ніяма, асана, пранаяма, пратяхара, дхарана, дх'яна, самадхи

1. Філософське підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури і спорту на базі індуської соціокультурної системи

Індуські системи фізичної культури, насамперед йога, мають глибокі філософські коріння, що базуються на вченнях індуїзму, брамінізму та інших давніх індійських традиціях. Одним з найбільш впливових текстів в йога-традиції є *“Йога Сутри” Патанджалі*, які складаються з 196 афоризмів, описуючи шлях до духовного розвитку та особистісної трансформації через практику йоги.

Основними принципами йога сутр Патанджалі є *асана* (фізичні вправи), *пранаяма* (дихальні техніки), *пратихара* (зосередження), *дхарана* (збір уваги), *дх'яна* (медитація) та *самадхі* (транс). Ці принципи мають на меті досягнення рівноваги та єдності між різними аспектами життя людини.

Антологія перекладів “Йога Сутр” Патанджалі включає переклади цього твору на більшість мов світу. Вона забезпечує можливість ознайомитися з вченнями йоги всім бажаючим та допомагає поширювати знання про йогу в світі.

Гхеранда Самхита – це один з найбільш впливових трактатів на тему йоги в індуїзмі. Він містить в собі багато важливих практик і знань про йогу, а також про традиції, які пов'язані з нею. Гхеранда Самхита містить понад 3000 віршів, які описують різні аспекти йоги, включаючи філософські, практичні, духовні та фізичні аспекти.

Гхеранда Самхита складається з віршів, які включають в себе інформацію про асани (фізичні пози), пранаяму (дихальні вправи), діету, гігієну, медитацію та інші аспекти йоги. У трактаті також описується роль йоги в довголітті та здоров'ї. Є важливим джерелом інформації для багатьох сучасних йогів та класичним текстом про йогу, яка допомагає відкривати та розуміти внутрішні світи, збільшувати рухливість, зміцнювати м'язи, поліпшувати дихання, покращувати координацію та розслабляти тіло та розум.

Гхеранда Самхита містить багато цікавих цитат про йогу. Ось декілька з них.

1. “Йога – це зосередження розуму на Вищому”.
2. “Той, хто займається йогою, повинен дотримуватися суворої дисципліни і відмовитися від шкідливих звичок”.
3. “Важливо зберігати здоров'я тіла, щоб досягти успіху в йозі”.
4. “Життя відповідно до принципів йоги допомагає зменшити страждання в цьому світі”.
5. “Людина, яка практикує йогу, повинна контролювати свої думки і емоції, щоб досягти розуміння істини”.
6. “Для досягнення духовного розвитку слід зосередитися на своїй душі і забути про зовнішні речі”.
7. “Важливо регулярно займатися йогою, щоб зберігати здоров'я тіла та духу”.

Ці цитати підкреслюють важливість йоги як духовної та фізичної практики для досягнення гармонії тіла та духу.

Бхагавад-Гіта – це один з найвідоміших текстів індійської філософії та культури, який містить в собі багато важливих відомостей про йогу. У цьому тексті описано різні аспекти йоги, включаючи її філософію, практику та цілі.

Основний текст про йогу в Бхагавад-Гіті знаходиться в одинадцятій главі, де Кришна пояснює своєму учневі Арджуні різні аспекти йоги. Ось деякі цитати про йогу з Бхагавад-Гіти:

1. “Йога – це спокій усіх сприйняття. Вона досягається практикою та відстороненням від матеріального світу” (Бхагавад-Гіта 2.48).
2. “Йога – це рівновага усередині та на зовнішньому рівні. Вона досягається рівністю духа та зосередженням розуму” (Бхагавад-Гіта 2.48).
3. “Той, хто робить йогу, має контролювати свої дії та свої слова, щоб не завдавати шкоди іншим живим істотам” (Бхагавад-Гіта 6.8).
4. “Йога – це мистецтво зосередження розуму на Богові. Це досягається практикою та відстороненням від матеріального світу” (Бхагавад-Гіта 8.8).
5. “Той, хто практикує йогу, має стати свідомим своїх обмежень та прагнути до свого духовного розвитку” (Бхагавад-Гіта 6.5).

У Бхагавад-Гіті також описано різні практики йоги, такі як карма-йога (практика безкорисливих дій), бхакті-йога (практика божественної любові та відданості), джняна-йога (практика знання та медитації – розвиток мудрості та розуміння суті реальності), раджа-йога (практика контролю розуму та тіла).

“Хатха Йога Прадіпіка” – це один з найбільш важливих текстів про йогу, написаний в XV столітті йога-мудрецем Сватмарамом. Цей текст містить

детальний опис практик йоги та медитації, зокрема практики асан, пранаями (дихальних вправ), мудрості (йога-відношення), чистоти тіла і розуму, а також різних технік для досягнення внутрішньої гармонії та розвитку духовних здібностей.

“Хатха Йога Прадіпіка” викладає філософські основи йоги та розповідає про техніки практики йоги. Наприклад, текст описує 84 асани, техніки пранаями та медитації, які сприяють покращенню здоров’я, збудженню кундаліні (енергетичного потоку) та розвитку духовних здібностей. Також у тексті описуються важливі аспекти духовної практики, такі як самоконтроль, самовладання, зосередженість розуму та відчуття блаженства.

“Хатха Йога Прадіпіка” стала одним з основних джерел знань про йогу та відіграла важливу роль в розвитку цієї дисципліни в Індії та в усьому світі.

Шива Самхита також є одним з важливих текстів, присвячених йозі, і в ньому описані різні аспекти практики йоги, зокрема фізичні практики асан (йогівських поз), пранаяма (дихальних вправ) та медитація.

У тексті Шива Самхита наголошується на важливості практики йоги для здоров’я та духовного розвитку, і описується, яким чином різні йогівські практики можуть бути використані для досягнення цих цілей. Текст також надає детальні інструкції щодо виконання різних асан та пранаям, включаючи інформацію про техніки дихання, пози тіла та час виконання.

Ось декілька цитат з Шива Самхити про йогу.

1. “Йога – це спокійний стан розуму. Вона є засобом для досягнення злагоди від почуттів і заспокоєння розуму. Вона дозволяє досягти єдності зі Світлою Сутністю”.

2. “Йога – це мистецтво контролювання рухів розуму. Вона допомагає зменшити напруження і допомагає відчувати спокій і зосередженість”.

3. “Йога – це не тільки заняття фізичними вправами, але й простір для пізнання себе та світу. Вона дозволяє зрозуміти, що сутність нашої душі існує у всьому, що нас оточує”.

4. “Йога – це спосіб життя. Вона допомагає змінити спосіб мислення та сприйняття світу. Вона надає можливість зосереджуватись на позитивних емоціях і діях”.

5. “Йога – це практика самопізнання. Вона допомагає зрозуміти, що ми є частиною Всесвіту і допомагає розвивати свідомість про це”.

6. “Йога – це інструмент для досягнення гармонії та балансу. Вона дозволяє зміцнити зв’язок між розумом, тілом та душею і допомагає знайти баланс між ними”.

Загалом, Шива Самхита є важливим джерелом знань про йогу, яке допомагає людям розуміти, як різні практики йоги можуть допомогти їм досягти фізичного й духовного здоров’я.

“Шива Сутри” – це один з головних текстів тантричної йоги, що складається з 112 стверджень, які описують техніки і практики духовного розвитку. Деякі з найвідоміших цитат з “Шива Сутри” про йогу.

1. “Йога – це здатність контролювати свій розум”.

2. “Коли спостерігач, спостережуване і процес спостереження стають одним цілісним з якістю світла, тоді це є самоосвіта”.

3. “Коли дихання припиняється, мислення зникає і тіло втрачає вагу, тоді це є самадхі”.

4. “Нічого не відомо насправді, крім того, що відчуваєш в даний момент”.

5. “Коли садхака досягає досконалості у йозі, то він не знає про жодні гріхи, він перестає зазнавати страждання, і нічого не заважає йому відчувати щастя”.

“Йога-Таттва-Упанішада” – це один з текстів Веданти, що присвячений практиці йоги. Він складається з 142 мантр та містить в собі важливі знання про різні аспекти йоги, такі як асана, пранаяма, медитація, мантра-йога та інші.

Основною темою “Йога-Таттва-Упанішади” є практика йоги як засіб досягнення єдності з божественним, а також досягнення мирного й спокійного стану свідомості. У тексті детально описуються техніки йоги та їх вплив на різні аспекти життя, такі як фізичне та психологічне здоров’я, розвиток свідомості та духовне зростання.

“Йога-Таттва-Упанішада” вважається одним з найважливіших текстів для розуміння філософії йоги та її практики. Він часто використовується як основа для вивчення йоги та її практики, і його вчення передаються з покоління в покоління.

Йога-Кундаліні-Упанішада є однією з упанішад, яка описує практики йоги, пов’язані з кундаліні шакті, або жіночою енергією. У цій упанішаді розглядається процес пробудження кундаліні та її підйому через чакри, що знаходяться вздовж хребта.

Упанішада наголошує на тому, що практика кундаліні має на меті не лише фізичне здоров’я, а й духовний розвиток та просвітлення. Вона описує різні аспекти практики, включаючи дихальні вправи (пранаями), медитацію, мантри та асани (йога-позу).

Наприклад, упанішада говорить про важливість зберігання сіддхи, або енергії, яка формується в результаті практики йоги. Вона також розповідає про різні техніки для підйому кундаліні через чакри, включаючи візуалізацію та концентрацію на мантрах. Упанішада наголошує на тому, що правильна практика кундаліні може допомогти досягти вищих станів свідомості та досягти духовного просвітлення.

Філософське підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури на базі індуської соціокультурної системи базується на вченнях йоги. Це вчення вважає, що людина складається з трьох складових: тіла, розуму та душі. Йога допомагає розвивати кожну з цих складових і приводить до гармонії та балансу між ними.

Отже, філософське підґрунтя систем фізичної культури на базі індуської соціокультурної системи ґрунтується на ідеї гармонії та балансу між тілом, розумом та душею. Ці ідеї втілені в практиках йоги, які допомагають людині розвиватися фізично, психічно та духовно.

2. Структура технологічного алгоритму нетрадиційних систем фізичного виховання на базі йогічних моделей самопізнання. Ступені йоги: йама, ніяма, асана, пранаяма, прат்யахара, дхарана, дх'яна, самадхи

1 грудня 2016 року ЮНЕСКО, наголосивши на суттєвому впливі на численні аспекти життя індійського суспільства у сфері охорони здоров'я, медицини, освіти та мистецтва, включила йогу до репрезентативного списку нематеріальної культурної спадщини людства.

Структура технологічного алгоритму нетрадиційних систем фізичного виховання на базі йогічних моделей самопізнання складається з восьми основних етапів: йама, ніяма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дх'яна, самадхи.

Йама. Сукупність етичних норм поведінки, які певним чином упорядковують відносини людини з іншими людьми. Йаму трактують ще і як універсальний закон, який, в суті своїй, зводиться до золотого правила моральності: не поступай по відношенню до інших так, як ти б не хотів, щоб інші поступали по відношенню до тебе. Всього відомо п'ять йам: Апаріграха – некористолюбство, Брахмачарья – стриманість, Астея – некрадіство, Сатья – правдивість, Ахімса – ненасильство.

Ахімса (Ahimsa) – це принцип нешкоди, безпеки та ненасильства. Це один з найважливіших принципів в йозі та інших відомих індійських традиціях, таких як буддизм та джайнізм.

Принцип Ахімса вимагає, щоб усі дії людини були спрямовані на запобігання нанесенню шкоди іншим живим істотам. Це означає не тільки утримання від насильства, а й уникання вчинення будь-яких дій, які можуть призвести до болю чи страждань. Це перше і дуже важливе правило стосується не тільки фізичного вбивства будь-якої живої істоти, а й думок про шкоду чи посилення негативних вібрацій стосовно всякого прояву життя. Дотримання ахімси дає велику силу, коли наша ахімса стає досконалою, то це ніби наш щит від негативно впливу зовні. Сила ахімси може захистити нас від непередбачуваного лиха, від негативних емоцій і чужорідних вібрацій. Якщо розвивати в собі ахімсу, контролюючи бурхливу фантазію та емоції, то наш ум стає дуже потужним і здатним до досягнення поставлених цілей, адже ніхто не може нашкодити такій людині, котра перемогла свої лихі схильності.

У контексті йоги, принцип Ахімса означає, що вправи повинні виконуватись з урахуванням максимальної безпеки для тіла та уникання будь-яких дій, які можуть призвести до травм чи інших тілесних ушкоджень. Крім того, Ахімса включає також відповідальність за наше ставлення до навколишнього середовища та звірів, які з ним співіснують. У практиці принцип Ахімси проявляється в розумінні того, що Асана або будь-яка інша техніка йоги, є тільки засобом, а не метою. Асана є природним становищем тіла у просторі. А отже насильству, у будь-якій його формі, тут немає місця. Людина не повинна виявляти насильство по відношенню до себе під час тренування, як це часто буває, намагаючись досягти невірної мети – прийняти форму за будь-яку ціну в найкоротші терміни. Це призводить до травм,

наслідки яких доводиться усувати досить довго, а іноді такі травми стають нашим постійним нагадуванням про помилки.

Принцип Ахімса є важливим елементом духовного розвитку, який сприяє збереженню гармонії і балансу в нашому житті та відносинах з іншими людьми та світом навколо нас.

Сатья (Satya) – правдивість у мові та діях. Коли ум виявлений він перестає брехати. Людина часто живе в ілюзії, яку сама для себе створила. Слова такої людини не мають сили. Якщо людина позбавиться від брехні самій собі, то життя кардинально зміниться. У правдивої людини збільшується сила слова і сила думки, санкальпа такої людини стає неймовірно сильною, і що б не було сказано такою людиною, то це мусить статися.

У контексті йоги Сатья означає більше, ніж просто уникати хибності або брехні. Це також означає, що людина має чесно поводитись, не використовувати мову для того, щоб шкодити іншим. У практиці принцип Сатї проявляється в умінні відчутти стан, в якому ми знаходимося зараз, в умінні прийняти себе такими, якими ми є. Тоді ми зможемо зробити крок уперед у своєму розвитку та у своїй практиці з того місця, де ми перебуваємо в даний момент. Дуже важливо правильно оцінювати свої сили та можливості. Якщо ви недооцінюєте себе – ви свідомо дозволяєте собі бути слабким і інертним, розвиток в даному випадку відбувається повільніше, ніж хотілося б – якщо взагалі відбувається. При переоцінці своїх сил та можливостей з'являється ймовірність травм та зривів у практиці.

Виконання принципу Сатья може допомогти підвищити якість життя та забезпечити більшість довіри взаємодії з іншими людьми. Крім того, виконання цього принципу допомагає зберегти гармонію відносин з собою, іншими та з природою.

Астея (Asteya) – не вкради. Це правило стосується не тільки присвоєння чужого майна чи речей. Воно іде набагато далі і має відношення до всього що оточує людину. Людина часто бере те що їй не належить і навіть не підозрює про це. Людина бездумно використовує природу для власного збагачення і торжества “єго”. Астея – це вдовolenня тим, що нам потрібно і що нам посиляє простір, а не те, що хоче ненаситний людський розум. Це стосується не тільки матеріальних речей. Емоційний голод часто штовхає закохану людину на неадекватну поведінку постійно щось вимагаючи від об'єкта свого поклоніння. Вдоволена собою людина ніколи нічого не просить і не вимагає, тому все необхідне само приходить до такої людини.

Ідея полягає в тому, щоб бути чесними та справедливими, а для цього потрібно бачити ситуацію не лише під вигідним нам кутом зору, а відчужено та неупереджено вміти оцінювати її з погляду гармонії та врахування інтересів кожного. Розуміти себе, а розуміючи себе, людина починаємо розуміти інших, їхні почуття, інтереси, їхній стан і може гармонійно спілкуватися з людьми, які оточують.

Астея не обмежується лише фізичними крадіжками, а також включає етичний аспект і відноситься до нашого ставлення до ресурсів та майна. Це може означати не використання чужих ідей або творчих досягнень без дозволу,

не втручання у приватні справи інших людей або не зловживання довірою, яку вони нам надають.

Виконання принципу Астея допомагає підтримувати взаємну довіру та гармонію в суспільстві. Це сприяє розвитку етичного ставлення до майна та відношень з іншими, що сприяє становленню більш справедливого та етичного світу.

Брахмачар'я (Brahmacharya) є одним з етичних принципів йоги, який часто перекладається як “стриманість” або “правильне використання енергії”. Згідно філософських трактатів, людина, яка дотримується Брахмачар'я – це людина, рух якої спрямований до істини, чиє життя спрямоване на досягнення буття, на досягнення Вищого. Тут дуже важливою є позиція спостерігача щодо своїх дій, думок, бажань. Вміння неупереджено дивитися на себе і на Світ у моменти величезного горя та великого щастя. Не зраджувати своєї духовності на користь вигоди моменту, намагатися побачити суть у собі самому, суть того, що відбувається в нашому житті, відстежувати, на досягнення яких цілей спрямовані наші сили. Санкальпа (сила думки) та вікальпа (сила уяви) неймовірно могутні у того хто контролює свої пристрасті.

Цей принцип включає різні аспекти, зокрема: сексуальна стриманість – Брахмачар'я закликає до розумного та етичного використання сексуальної енергії – це може означати відмову від невідповідних або недоцільних сексуальних контактів та розумне управління сексуальною енергією; стриманість у мові – уникання неправдивих, образливих або шкідливих слів – важливо володіти контролем над мовою та використовувати її для позитивних та конструктивних цілей; етична поведінка – Брахмачар'я наголошує на необхідності етичного життя та дотримання моральних норм – це охоплює відносини з іншими людьми, розумне використання ресурсів та забезпечення гармонії в суспільстві.

Брахмачар'я допомагає збалансувати та керувати внутрішньою енергією, сприяє розвитку самодисципліни, контролю над почуттями та діями, а також сприяє духовному розвитку та пошуку вищої свідомості.

Апаріграха (Aparigraha) є одним з етичних принципів йоги, який перекладається як “невибагливість” або “не володіння зайвим”. Цей принцип закликає до відмови від накопичення надмірних матеріальних речей і зайвого споживання. Він включає розумне і обдумане використання ресурсів та майна.

Апаріграха пропонує розрізняти потреби і бажання, та відмовлятися від зайвого накопичення матеріальних речей, які перевищують наші реальні потреби. Це не означає відмову від необхідних речей, але наголошує на тому, щоб не бути залежними від матеріальних об'єктів та не вкладати в них свою ідентичність.

