**ЛЕКЦІЯ № 6**

**Тема: Характеристика східних систем оздоровлення**

План:

1. Відмінні риси східних оздоровчих систем
2. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї
3. Йога - оздоровча система Індії

**Мета –** ознайомлення з найвідомішими східними системами Китаю та Індії.

**Основні терміни та поняття:** філософія «Інь» і «Ян», ушу, йога,хатха-йога

1. **Відмінні риси східних оздоровчих систем**

Східні системи фізичних вправ ввібрали в себе багатовікові традиції і багатий досвід не одного покоління. Вони дозволяють пізнавати і використовувати приховані резерви людини, розвивати його психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними рисами східних оздоровчих систем є:

1) релігійно-філософські основи;

2) ритуальність і образність оформлення занять;

3) спроба глибокого осмислення рухів і пов'язування їх з внутрішнім відображенням - процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів;

4) сувора регламентація дій, поз і їх з'єднань, відповідна канонам тієї чи іншої системи;

5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне обговорювання дії, образність при зверненні до конкретного органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень і розслаблень і ін.);

6) наявність зводу правил-вимог, які визначають манеру і стиль поведінки учня, його спілкування з учителем;

7) формування певного і своєрідного способу життя.

Різні системи мають між тим специфічні особливості. Деякі з них ми розглянемо.

1. **Системи оздоровчої гімнастики в Китаї**

Системи оздоровчої гімнастики в Китаї розвивалися в контексті загальної концепції «Навчання про вигодовуванні життя» («Яншенсюе»), яка сформувалася в процесі історичного розвитку філософії як цілісної системи знань про вдосконалення організму в епоху Чуньцю-Чжаньго (VIII-III ст. до н. е.). Теорія цього вчення охоплювала різні галузі людської діяльності: медицину, оздоровлення засобами вправ, військове мистецтво, дієтологію і ін. Це вчення сприяло об'єднанню китайських філософсько-релігійних догм, оскільки їх постулати, що стосуються лікування і оздоровлення організму, сприймалися всіма, незалежно від доктринальної приналежності до конфуціанства, даосизму, буддизму чи інших напрямках філософії.

В основі вчення лежить ідея про підтримку гармонії між двома першоосновами - «Інь» (негативний заряд, жіноче начало) і «Ян» (позитивний заряд, чоловіче начало) - і їх маніфестаціями в матеріальний світ у вигляді трьох складових: плоті («Цзин»), життєвої енергії («Ци») і свідомості, або духу («Шень»). Гармонізація відбувається на основі закону «Великої межі», або «Великого межі» («Тайцзи»), відповідно до якого Інь і Ян можуть взаємно перетворюватися після досягнення ними межі. Всі органи і системи в людині класифікуються за Інь-Ян, засобом зв'язку між якими служить мережа меридіанів і колатералей, в яких, подібно крові, циркулює життєва енергія - «Ци». В тій чи іншій мірі позначені філософські початку знаходять відображення в різних східних системах оздоровлення та бойових мистецтвах.

**Ушу** - одна з найвідоміших східних систем психофізичного вдосконалення. Більшою мірою вона відома як система, навчальння військовому мистецтву - ведення бою і самооборони. Значною мірою таке визначення ушу пов'язано з художнім поданням до різних кінофільмів і деякими відомостями про те, що ушу зародилося в давні часи як система самооборони ченців і сільських жителів. Ймовірно, ця інформація історично обгрунтована. Однак в аспекті розглянутих питань слід підкреслити, що ушу виконує і оздоровчу функцію.

По-перше, ушу вбирає в себе багато елементів перерахованих оздоровчих систем (дивіться практичне завдання № 12); по-друге, маючи на увазі навіть навчання військовому мистецтву, слід визнати оздоровче значення застосовуваних в ушу комплексів; по-третє, ця система досить чітко відокремлює адресність тих чи інших комплексів тим, кому потрібно стати воїном, або «оборонцем», і тим, кому потрібно розвивати і зберігати здоров'я.

