**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Слайд 2**

В эпоху бурного развития нашего общества культура здоровья является важнейшей составляющей общей системы культуры. Необходимость ее концептуализации постепенно выделяется в контексте актуальных проблем современности.В последние годы специалистами в области физической культуры разработано немало инновационных технологий воспитания, развития и оздоровления. В их основу положены различные традиционные и нетрадиционные подходы, средства, методы, в т.ч. элементы восточных оздоровительных практик.

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические возможности в гармонии с окружающей средой. Они очень эффективны, но лишь в том случае, если применяются грамотно.

**Слайд 3**

Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входили в культуру человечества. Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством было всегда. Еще в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы — это всевозможные виды йоги, цигун, тайцзи-цюань и многие другие учения, пришедшие к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных общеоздоровительных систем.

**Слайд 4**

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на две большие группы, современные и нетрадиционные: - нетрадиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Египта, Индии, Китая, Вьетнама, Японии; - современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода. Следует подчеркнуть, что во всех восточных оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью.

Большинство оздоровительных систем направлены на то, чтобы восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить нагрузку по группам мышц организма. В основе различий систем физической культуры Востока и Запада лежат различия менталитета, философии, национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений.

Слайд 5

Необходимо учитывать, что многие нетрадиционные оздоровительные методики, например восточные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой древности, являются уникальными, так как несут в себе опыт поколений. Все восточные системы немыслимы без стремления к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», понимания того, что упражнения являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме. В рамках этих систем возникли методики дыхания разного типа, различные приемы саморегуляции психических состояний, дошедшие до нас в форме психорегулирующей тренировки, медитации, релаксационной гимнастики, аутогенной тренировки. Образность в названиях упражнений, характерная для этих систем, вносит в обучение элементы наглядности, способствует возникновению положительных ассоциаций, придает упражнениям особый национальный колорит. Поэтому элементы этих национальных феноменов культуры, дошедших до наших дней в виде различных систем физических упражнений, можно использовать в современной практике физического воспитания.

Слайд 6

В Древнем Китае гимнастика для лечения впервые упоминается в книге "Кунг-Фу", название которой можно перевести как «трудный путь к совершенству». Эта книга была составлена более 2500 лет до н.э. Практически все движения современных китайских гимнастик заимствованы из элементов боевых искусств. Упражнения, предназначенные для невооруженной борьбы, трансформировались в одну из совершеннейших систем психофизического воспитания. В Китае физические упражнения для здоровья использовались на протяжении многих тысячелетий.

Слайд 7

Искусство движения на Востоке (популярная сейчас китайская система оздоровительной тренировки – ушу с ее разновидностями, так же как и система другой восточной физической культуры – йоги) - это философия, целая система древнейших заповедей. Это наука о жизни в единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией . В восточной традиции человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой. Восточные системы физических упражнений впитали в себя богатый опыт многих поколений, позволяющий познать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизиологические качества в гармонии с окружающей средой.

Слайд 8

Основным на Востоке является положение о том, что способность к управлению телом лежит в сознании человека. Основным компонентом всех восточных учений и систем является учение об обладающей полярными качествами «Инь» - «Ян» энергии «Ци». Например, в Индии это «Прана», в Японии – «Ки». Преимущество восточных оздоровительных систем в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека [6].

Китайский иероглиф «Ци» предполагает более 30 различных его значений, в том числе: воздух, жизненная сила, дух,  душевные силы, жизненная энергия.  Древнее пиктографическое его изображение состояло из двух частей: внизу изображалось готовое взойти зерно с раскрывающимися оболочками (символизировавшее вечную молодость, цикличность и расширяемость Жизни), над которым три волнистые черты символизировали категории Неба, Земли и Человека.

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов. Чтобы добиться хорошего физического здоровья, необходимо достичь психического равновесия. В тибетской медицине, к примеру, лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил .

Слайд 9

Система Шиацу считает, что организм человека обладает способностью к самовосстановлению, стараясь самостоятельно справиться с различными нарушениями в своей работе. Задача человека — поверить в свои естественные силы, помочь организму мобилизовать защитные функции. Во многом это связано с работой мышц: если мышцы сокращаются неправильно, нет должного расслабления, возникают нарушения в костно-суставном аппарате, расстройства кровеносной и нервной систем. Чтобы предотвратить неправильное сокращение и перегрузку мышц, мастера Шиацу рекомендуют делать растяжки, улучшающие кровоснабжение и питание тканей, энергетический тонус человека.

Слайд 10

Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдениях за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу. Главные заповеди большинства китайских оздоровительных практик — спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль энергии и ее упорядочение, развитие духовных способностей.

Использование восточных методик наряду с физической разминкой способствует приобретению душевного равновесия, «подзаряжая» энергетическое тело. Естественно, что и в ходе обычной зарядки, или занимаясь определенным видом спорта, мы тоже «подзаряжаем» свое энергетическое тело (не зря выполнение физических упражнений называется «зарядкой»). Но в этом случае «зарядка» происходит как бы сама собой, неосознанно. А в восточных методиках мы работаем с потоками жизненной энергии, направляя ее в разные органы своего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического тела, так и для энергетического. Сложность применения методик состоит лишь в осознании и принятии восточной философии, поскольку понимание и степень осознанного владения этими методиками напрямую связаны с результатом. Для западного человека это совсем не просто и требует некоторой, зачастую довольно серьезной подготовки

Слайд 11

В современной научной и научно-популярной литературе встречаются упоминания об использовании ряда восточных систем физического воспитания в формировании физического становления детей и подростков. Так, система дзюдо[12] входит составной частью в систему физического воспитания учащихся Японии. В этой стране уроки физического воспитания подразделяются на занятия гимнастикой, вождение машин, легкой атлетикой, игры в шары, танцы, плавание, теорию физического воспитания и борьбу дзюдо. Как отмечают специалисты, тренировка в этом виде спорта позволяет добиваться формирования дисциплинированности учащихся, учит взаимоуважению, воспитывает чувство справедливости, а также способствует становлению духа и взаимного доверия. Особые требования к соблюдению этики борьбы воспитывают выдержку, волю, все основные двигательные качества учащихся. Особенно необходимо отметить использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Эти два компонента являются неотъемлемыми составными частями воздействия на сознание человека. Выполняемые в простейшем виде, эти упражнения дзюдо подводят занимающихся к более высокому уровню нравственного совершенствования.

Заключение

Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека.

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Использование восточных методик наряду с физической разминкой способствует приобретению душевного равновесия, «подзаряжая» энергетическое тело