Виконання принципу Апаріграха допомагає звільнитися від зайвих матеріальних обтяжень, забезпечує більшу свободу та простоту у житті, а також сприяє збереженню природних ресурсів та екологічній стійкості. Цей принцип допомагає нам зосередитися на внутрішньому розвитку, духовному зростанні та гармонії з навколишнім світом.

Страх штовхає людину до надмірностей, але ж вона нічим насправді не володіємо, навіть власним тілом. Для того щоб зробити вдих, необхідно видихнути повітря, коли не відпустити щось, то нове не може прийти. Ті, хто відпустили все, володіють цілим світом, адже вони завжди відкриті до будь-яких речей в цьому світі. Коли людина навчиться відпускати, то навчиться і приймати. Часто людина тримається за те, що їй давно уже не потрібно. Видихніть і вдих трапиться автоматично, видихніть і життя прийде і прийде любов.

Ніяма. Це другий ступінь йоги, що відноситься до самодисципліни, а також до духовної сфери в цілому. П'ять принципів Ніяма в йозі є етичними принципами, які сприяють внутрішньому розвитку та самоудосконаленню. Ніяма включає такі принципи:

1. Сауча (Saucha) – чистота. Це відноситься до фізичної, енергетичної та ментальної чистоти. Включає збереження чистоти в своєму середовищі, тілі та думках.

2. Сантоса (Santosha) – задоволеність. Цей принцип вчить бути задоволеними з того, що маємо, і бути вдячними за теперішній момент. Це розуміння, що щастя не залежить від зовнішніх обставин, але може бути знайдене всередині нас самих.

3. Тапас (Tapas) – витримка. Цей принцип включає зусилля, самодисципліну і витримку для досягнення своїх цілей. Він передбачає відмову від негативних звичок і привнесення дисципліни в своє життя.

4. Свадх'я (Svadhya) – самопізнання. Це принцип відноситься до самообізнання та самоаналізу. Включає вивчення священних текстів, саморозвиток, рефлексію та розуміння своєї внутрішньої природи.

5. Ішвара-пранідхана (Ishvara-pranidhana) – відданість Вищому. Цей принцип вчить нас віддавати свої дії, думки та життя Вищій силі або Всесвіту. Включає віддачу контролю та довіру вищій силі, дозволяючи їй керувати нашим життям.

Ці принципи Ніяма є важливими аспектами йогічного шляху, які сприяють гармонії, розвитку та самореалізації.

Асана. Асанами називають спеціальні пози, що застосовуються в практиці йоги. Це її третій ступінь.

Асана охоплює різноманітні позиції тіла, які утримуються з певною стабільністю та комфортом. Їх виконують з метою розвитку гнучкості, сили, стійкості, рівноваги та спокою розуму.

Асанами можуть бути стійками, положення сидячі та лежачі, згинання, розтяжки, обертання та інші позиції, які активізують різні м'язові групи та системи органів. Кожна асана має свою назву та специфічність виконання, і вони можуть варіюватися за складністю та інтенсивністю.

Виконання асан допомагає розслабити тіло, зосередити розум, зміцнити м'язи, покращити гнучкість та покращити загальний стан здоров'я. Вони також допомагають підтримувати енергетичний потік у тілі та сприяють гармонізації енергетичних центрів (чакр) в організмі.

У йозі асанами працюють не лише з фізичним тілом, але й з різними аспектами свідомості, енергетики та духовного розвитку. Виконання асан сприяє гармонії тіла та розуму, допомагає покращити психоемоційний стан та відкриває шлях до глибшого духовного досвіду.

Пранаяма. Пранаямою називається четвертий ступінь аштанга-йоги, на якому встановлюється контроль над диханням. “Пранаяма” дослівно перекладається як “розширення життєвої енергії”. Пранаяма може набувати вигляду окремої техніки (в положенні сидячи виконуються певні дихальні вправи) або складової частини регулярної програми занять йогою.

Метою практики пранаями є очищення енергетичних каналів (наді) та активізація внутрішніх енергетичних центрів (чакр). Це сприяє покращенню фізичного здоров'я, психічного стану, розвитку концентрації та медитаційних здібностей.

Практика пранаями дозволяє заспокоїти розум, підвищити енергію, збалансувати емоції та покращити загальний стан благополуччя. Вона також допомагає підготувати тіло і розум до більш глибоких стадій медитації та духовного розвитку.

Прат்யахара. Це п'ятий ступінь аштанга-йоги, на якому почуття відволікаються від зовнішніх об'єктів і відноситься до контролю над сприйняттям і розумом. На цьому етапі людина спрямовує свої зусилля на те, щоб звернути свідомість всередину себе і не порушити внутрішньої зосередженості. Вкрай важливо при цьому не відволікатися на зовнішні подразники.

Цей ступінь йоги відноситься до внутрішнього розвитку, коли практикуючий починає відділятися від зовнішніх впливів і поступово перенаправляє свою увагу вглиб себе. Пратьяхара включає в себе зосередження на внутрішніх процесах, відчуттях, думках та енергії.

Практика пратьяхари дозволяє відокремити свідомість від зовнішнього світу та сенсорних вражень. Вона допомагає заспокоїти розум, зняти вплив зовнішніх подразників і розірвати зв'язок з матеріальними об'єктами. Це створює сприятливі умови для поглибленої медитації та розширення свідомості.

Пратьяхара вимагає практики уваги та самоконтролю. Це може включати різні методи, такі як концентрація на внутрішньому диханні, повністю зануритись у медитацію або використовувати різні ментальні техніки для відведення уваги від зовнішнього світу.

Пратьяхара важлива для подальшого розвитку йоги, оскільки створює підґрунтя для вищих сходинок медитації, які ведуть до поглиблення саморозуміння та духовного просвітлення.

Дхарана. На стадії пратьяхари створюються всі умови для того, щоб оволодіти дхараною – концентрацією. Практика концентрації вчить уповільненню розумового процесу головним чином завдяки зосередженню на якомусь ментальному об'єкті.

Дхарана є шостим щаблем аштанга-йоги і означає “зосередження розуму” або “сконцентрована увага”. Цей ступінь йоги відноситься до розвитку

здатності тримати свідомість на одній точці, об'єкті або ідеї без розсіювання уваги. Практика дхарани полягає в установленні свідомості на обраному об'єкті або точці уваги, і утриманні її там протягом тривалого часу. Це може бути предмет, звук, мантра або будь-який інший об'єкт або поняття, які обрані практикуючим.

Мета дхарани полягає в розвитку здатності тримати розум у фокусі та зосередженому стані. Це допомагає заспокоїти розум, знищити розпорошеність та покращити концентрацію. В результаті практикуючий отримує здатність керувати своєю увагою і зосереджуватися на важливих завданнях чи дослідженнях. Практика дхарани може включати різні методи, такі як повторення мантри, візуалізація образів або просте спостереження за диханням. Головне завдання – утримувати увагу на обраному об'єкті і не давати їй розсіюватися.

Дхарана є попередником наступного щабля йоги, дхіяни (медитації), і становить важливий крок у розвитку концентрації, внутрішньої стійкості і зосередженості. Вона допомагає практикуючому глибше пізнати себе та розкривати внутрішні потенціали йогічної практики.

Дхіяна. Це сьомий ступінь аштанга-йоги – медитація (споглядання) заснований на безперервному потоці концентрації. Цей ступінь йоги відноситься до розвитку здатності поглибити та стабілізувати стан зосередженості та внутрішньої тиші. Практика дхіяни передбачає занурення розуму у вибрану точку, об'єкт або ідею. В цьому стані свідомості практикуючий стає одним з об'єктів своєї медитації і занурюється в глибини свідомості. Він стає свідомим своїх думок, емоцій та сприйняття, але зберігає стабільність та непохитність усередині.

Під час дхіяни розум стає зосередженим та спокійним, а свідомість поглиблюється. Практикуючий стає свідомим суті речей, що його оточують, а також своєї внутрішньої природи. Це може відбуватися через зосередження на диханні, мантрі, візуалізації або інших практиках, залежно від школи йоги або підходу. Медитація дхіяни призводить до заглиблення внутрішнього спостереження, знання себе і розкриття внутрішніх потенціалів. Вона допомагає заспокоїти розум, збалансувати емоції та досягти гармонії. Це також відкриває шлях до останнього ступеня аштанга-йоги – самадхі (самопоглинання або поєднання).

Самадхі. Це восьмий ступінь аштанга-йоги. Самадхі означає “самопоглинання” або “повне поєднання”. Цей ступінь йоги відноситься до досягнення стану глибокого споглядання, коли індивідуальна свідомість ідентифікується з безмежним, універсальним свідомим простором. Під час самадхі розум і свідомість повністю занурюються у безмежну реальність, відокремлюючись від зовнішнього світу та індивідуальних обмежень. В цьому стані індивідуальна свідомість розчиняється у безмежній свідомості, а саму себе сприймає як частину великого цілого.

Самадхі є станом глибокого спокою, злиття та гармонії. Цей ступінь йоги відкриває дорогу до розкриття внутрішнього потенціалу і досягнення

основного стану йогічного досвіду. В самадхі індивід переживає справжню сутність своєї природи та відчуває єдність з універсальним буттям.

Важливо зазначити, що самадхі є глибоким і тривалим станом, який може бути досягнутий з досвідом і практикою. Це є вершинним досягненням йоги, яке вимагає великої внутрішньої зосередженості та розвитку всіх попередніх ступенів йогічної практики.

Основні напрямки йоги: раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакті-йога та хатха-йога.

У контексті філософії індуїзму, під йогою розуміється система раджа-йоги, викладена в “Йога-сутрах” Патанджалі і тісно пов’язана з основними принципами санкх’ї. Йога обговорюється в різних писаннях індуїзму, таких як Веди, Упанішади, “Бхагавадгіта”, “Хатха-йога-прадіпіка”, “Шива-самхіта” та Тантри. Кінцева мета йоги може бути різною: від поліпшення фізичного здоров’я і до досягнення мокші. За межами Індії термін “йога” найчастіше асоціюється лише з хатха-йоогою та її асанами – фізичними вправами, що не відображає духовного та душевного аспектів йоги. Того, хто вивчає та практикує йогу, називають йогом чи йогоином.

Хатха-йога – напрям йоги, сформований у X-XI столітті Матсьєндранатхом і, більшою мірою, його учнем Горакшанатхом. Заснована ними традиція натхів зіграла значну роль розвитку класичної хатха-йоги в середньовічній Індії.

Основи системи хатха-йоги описані в таких текстах, як “Хатха-йога-прадіпіка”, “Горакша-шатака”, “Гхеранда-самхіта” та “Шива-самхіта”.

Хатха-йога значно відрізняється від раджа-йоги Патанджалі: вона зосереджена на шаткармі, очищенні тіла, що призводить до очищення розуму (ха), і прани, або життєвої енергії (тха). Хатха-йога дає подальший розвиток сидячим йогічним позам (асанам) раджа-йоги Патанджалі, додаючи до них гімнастичні йогічні елементи. Наразі хатха-йога в її численних варіаціях є стилем йоги, що найчастіше асоціюється з поняттям “йога”.

У Європі вперше філософію йоги почав вивчати Шопенгауер, одним із основних джерел філософських поглядів якого були Упанішади. Після виступу Вівекананди на Чиказькому конгресі релігій у Нью-Йорку та прочитання циклу лекцій з йоги наприкінці XIX століття, інтерес до неї на Заході не слабшав. Наступний сплеск інтересу припав на першу половину-середину XX ст.

Генеральна Асамблея Організації Об’єднаних Націй заснувала 21 червня як “Міжнародний день Йоги” (зазначається щорічно в Індії та в усьому світі з 2015 року).

3. Школа Шрі Тирумалай Крішнамачар’ї. Школа Шрі Крішна Паттабхі Джойса. Школа Белура Крішнамачар Сундарараджа Айенгара. Школа Т. К. В. Дешікамачара. Школа Йоги Бхаджана

Школа Шрі Тирумалай Крішнамачар’ї, також відома як Школа Крішнамачар’ї, є однією з найвідоміших і впливових шкіл йоги в сучасному світі. Вона була заснована Шрі Тирумалай Крішнамачар’ї (1888-1989 рр.), який

вважається одним з найвидатніших йогів ХХ століття і впливовим засновником сучасної йоги. Він був відомий своїм глибоким знанням і розумінням йоги, а також зумів адаптувати йогічні практики до потреб сучасного світу.

Шрі Тирумалай Крішнамачарья є визнаним майстром йоги, який зробив великий вклад у розвиток йоги в сучасному світі. Він створив свою власну школу йоги, яка була названа Шрі Тирумалай Йога Мандірам, і розвивав її протягом понад 70 років.

Одним з головних внесків Крішнамачарья в йогу є те, що він збагнув її глибинну філософію і віднайшов спосіб передати її у формі, зрозумілій сучасним людям. Він поєднав традиційні практики йоги з сучасними методами фізичної терапії та реабілітації, що дозволило зробити йогу більш доступною та корисною для людей у сучасному світі.

Крішнамачарья розвивав ідеї, які були не тільки про фізичне здоров'я та гармонію тіла та розуму, а й про духовний розвиток. Він вважав, що цілеспрямована практика йоги може допомогти людині досягти внутрішнього спокою, мудрості та свідомості. Тому він акцентував увагу на медитації та духовному розвитку як одному з ключових аспектів йоги.

Завдяки своїй роботі, Шрі Тирумалай Крішнамачарья став одним з найвизначніших та найшановніших вчителів йоги в історії, а його школа йоги відома по всьому світу. Шрі Тирумалай Крішнамачарья розробив концепцію "віньяса йоги", яка покликана створити гармонічний баланс між рухами тіла, диханням та свідомістю. Він практикував йогу як індивідуальний підхід до саморозвитку, де кожна людина може знаходити свій власний шлях до здоров'я і духовного зростання. Крішнамачарья був відомий своєю гнучкістю і вмінням адаптувати йогу до потреб різних людей. Він підкреслював важливість врахування фізичних обмежень та індивідуальних можливостей кожного учня. Його підхід був практичним і орієнтованим на покращення фізичного та психічного благополуччя кожної людини.

Шрі Тирумалай Крішнамачарья також був засновником Інституту Йоги Шрі Тірумалайя (Tirumalai Krishnamacharya Yoga Institute) в Мадрасі, Індія. Цей інститут став центром, де Крішнамачарья навчав інших учителів йоги та передавав свої знання і практики. Основною метою Інституту Йоги Шрі Тірумалайя було поширення інтегрованого підходу до йоги, який поєднував різні аспекти йоги, включаючи фізичні пози (асани), дихальні вправи (пранаяму), медитацію, мантри та філософію йоги. Крішнамачарья вчив своїх учнів індивідуально, залежно від їх потреб і здібностей, і наголошував на важливості адаптації йоги до кожної особи.

Інститут Йоги Шрі Тірумалайя став важливим центром йоги, де учні з усього світу приїжджали навчатися від Крішнамачарья та його учнів. Велика частина сучасних шкіл та систем йоги, що існують сьогодні, мають свої корені у вченнях Крішнамачарья та його впливу на йогове співтовариство.

Інститут Йоги Шрі Тірумалайя продовжує свою роботу й донині, викладаючи йогу згідно з традиціями, започаткованими Шрі Тирумалай Крішнамачарьею. Його спадкоємці та учні продовжують передавати його унікальні знання і досвід новим поколінням йогів.

Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарьї пропагує адаптовану форму йоги, яка поєднує традиційні йогічні практики з аспектами фізичної терапії та здоров'я. Ця школа акцентує на важливості відповідного виконання асан (йогічних поз), контролю дихання та релаксації.

Принципи, на яких ґрунтується школа Шрі Тирумалай Крішнамачарьї, включають індивідуальний підхід до йоги, де практика адаптується до потреб і можливостей кожної людини. Школа покликана допомогти людям зберігати і відновлювати своє фізичне та психічне здоров'я за допомогою йогічних практик.

Учні школи отримують посібники та інструкції щодо практики йоги, включаючи асану, пранаяму (контроль дихання), дхьяну (медитацію) та йога-терапію. Ці практики спрямовані на забезпечення гармонії та балансу між тілом, розумом і душею, покращення фізичного здоров'я та зміцнення духовного зростання.

Особливість школи Шрі Тирумалай Крішнамачарьї полягає в тому, що вона підходить до йоги як до індивідуального шляху саморозвитку і враховує потреби кожної конкретної людини. Вона використовує принцип "Йога для людини, а не людина для йоги", що означає, що йога має адаптуватися до можливостей, фізичного стану та потреб кожної людини.

Школа Крішнамачарьї покладає особливий акцент на важливість правильного виконання асан (йогічних поз) і пранаями (контроль дихання). Вони вважаються основою для підготовки до медитації та розширення свідомості. Заняття з йоги під керівництвом вчителя відбуваються індивідуально або у невеликих групах, що дозволяє надавати особисту увагу кожному учневі.

Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарьї також вважає йогу потужним інструментом для зцілення і відновлення фізичного і психічного здоров'я. Вона розвиває йога-терапію, яка включає в себе спеціальні йогічні практики, що спрямовані на поліпшення різних станів здоров'я та підтримку відновлення.

Велика увага приділяється індивідуальному супроводу і підтримці учнів на їхньому шляху розвитку йоги. Учителі школи Шрі Тирумалай Крішнамачарьї прагнуть передати не тільки техніки йоги, але й духовні аспекти та філософію, що підкреслюють значення глибокого поєднання тіла, розуму і душі.

Ця школа йоги відноситься до традиційного вчення Патанджалі йогасутр, але також враховує сучасний контекст і потреби людей. Вона наголошує на важливості єдності та гармонії між фізичним, розумовим та духовним вимірами людського буття. Духовні аспекти включають розвиток свідомості, підвищення рівня освітленості і розуміння себе та світу. Вчення школи сприяє розкриттю внутрішньої мудрості, підтримує процес самовдосконалення та допомагає учням виявити свою справжню природу.

Філософія школи Крішнамачарьї базується на уявленні про єдність всього живого і підкреслює, що кожна людина має потенціал для розвитку і самореалізації. Вона вчить приймати себе такими, якими ми є, і розвивати свої здібності через йогу. Учителі школи Шрі Тирумалай Крішнамачарьї прагнуть

створити атмосферу поваги, відкритості та підтримки, щоб учні могли досліджувати йогу, розуміти її глибину та впроваджувати йогічні принципи у своє повсякденне життя.

Шрі Тирумалай Крішнамачарья мав багато видатних учнів, які продовжували його спадщину й внесли великий вклад у розвиток йоги. Ось декілька найвідоміших учнів Крішнамачарьї:

- Паттабхі Джойс – розвинув систему Аштанга Віньяса йоги, яка базується на фізичних позах (асанах) та вдосконаленні дихання (пранаямі). Паттабхі Джойс став одним з найбільш впливових вчителів йоги свого часу та засновником Йога Ресерч Інституту в Майсурі, Індія;

- Б. К. С. Айенгар – розвинув систему Айенгар йоги, яка наголошує на точному виконанні асан та детальній корекції поз. Б. К. С. Айенгар став відомим в усьому світі своїми підручниками та методикою навчання йоги;

- Т. К. В. Дешікамачар – учень Крішнамачарьї, який спеціалізувався в глибокому розумінні йогових текстів та філософії. Він впровадив методику Йога Макаранда, яка поєднує традиційні практики йоги з медитативними техніками.

