

УДК 796.4:378.14

Жарун М.К.<sup>1</sup>, Захарова О.М.<sup>2</sup>, Сметанін С.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. УФКС-113сп НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

## **ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ КИТАЙСЬКИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ В КОМПЛЕКСІ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Пошук шляхів вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді є надзвичайно актуальним для сьогодення, особливо з урахуванням зниженої рухової активності в умовах вимушеного переходу на дистанційні форми навчання. З останньої чверті XX сторіччя східні оздоровчі та гімнастичні системи почали завойовувати все більшу популярність в тому числі і серед населення західних країн. Проте, тривалий час питання впровадження у систему фізичного виховання

елементів китайських оздоровчих систем, таких як ушу, тайцзіцюань, цигун, даоїнь, та інших, залишалися переважно сферою зацікавленості окремих ентузіастів-практиків, і не отримували належного висвітлення у науковій та методичній літературі.

На початку ХХІ сторіччя ситуація дещо змінилася на краще, у наукових виданнях з'явилися численні публікації з дослідження окремих аспектів методології східних оздоровчих систем, та їх впливу на організм з використанням сучасного інструментарію та методів організації і проведення наукових експериментів. Але, навіть сьогодні помітно, що окремі аспекти специфіки використання китайських оздоровчих практик в системі фізичного виховання та їх органічної адаптації в комплексі нетрадиційних видів гімнастики залишаються недостатньо вирішеними, в тому числі, і стосовно їх застосування до впровадження у систему фізичного вдосконалення студентської молоді. Порівняно з іншими китайськими системами, найбільше широке висвітлення у науковій періодиці знайшли питання застосування тайцзіцюань, як специфічного засобу фізичного вдосконалення та елементу системних заходів з фізичної реабілітації при різних захворюваннях. Зокрема, помічено, що найменший відсоток публікацій присвячений питанням вивчення впливу занять тайцзіцюань на серцево-судинну систему (16%) та психологічний стан (17%) тих, хто займається. Не набагато більший відсоток від загального обсягу публікацій (20%) присвячено аналізу ефективності використання тайцзіцюань для корекції та профілактики порушень опорно-рухового апарату. Найбільше число наукових публікацій присвячено дослідженням впливу занять тайцзіцюань на певні фізичні якості та психічний стан певного контингенту (47%). Переважна більшість досліджень (63%) при цьому зосереджує увагу на особах зрілого та старшого віку. Дослідження, присвячені впливу занять тайцзіцюань на інші вікові категорії розподілилися приблизно у рівних пропорціях: 19% стосовно молоді (в тому числі і студентів) та 18% стосовно дитячого контингенту. Також було з'ясовано, що наукові пошуки, головним чином, зосереджено на доказі результативності та ефективності занять. При цьому сам процес організації та змісту тренувань не розглядається.

Наукове обґрунтування та дослідження ефективності впливу інших китайських оздоровчих систем, що можуть бути використані в комплексі нетрадиційних видів гімнастики (таких як цигун, даоїнь, жоулі цю, муланьцюань та інших) залишаються і досі поодинокими і не охоплюють всього спектру проблем, пов'язаних з впровадженням цих дисциплін у систему фізичного виховання.

Питання впровадження нетрадиційних видів гімнастики в систему фізичного виховання студентської молоді вже неодноразово ставали предметом наукових досліджень, що проводилися на базі НУ «Запорізька політехніка». Проекти з використанням нетрадиційних видів гімнастики були реалізовані фахівцями кафедри УФКС і при проведенні заходів профорієнтаційної роботи, зокрема в межах майстер-класів з використання підручних засобів для проведення самостійних занять під час дистанційного навчання.

Окремі елементи систем тайцзіцюань, тайцзі-цігун, та плейстік були впроваджені в підготовку фахівців галузі 017 під час викладання окремих модулів дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Спортивно-педагогічне вдосконалення» за напрямом «Фітнес» на рівні підготовки «бакалавр», та отримали подальший розвиток під час вивчення курсу «Нетрадиційні види гімнастики» за програмою підготовки на рівні «магістр».

Важливою перевагою таких систем, як тайцзіцюань і тайцзі-цігун є можливість їх використання в домашніх умовах при вимушеному дистанційному форматі проведення навчальних занять. Повільний темп виконання рухів без прискорень та зайвого напруження, концентрація на скоординованому з рухами абдомінальному диханні та можливість поступового ускладнення програм за рахунок вивчення нових більш складно-координованих рухів, що є характерними особливості рухової активності під час виконання вправ у цих системах, дозволяє рекомендувати опанування їх елементами навіть особам з певними вадами здоров'я. З іншого боку, оскільки використання системи плейстік (відомої також під назвами «тайцзі жоулі цю», або «бай лун цю») потребує спеціального інвентарю, лише окремі елементи цього напрямку нетрадиційних гімнастичних систем можуть бути рекомендовані до вивчення в умовах дистанційної освіти, проте специфіка цієї системи дозволяє значно покращити координацію рухів, швидкість реакції на рухомий об'єкт, контроль за напруженням та розслабленням м'язів, концентрацію та ситуативне мислення.