Далі розглянемо інші положення цієї системи оздоровлення.

Методика вправ в ушу заснована на координації роботи свідомості і дихання в процесі дій динамічного і статичного характеру. Важливою особливістю виконання всіх дій є уповільнення і активні розслаблення, що не допускають ні зайвої напруги, ні в той же час млявості дій. Це досягається здатністю регулювати різні внутрішні процеси в організмі, рівномірним розподілом навантаження на всі групи м'язів і активної релаксацією.

У підборі оздоровчих вправ вимоги ушу зводяться до наступного:

1) основу оздоровчого ушу повинні складати руху національної школи тай-цзи-цюань;

2) заняття проводяться на природних майданчиках і без спеціального обладнання;

3) комплекси з найпростіших видів вправ виконуються 4-6 хв;

4) руху послідовно ускладнюються.

Комплекси припускають стандартну послідовність вправ і називаються за кількістю що входять в них фрагментів: «24», «48», «68» і т. п.

Серед характерних ознак таких комплексів вправ оздоровчого ушу можна виділити наступні:

- Характер дій: плавність і «заокругленість» рухів, їх мала і середня амплітуда;

- Режим дії: на фоні відносно повільного темпу, рівномірність і безперервність дій;

- Робочі пози: пряме, вертикальне положення тулуба і голови;

- Супроводжуючі умови: розслабленість, уявне супровід руху і зоровий контроль за рухом рук; рівномірний, нефорсоване дихання;

- Умови забезпечення заняття: дотримання відносної тиші, обмеження зовнішніх подразників, аж до повного їх виключення, внутрішній спокій, зосередженість.

Такі вимоги до організації занять ушу і виконання вправ визначають і відповідні методичні правила:

1) сувора черговість рухів в комплексі;

2) осягнення кожної вправи і конкретна адресація вправ;

3) доступність комплексу для будь-якої статі і віку;

4) глибока віра в користь вправи як мотиваційна основа заняття;

5) доведення ступеня володіння вправою до автоматизму (привчатися);

6) постійне вдосконалення майстерності, що припускає послідовний перехід до все більш складних комплексів.

При цьому ефективним способом розучування комплексів вважається дроблення їх на окремі вправи або частини, які можуть складатися з 3-8 вправ, але з обов'язковим подальшим об'єднанням їх.

Етапи навчання вправам в ушу в цілому подібні до загальноприйнятих у фізичному вихованні.

Перший етап передбачає освоєння зовнішніх форм і послідовності рухів одного комплексу.

Другий етап - уточнення деталей і стилістики рухів, з'єднання окремих фрагментів в цілісну комбінацію, вибір індивідуального темпу руху і постановка відповідного дихання.

На третьому етапі відбувається автоматизація та гармонізація рухів, об'єднання зовнішніх форм рухового вираження з внутрішнім змістом (осмислення рухів), управління психічним і фізичним станами.

Основні ефекти впливу вправ ушу на організм тих хто займається - загальнорозвиваючих (збудливий) і оздоровчий (заспокійливий). Крім такого загального впливу можливий приватний лікувальний або профілактичний ефект, оскільки вважається, що фізичний вплив через порушення нервово-ендокринних центрів впливає на стан різних функціональних систем.

Перераховані характерні ознаки ушу дозволяють використовувати її елементи для занять в домашніх умовах і різних індивідуально-групових формах.

1. **Йога - оздоровча система Індії**

Йога - релігійно-філософська система, сповідування і дотримання канонів якої має привести до з'єднання душі людини з абсолютною душею - Богом. У цьому мета життя йогів. А на шляху до її досягнення необхідно подолання «вісімкового шляху» вдосконалення:

1) міжособистісні взаємини (яма);

2) внутриособистісна самодисципліна (вам);

3) пози, статичні вправи (асана);

4) система дихальних вправ (пранаяма);

5) подолання чуттєвого сприйняття (пратьяхара);

6) концентрація думки (дхарана);

7) медитація - процес вникання в сутність об'єкта зосередження (дхяна);

8) самореалізація - стан повного вникання в сутність даного об'єкта (самадхи).