Паттабхі Джойс (1915-2009 рр.) – дійсно розвинув систему Аштанга Віньяса йоги. Він був учнем Шрі Тирумалай Крішнамачарьї та став одним з найбільш відомих вчителів йоги світу.

Аштанга Віньяса йога, що буквально означає “восьмиступінчаста йога”, базується на восьми кроках, описаних у “Йога-Сутрах” Патанджалі. Ця система йоги включає фізичні пози (асани), координовані з диханням, а також звукові замовляння (мантри), зосередження у певних точках тіла та зовнішнє контролювання сенсорних органів.

Паттабхі Джойс став відомим своїми інтенсивними та динамічними практиками Аштанга Віньяса йоги, які включають послідовне виконання серій асан з плавним переходом від однієї пози до іншої через рух і дихання. Він пропагував регулярну практику йоги, яка розвиває силу, гнучкість, витривалість та покращує фізичне й емоційне благополуччя.

Методика йоги, розроблена Паттабхі Джойсом, відома як **Аштанга Віньяса йога**, базується на восьми кроках або ступенях йоги, які включають моральні принципи (йама і нйяма), фізичні практики (асана), контроль над диханням (пранаяма), відчуття відокремлення від зовнішнього світу (пратьяхара), зосередження (дхарана), медитацію (дхіяна) та стан глибокого злиття (самадхі).

У методиці Аштанга Віньяса йоги великий акцент приділяється поточності виконання поз (асан) з поєднанням їх з диханням (віньяса). Це дозволяє створити ритмічну, пружну та сильну практику, яка розвиває силу, гнучкість та зосередженість. Система також включає в себе серії поз, які прогресивно розвиваються і вимагають поступового зростання в складності та виконанні.

Паттабхі Джойс вчив своїх учнів і викладав в Шрі Крішна Паттабхі Джойс Йога Шала, яка розташована в Майсурі, Індія. Шрі Крішна Паттабхі Джойс Йога Шала збирала учні з усього світу, щоб навчатися під керівництвом

самого Паттабхі Джойса. Він вважав, що йога – це індивідуальний досвід, і тому навчав кожного учня особисто, звертаючись до його потреб і можливостей.

Основним принципом, яким керувався Паттабхі Джойс у своїй методиці, була “Тріштхана”, що означає тріада виконання практики. Вона включає асану (пози), виньясу (послідовність рухів та дихання) і дрішті (точка фіксації погляду). Ці три елементи поєднувалися, щоб створити потокову та медитативну практику.

Паттабхі Джойс також наголошував на важливості регулярної йога-практики, дисципліні та відданості процесу. Він вірив, що через постійну практику і внутрішню самодисципліну людина може досягти гармонії та розвитку на фізичному, енергетичному та духовному рівнях.

Шрі Крішна Паттабхі Джойс Йога Шала продовжує свою роботу. Інститут продовжує привертати людей, які бажають вивчати Аштанга Віньяса йогу за методикою Паттабхі Джойса. Під керівництвом Паттабхі Джойса Аштанга Віньяса йога стала популярною в усьому світі.

Белаппа Кемпа Сатьянанда Айенгар, відомий як **Б. К. С. Айенгар** (1918-2014 рр.), був видатним вчителем йоги і засновником Інституту Йоги Б. К. С. Айенгара. Він розробив свій унікальний метод йоги, відомий як **“Айенгар йога”**.

Метод Айенгара базується на використанні точної асани (фізичних позицій), контролю дихання та зосередженості, щоб поліпшити фізичну силу, гнучкість та здоров'я. Особливістю методу Айенгара є акцент на деталях і точному виконанні асан, з використанням допоміжних засобів, таких як блоки, ремені, стільці тощо, для допомоги учням у досягненні правильної пози.

Б. К. С. Айенгар ретельно вивчав фізіологію і анатомію тіла, і його метод йоги враховує ці знання, роблячи йогу доступною для різних людей незалежно від їхнього рівня фізичної підготовки. Він надавав велику увагу деталізації поз, коректності вирівнювання тіла та безпеці практики.

Метод Айенгара отримав визнання по всьому світу і багато вчителів йоги використовують його підхід у своїй роботі. Б. К. С. Айенгар був плідним автором книг про йогу, серед яких “Світло йоги” та “Дерево йоги”, які стали класичними джерелами знань для практикуючих йогів.

Інститут Йоги Б. К. С. Айенгара продовжує свою роботу і надалі викладає йогу за його методом. Інститут має свої філії та вчителів по всьому світу, які працюють відповідно до принципів та підходу Б. К. С. Айенгара.

Учні і вчителі Інституту Йоги Б. К. С. Айенгара проходять інтенсивну підготовку та сертифікацію, щоб передати цей метод з високою якістю та точністю. Вони докладають зусиль для збереження автентичності практики Айенгара йоги і передачі його цінностей.

Цей метод є популярним серед практикуючих йогів усього світу, оскільки він надає систематичний підхід до йоги, дозволяючи розвивати фізичну силу, гнучкість та зосередженість, а також працювати над духовним розвитком. Інститут Йоги Б. К. С. Айенгара проводить тренування, семінари,

майстер-класи та інші події, щоб поширювати цей метод та сприяти зростанню йогічної спільноти.

Таким чином, Інститут Йоги Б. К. С. Айенгара продовжує розповсюджувати йогу за методом, розробленим Б. К. С. Айенгаром, і зберігає його спадщину, допомагаючи практикуючим отримати глибше розуміння йоги і розвинути свою практику.

Тирумалай Кришнамачар Срініваса Дешікамачар, відомий як **Т. К. В. Дешікамачар**, був визнаним вченим, викладачем йоги та спадкоємцем традиції йоги від свого батька Шрі Тирумалай Кришнамачарья. Він розвинув і вдосконалив методику йоги, відому як “Йога терапія” або “Метод Т.К.В. Дешікамачара”.

Методика йоги Т. К. В. Дешікамачара була спрямована на індивідуальні потреби кожного практикуючого. Він наголошував на важливості адаптації практики до конкретних обмежень і можливостей людини, зокрема до її фізичного стану, віку, стану здоров'я та психологічних потреб.

Основні принципи методики йоги Т. К. В. Дешікамачара.

1. Акцент на атмосферу внутрішньої самодисципліни та взаємоповаги між вчителем і учнем.

2. Адаптація практики йоги до потреб і можливостей кожної особи, зокрема за допомогою варіацій асан та використання додаткових підтримуючих засобів.

3. Використання дихання як основного засобу регулювання йогічної практики та гармонізації тіла та розуму.

4. Підхід до йоги як засобу самовдосконалення та розвитку, а не лише як фізичної вправи.

Методика йоги Т. К. В. Дешікамачара є відомою своїм підходом, який поєднує фізичну практику, дихальні техніки та медитацію з філософією йоги. Вона надає можливість практикуючому розвиватись на різних рівнях – фізичному, енергетичному та психологічному.

Школа йоги Т. К. В. Дешікамачара, знана як Інститут Йоги Т. К. В. Дешікамачара (Ченнаї, Індія), відома своїм підходом, спрямованим на індивідуальні потреби практикуючого. Вона ставить акцент на гармонійному розвитку фізичного, психічного та духовного аспектів людини через йогічну практику. Ця школа практикує інтеграцію асан, пранаями, медитації та філософських принципів йоги для досягнення здоров'я та духовного розвитку.

Учні школи йоги Т. К. В. Дешікамачара навчаються практикувати йогу з урахуванням своїх індивідуальних можливостей, потреб та обмежень. Вони навчаються виконувати асани з уважністю до деталей, правильного виконання та безпечності. Крім того, велика увага приділяється диханню, яке використовується для гармонізації та регулювання енергії в організмі. Школа йоги Т. К. В. Дешікамачара також відома своєю системою корекції та адаптації асан, що дозволяє практикуючим з різними фізичними обмеженнями займатися йогою в безпечний спосіб.

Методика Т. К. В. Дешікамачара поєднує фізичну практику з вивченням текстів йоги та духовною філософією. Вона надає можливість розуміти сутність йоги та застосовувати йогічні принципи в повсякденному житті.

Школа Йоги Бхаджана, також відома як **3 НО** (Healthy, Happy, Holy Organization), була заснована Харбхаджан Сінгхом Йогі Бхаджаном у 1969 році. Ця школа йоги спеціалізується на викладанні **Кундааліні Йоги**, яка є комплексною системою фізичних вправ, медитаційних технік та духовних принципів.

Школа Йоги Бхаджана надає значний акцент на духовні аспекти йоги та розвиток свідомості. Учні отримують ініціацію у формі особливого обряду під наглядом вчителя, яка відкриває їм доступ до внутрішніх потужностей та енергії.

Одним з ключових принципів Школи Йоги Бхаджана є використання Мантри Гуру, особливого звуку-мантри, який вважається духовною силою, що пробуджує та розширює свідомість. Учні Школи Йоги Бхаджана практикують різноманітні медитації, дихальні техніки, асани, мантропроекування та інші практики, що сприяють розвитку свідомості та духовного росту.

Методика йоги Бхаджана, відома як Кундааліні Йога, є центральною складовою Школи Йоги Бхаджана (3 НО). Ця методика йоги розвивається та вдосконалюється під керівництвом Харбхаджан Сінгха Йогі Бхаджана та його учнів.

Основні принципи методики йоги Бхаджана.

1. Кундааліні пранаяма: наголошує на важливості дихальних технік, які допомагають регулювати та активувати Кундааліні енергію, що вважається внутрішньою духовною енергією.

2. Асани та рухові практики: використовуються різноманітні асани та рухові вправи, які допомагають покращити гнучкість, силу та здоров'я фізичного тіла.

3. Медитація та мантри: включає медитаційні практики, що сприяють зосередженню розуму та підвищенню духовної свідомості. Використання мантр, зокрема Мантри Гуру, є важливою складовою цієї методики.

4. Чистота та етика: підкреслює важливість чистоти та етичних принципів у житті практикуючого, включаючи вегетаріанство, утримання від шкідливих звичок та пошану до інших.

5. Духовне вчителювання: передається через традицію вчителя-учня, де вчителі допомагають практикуючим у їх духовному розвитку та підтримці.

Школа Йоги Бхаджана також активно поширює йогу в різних країнах світу шляхом організації семінарів, ретритів, тренінгів та спеціальних подій. Вона пропагує здоровий спосіб життя, включаючи вегетаріанство та використання природних засобів лікування.

Школа Йоги Бхаджана зі своїм особливим підходом до Кундааліні Йоги та духовного розвитку привернула увагу багатьох практикуючих йогу по всьому світу.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні принципи йога сутр Патанджалі.
2. Що включає перший ступінь йоги – йама?
3. Що складає філософське підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури індуїстської соціокультурної системи?
4. Назвіть основні етапи структури технологічного алгоритму нетрадиційних систем фізичного виховання на базі йогічних систем самопізнання.
5. Назвіть і охарактеризуйте декілька найвідоміших шкіл йоги (засновник, основні принципи).

Тема 4. Специфіка, зміст та принципи побудови нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку

Мета: формування теоретичних знань щодо нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку

План

1. Історико філософські основи нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку.

2. Засоби ушу оздоровчої спрямованості. Тайцзі цюань як оздоровча гімнастика. Індивідуальний підхід при виборі стилю вправ. Правила занять ушу. Дихальні вправи та їх зв'язок з гімнастичними.

3. Китайський Древній Цігун. Цігун як стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ці. Напрями цігун, визначені з середини минулого століття: конфуціанський, даоський, буддійський, лікувальний, бойових мистецтв.



Основні поняття: ушу, тайцзі цюань, дихальні вправи, цігун: конфуціанський, даоський, буддійський, лікувальний, бойових мистецтв, енергія ці

1. Історико філософські основи нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку

Китайські системи оздоровлення, удосконалення та саморозвитку, такі як Тайцзі цюань, Цігун, Багуацюань та інші, мають глибокі історико-філософські корені.

Однією з основних філософських шкіл Китаю є даосизм, який почав формуватися більше 2000 років тому. Даосизм зосереджується на розвитку індивідуальності людини та її здатності до самоствердження, розуміння світу і природи, а також здоров'я та довголіття. У цьому контексті, китайські системи оздоровлення та саморозвитку є важливим елементом даосистської філософії.

Крім того, китайські системи оздоровлення та удосконалення засновані на концепції “*цї*”. Це поняття означає енергію, яка пронизує усе живе і неживе, і яку можна використовувати для підтримки здоров'я та емоційного благополуччя. Китайські системи спираються на різні техніки для підвищення рівня ці, такі як дихальні вправи, медитація та рухові вправи.

Також важливо зазначити, що китайські системи оздоровлення та удосконалення мають багату історію та культурний контекст. Багато з них були

розроблені в класичних китайських школах бойових мистецтв, і розглядалися як важлива складова тренувань для бойових майстрів. Однак з часом вони почали використовуватися для збереження здоров'я та забезпечення здатності до самооборони для звичайних людей.

В цілому, китайські системи оздоровлення та удосконалення базуються на філософських концепціях та вченнях, таких як традиційна китайська медицина, даосизм, конфуціанство, буддизм та інші. У цих системах приділяють увагу розвитку фізичного, емоційного та духовного благополуччя людини. Фізичне здоров'я розглядається як складова загальної гармонії людини з природою та космосом. За допомогою різноманітних вправ, включаючи дихальні техніки, медитацію, техніки вирішення конфліктів, людина може покращити своє фізичне і психічне здоров'я, збільшити витривалість та силу, зняти стрес, підвищити концентрацію та ефективність роботи. У цих системах наголошується на розвитку гармонії та балансу в усіх аспектах життя людини.

2. Засоби ушу оздоровчої спрямованості. Тайцзіцюань як оздоровча гімнастика. Індивідуальний підхід при виборі стилю вправ. Правила занять ушу. Дихальні вправи та їх зв'язок з гімнастичними

Ушу – це узагальнена назва бойових мистецтв, існуючих в Китаї. Назва складається з двох ієрогліфів – “у” та “шу”, що в перекладі з китайського означає “військове мистецтво”.

По суті ушу – це те ж саме, що і кунг-фу. Однак за українською традицією терміном “кунг-фу” називають бойові мистецтва, а “ушу” – гімнастичні вправи, які є основою як фізичного, так і духовного вдосконалення.

З давніх часів мистецтво ушу являло собою комплекс знань, з допомогою яких людина зможе вижити практично в будь-яких умовах. Така практика допомагає розвивати можливості у швидкому прийнятті рішень, а також негайних діях. Дане мистецтво необхідно не тільки для розвитку бойових здібностей. Методики, які включає в себе ушу, допомагають розкрити приховані можливості організму. З допомогою такої східної практики людина може відновлювати витрачені ресурси за досить короткий період часу, прагнути і досягати оздоровлення, самовдосконалюватися тощо.

Максимального піку свого розвитку ушу досягло в епоху правління династій Цін й Мін. Варто зауважити, що письменник мінського періоду Ці Цзігуан у своєму трактаті систематизував стилі та види бойового мистецтва. Крім того, вже тоді в армії були введені іспити з основ такого різновиду рукопашного бою. Однак, тут важливим аспектом є те, що стилі ушу, що розвиваються поза військовими підрозділами, еволюціонували і проявилися у великій різноманітності. Практично в кожному регіоні країни були свої майстри і свої різновиди ушу.

Бойове ушу значно трансформувалося після того, як людська раса створила вогнепальну зброю. У зв'язку з цим ушуїсти стали більше зосереджуватися на внутрішньому самовдосконаленні, але все ж мистецтво

залишилося повноцінною системою підготовки бійця. Проте, модернізація озброєння сприяла створенню основоположних трактатів ушу:

- “Цюань і шу чжень”;
- “Багуацюань сюе”;
- “Тайцзіцюань сюе”.

Сінхайська революція призвела до того, що кількість бажаючих опанувати військові навички стрімко пішло на спад, але, вже починаючи з 1928 року, це найдавніше мистецтво знову набуло популярності. У Шанхаї відкрили найбільший центр підготовки з ушу, а по всій країні стали проводитися змагання на тлі розгалуження “павутиння” шкіл з навчання спортсменів і солдатів. А у 1936 році сталося взагалі знаменна подія: китайське керівництво відправило на відкриття олімпіади в Берліні спеціально навчену команду майстрів ушу.

У нашому столітті в Китаї є кілька сотень різноманітних стилів ушу. Для дітей це мистецтво виживання і самовиховання підходить якомога краще, адже дитина не лише вчиться прийомам самозахисту, але й засвоює баланси свого тіла, повагу до суперника, вчиться контролювати свої емоції. Що стосується поділу технік і напрямків ушу, то він відбувається, як правило, за географічним принципом. Основними центрами стародавнього бойового тайнства є Шаолінь, Емейсіке і Уданські гори. Проте, слід зауважити, що сьогодні практично немає жодного міста у Піднебесній, де б не практикувала хоча б одна школа ушу.

Спортивне ушу набирає з кожним днем все більше обертів. Відзначимо основні види.

Ушу-таолу. Передбачає демонстрацію певного комплексу рухів на спеціальному килимі. Кожен елемент повинен бути виконаний чітко і в зазначеній послідовності. Члени команди відрізняються за стилем. В кінці виступу судді виставляють загальний бал кожній команді. Зазначимо, що цей напрям вимагає від спортсмена не лише хорошої фізичної підготовки, але й оптимальної психологічної стійкості, а також уміння працювати в колективі.

Саньшоу. Інше назва виду – *саньда*. В цьому стилі відбувається контактний бій між двома борцями. Кожен із спортсменів повинен бути екіпірований згідно вимогам турніру, і наносити тільки допустимі удари в дозволені зони тіла. Забороняється бити по потилиці, в пах, горло, видавлювати очі, наносити удари ліктями, добивати лежачого опонента. Чиста перемога присуджується спортсменові тільки в тому випадку, коли його суперник опинився в нокауті або був двічі викинутий за межі рингу, не реагував на подвійний відлік за вісім секунд. Також оцінюється явна перевага в техніці і триразовий набір трьох балів. Важливим моментом є те, що зупинити сутичку має право і лікар, якщо виявить травму у бійця, яка може нести загрозу його життю чи здоров'ю.

Бойове ушу також має напрям під назвою *шуайцзяо*. Цей вид боротьби сягає своїм корінням у давні часи, коли на імператорських застіллях бійці веселили натовп. Сьогодні ж спортсмени одягають на себе куртки з короткими рукавами, штани і жорстке взуття. Дозволяються захвати за рукава, комір, пояс

і ноги. Проте забороняється захоплювати тільки штани. Допускається нанесення ударів ногами по ногах, але в проміжку від коліна до стопи.

Сьогодні широко відомі засоби ушу оздоровчої спрямованості:

- Тайцзі цюань (Tai Chi Chuan);
- Багуацюань (Baguazhang).

Тайцзі цюань (Tai Chi Chuan) – це м'яка форма вправ, яка розвиває гнучкість, баланс та координацію рухів. Тайцзі цюань також допомагає знизити стрес та поліпшити якість сну. Це традиційна китайська система вправ, що поєднує в собі медитацію, м'які рухи та дихальні техніки. Ця практика стала дуже популярною у багатьох країнах світу, включаючи Захід, і знаходиться серед найбільш відомих форм китайських бойових мистецтв.

Історія розвитку Тайцзі цюань налічує понад 400 років. За легендою, її створив в XVII столітті даоський монах Чжан Саньфен, який спостерігав за природою та тваринами і навчився наслідувати їх м'які рухи. Згодом Чжан Саньфен став відомим вчителем ушу та відкрив свою власну школу. Проте, існує також думка, що Тайцзі цюань був розроблений різними майстрами протягом віків та поступово еволюціонував до того, чим він є сьогодні.

Практика Тайцзі цюань включає в себе низку рухів, які виконуються повільно та плавно. Ці рухи називають формами, і їх існує багато різних видів. Кожна форма має свої власні унікальні рухи та послідовності, які повторюються декілька разів під час тренування. У Тайцзі цюань важлива увага приділяється правильному диханню, яке звичайно поєднується з рухами.

Тренування Тайцзі цюань є корисним для здоров'я, покращення координації та балансу, зниження рівня стресу та тривоги.

Існує багато форм Тайцзі цюань, кожна з яких має свої власні рухи та послідовності. Деякі з найпопулярніших форм називають стилями.

Янь стиль Тайцзі цюань – цей стиль вважається найпоширенішим в світі і має більш м'який та плавний характер рухів. Ця форма має 24, 48 або 108 рухів і включає в себе різноманітні техніки, такі як торсійні оберти та розгинання кисті.

Чен стиль Тайцзі цюань – цей стиль є одним з найстаріших і найбільш комплексних. Його характеризує більш різноманітне застосування технік, включаючи більше бойових та захисних елементів. Чен стиль може включати в себе форми від 18 до 108 рухів.

Ву стиль Тайцзі цюань – цей стиль був розроблений У Цзяньцюанем у 1930-х роках і відрізняється своєю короткою формою, що містить всього 16 рухів. Ця форма дуже популярна серед початківців, оскільки її легко запам'ятати і виконувати.

Хуан Хоу стиль Тайцзі цюань – цей стиль був створений Хуан Хоу в 20-х роках XX століття і характеризується своїм більш динамічним стилем та рухами з високою амплітудою.

Крім того, існує багато інших стилів та форм Тайцзі цюань, таких як М'який, Секрет Янь, Ву-Сунг, Лі, Хун, Пекінський та інші. Кожна форма має свої унікальні характеристики та підходи до тренування.

Багуацюань (Baguazhang) – це китайське бойове мистецтво, яке відноситься до ушу. Воно базується на кругових рухах та стратегіях, які використовуються для розвитку гнучкості, координації та внутрішньої сили.

Історично вважається, що Багуацюань було створено у XIX столітті в провінції Хебей на півночі Китаю. Засновником стилю вважається Дун Хайцзюань, який був відомий своєю внутрішньою силою та майстерністю в різних стилях ушу. Дун Хайцзюань був відомий своєю практикою ходіння по колу, що вважається одним з основних рухів у Багуацюань. Він також використовував техніки кругових рухів, щоб уникати нападу та покращувати свою координацію та гнучкість.

Згодом Багуацюань став популярним серед бійців та вчителів ушу. У XX столітті він почав розвиватися в окремий стиль, який має свої власні техніки, форми та філософію.

Основні форми Багуацюань:

- *Інь-йан* – це основна форма Багуацюань, яка включає в себе всі основні рухи та техніки стилю. Її можна використовувати для розвитку тіла та здоров'я, а також для самозахисту;

- *Да-лін* – ця форма включає в себе довгі кроки та широкі рухи, що допомагають розвинути внутрішню силу та гнучкість тіла;

- *Лу-хуа* – ця форма включає в себе рухи, що наслідують рухи тварин, такі як дракон, лев, мавпа, ведмідь та інші. Ця форма також називається “хуан-ту” або “форма восьми тварин”, оскільки вона включає в себе восьмиточкову систему, яка базується на восьми тваринах.

Форма Лу-хуа дуже популярна у світі, оскільки кожна тварина відображає певні риси та характеристики, які можуть бути використані для розвитку різних аспектів тіла та розуму. Наприклад, рухи дракона допомагають підвищити гнучкість та координацію, лева – збільшують силу та енергію, мавпи – покращують баланс та вміння швидко реагувати.

Лу-хуа також включає в себе елементи кругових рухів та підвищення енергії, що є характерними для Багуацюань. Ця форма може бути корисною для розвитку координації, гнучкості та внутрішньої сили, а також для покращення загального здоров'я та самозахисту.

Всі ці форми ушу можуть бути корисними для збереження фізичного здоров'я та емоційного благополуччя.

Гімнастика ушу це комплекс вправ, що включають в себе фізичну і дихальну практику, включаючи духовну і медитативну. Вона спрямована на досягнення гнучкості, розвиток м'язів і суглобів, підтримання витривалості і оздоровлення організму.

Гімнастика ушу має низку переваг. У зв'язку з пред'явленням в ушу особливих вимог до гнучкості спортсмена, вправи сприяють розвитку не тільки м'язів і сухожилків, але й суглобів. Як кажуть на Сході: “Той, хто збереже гнучкість, віддасть старість”.

Гімнастика ефективно розвиває серцево-судинну і дихальну системи організму. Це обумовлено необхідністю виконання вправ на гнучкість і розслаблення м'язів.

Заняття ушу позитивно позначаються на розвитку опорно-рухового апарату, формування постави. Ритмічні і в той же час плавні рухи спортсмена знімають емоційну та м'язову напругу.

Незважаючи на те, що ушу спочатку сформувалося в якості бойового мистецтва, гімнастичні вправи не є імітацією рухів в бою, вони виконуються плавно і м'яко, щоб уникнути розтягнень зв'язок та сухожилків. Перед тим, як приступити до гімнастичним занять з ушу, варто дослухатись до кількох важливих порад:

- найкраще займатися ушу рано вранці або ввечері, попередньо очистивши кишечник;
- не робити вправи на повний шлунок або з відчуттям сильного голоду;
- використовувати під час гімнастики вільний одяг з натуральних тканин, що не сковує рухів;
- за давньою китайською традицією займатися ушу слід, стоячи обличчям на північ;
- у вправах використовувати принцип поступовості, дотримуючись помірності в навантаженні;
- займатися ушу регулярно – не рідше двох разів на тиждень.

Окрім того, кожне тренування має починатися з опрацювання базової техніки. У неї включаються вправи на розвиток гнучкості плечового поясу, тазостегнових суглобів, поперекового відділу хребта.

Після вправ на розминку заняття ушу представляють собою виконання стійок і ударів. Стійки – це не статичні позиції, а динаміка в дії, особливі кроки, які, в залежності від ситуації, відрізняються за формою і довжиною. У початковий період вивчення стійок ушу для початківців припускають наступне положення рук: кисті притиснуті до поясу і стиснуті в кулаки, лікті відведені назад.

Основні стійки в ушу:

- бинбу – ноги разом, спина пряма, вага рівномірно розподілений на обидві кінцівки;
- мабу – найважливіша стійка в ушу. Використовується не тільки для відпрацювання технічних дій, але й для тренування дихання, сили м'язів ніг, підвищення витривалості. Ноги поставлені на ширині плечей, стопи спрямовані вперед і паралельні одна одній. Спортсмен присідає, згинаючи ноги в колінах так, щоб стегна були паралельні поверхні. Спина пряма, живіт втягнутий, коліна розгорнуті назовні;
- гунбу – стійка дозволяє швидко маневрувати, даючи можливість нанесення потужного удару, як в русі, так і на місці. Однією ногою виконується довгий крок, нога згинається в коліні. Носок ноги, яка стоїть попереду, знаходиться на одній лінії з п'ятою кінцівки, яка стоїть ззаду;
- суйбу – стійка використовується при ударах ногою, відходом з блоком і розривом дистанції. Ноги розставлені в сторони. Присід на одній нозі,

зігнувши її в коліні, перенос на неї всієї ваги тіла. Носок ноги, яка стоїть попереду, знаходиться на одній лінії з п'ятою кінцівки, яка стоїть ззаду.

Після того, як учень навчився стійок, ушу для початківців передбачає освоєння техніки пересування в стійках як за напрямом вперед, так і у напрямку назад. Завдання учня – навчитися переходити з однієї стійки в іншу, враховуючи правильне положення корпусу, рук і ніг.

Дихальні вправи в ушу вважаються важливою складовою практики, оскільки допомагають регулювати дихання та покращувати функцію легень, серця та кровоносної системи. Деякі з дихальних вправ, які використовуються в ушу, можуть мати зв'язок з гімнастичними вправами.

Наприклад, вправа “Дихання через п'ять кісток” (Wu Gu Xi Yi), включає в себе повільне та глибоке дихання через носові отвори, одночасно піднімаючи руки вгору на рівні п'яти кісток на грудях. Ця вправа допомагає відкрити дихальні шляхи, розширити легені та зміцнити дихальну мускулатуру. Вона також допомагає зняти стрес та покращити зосередженість.

Інша дихальна вправа, відома як “Подих, що поєднує небо і землю” (Tian Di He Yi), включає в себе повільне вдихання через ніс, одночасно зі збільшенням відстані між долонями, що знаходяться на рівні середньої частини грудної клітки. Ця вправа покращує вентиляцію легень, допомагає підвищити енергію та зосередженість.

Інші дихальні вправи ушу, такі як “Дихання восьми ступенів” (Ba Duan Jin Qi Gong) та “Інтегроване дихання” (He Xie Gong), також можуть включати в себе гімнастичні елементи, що допомагають покращити розтяжку та згинання м'язів, покращити рухливість суглобів та знизити рівень стресу.

Ba Duan Jin Qi Gong або “Дихання восьми ступенів” – це система дихальних та гімнастичних вправ, яка походить з китайської традиційної медицини та культури. Ця система складається з восьми різних вправ, кожна з яких спрямована на покращення функції певного органу або системи органів в тілі.

Хоча система “Дихання восьми ступенів” і містить дихальні вправи, вона також включає в себе гімнастичні вправи, що сприяють розтягуванню м'язів та збільшенню рухомості суглобів. Крім того, допомагає покращити кровообіг та лімфообіг, знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я.

Дихальні вправи у цій системі можуть включати в себе різні техніки дихання, такі як повільне та глибоке дихання через ніс, затримку дихання та інші методи, які допомагають збільшити кількість кисню, що вводиться в організм. Вони допомагають покращити функцію легень, знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я.

“Інтегроване дихання” або He Xie Gong – це система дихальних вправ, яка походить з традиційної китайської медицини та йоги. Ця система включає в себе різні техніки дихання, медитацію та рухові вправи.

Розроблена з метою підвищення ефективності дихання, збільшення кисню в організмі та вирішення проблем зі здоров'ям, пов'язаними з дихальною системою. Система включає в себе техніки, які допомагають

покращити глибину та ритм дихання, а також збільшити кількість кисню, що вводиться в організм.

Крім того, “Інтегроване дихання” включає в себе рухові вправи, що сприяють розтягуванню м’язів та збільшенню рухомості суглобів, а також медитаційні техніки, які допомагають заспокоїти розум та знизити рівень стресу. Всі ці елементи системи сприяють зміцненню тіла, поліпшенню функцій органів та збереженню загального стану здоров’я.

3. Китайський Древній Цігун. Цігун як стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ці. Напрями цігун, визначені з середини минулого століття: конфуціанський, даоський, буддійський, лікувальний, бойових мистецтв

Як стародавня цивілізація Китай дав світу велику кількість оздоровчих і духовних практик. Жителі Піднебесної, які прагнуть до самовдосконалення та здоров’я, масово застосовують ці методи.

Унікальні системи оздоровчих вправ і дихально-медитативного тренінгу, що зародилися в Китаї в далекій давнині, змінили багато назв майже за тисячолітню історію свого існування. Найдавніші з них – “даоїнь”, “шіци”, “фуци”. Одна з останніх назв, широко поширена сьогодні – “цігун”.

У найзагальнішому значенні *цігун* – це система комплексної психофізичної саморегуляції, основна мета якої – налагодити правильну циркуляцію ці усередині організму. Однак конкретний зміст поняття цігун змінюється залежно від контексту. В одному випадку під цігун можуть розумітися найпростіші дихальні вправи, в іншому – найскладніші комплекси медитативних практик і особливий тип духовного самовиховання:

- методи релаксації (фансун цзин гун);
- внутрішнє вигодовування (нейян гун);
- зміцнюючі вправи (цян чжуан гун);
- методи цігун-транспортування (цігун баньюнь фа);
- вправи в стійці “трьох кіл” (саньюані чжань-гун);
- динамічні вправи (дун гун);
- уявні вправи (і гун);
- “випльовування і набирання” (туна гун);
- різні комбінації дихальних вправ;
- вправи цігун з “паличкою великої межі” (тайцзи бан цігун).

Китайська гімнастика цігун – стародавній оздоровчий метод, який базується на медитаціях, принципах “енергетики” людини і спеціальної гімнастики. Цігун – базисний елемент бойових мистецтв і внутрішніх китайських стилів. Вважається, що цігун допомагає відчутти сприйняття істинної суті природних процесів. Він також допомагає знайти внутрішній спокій і звільнити свідомість від зайвих штампів і стресових ситуацій. Правильно налаштовує психіку людини, використовується для емоційного відпочинку і розслаблення.

Цігун складається з пластичних і неквапливих пересувань, що поєднуються з гімнастикою. Вправи дають оздоровчий результат, який виражається в зміцненні органів людини і хребта, покращує загальний стан організму. Сприяє просвітленню духу і розуму.

Цігун і філософія тісно пов'язані один з одним. Гімнастика цігун спирається на філософську теорію, а розвиток цігун стимулює розвиток філософії.

Цігун є древньою китайською системою, спрямованою на зміцнення здоров'я і лікування захворювань, яка існує вже понад шість тисяч років. Перший китайський правитель, імператор Фу Сі був великим майстром цігун. Саме він створив відомі всьому світу “8 триграм” (багун) і написав першу в Китаї книгу “І Цзін”. Після імператора Фу Сі імператор Вень Ван під час династії Чжоу продовжував вивчати цігун і працювати над канonom “І Цзін”. Сьогодні “І Цзін” і “8 триграм” складають головну основу цігун.

Протягом тисячі років багато систем і шкіл з інших країн потрапляли до Китаю, де на них чинився вплив з боку місцевих шкіл. Нині в Китаї цігун підрозділяється на даоський, буддійський, конфуціанський, медичний, військовий, тибетський, шаолінський, уданський та інші. У кожній системі працюють видатні представники – лікарі, філософи, спортсмени, воїни, вчені, довгожителі. Серед них знаменитий фізик Цянь Сюесень, а також відомий майстер Янь Синь.

Нині в Китаї більш 60 млн. осіб займаються цігун, багато з яких на особистому досвіді переконалися в його ефективності та дієвості. Посилений матеріал про цігун містять книги “Нарис цзінмінської релігії” (написана даосом Сюй Сюнем), “Секретні правила Шаоліня” (видана у 1915 році) і “Головний збірник ушу”.

Майстри цігун вважають, що він є поєднання роботи серця і тіла. Робота з серцем означає роботу з усім духом і думками людини. Робота з тілом, це робота з енергією за допомогою думки. Внутрішня робота з духом, думкою і енергією означає роботу зі світлом, теплом і силою.

Енергія людини складається з трьох елементів. До появи на світ людина живе в утробі матері і вбирає енергію батьків “цзин”. Після народження людина починає видобувати енергію “ці” з їжі. Досягнувши зрілого віку, людина витрачає свою початкову життєву енергію, а після того, як вона вичерпується зовсім – помирає. Займаючись цігун, людина вбирає енергію неба, землі і з'єднує їх в собі в області нижнього даньтянь. Тим самим, згідно даоської концепції формується довголіття. Початкова енергія людини називається енергією “юань-шень”. Вона наповнює все тіло людини і є вродженою, невидимою матерією та грає надзвичайно важливу роль в життєдіяльності людини. В процесі занять цігун “цзин” перетворюється в енергію “ці”, енергія “ці” перетворюється в “шень” (дух), а шень повертається до порожнечі. Таким чином регулюється рівновагу між чоловічим і жіночим “Ян” та “Інь” в організмі людини і відповідно між організмом і природою.

Сучасні школи цігун в Китаї можна класифікувати за різними параметрами.

За формою руху цігун поділяють на *статичний, динамічний і змішаний*.

В процесі занять динамічним цігуном людина робить зовнішню роботу з судинами, кістками, м'язами і внутрішню роботу з “цзин”, енергією “ці” і “шень” духом. В статичному цігуні основою є розслаблення, спокій, природність, які дозволяють повністю увійти в стан медитації, щоб успішно працювати з “цзин”, “ці” і “шень”.

Змішаний цігун означає поєднання статичного цігуна з динамічним і вимагає від людини “зовнішньої динамічності і внутрішньої статичності”, тобто “зовнішній рух і внутрішній спокій”.

Цігун поділяється на *жорсткий і м'який*. Наприклад, розбивання предметів, утримання дуже важких предметів, все це жорсткий цігун, а коли людина стоїть на порожніх коробках сірників, танцює на осколках розбитого скла босоніж або енергією “ці” лікує хвороби і розвиває розумові здібності, все це відноситься до категорії м'якого цігун.

За використанням цігун можна розділити на *сидячий, стоячий і лежачий*. Займатися цігун можна також під час бігу і ходьби.

Цігун **за походженням** буває *даоський, буддійський, військовий, медичний* тощо.