«Вісімковий шлях» йоги ділиться на нижчий щабель - хатха-йога, в яку входять чотири ступені: яма, ніяма, асани і пранаяма (фізичне очищення), і вищу - раджа-йога (необмежена влада над своїми думками і вчинками), яка ставить перед собою мету опанувати психічними процесами. Раджа-йога включає інші чотири ступені, за допомогою яких здійснюється звільнення душі і з'єднання її з абсолютним духом.

Необхідно додати, що хатха-йога - це система рухової активності, яка несе в собі ще й профілактичну функцію. Досвід йоги (застосовуваний іноді навіть без урахування менталітету тих хто займається) свідчить про те, що вона корисна при психофізичному розвитку і вдосконаленні, а при виборчих впливах може грати роль ефективного засобу оздоровлення людей, що мають відхилення в стані здоров'я і навіть деякі захворювання.

Розглянемо елементи хатха-йоги, які, за даними спеціальних досліджень, прийнятні для оздоровлення.

Одним з найважливіших елементів хатха-йоги, який обов'язково повинен бути включений в систему оздоровлення, є формування *«мистецтва трьох умінь»*: 1 - м'язового розслаблення, 2 - раціонального дихання, 3 - концентрації уваги.

Основними методами, що формують такі вміння, є:

* протилежність способів впливу на організм;
* поєднання у вправі фізичного напруження і розслаблення;
* поєднання активно-пасивних м'язових дій (рухів і статичної напруги) з дихальними;
* побудова занять йогою за принципом «напруга-розслаблення»;
* різноманіття відповідних статичних поз;
* повне дихання (глибоке дихання за схемою «вдих-видих» - «видих-вдих» - «видих-пауза-вдих»), що виконується з конкретним кількісним дозуванням в цілому і по частинах.

Але все це здійснюється при дотриманні основоположного принципу йоги - принципу абсолютного зосередження на меті всіх своїх дій і беззастережне слідування рекомендованим способом їх реалізації.

Містичний ореол йоги, неприйняття її релігійності і філософської суті відштовхує від неї багатьох адептів матеріалізму, викликає різку критику і часто повне заперечення.

Необхідно відзначити, що одне із завдань йоги (і може бути одна з її істотних сторін) полягає в з'єднанні в людині фізичного і психічного початків і потенцій, все методи спрямовані саме на це. А значить, безумовно, заслуговують на увагу вивчення досвіду використання йоги з метою оздоровлення. Але в численних посібниках неодноразово підкреслюється, що займатися йогою можуть тільки здорові люди, що не можна робити насильства над організмом, що звичайний (йогівський) режим занять категорично заборонений при підвищеному кровоносному тиску, при захворюваннях внутрішніх органів.

При запозиченні східних національних систем оздоровлення важливо їх адаптувати до історично сформованої вітчизняної системи фізичного виховання.

Якщо звернутися до практики, то виявляється, що багато елементів йоги окремо давно знайшли застосування в сучасному спортивному тренуванні і лікувальної фізичної культури: сучасне аутогеннетренування засноване на методах концентрації уваги і розслабленні; для розвитку сили м'язів застосовуються стато-ізометричні вправи, використовувані йогою; для створення стимулюючих гіпоксичних режимів діяльності застосовуються спеціальні рухові завдання з дозованою затримкою дихання, які є невід'ємною складовою йоги.

**Питання для самоперевірки та контролю знань:**

1. У чому відмінні риси східних оздоровчих систем?

2. У чому особливості оздоровчої гімнастики ушу?

3. Охарактеризуйте релігійно-філософську основу системи індійських йогів (ступені вдосконалення).

4. Що таке хатха-йога? Яке місце вона займає в системі йога?

5. Які елементи йоги використовуються в нашій практиці фізичного виховання?

6. Які вміння формуються в системі оздоровлення хатха-йоги і за допомогою яких методів?