У класичній китайській філософії діє теорія про “єдине”, згідно з якою енергія “ці” є первинною матерією, що створює всі речовини всесвіту. Так, наприклад, відомий китайський філософ-матеріаліст Ван Чжун (династія Цзин) стверджував, що виникнення всіх речовин залежить від початкової енергії юань-ці, без якої всі речовини були б неясними і розмитими. Це означає, що всі речовини виробляються і виникають з початкової енергії юань-ці. Рух початкової енергії юань-ці поділяється на чоловічий і жіночий (ян та інь). “Інь-ці” є нерухомою, статичною, а “ян-ці” – рухлива і динамічна. Ця невидима і безформна матерія в подальшому ще глибше змінюється і розвивається, внаслідок чого статичне стає більш статичним і нерухомим. Дійшовши до граничної межі, статичне перетворюється в рухливе, таким чином з “інь” народжується велика “інь” і зароджується “ян”. Динамічний початок стає ще динамічнішим і більш рухливим, а досягнувши крайньої межі прагне до статичного стану, так що з “ян” народжується великий “ян” і молода “інь”.

Всі ці чотири стани (тай інь, шао ян, тай ян, шао інь) представляють собою невидиму, безформну матерію, ці-енергію.

Філософи стародавнього Китаю використовували теорію про “єдине” в області китайської медицини і цігун, висунувши при цьому тезу про те, що людина була створена і сформована енергією ці. Вони вважали, що енергія ці являє собою основну матерію, що створила людину, тобто енергія ці є джерело і корінь життєвості людини, і якщо корінь гниє, то стовбур і гілки сохнуть. “Чжень-ці” (справжня енергія) набувається з неба або космосу і разом з енергією, придбаною з їжі і пиття, наповнює людське тіло, життя якого повністю залежить від цієї енергії. Коли енергія “ці” зібрана і зосереджена, вона тим самим оформлена, а коли “ці” зникає, то форма стає млявою. Тобто без енергії “ці” і “шень” (дух) зовнішня форма ще може існувати, проте життя буде покладено край.

Медики і лікарі стародавнього Китаю вважали, що енергія в людині, це основна матерія, що виникає з внутрішніх органів, рухається каналами і кровоносними судинами, живить все тіло людини і захищає людину від різних захворювань. Придбана від батьків енергія “юань-шень”, значна частина якої концентрується в нирках людини, спільно з енергією “ці”, отриманою з їжі і повітря через легені, створюють людину. “Чжень-ці” (справжня енергія) є основа живої матерії, наповнює все тіло людини і дозволяє її органам виконувати свої справжні функції. “Чжень-ці” разом з кров’ю тече в каналах “цзин-ло”, перетворюється в живильну енергію і виконує функцію живлення крові і всіх органів. Коли проходить по судинах і каналах енергія “чжень-ці” виходить назовні, вона починає виконувати функцію захисту людського організму і тепер називається “вей-ці” (охоронна ці). Енергія “цзун-ці” сприяє руху крові до серця і стимулює проникнення її між внутрішніми органами.

Практика цигун впливає на внутрішню енергію людини та сприяє її руху каналами тіла. У джерелах, що відносяться до періоду Чжань-го (“Записи Юйпей про циркуляцію енергії”) написано що рух ці – це процес циркуляції, коли при глибокому диханні енергія накопичується, потім вона йде вниз до певної області, і зупиняючись там, змішується.

Коли енергія прагне з’єднатися з небом, то вона рухається вгору (цей процес називається “цінь” – серце), а коли вона прагне з’єднатися з землею, то йде вниз (цей процес називається “дзин”). Енергія ці відрізняється від повітря і кисню. Це особливе утворення в людському організмі, що є основою його життя.

Для тих, хто вивчає цигун певний інтерес представляє діалектика статичних і динамічних вправ. Без динамічності немає статичності, без статичності немає динамічності. Динамічність і статичність при певних умовах можуть змінюватися і перетворюватися один в одного. Статичні вправи в цигун здатні активно стимулювати потенційні сили і розумові здібності людини. Однак абсолютизація статичних вправ може привести до “хвороби цивілізації”, тобто м’язи ослабнуть, порушиться їх основна функція, порушиться регуляція. В системі вегетативних процесів значно ослабне імунітет проти різних хвороб. У свою чергу динамічні вправи підсилюють м’язову енергію людини, сприяють покращенню імунітету. Однак в порівнянні зі статичними вправами динамічні вправи недостатньо активізують енергію ці, цзин і шень. Тому лише діалектично поєднуючи статичні і динамічні вправи можна ефективно працювати з внутрішньою енергією ці і шень.

Цигун відкриває людині новий шлях до дослідження самого себе, вивчення сутності життя, його таємних і прихованих законів. Цигун дає новий досвід пізнання функцій мозку людини.

Цигун-тренінг має основні методи. Метою цих методів є свідоме розслаблення всього тіла і набуття стану спокою.

Метод статичних вправи, що поєднують “занурення” в стан спокою з певними дихальними вправами.

Поєднують методи релаксації з дихальними вправами. В основі цих методів просування ці по каналах тіла.

Статичні вправи, в яких основний акцент ставиться на “регулювання тіла” в поєднанні з відпрацюванням техніки дихання при “зануренні в стан спокою”.

Комплекси вправ, засновані на дотриманні принципів розслаблення, спокою і природності. Мають багато різних варіантів.

В основі цих методів цигун знаходяться здібності за допомогою уявних наказів управляти потоками ці і спрямовувати їх до певних органів тіла.

Зміцнюючий масаж (баоцзянь аньмо). Різні види самомасажу по ходу меридіанів і за акупунктурними точкам в поєднанні з певними методами психоконцентрації.

Вправи з круглою паличкою близько 30 см завдовжки, кам’яними або мідними кулями. У цих вправах предмет виконує роль масажера, який допомагає “відкривати” акупунктурні точки на долонях рук.

Традиційні комплекси цигун: вісім відрізів парчі, “ігри п’яти тварин”, канон перетворення м’язів, канон обмивання мозку та інші. Класичні комплекси цигун – практика яких не зазнала істотних змін з плином часу.

Незважаючи на велику різноманітність методів цигун, є низка **основних принципів**, яким підкоряються практично всі з відомих сьогодні систем цигун.

1. *Розслаблення, спокій і природність*. Розслаблення тіла має сприяти розслабленню психіки і “зануренню” у стан спокою. У свою чергу, психічне розслаблення має сприяти більш повному розслабленню тіла. Фізичні та психічні зусилля повинні синхронізуватися – виконуватися одночасно і бути взаємообумовленими.

2. *Поєднання руху і спокою*. Цей принцип визначає “внутрішній” рух при зовнішньої нерухомості тіла і “внутрішній” спокій при зовнішньому русі.

3. *Рухи думки і ці узгоджені*. Під думкою розуміється будь-яке психічне зусилля або дія. “Куди приходить думка, туди приходить і ці”. Свідома концентрація уваги на будь-якій частині тіла дозволяє направити в цю частину тіла потік ці.

4. *Спустошення верху і наповнення низу*. Психологічне зусилля, пов’язане із зосередженням на будь-якій точці або області, розташованій вище пупка, має бути легким і короткочасним. У нижній же частині тіла має формуватися відчуття сили і “енергетичної наповненості”.

5. *Безперервність (тренінгу) і поступовість (прогресу)*. Заняття цигун мають ефект лише за умови регулярного і поступового нарощування зусиль. Як перерви в заняттях, так і форсування результатів згубно позначаються на прогресі.

Вправи цигун налаштовують тонкі енергетичні механізми функціонування організму людини, тому виконувати всі приписи необхідно ретельно і обережно.

Крім того, для всіх систем цигун характерно використання поняття “енергетичних резервуарів”, які грають важливу роль в регуляції енергетичного балансу в організмі. Їх називають “області даньтянь”.

У цигун можна виокремити три рівні впливу: тіло, енергія тіла і свідомість. Для розвитку всіх трьох рівнів використовуються рух, дихання і

мислення. Причому мислення – найголовніше. Без поєднання рухів з диханням і усвідомленням цігун перетворюється в фізкультуру, тоді як без фізичних вправ, тільки керуючи думкою рухом енергії або створюючи мисленнєві образи, можна займатися цігун, домагаючись заданої мети. Однак слід пам'ятати, що, не працюючи над тим, що у нас називають духовністю, а в Китаї – ці, великих успіхів не досягнеш. Злоба, заздрість, ненависть, ревнощі та інші негативні думки не дозволяють ні розслабитися, ні створити позитивні думки-форми, а отже, і здоровий організм. “Так влаштований Всесвіт: негативні думки деструктивні, вони руйнують в першу чергу свого творця” – Ма Цзижень.

Питання для самоконтролю



1. У чому сутність концепції “ці”?
2. Назвіть основні засоби ушу оздоровчої спрямованості.
3. Назвіть основні відмінності Тайцзі цюань і Багуацюань.
4. Назвіть і охарактеризуйте основні енергії тіла людини за древньою китайською системою цігун.
5. Назвіть і розкрийте зміст основних принципів цігун.

Тема 5. Сучасні авторські системи психофізичного удосконалення людини як нетрадиційні засоби фізичного виховання

Мета: формування теоретичних знань щодо сучасних авторських систем психофізичного удосконалення людини як нетрадиційних засобів фізичного виховання

План

1. Оздоровча система П.К. Іванова. Основні положення оздоровчої системи П.К. Іванова. Правила “Детки”. Місце фізичних вправ в системі.
2. Основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова.
3. Основні положення та методика занять системи психофізичного удосконалення за М. Норбековим.
4. Основні положення та методики занять оздоровчої системи Г. Шаталової.



Основні поняття: сучасні авторські системи, психофізичне удосконалення людини, парадоксальна дихальна гімнастика, оздоровча система

У сучасному світі існує багато авторських систем психофізичного удосконалення людини, які можна вважати нетрадиційними засобами фізичного виховання. Ці системи часто поєднують фізичні вправи, дихальні техніки, медитацію та інші психологічні та духовні аспекти з метою поліпшення фізичного, емоційного та ментального стану людини.

1. Оздоровча система П.К. Іванова. Основні положення оздоровчої системи П.К. Іванова. Правила “Детки”. Місце фізичних вправ в системі

Учитель Порфирій Іванов говорив, що: “У природі є три живих тіла – повітря, вода і земля. Живий контакт з цими тілами повертає людині здоров’я і радість свідомого буття. Адже людина є часткою Природи, і відновлення цих зв’язків є відновленням втраченої рівноваги і спокою. “Загартування-тренування” є наука одна, здатна на людині розвинути сили і волю для того, щоб будь-якій хворобі давати відсіч. Людині потрібно випробовувати на собі те, що є в Природі...”.

Загартування-тренування за системою Порфирія Іванова є не тільки загартуванням тіла, а насамперед, загартуванням духу людини, вихованням відповідальності перед людьми і Природою. Порфирій Корнійович стверджував, що він не за політику, не за економіку, він за людину. Людині потрібно дати волю, щоб вона могла вільно спілкуватися з Природою. Як тільки маси людей усвідомлять, що вони є обличчя Природи, то зникнуть усі хвороби, в тому числі і СНІД. Не стануть люди воювати з Природою і вона до

них виявить любов. Потрібно, щоб кожний зрозумів, що життя залежить від самої людини, щоб кожний заспокоївся і почав виконувати “Детку”. Великі випробування чекають людей, такі плани Природи. Все те, про що мріяла людина, на нашій Матері Землі вже приготовлено. На жаль, ми не можемо цього усвідомити. Учитель Іванов в одному із 250 своїх зошитів писав: “Будуть нові люди з новим мисленням, вони зроблять, що потрібно для всього нашого життя... Таємниця закладена не в Природі, а в самій людині. Іди в Природу, людино, і ти познаєш цю таємницю. Перед нами стоїть велика задача – самого себе перебудувати. Потрібно змінити потік свідомості людей”.

Послідовники Учителя Іванова стають творцями свого здоров’я, свого свідомого буття. У них з’являється нове мислення, а саме думка є провідником життя. Практично не має жодної хвороби, якої людина не могла б позбутися, якщо вона свідомо стала на стежку незалежності і почала виконувати усі заповіді Учителя. Порфирій Корнійович писав: “Не хвороба відіграє роль над людиною, а людина відіграє роль над хворобою”.

Півсторіччя Учитель Іванов присвятив ідеї природного оздоровлення людей. Він казав, що якби Природа обрала не моє тіло, то обов’язково тіло іншої людини, щоб показати цей новий шлях.

Учення Порфирія Іванова “Детка” – оздоровча система, основана на загартуванні організму, тісному зв’язку людини з природою. Людський організм – дуже складна, але в той же час і дуже довершена саморегульована система. За своєю природою людина не повинна хворіти, у неї є все, щоб протистояти будь-якому хвороботворному початку. Століттями людський організм розвивався у згоді з природою, настраюючи свої функції і системи відповідно до природних процесів. Проте урбаністичний час поставив його в екстремальні (не тільки фізичні, але й психічні) умови, які постійно порушують нормальну роботу його регуляторних систем, до того ж позбавлених природної підтримки.

Згідно системи “Детка” у кожної людини за життя є три якості: совість, розум і любов до природи і людей. Чим сильніше реалізація цих якостей (причому не якої-небудь однієї якості, а саме всіх), тим здоровіша людина. Основне поняття системи – *гарт*. Але Іванов вкладає в це поняття дуже широкий сенс. Це гарт по відношенню до будь-яких несприятливих дій, включаючи хвороботворні мікроорганізми, отруєне повітря, шкідливу ідеологію. Важливо повірити в свої можливості, розкритися цілющим силам навколишньої природи.

Його система направлена не тільки на оздоровлення тіла, але і самої моральності людини. Саме такий підхід до вдосконалення людини і обумовлює ефективність системи оздоровлення Іванова.

Основні 12 порад Іванов виклав в своїй системі “Детка” (так він звертався до кожного охочого оздоровитися, підкреслюючи, що всі – діти природи). Кожен елемент цієї системи володіє оздоровчими властивостями, але регулярне виконання саме всіх правил в сукупності і дає якісно новий ефект. Всі люди живуть в різних умовах, цілком зрозуміло, що поради, викладені в “Детке”, кожним сприймаються і виконуються по-своєму. Головне – за

допомогою розуму і любові до природи розкрити власні резерви фізичного, біологічного, психічного і духовного здоров'я.

1. “Два рази в день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було гарно. Купайся в чому можеш: в озері, в річці, у ванні, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання заверши холодним”

2. “Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й разом з ним, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря й подумки попроси собі й побажай всім людям здоров'я. Земля – живий струм, по якому можна ходити босими ногами. Земля струмом оточила, тримати на ногах стала. Сніг – найбільш кліматичний дарунок у природі. Коли перший сніжок лягає, він все робить: коли з любов'ю наблизитися, то це і є сніжне пробудження. Це не обман, а чиста правда. Якби я особисто своїм тілом цього почуття не мав між собою й Природою, я б не мав зрушення до гарної й позитивної сторони в Природі. Холод мобілізує захист організму. Жива якість холоду всі клітки підніме. Найголовніше – повітря, воно ж живе! Вся сила у вдиху й видиху, але ніхто цього не пізнав. Чисте повітря, глибокий вдих і видих – це саме миттєве пробудження центральної нервової частини мозку.

3. “Не вживай алкоголю й не пали”.

4. “Намагайся хоч раз на тиждень повністю обходитися без їжі й води з п'ятниці 18-ої годин до неділі 12-ої годин. Це твої заслуги й спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу.

Ми звикли з жадібністю їсти, так ще побільше, так ще й побільше, звикли до надмірності їжі. Рясна їжа голову ясності позбавляє”

П. Іванов знайшов у Природі всі можливості 42 години часу на тиждень свідомо терпіти без їжі й води для розвантаження шлунку: “...даю відпочинок всьому організму. Це – обраний день – субота. Без терпіння нічого не зробиш. Свідоме терпіння не для якої-небудь цілі, а заради всіх. Це терпіння не в голоді, а в здоров'ї. У повітрі, що оточує людину, знаходиться їжа, це ефір, що рухається з повітрям і проникає крізь організм людини. У ньому жива умова життя”.

5. “О 12 годині дня неділі вийди на природу босоніж і кілька разів подихай і помисли, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається. Буде нам, що поїсти, ми поїмо, а не буде – пробудемо так”.

6. “Люби навколишню природу. Не плюйся навколо й не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього, це твоє здоров'я. Природа любить тих, хто любить її, вона такої людини не карає. Коли ми плюємося, то опоганюємо землю й заражаємо повітря”.

7. “Вітайся з усіма по всіх усюдах, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати в собі здоров'я – вітайся з усіма.

Адже ми всі люди однакові в Природі, значить повинні повагу, пошану один одному робити, коли йдеш по дорозі й зустрічаєшся зі сторонніми людьми, старими й бабусями, ми повинні з усіма людьми чемно поводитись – вітатися. Чого ми цим досягаємо? Своїми словами пробуджуємо сторонніх на

гарну сторону, щоб вони знали, що про них не забувають. За ваше гарне ви теж одержите гарне від Природи. Ти сьогодні зробиш це, а завтра за рахунок цього живеш. Вітатися – це не наука, а це такий вчинок людського життя – не треба забувати, це любов, дружба між тими людьми, які це роблять. Ваша справа сказати, а вони як хочуть”.

8. “Допомагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, нужденному. Роби це з радістю. Відгукнися на його нестаток душею й серцем. Ти отримаєш у ньому друга й допоможеш справі миру!

Це буде така справа: шукати в природі бідну людину. А вона є нужденною в допомозі. Треба буде навчитися її знаходити, і треба дізнаватися в чому віна бідує. Якщо є чим допомогти, обов’язково треба вміло допомогти, щоб людина залишилася вашою допомогою задоволена. Адже вона поганого тобі ніколи не скаже. Це як застава нашого здоров’я. І за це зроблене добро не будеш покараний нічим від Природи й одержиш тільки добро”.

9. “Переможи в собі жадібність, лінь, самовдоволення, корисливість, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо й не приймай близько до серця недобрих думок про людей.

Треба щоб ми свою гордість скасували, а із ввічливістю подружилися. Якщо ми, всі люди, самі це будемо робити, між нами зародиться невмираюча любов, ми будемо жити всі не по-людському, а по-божому, по-новому, небувалому”.

10. “Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога”.

11 “Думку не відокремлюй від справи. Прочитав – добре, але головне – роби! Не віриш – не треба. Бери й роби.... А отримаєш – повіриш.... тоді й розуміння прийде”.

12. “Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не вихваляйся й не піднімайся в цьому. Будь скромним. Природа дає здоров’я скупко й по заслугах”.

2. Основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова

Микола Михайлович Амосов (06.12.1913-13.12.2002 рр.) – видатний український вчений-кардіолог, академік АН України, багато років очолював Київський науково-дослідницький інститут серцево-судинної хірургії, автор значної кількості ґрунтовних друкованих робіт, в тому числі – з оздоровчої фізичної культури.

Будучи лікарем за фахом, М.М. Амосов, однак, застерігав від покладання на медицину надто великих надій. “І бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабкості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити”.

М. Амосов сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров’я.

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.

2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докладати власні зусилля, постійні і значні. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля зростають в міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. На жаль, здоров'я частіше стає метою, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'ята – щасливе життя!

6. Кажуть, що здоров'я – це вже щастя. Це не вірно: до здоров'я можна звикнути і не помічати його. Правда хвороба – то вже точно нещастя.

Серед складових здоров'я М.М. Амосов називає п'ять головних:

1) фізичні навантаження (слід приділяти лише 20-30 хвилин фізкультурі, але такій, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово);

2) обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум – зріст (у см) мінус 100);

3) загартування;

4) час і вміння відпочивати (уміння розслабитися – наука, але для цього потрібен ще й характер);

5) щасливе життя.

Як бачимо, три перших складових належать до фізичного здоров'я четверта – до психічного й соціального та п'ята – до духовного. Остання відіграє синтезуючу роль в оздоровчій системі М.М. Амосова. Коли немає щастя у житті, вважає він, то де ж знайти стимули для зусиль, напружуватися й голодувати? “Кажуть, що здоров'я – щастя вже саме по собі. Це неправильно: до здоров'я дуже легко звикнути й уже не помічати. Однак воно допомагає здобути щастя в сім'ї та на роботі. Допомогає, але не визначає”.

М.М. Амосов підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного. Органи охорони здоров'я, уся медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля.

У сучасних умовах головною умовою збереження здоров'я людини – є дотримання режиму здоров'я або режим обмежень і навантажень. Під названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму, Його найважливішими факторами є вірне харчування та фізична активність.

Сутністю вірного харчування М.М. Амосов називає:

- обмеження енергетичної цінності та питомої ваги жирів тваринного походження;
- обмеження солі – за умови повноцінного набору життєво необхідних речовин;
- збалансована дієта, тобто суворя відповідність кількості спожитої їжі енергетичним витратам організму.

Найважливішим показником збалансованої дієти є стабільність маси тіла. Як мінімум користуватися формулою зріст мінус 100. Людина повинна пам'ятати: людина їсть, щоб жити, а не живе, щоб їсти!

Додатковими критеріями відповідності маси нормі є розвиток підшкірних жирових відкладень. Шкірна складка на животі у чоловіків повинна бути 1-1,5 см. У жінок – дещо більше. Можна орієнтуватися на шкірну складку під лопаткою – вона повинна бути аналогічною.

Обмеження у харчуванні повинні обов'язково сполучатися із повноцінним складом їжі. Необхідні у достатній кількості жири рослинного походження, вітаміни, мікроелементи. Тваринні жири та вуглеводи також потрібні організму, однак вони являють собою енергетичний матеріал і їх кількість повинна відповідати енергетичним витратам.

Коли мова йде про раціональне харчування, в сучасних умовах це, в першу чергу – обмеження кількості їжі. Обмеження в їжі спочатку переносяться важко і не обходяться без почуття голоду. Апетит – психічна функція і щоби “детренувати” її необхідно приблизно 3 місяця. Після цього терміну почуття голоду притуплюється і людина відчуває себе ситою, споживаючи невелику кількість їжі. Головне – не боятися відчуття голоду. Воно не є сигналом небезпеки для організму, якщо у людини не критично мала маса тіла і вона отримує повноцінну за складом їжу.

Люди, на думку М.М. Амосова, повинні їсти набагато менше їжі, ніж їдять сьогодні. Необхідно знати, що їжею не стільки задовольняються потреби організму, скільки задовольняється апетит. Необхідно переконувати населення в тому, що краще бути худим, худі здоровіші за повних.

За умови доброго здоров'я, людина зменшує ризик розвитку атеросклерозу і багатьох інших хронічних захворювань. Запаси жиру на випадок голоду в сучасних умовах не потрібні. Разом з тим, заклики до обмеження кількості їжі не повинні доводитися до фанатизму. Людина яка тільки і робить, що думає про своє здоров'я, зважає кожну морквину і виміряє кожний крок, не тільки перетворюється в раба свого здоров'я, а і неприємна для оточуючих. Все повинно мати міру.

Другий найважливіший фактор режиму здоров'я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних захворювань і активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворювання, ніж ті, які раніше зовсім не займалися.

Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак чим людина старша, тим вона для неї важливіша. З віком втрачається значна кількість резервів організму, а ті, які залишилися, необхідно максимально активізувати.

Лише 30 хвилин на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань, підвищують ефективність їх лікування, відсунуть старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю.

Режим здоров'я – режим обмежень і навантажень – повинен посісти почесне місце в арсеналі лікувальних засобів, дозуватися і приписуватися кожним лікарем.

Гімнастика для здоров'я – це тренування суглобів і в меншому ступені м'язів. Проте можна підсилити її загальнозміцнювальну дію за допомогою гантелей, і тоді вона виявиться достатнім навантаженням для підтримки здоров'я.

Система 1000 рухів. Немає потреби придумувати складні вправи і змінювати їх часто. Для спрощення справи важливо, щоб вони запам'яталися до автоматизму, щоб робити швидко і не думати.

М.М. Амосов наводить свій комплекс оздоровчих вправ.

1. Стоячи, зігнувшись вперед, щоб торкнутися підлоги пальцями, а якщо вдається, то і всією долонею. Голова нахиляється назад у такт із нахилами тулуба.

2. Згинання хребта в сторони. Долоні сковзають по тулубі і ногам, одна – униз до коліна і нижче, інша – нагору до пахової ямки. Голову повертати праворуч-ліворуч.

3. Піднімання рук із закиданням долонь за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки. Кивки головою назад.

4. Обертання тулуба праворуч ліворуч з максимальним обсягом руху. Пальці зчеплені на рівні грудей, руки рухаються в такт із тулубом, підсилюючи обертання. Голова теж повертається в сторони в такт загальному руху.

5. Почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих у коліні, до живота в положенні стоячи.

6. Присідання, триматися руками за спинку стільця.

7. Піднімання прямих ніг вгору з положення лежачи.

8. Згинання-розгинання рук в упорі на диван.

9. Перегинання через табурет максимально вперед з упором носків стоп за який-небудь предмет – шафу чи ліжко.

10. Підскоки на одній нозі.

Кожну вправу робити в максимально швидкому темпі і 100 разів. Весь комплекс займає 25 хв. Вправи повинні проводитися у швидкому темпі. На виконання комплексу витрачається 300-350 ккал, а енерговитрати складають 7,5-9 ккал/хв. Мінімальне навантаження може скласти половину наведеного.

Заняття повинні проводитися 5 разів на тиждень. Для нетренованих осіб починати слід з 1/5 або 1/10 долі наведених навантажень, поступово збільшуючи кількість повторів. Досягнення повного обсягу можна здійснити: для осіб до 30 років – за 10 тижнів; від 30 до 50 років – за 15 тижнів; старше 50 років – за 20 тижнів. Для людей із зайвою вагою (більше 10 кг), терміни продовжуються на 1/4-1/5. Про адекватність навантаження може свідчити ЧСС, яка не повинна збільшуватися у два рази, порівняно із станом спокою.

3. Основні положення та методика занять системи психофізичного удосконалення М. Норбекова

Засновник оздоровчої системи – Мірзакарім Норбеков – академік, доктор психології, педагогіки, філософії в медицині. Доля звела Норбекова з системою, яка надалі отримала назву Сам чон до. Він перетворив основні принципи системи Сам чон до на унікальну оздоровчу систему. Двадцять років автономного існування принесли кожному з напрямів нові розробки, новий практичний досвід. Тепер це – єдина оздоровча школа, єдина лабораторія, де розробляються нові комплекси вправ, де знаходять здоров'я, де проходять випробування нові оздоровчі програми.

Кожна людина володіє власною енергоструктурою, яка є другим (енергетичним) тілом. Людина здорова, якщо енергія справно поступає до кожного органу її тіла, повна сил, бадьора, весела і свіжа, якщо всі клітини насичуються енергією. Людина хвора, якщо той або інший орган енергетично голодує, млявий, пригноблений і безрадісний, якщо клітини схильні до енергетичної дистрофії, якщо їх енергоприймачі не можуть набрати в себе достатній потенціал. Думка – це згусток енергії. І саме негативна думка (негативна енергія) відповідальна за збій в правильному ритмі життя. Розуміючи, що таке негативна думка, як вона працює, навчившись викорінювати цю думку зі свого організму, ми відкриваємо собі шлях до справжнього здоров'я.

Під впливом негативної думки на клітинному рівні в слабкому місці створюється згусток негативної енергії, який поступово збільшується. Наявність негативної енергії клітини передається сигналом в мозок у вигляді больових відчуттів або депресії. Після цього достатньо невеликого поштовху, щоб на незахищений організм обрушилася хвороба. Неполадки подібного роду усуваються дуже легко.

Те, над чим слід працювати, – неправильне відношення до себе і до світу: необхідно розробити своє фізичне тіло – повернути йому гнучкість, рухливість, міцність; відновити порушені лінії зв'язку в своєму енергетичному полі, наситити енергією свій організм.

Три постулати системи.

1. Людина – цілісна система, в якій фізичні складові енергетично пов'язані з іншими компонентами, такими, як емоції, психіка, душа, інтелект.

2. Людський організм – довершена структура, наділена унікальною механікою саморегуляції і самовідновлення.

3. Людині підвладно активізувати цю механіку і багато разів підсилити її дієвість.

Запуск механіки самооздоровлення допомагають здійснити комплекс спеціально відібраних фізичних вправ, безконтактний енергомасаж, дихання Норбекова. Дієвість вищепереліченого у багато разів підсилять образ молодості і здоров'я, настрій Норбекова.

Настрій Норбекова – стан, в який повинен входити учень, якщо він хоче швидко і якісно впоратися зі своїми недугами. У житті кожної людини бувають моменти, коли вона відчуває грандіозний душевний підйом, коли будь-які проблеми вирішуються запросто, коли їй все вдається. Вона немов злітає над тим, що оточує, над метушнею, думки радісні, тіло слухняне, воно легке, як у птаха. Людина впевнена у своєму майбутньому, знає, що там – свято, що там – все добре. Найчастіше такі моменти дарують дитинство і юність. Саме цей стан і треба витягнути з глибин пам'яті і зафіксувати в сьогоденнішому “я”. Воно відкриває доступ до резервних можливостей організму.

У пам'яті кожної людини подібний стан завжди пов'язаний з якими-небудь побічними враженнями: обривками мелодій, якимись звуками, запахами, квітами. Ковзаючи по просторах власної свідомості, учень поступово уточнює деталі, сприяючи формуванню прекрасного настрою. Раз по раз все виразніше виникає якась уявна субстанція, здатна миттєво розбудити свято в душі, – це і є образ молодості і здоров'я (ОМЗ). У кожного цей образ свій. *Настрій Норбекова* – поле, в якому зручніше і найлегше формується ОМЗ. ОМЗ, у свою чергу, сприяє швидкому входженню в цей цілющий душевний стан. Обидві ці структури замкнуті одна на одну.

Компоненти настрою *Норбекова*: абсолютна (майже дитяча) безтурботність, радісне передчуття нових відкриттів, жага життя, безмежна віра в себе, неухильна спрямованість до поставленої мети. Оздоровча система *Норбекова* допомогла й допомагає відновити здоров'я й щиросердечну рівновагу в досить невеликий термін.

Система Норбекова – це комплекс фізичних, не занадто складних у виконанні, вправ, особлива методика дихання, аутомасаж, у тому числі й внутрішні, медитативні вправи, що допомагають гармонійно сполучати власне лікувальні процедури із знаходженням внутрішньої рівноваги. З'єднавши їх разом, можна запустити подавлені оздоровчі сили організму без будь-якого лікування, що тільки відсуне строки дійсного видужання. Система не складна, але не така вже й проста для сприйняття. Необхідний якийсь час, щоб у всьому розібратися.

Звичайна проблема сучасної людини – бажати всього й відразу. І розчаровуватись, коли бажане не відбувається цієї ж секунди. Прочитати книжку “за діагоналлю” і відразу глибоко освоїти систему не вийде. Система *Норбекова* вимагає уважного вивчення, ретельної проробки вправ. Система – це наймогутніший інструмент самооздоровлення. Але кожним інструментом треба, як мінімум, навчитися користуватися. І регулярно використовувати інструмент, не даючи забути навичкам, і тільки тоді, як говорить сама система, будуть досягнуті результати.

Основні положення. Активна позиція стосовно хвороби. Цілителі древнього Сходу завжди вважали людський організм єдиним цілим, цієї думки дотримуються й автори системи оздоровлення. Сили, що впливають на людину ззовні, перебувають у рівновазі із власними захисними силами організму. Підтримує таку рівновагу, зміцнюючи захист, правильний спосіб життя. Захворювання ж говорить про порушення рівноваги між зовнішнім впливом на

організм і внутрішніми захисними силами людини. Виходить, знайшовши причину перекосу й активізуючи відновлені сили організму, людина може усунути й причину захворювання. Якщо подивитися на захворювання і його лікування з цього погляду, то цілком природня й активна участь хворого в процесі лікування.

Офіційна, звична сучасній людині медицина, найчастіше діє інакше. Виліковуючи наслідок, залишає незмінною причину захворювання. І це веде до повторних сплесків хвороби не тільки тому, що в організмі залишилося джерело захворювання, але й тому, що хворий при лікуванні залишався пасивний. Захисні сили його організму не були пробуджені й активовані. Завдання системи Норбекова – допомогти розбудити власні оздоровчі механізми, направити сили, що пробудилися, у потрібне русло, і тоді ніяка хвороба не встоїть. Але система Норбекова – не панацея.

Це шлях, пройшовши який, людина сама переможе свої недуги. І результати залежать від людини, від бажання, від того, наскільки сильно людина хоче домогтися результату. Бажання досягти результату повинне бути дуже сильним.

Харчування в період самовідновлення організму На період відновлення організму система пропонує раціональну дієту, що допоможе струснути механізм саморегуляції й самовідновлення організму, яка допоможе йому працювати більш динамічно й ефективно.

Перше. На десять-п'ятнадцять днів необхідно перейти на безсольову дієту.

Друге. Організм потрібно розвантажити до максимуму, створити максимально незвичний раціон. М'ясо, молочні й кисломолочні продукти, хліб повністю припинити вживати. Дозволяється вживати в їжу всі овочі й фрукти (свіжі або варені у своїй шкірці), мед, горіхи й крупи.

Дихання. У системі велике місце відведене дихальним вправам тому, що ці вправи дуже важливі. Справа в тому, що диханню, його ритму, підлеглі всі інші життєві ритми нашого організму. Тому, виконуючи медитативну дихальну гімнастику, людина налаштовується на резонанс зі своїм організмом. Проводячи дихальні вправи, нормалізує стан організму й тим самим налаштовується на хвилю здоров'я. Звільняє шлях своєму організму до потаємних оздоровчих механізмів.

Цілюща властивість крику. Перше. У системі дихання М. Норбекова, подих – у процесі усунення вищевказаних недуг – використовується крик як обов'язковий атрибут.

Друге. При диханні з напругою й криком відразу ж з'являється почуття теплоти: це ознака біохімічного процесу, що відбувається в організмі, при якому виділяється теплота. Після засвоєння кисню організмом залишається частина незасвоєного кисню. А останній, як відомо, є найсильнішим окислювачем. Тому, щоб уникнути непотрібних окисних реакцій, необхідно видалити надлишки кисню. Для цього робиться саме це, виконуючи дихальні вправи, завершувати напруженим видихом з лементом (криком).

Третє. Крикнувши, людина почуває себе більш вільною, вона немов звільняє себе з тісних рамок. Спробуйте, і ви відчуєте, що це таке – лемент у всю силу легенів. Спробуйте крикнути, і ви відчуєте, чому так люблять кричати діти.

Дихання Норбекова – найдивніший, найзагадковіший і найуніверсальніший інструмент системи. Його природа дивна, його цілющі можливості можна назвати фантастичними, а технологія освоєння на диво проста. Це дихання легко опановується.

Дихаючи за Норбековим, людина одержує можливість: максимально активізувати енергетику тіла; направляти за своєю волею потоки цілющої енергії до будь-якого органу, до будь-якої клітини власного організму; без яких-небудь труднощів підключатися до енергетичних ресурсів зовнішнього світу. Дихання Норбекова використовується не тільки для налаштування на заняття. Воно не тільки готує організм до заняття, звільняє від непотрібних думок, від усіляких емоційних “відходів” – роздратування, образ тощо.

Дихання Норбекова – це перший крок в особливий медитативний стан, або в стан Норбекова. Тому дихання Норбекова інакше називається “медитативним диханням”. Медитативні вправи (не тільки дихання, про яке йде мова) звільняють простір, який людина збирається заповнити новими відчуттями й образами. Адже, як говорить східна мудрість, у повну піалу нічого не наллєш. Спочатку доведеться вилити попередній вміст.

Медитація допомагає наповнитися світлом, радістю й набратися рішучості й сил перед заняттям. Дихання Норбекова здійснює перший запуск самовідновлюючих процесів в організмі. Його важливо практикувати регулярно. Як правило, ним займаються до занять або в перерві між комплексами фізичних вправ. Але слід пам’ятати правило: не можна змушувати займатися диханням Норбекова через силу. Організм повинен “потягнутися” до цього правильного подиху.

Техніка дихання М. Норбекова. Необхідно зосередитись на своєму вказівному пальці, стежити за своїм диханням. Не намагатись його прискорити, затримати або сповільнити, просто стежити за ним. Вдих-видих, вдих-видих... З кожним подихом подумки ледве збільшувати довжину (не час – довжину!) видиху.

Опустити повіки, постаратися розслабити очі. Уявити подумки повітря, яке видихаєте. Забарвити його у будь-які кольори, що прийдуть на розум. При цьому відзначати краєм свідомості, що вдих вносить прохолоду, а видих – несе тепло. Обоє ці процеси супроводжуються легким тільки-но відчутним пощипуванням, поколюванням. Особливо це помітно при подиху через ніс.

Необхідно думкою стежити за процесом дихання. Ледве збільшувати контрастність і інтенсивність кольорів повітряного струменя. Кольорове зображення процесу – річ допоміжна, але дозволяє вловити суть методу. Як тільки це відбудеться, потреба в кольоровому зображенні відпаде. А тепер необхідно направити вдихи-видихи до пальця. Представити, що повітря входить через палець і виходить теж через нього, а не через рот або ніс. Вдих обминає палець прохолодою, насичує свіжою енергією, з теплим видихом з

пальця виносяться відпрацьовані енергетичні шлаки. Це так просто. Вдих приносить гарне, видих виносить погане. Це зрозуміло навіть дитині.

Нічого складного в техніці дихання за Норбековим немає. Вже незабаром людина так пристосовується до нього, що не буде його помічати, як не зважає на процес фізичного дихання.

Перенесення й спрямування дихання Дихаємо через палець якийсь час (хвилину-іншу), щоб звикнути. Картинка процесу, що відбувається, більше не потрібна, її можна “вимкнути. Тепер треба дихати через долоню, через кисть, потім через всю руку. Коли це стане добре виходити, робиться невеликий експеримент: дихання через одну з долонь, фіксуючи всю увагу тільки на відчуттях видиху, не зважаючи на вдих. Представимо, як з кожним видихом у долоні затримується якась частка тепла. Долоня відразу почне нагріватися. Зафіксуємо цей момент. А тепер повторимо вправу по-іншому. Не помічаючи видих, затримуємо в долоні тільки прохолоду вдиху. Через хвилину-іншу з'явиться відчуття, що долоня стала холодною (насправді вона може залишатися нормальною, але відчуття буде саме таким).

Точно так само можна викликати в долоні виразні відчуття пощипування, поколювання. Ці відчуття ще знадобляться, запам'ятаємо їх. Необов'язково користуватися саме таким способом виклику ключових відчуттів, до однієї й тієї ж мети можна прийти різними шляхами. Основне завдання – обрати з них той, що найбільше підходить.

Прислухаємося до свого організму. Подорожуючи по невідомих морях нових можливостей, частіше слід відправляти в політ інтуїцію. Вона, як птах, що завжди летить убік суші, обов'язково виведе на потрібний шлях. Можливості людини великі, просто люди звикли придушувати себе.

Подальші вправи переносу дихання робляться так, як вважають за потрібне. Коли вже зуміли встановити дихання Норбекова в пальці, у руці, у долоні, виходить, можете перенести його в будь-яку область власного тіла або направити його до будь-якого органу. Наприклад, подумки уявити, що щитовидна залоза, так само як і долоні (попередня вправа), вміє дихати. “Дихаємо” щитовидкою. Вдих-видих, прохолодно-тепло. Робити 5-10 вдихів і видихів, насолоджуючись тим, як чудово “дихає” щитовидна залоза. А чи не спробувати дихати сонячним сплетінням? Воно “дихає” так само спокійно, як і попередній орган. Потім “дихаємо” стопами. Після цього наділяємо який-небудь хворий орган можливістю “дихати”. “Дихаємо” через нездоровий орган і радіємо, як добре й вільно це виходить.

Ніколи не слід направляти дихання Норбекова у дві заборонені зони: в область серця й в область головного мозку. Та ж заборона поширюється й на роботу із ключовими відчуттями (енергіями). Функції серця й головного мозку не терплять ніякого втручання, вони нормалізуються в процесі загального оздоровлення організму.

Після цього можна приступати до вправ системи Норбекова. Спочатку людина просто вчиться правильно дихати, дотримуючись заданого ритму. Потім, використовуючи цю навичку, пробує “дихати” тією або іншою частиною тіла, тим або іншим органом, включаючи й хворі органи. Ритмічне дихання

допомагає організму, тій чи іншій його частині, відчувати себе колишнім, здоровим і молодим. Медитативне дихання викликає відчуття здоров'я. І людина, займаючись ним, згадає той час, коли не знала хвороб. Закріпившись, цей образ розбудить самозцілювальні сили організму. І почне допомагати у подоланні немічі й недуг.

Медитативне дихання підготує організм до переходу в настрій або стан Норбекова.

Хребет – основа людського здоров'я. На заняттях по системі Норбекова першочергове значення надається розробці хребта. Здоровий хребет – неодмінна умова успішного оздоровлення. А вправи на хребет – найважливіша ланка в комплексі вправ. Вони обов'язкові протягом усього курсу оздоровлення й виконуються щодня по 10-15 хвилин. Ці вправи не менш важливі, ніж оволодіння іншими складовими системи Норбекова: цілющим настроєм, правильним диханням, безконтактним масажем.

Хребет – один з найважливіших органів в організмі людини. Усі про це знають, але ставляться до нього неухважно. Тим часом існують спеціальні вправи й комплекси вправ для того, щоб зберегти хребет гнучким, а виходить здоровим і молодим. Система Норбекова приділяє велику увагу тренуванню хребта, для зручності пропонують розбити групу вправ для хребта на кілька підгруп, давши їм назви по тим відділам хребта, які послідовно тренуються.

Отже, розділимо умовно хребет на 4 відділи: шийний, верхньогрудний, нижньогрудний і поперековий. Потрібно тренувати кожен частину хребта ретельно й з усією увагою. В пропонованих вправах є одна особливість: потрібно тренувати тільки один з відділів, в інших необхідно зберігати нерухомість. Основні рухи у вправах такі: згинання-розгинання; стискання, компресія-розпрямлення, декомпресія; скручування-розкручування. Кожний рух варто виконувати від 5-6 до 10-15 разів.

В описі вправи уточняється кількість виконання вправи цілком або її елементів. Для одного заняття варто вибрати 1-2 вправи з низки однотипних. При виконанні вправ дихання доволіно тренує слизову оболонку й судини. Отже, оптимізується рефлекторний приплив крові до головного мозку.

Хто дихає через ніс, той краще мислить. Зауважимо, що в пазухах носу кисень іонізується, тобто одержує негативний заряд. Тільки в такому вигляді кисень засвоюється кров'ю. Якщо хребет був травмований або схильний до якогось захворювання, вправи системи розівають м'язи для підтримки хребта в оптимальному положенні. Нахили, повороти, які використовуються у вправах системи, розробляють хребетні диски, міжхребетні хрящі.

Вправи для шийного відділу тренують, наприклад, вестибулярний апарат, знімають запаморочення, вгамовують морську хворобу (знахідка для тих, кого заколисує у транспорті). Вправа “Лук” з комплексу для середньогрудного відділу хребта ефективно бореться з головним болем, втомою очей, шлунковими розладами. Після роботи з кожним із відділів хребта необхідно розслабитися, зробити кілька дихальних вправ.

4. Основні положення та методика занять системи психофізичного удосконалення Г. Шаталової

Галина Шаталова, що створила свій метод оздоровлення, який назвала *“Системою природного оздоровлення”*, виходить з положення про те, що навколишній світ – єдина система. Вона пропонує людині поправляти здоров'я обережно, поступово і природньо, без застосування до організму насильницьких методів і штучних препаратів, а потім жити, використовуючи можливості, дані їй від природи. Починати треба з усіх аспектів одразу. Вчитися жити за системою – це спосіб життя і мислення.

Загартування та харчування за системою Шаталової. Базу системи природного оздоровлення складає комплекс норм, рекомендацій і фізичних вправ: система харчування, дихальні вправи, єднання з природою. Також враховується і сила свідомості і її вплив на фізичне самопочуття. Для встановлення гармонійної психосоматичної рівноваги підходить щоденне аутогенне тренування – метод зміни стану людини шляхом впливу на тонус її м'язів і частоту дихання (зокрема, повне розслаблення і уповільнення дихання), шляхом створення мисленевих образів і вербальної дії за допомогою командно-настановчих слів. Ця система оздоровлення відрізняється ще і поєднанням лікувального ефекту вправ і творчого початку в процесі їх виконання. Фантазування породжує не тільки піднесений настрій, але й волю людини, її рішучість в досягненні наміченої мети.

Будь-яка система, включаючи живий організм, може існувати тільки при тісному і добре налаштованому взаємозв'язку всіх її елементів. Шаталова ставить в розріз кута духовне здоров'я, без якого людина не володітиме абсолютним здоров'ям. Найважливішою відмінною рисою тут є людинолюбство, всепрощення і альтруїзм. Кожен повинен знаходитися в гармонії не тільки з природою, але і з іншими людьми.

Здорова психіка – це стійка нервова система, спокійний і врівноважений характер. Людина повинна бути бадьорою, оптимістично настроєною, впевненою у своїх силах. Про справжнє здоров'я свідчать глибина мислення, логічність і цілеспрямованість вчинків, широта поглядів. Свідомість чутливо реагує на щонайменші зміни зовнішнього середовища і відповідно до них подає сигнали в підсвідомість, яка забезпечує життєздатність організму. Таким чином відбувається коригування поведінки людини, направлене на запобігання нервовим зривам і збереження психічного і фізичного здоров'я.

Фізичне здоров'я – це справна робота всіх систем організму і висока життєздатність. Для забезпечення і підтримки гарної форми необхідна гармонія чотирьох функціонально значущих потреб – дихання, харчування, руху і терморегуляції.

Дихання – життєво важлива функція живого організму, яка не припиняється ні на хвилину. Процес складається з трьох взаємопов'язаних етапів: зовнішнього дихання, перенесення газів кров'ю і тканинного дихання. Процеси взаємопов'язані і нероздільні – дихання і харчування. Без їжі, як і без

повітря, людина обходитися не може. Але скільки і якої їжі необхідно для того, щоб бути здоровим?

Шаталова доводить, що людина може обходитися набагато меншою кількістю їжі при вживанні тих продуктів, що зумовлені її їством. Травна система людини призначена для переробки рослинної їжі: злаків, овочів, грибів, ягід, фруктів; споживаючи м'ясо, рибу, а також консервовані і рафіновані продукти, людина знесилює організм, примушуючи його працювати на межі можливостей. У цьому криється причина не тільки поганого самопочуття, але і багатьох хронічних захворювань.

Не менш важливу роль грає в житті людини рух. При зовнішньому русі (ходьбі, бігу, заняттях спортом або фізичною працею) посилюється і внутрішній рух, оскільки різко активізуються всі процеси життєзабезпечення організму: у декілька десятків разів збільшується частота дихання, посилюється кровотік і зростає кількість серцевих скорочень за хвилину. Шаталова закликає рухатися якомога більше і активніше.

Люди здатні легко переносити умови всіх кліматичних поясів, окрім приполярних. Підтримка постійної температури тіла є однією з функцій саморегуляції. Так звана хімічна терморегуляція може здійснюватися шляхом зниження обміну речовин при загрозі перегріву організму або шляхом посилення обміну при охолоджуванні (наприклад, активізація м'язової діяльності у вигляді легкого тремтіння).

Проте, більше значення для збереження певної температури організму має фізична терморегуляція, тобто регуляція тепловіддачі теплопроведенням і тепловипромінюванням, здійснювана за допомогою змін температури шкіри, від якої тепло передається в зовнішнє середовище.

Ефективність процесу терморегуляції залежить від загального стану організму, і тому тільки за умови нормальної роботи всіх систем і органів людини не страшні будуть ні жара, ні холод – в будь-яких обставинах вона відчуватиме себе комфортно.

Основна мета Системи Природного Оздоровлення (СПО) Шаталової – повернення людини до її природного, запропонованого природою способу життя з урахуванням сучасних умов, попередження захворювань. Шаталова постійно нагадує, що СПО – це профілактика захворювань, а не самолікування, бо лікуванням хвороб, особливо запущених, повинні займатися тільки фахівці. Г. Шаталова виділяє 5 основних напрямків, розділів у СПО:

- 1) досягнення позитивного психічного настрою – це стоїть на першому місці;
- 2) рух – фізично активне життя в будь-якому віці, виконання спеціальних вправ (суглобна гімнастика, біг, ходьба тощо);
- 3) дихання – спеціальні вправи для дихання;
- 4) загартовування – спеціальні процедури, що загартовують;
- 5) цілюще харчування – перехід на видове харчування, дане людині природою, як виду.

У СПО також входить і дотримання природного режиму дня (повноцінний, але короткий нічний сон, ранній підйом тощо), і різноманітні

гігієнічні процедури, і прагнення до природних умов життя (ближче до природи, натуральний одяг людини й матеріали житла) і багато чого іншого.

Відмінні особливості СПО:

- 1) системний, комплексний, ретельно продуманий підхід до здоров'я людини;
- 2) фактично перехід на інший спосіб життя, іншу енергетику, а не обіцянка швидкого й легкого успіху, не поступаючись своїми звичками;
- 3) індивідуальний підхід до окремої людини (те, що корисно одному, може зовсім не підходити іншому);
- 4) сама людина є головною ланкою в оздоровленні. Розрахунок на її розум, раціональне й інтуїтивне мислення, а не сліпа покора;
- 5) використання тільки природних засобів оздоровлення;
- 6) пристосованість системи до умов і до клімату;
- 7) негативне відношення до будь-якого виду аскетизму, твердого примусу себе (позитивно психічний настрій на першому місці);
- 8) обережне й поступове застосування сильних методів оздоровлення (голодування, загартовування, очищення організму). У цьому сенсі система Г. Шаталової більш детально продумана, ніж, наприклад, оздоровлення за "Деткою" П.К. Іванова, в якого Шаталова також навчалася й вважала себе його послідовницею.

"Трьома китами, на яких спочиває весь будинок системи природного оздоровлення, є духовне, психічне й фізичне здоров'я. Причому, прошу звернути увагу – на перше місце я ставлю саме духовне здоров'я людини". Це, насамперед, відсутність егоїзму, терпимість, прагнення до єднання із природою в самому широкому сенсі слова, розуміння законів єдності всього живого й принципи живої етики, всесвітньої любові. ...

Треба тільки зрозуміти, що жити за законами добра – це не один з можливих шляхів розвитку й удосконалювання людського суспільства, а єдиний, що дає нам надію вижити всім разом. Духовному здоров'ю надаю настільки велике значення, що якщо за допомогою до мене звертається людина духовно убога, неповноцінна, я відмовляю їй, тому що злість, заздрість, ненависть, дріб'язковість, жадібність, що панують у її душі, роз'їдають здоров'я зі сталістю кислоти, що розчиняє найміцніший метал. І будь-яке лікування в таких умовах не принесе зцілення.

"У нерозривному зв'язку з духовним перебуває психічне здоров'я. Під ним я маю на увазі гармонічне поєднання свідомого й підсвідомого. Єдність підсвідомості й свідомості забезпечує стійкість людського організму й успадкованих ним видових механізмів пристосування до середовища й одночасно визначає його сприйнятливості до змін – пристосування".

Велика увага в системі Г. Шаталової приділяється психологічному настрою як наріжному каменю СПО, як неодмінній умові відновлення єдності людини й природи. Нарешті, останній елемент тріади – фізичне здоров'я. Це інтегральний показник, сутужніше за все піддається вивченню. Насамперед тому, що абсолютне здоров'я сьогодні – рідкість.

Як багато інших прихильників здорового способу життя, Галина Шаталова велике значення надає руху. Найкращим видом руху Шаталова називає біг. При занятті бігом дихати треба тільки через ніс і варто пам'ятати, що видих повинен бути довшим за вдих. Наприклад, якщо вдих припадає на два кроки, то видихнути треба – на три-чотири-п'ять. Якщо важко бігати, то можна ходити, або як говорить Шаталова “плазувати”. Крім бігу дуже велике значення надається поставі й стану хребта, гнучкості. Для поліпшення цих властивостей призначений комплекс вправ “Поклонися сонцю”.

Цілюще харчування. Основне в цілющій кухні – це використання повноцінних продуктів харчування, що зберегли свої біологічні властивості, а не концентровані, рафіновані й консервовані, що втратили свої властивості. Фрукти, ягоди, включені в раціон, безумовно, зміцнять здоров'я, але, якщо вживати витягнутий з них цукор, то він зі своїми “порожніми” калоріями слугуватиме лише порушенню обміну речовин.

Також можна зрівняти овес і геркулес. Овес зберігає свої біологічні властивості, якщо створити потрібні умови, він проросте. Геркулес же – висушене зерно, оброблене паром і умертвлене в момент виготовлення, потім просушене, запаковане в пачки й доставлене в руки господарки через якийсь час. Це вже не вівсяне зерно, а труп цього злаку.

У цілющій кухні обмежується застосування бобових культур, незважаючи на достаток у цих продуктах білків і мінеральних речовин. Справа в тому, що бобові при визріванні збагачуються інгібіторами, що гальмують процес травлення. Інгібітори в бобових з'являються в останні 10-12 днів визрівання, тому зрілі плоди необхідно досить проварювати й бажано протирати, звільняючи їх від оболонки. Недозрілі ж бобові, наприклад, зелений горошок, дуже коштовні продукти. А стручкова квасоля має ще й лікувальні властивості. Її зазвичай рекомендують при таких обмінних захворюваннях, як цукровий діабет та інші. До речі, варто сказати й про те, що арахіс відноситься до групи бобових, а не горіхових культур, тому вживати його в сирому вигляді категорично забороняється.

Продукти, які, відповідно до раціону цілющого харчування не слід вживати або обмежувати:

- 1) м'ясо;
- 2) макаронні вироби, біле очищене борошно, шліфований рис тощо;
- 3) поварена сіль – не більше 2 г на добу, краще використовувати морську або кам'яну;
- 4) молочні продукти. Допускається лише додавання 1-2 ложок вершків для поліпшення смаку їжі;
- 5) не рекомендується вживати велику кількість горіхів. Добова норма – жменя фундука, 3-4 волоських горіха або столова ложка кедрових горіхів. Перед вживанням Шаталова радить ядра горіхів злегка прогрівати на пательні, після чого розмелювати в борошно, потім розтирати горіхове борошно, додаючи крапельки соку або води;
- 6) цукор – він викликає порушення обміну речовин, діабет, виснаження імунітету;

7) зменшити до мінімуму кількість жирно їжі.

Раціон цілощого харчування поставлений у залежність від місця проживання людини й пори року. Тобто:

– весна – трави; літо – фрукти й літні овочі; осінь – осінні овочі й фрукти, а взимку перевага зерновим і крупам;

– чим ближче рослинні продукти харчування до місця їхнього вирощування, тим вище їхні поживні властивості. Тобто, для людей, що проживають в Україні корисніше з'їсти яблуко, ніж море бананів, а індіанцеві із племені Мумбу-Юмбу навпаки.

Дихання. Перший крок до правильного дихання – це навчання повному йогівському диханню. З нього повинен починатися день кожної людини – і обов'язково в провітреному приміщенні, а краще – на свіжому повітрі.

Виконується це дихання так. Робиться вдих, при цьому випинається живіт, що дозволяє повітрю проникнути в нижній відділ легенів, потім, так само на вдиху, розширити ребра – повітря заповнює середню частину легенів, і, нарешті, підняти й розгорнути плечі, наповнивши повітрям верхню частину легенів. Видих проводиться “знизу” – живіт втягти, тіло розслабити, плечі опустити. Класичним вважається вдих за 12 секунд, розподіляючи 6 секунд на черевне, 4 секунди – на середнє грудне й 2 секунди – на верхнє грудне дихання. Після цього – затримка вдиху на 12 секунд, видих також на 12 секунд і знову затримка, що відповідає попередньому ритму.

Здорова людина може дихати в такий спосіб спокійно, без особливого попереднього тренування. Але, якщо організм людини неблагополучний, то в нього ця можливість скорочується, особливо важко дається затримка подиху після видиху. Можливість затримування дихання після видиху є своєрідним тестом загального стану організму – якщо людина не може витримати 12 секунд після видиху, вона повинна звернути серйозну увагу на своє здоров'я, оскільки це є тривожним симптомом. Повних вдихів у день повинно бути не більше 20. Занадто часто так дихати не слід – це не постійне дихання. Варто враховувати, що гіпервентиляція легенів небажана. Організм сам регулює, коли потрібно – під час бігу, фізичних навантажень тощо – глибину й частоту дихання. Постійним же повинне бути мінімальне споживання повітря.

Питання для самоконтролю



1. Назвіть дванадцять правил системи Порфірія Іванова “Детка”.
2. Надайте характеристику системі оздоровлення М.М. Амосова.
3. Назвіть п'ять головних складових здоров'я системи М.М. Амосова.
4. Надайте характеристику системі М. Норбекова.
5. Назвіть 5 основних напрямків системи природного оздоровлення

Г. Шаталової.

ТЕСТИ



1. Ці засади системи фізичного виховання реалізуються через закономірності фізичного виховання і у відповідних їм рекомендаціях з реалізації принципів навчання і виховання, мають ключову рису у вигляді науковості:

- a) ідеологічні
- b) правові
- c) організаційні
- d) методичні

2. Який принцип системного підходу передбачає рівновагу між централізацією системи та здатністю реагувати на вплив зовнішнього середовища окремими частинами системи?

- a) модульності
- b) децентралізації
- c) функціональності
- d) ієрархії

3. Фізичне вдосконалення людини у системі фізичного виховання – це:

- a) мета системи
- b) головне завдання системи
- c) основний модуль системи
- d) провідна функція системи

4. Яка типологія культури спирається світоглядними особливостями етносу?

- a) історична
- b) регіональна
- c) етнографічна
- d) формаційна

5. Тип соціокультурного утворення, що домінує у соціокультурній еволюції – це:

- a) соціокультурна система
- b) зовнішній соціокультурний буфер
- c) регіон змішаного соціокультурного освоєння
- d) соціокультурне середовище

6. Як називають фізичні вправи у індуїстській системі фізичної культури?

- a) пранаями
- b) асани
- c) самадхі
- d) дхарани

7. Як називають дихальні вправи у індуїстській системі фізичної культури?

- a) пранаями
- b) асани
- c) самадхі
- d) дхарани

8. Одні з текстів філософського підґрунтя нетрадиційних систем фізичної культури і спорту на базі індуїстської соціокультурної системи, які стали основним джерелом знань з йоги в світі (опис практики асан, медитації, пранаям, йога-відношення):

- a) Бхагавад-Гіта
- b) Йога-Кундаліні-Упанішада
- c) “Хатха Йога Прадіпіка”
- d) “Йога Сутри” Патанджалі

9. У нетрадиційних системах фізичного виховання на базі йогічних моделей самопізнання це поняття тлумачать як набір етичних норм поведінки, які певним чином упорядковують відносини людини з іншими людьми:

- a) ахімса
- b) упанішада
- c) сатъя
- d) йама

10. Яку назву має принцип ненасильства в йозі, а також джайнізмі та буддизмі?

- a) сатъя
- b) ахімса
- c) астея
- d) апаріграха

11. Одна з п'яти йам, яка передбачає уникнення хибності та брехні у мові та діях:

- a) сатъя
- b) брахмачар'я
- c) астея
- d) апаріграха

12. Як у йогічній моделі самопізнання називається правило, яке заперечує крадіжку фізичну, етичну, використання чужих ідей або творчих досягнень без дозволу, не втручання у приватні справи інших людей, не зловживання чужою?

- a) сатъя
- b) брахмачар'я
- c) астея
- d) апаріграха

13. Одна з п'яти йам, яка передбачає правильне використання енергії та стриманість, контроль власних пристрастей?

- a) сатъя
- b) ахімса
- c) астея
- d) брахмачар'я

14. Як у йогічній моделі самопізнання називається один з етичних принципів, який пропонує відмовлятися від зайвого накопичення матеріальних речей?

- a) сатъя
- b) ахімса
- c) астея
- d) апаріграха

15. Другий ступінь йоги, який передбачає п'ять етичних принципів:

- a) ніяма
- b) астея
- c) сатъя
- d) йама

16. До принципів ніями не належать:

- a) чистота (фізична, енергетична, ментальна)
- b) задоволеність і витримка
- c) самовдосконалення
- d) самопізнання і відданість Вищому

17. Які назви мають третій і четвертий ступінь аштанга-йоги?

- a) пратъяхара і дхарана
- b) дхіяна і самадхі
- c) асана і пранаяма
- d) йама і ніяма

18. Ступінь аштанга-йоги, на якому зусилля спрямовуються на саморозвиток, зосередження на внутрішній процесах і відокремлення свідомості від зовнішнього світу:

- a) пратъяхара
- b) дхіяна
- c) самадхі
- d) дхарана

19. Як називається практика в установленні свідомості, зосередженні на обраному об'єкті або точці уваги, і утриманні її там протягом тривалого часу?

- a) пратъяхара
- b) дхіяна
- c) самадхі

d) дхарана

20. Один зі ступенів аштанга-йоги, який передбачає практику медитації, на основі безперервного потоку концентрації:

- a) пратяхара
- b) дхіяна
- c) самадхі
- d) дхарана

21. Як у йогічній моделі самопізнання називається стан глибокого спокою, злиття з безмежним і гармонії?

- a) пратяхара
- b) дхіяна
- c) самадхі
- d) дхарана

22. Раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакті-йога та хатха-йога це:

- a) школи йоги
- b) йогічній моделі самопізнання
- c) напрямки йоги
- d) назви йоги у різних соціокультурних системах

23. Автор концепції “віньяса йоги”, гармонічного балансу між рухами тіла, диханням та свідомістю:

- a) Паттабхі Джойс
- b) Т. К. В. Дешікамачар
- c) Б. К. С. Айенгар
- d) Шрі Тирумалай Крішнамачарья

24. Хто автор методики Аштанга Віньяса йога?

- a) Паттабхі Джойс
- b) Т. К. В. Дешікамачар
- c) Б. К. С. Айенгар
- d) Шрі Тирумалай Крішнамачарья

25. Особливістю цього методу йоги є зосередженість точному і деталізованому виконанні асан з використанням допоміжних засобів, таких як блоки, ремені, стільці тощо, для допомоги учням у досягненні правильної пози:

- a) Аштанга Віньяса йога
- b) ЗНО (Healthy, Happy, Holy Organization)
- c) “Йога терапія”
- d) “Айенгар йога”

26. Яка методика йоги спрямована на індивідуальну адаптацію практики до конкретних обмежень і можливостей людини, зокрема до її фізичного стану, віку, стану здоров'я та психологічних потреб?

- a) Аштанга Віньяса йога

- b) 3 НО (Healthy, Happy, Holy Organization)
- c) “Метод Т.К.В. Дешікамачара”
- d) “Айенгар йога”

27. Школа, що спеціалізується на викладанні Кундааліні Йоги:

- a) школи Шрі Тирумалай Крішнамачарьї
- b) школа Йоги Бхаджана (3 НО)
- c) Шрі Крішна Паттабхі Джойс Йога Шала
- d) школа йоги Т. К. В. Дешікамачара

28. До якої системи оздоровлення, удосконалення та саморозвитку відносять ушу, Тайцзі цюань, Цігун, Багуацюань?

- a) китайської
- b) індуської
- c) японської
- d) мусульманської

29. Центральна концепція нетрадиційних систем і технологій фізкультурно-спортивної діяльності на базі китайських систем оздоровлення, удосконалення та саморозвитку:

- a) ушу
- b) даосизм
- c) бойові мистецтва
- d) ці

30. До засобів ушу оздоровчої спрямованості відносять:

- a) Тайцзі цюань і Багуацюань
- b) шуайцзяо
- c) саньда і ушу-таолу
- d) спортивне

31. Традиційна китайська система вправ, що поєднує в собі медитацію, м'які рухи та дихальні техніки і розвиває гнучкість, баланс та координацію рухів:

- a) Тай чі
- b) Багуацюань
- c) Тайцзі цюань
- d) цігун

32. Китайське бойове мистецтво, базується на кругових рухах та стратегіях, які використовуються для розвитку гнучкості, координації та внутрішньої сили:

- a) Тай чі
- b) Багуацюань
- c) Тайцзі цюань
- d) цігун

33. Система комплексної психофізичної саморегуляції, що має за мету налагодження правильної циркуляції ці усередині організму:

- a) Тай чі
- b) Багуацюань
- c) Тайцзі цюань
- d) цигун

34. Що входить до складу ці-енергії?

- a) тай інь
- b) шао ян
- c) тай ян
- d) шао інь

35. Який з основних принципів систем цигун передбачає свідому концентрацію уваги на будь-якій частині тіла з метою спрямування в цю частину тіла потоку енергії?

- a) спустошення верху і наповнення низу
- b) рухи думки і ці узгоджені
- c) поєднання руху і спокою
- d) розслаблення, спокій і природність

36. Хто є автором оздоровчої системи, відомої під назвою “Детка”?

- a) Порфірій Іванов
- b) Микола Амосов
- c) Галина Шаталова
- d) Мірзакарім Норбеков

37. Системою 1000 рухів називають методику занять:

- a) Порфірія Іванова
- b) Миколи Амосова
- c) Галини Шаталової
- d) Мірзакаріма Норбекова

38. Людина є цілісною системою, людський організм є довершеною структурою, людині підвладно активізувати механіку самооздоровлення – це три постулати системи:

- a) Порфірія Іванова
- b) Миколи Амосова
- c) Галини Шаталової
- d) Мірзакаріма Норбекова

39. Хто є автором методу “Системою природного оздоровлення”?

- a) Порфірій Іванов
- b) Микола Амосов
- c) Галина Шаталова
- d) Мірзакарім Норбеков

40. Відповідно до принципу цілющого харчування Галини Шаталової ці продукти не слід вживати або обмежувати:

- a) сезонні фрукти і овочі, зернові і крупи
- b) горіхи і бобові
- c) м'ясо, макаронні вироби, цукор, сіль поварена, молочні продукти, горіхи, жирна їжа
- d) рослинні продукти, регіон вирощування яких знаходиться далеко від регіону проживання людини

Ключ до тестових питань

№ питання = правильна відповідь

1. = d	11. = a	21. = c	31. = c
2. = b	12. = c	22. = c	32. = b
3 = d	13. = d	23. = d	33. = d
4 = b	14. = d	24. = a	34. = a, b, c, d
5 = a	15. = a	25. = d	35. = b
6 = b	16. = c	26. = c	36. = a
7 = a	17. = c	27. = b	37. = b
8 = c	18. = a	28. = a	38. = d
9 = d	19. = d	29. = d	39. = c
10 = b	20. = b	30. = a	40. = c

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Губка А. А., Єремія Я. І. Вплив нетрадиційних засобів оздоровлення на уроках фізичної культури на стан здоров'я підлітків. *Актуальні проблеми психології і педагогіки* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 12-13 листопада 2021 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2021. С. 21 – 25.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: <http://surl.li/hkrdb> (дата звернення: 12.02.2023).
3. Зіганшина Л. О. Незалежність як життєтворчість за умови абсолютної необхідності за вченням П. Іванова. *Філософські обрії*. Полтава, 2009, № 21. С. 82 – 97.
4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 128 с.
5. Іванов П. К. Мій подарунок молоді. URL: <http://surl.li/htgiv> (дата звернення: 12.12.2022).
6. Іванов Порфирій Корнійович. URL: <https://esu.com.ua/article-14387> (дата звернення: 08.02.2023).
7. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень : курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
8. Лаврін Г. Застосування нетрадиційних спортивних ігор у фізичному вихованні студентів. URL: <http://surl.li/hgrte> (дата звернення: 30.04.2023).
9. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.
10. Ніколенко О. І. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою “Фізична терапія, ерготерапія” спеціальності 227 “Фізична терапія, ерготерапія” денної форми навчання. Рівне : НУВГП, 2020. 19 с.
11. Петінова О. Б., Опанасюк В. В. Теорія та історія соціокультурної діяльності : навчальний посібник. Одеса, 2018. 78 с.
12. Полтавський А. П., Савенко В. О., Брусак О. М. Соціально-біологічні аспекти фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Старобільськ, 2019. №4 (327) травень. Ч.2. С. 5 – 14.
13. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури (ЦУЛ), 2019. 504 с.
14. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навчальний посібник / укл. С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
15. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за заг. редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 50 – 59.

16. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.
17. Ріссман Р. Йога для тебе / перекл. Проскура О. Київ : КМ-БУКС, 2021. 64 с.
18. Роман С. В. Науково-теоретичні основи побудови педагогічної системи формування еколого-гуманістичних цінностей у процесі шкільної хімічної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Старобільськ, 2015. № 1 (290). С. 149 – 165.
19. Сергієнко Ю. П., Лаврентьев О. М., Гаєвий В. Ю., Старовойт О. В., Степура Т. М. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань. URL: <http://surl.li/hgrtk> (дата звернення: 23.05.2023).
20. Система Миколи Амосова “1000 рухів”. URL: <https://kpi.ua/movement> (дата звернення: 17.02.2023).
21. Суглобова гімнастика : методичні рекомендації для студентів / укл.: Тулайдан В. Г., Шелєхова Т. В. Львів : “Фест-Прінт”. 2023. 49 с.
22. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусли В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ “УжНУ”, “Говерла”. 2015. 88 с.
23. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
24. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ “Говерла”, 2020. 104 с.
25. Шабанова Ю. О. Філософія культури : підручник. Дніпро : ЛІРА, 2019. 240 с.
26. B.K.S. Iyengar – Life of a yoga master. URL: <http://surl.li/hteyi> (дата звернення: 01.12.2022).
27. Baier K. Modern Yoga Research. URL: <http://surl.li/hgsmj> (дата звернення: 24.05.2023).
28. Bondy D. Yoga for Everyone: 50 Poses For Every Type of Body. Indianapolis, Indiana : Alpha, 2019. 256 p.
29. Brown C. G. Debating Yoga and Mindfulness in Public Schools: Reforming Secular Education or Reestablishing Religion? Chapel Hill, NC : The University of North Carolina Press, 2019. 456 p.
30. Clay S I. Science of HIIT. Understand the Anatomy and Physiology to Transform Your Body. London : DK (Dorling Kindersley), 2021. 224 p.
31. Deemer M. K. Qigong and the Tai Chi Axis: Nourishing Practices for Body, Mind, and Spirit. United States : Ixia Press, 256 p.
32. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. *Journal of History Culture and Art Research*. Karabuk, 2019. Vol. 8 (2), June. P. 93 – 101.

33. Elinwood E. Qigong Basics: The Basic Poses and Routines you Need to be Healthy and Relaxed. North Clarendon : Tuttle Publishing, 2023. 192 p.
34. Graceffo A. The Wushu Doctor, Year One: An American at Shanghai University of Sport. Chicago, IL : Antonio Graceffo, 2022. 430 p.
35. Hines P. Rest + Calm : Gentle yoga and mindful practices to nurture and restore yourself. Newnan, GA : Green Tree, 2022. 176 p.
36. Hong F., Zhouxiang L. A brief history of Chinese martial arts. Boca Raton, FL : Routledge, 2020. 9 p.
37. Iyengar B. K. S. L'Arbre du yoga. Paris : Babelio, 2012. 176 p.
38. Iyengar B. K. S. Yoga Iyengar : Initiation aux vingt-trois postures classiques. Paris : Babelio, 2007. 160 p.
39. Iyengar B. K. S., Evans J. J., Abrams D. Light on Life. The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, And Ultimate Freedom. Vancouver, British Columbia : Rodale Books, 2006. 304 p.
40. Kucera S. The Seven Ways of Ayurveda: Discover Your Dosha, Tap Into Your Strengths – and Thrive in Work, Love, and Life. New York, NY : The Experiment, 2022. 240 p.
41. Lacerda D. 2,100 Asanas: The Complete Yoga Poses. New York City : Black Dog & Leventhal, 2015. 736 p.
42. Lavrentieva L. O., Rybalko L. M., Lakomova O. O. Implementation of the dual system of vocational education : history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London : United Kingdom, 2019. P. 114 – 124.
43. Ming Y. J. Tai Chi Chuan Classical Yang Style: the Complete Form and Qigong. Wolfeboro, NH : YMAA Publication Center, 2010. 396 p.
44. Norbekov M. La Sagesse de l'âne: Ou comment se libérer des lunettes (Nouvelles pistes thérapeutiques). Cesena : Macro Editions, 2017. 398 p.
45. Norbekov M. The experience of a fool: who had an epiphany about how to get rid of his glasses. Traverse City, Michigan : Independently published, 2017. 244 p.
46. Norbekov's method. URL: <http://surl.li/htfog> (дата звернення: 31.01.2022).
47. Ody P. Chinese Medicine for Everyday Living (Healing Handbooks). London : Bounty Books, 2014. 176 p.
48. Pattabhi J. S. K. Yoga Mala :The Seminal Treatise and Guide from the Living Master of Ashtanga Yoga. Farrar : Straus and Giroux, 2010. 160 p.
49. Pohlman D. Yoga Fitness for Men: Build Strength, Improve Performance, and Increase Flexibility. New York : DK, 2018. 192 p.
50. Singleton M., Byrne J. Yoga in the modern world : contemporary perspectives. London : Routledge, 2008. 208 p.
51. Sjoman N. E., Vaḍeyara K. The Yoga tradition of the Mysore Palace. New Delhi : Abhinav Publications, 1999. 124 p.
52. Solloway K., Stutzmanelly S. The Yoga Anatomy Coloring Book : A Visual Guide to Form, Function, and Movement (Volume 1). New York, NY : Get Creative 6, 2018. 136 pages.

53. System of Natural Health. URL: <http://surl.li/htdux> (дата звернення: 07.03.2023).
54. Wushu Basics : Chinese Modern Martial Arts (Wushu Shaolin Kung Fu Book 1). California : Wushu Shaolin Productions, 2019. 7 p.
55. Zilberter T. Calorie Theories, Longevity, and Natural Health: The System of Dr. Shatalova and Current Discoveries. North Charleston, South Carolina : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010. 90 p.

Навчальне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Соколова Ольга Валентинівна
Омельяненко Галина Анатоліївна
Тищенко Валерія Олексіївна
Парій Світлана Борисівна

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Курс лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності “Фізична культура і спорт”
освітньо-професійних програм
“Фізичне виховання”, “Спорт”

Рецензент *І.Є. Дядечко*
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*
Коректор *С.Б. Парій*