

12. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. SHS/2015/PI/H/14 REV.
<https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sport-charter>

13. Kovac M., Jurak G., Starc G., Strel J. (2011) The Importance of Research-based Evidence for Political Decisions on Physical Education. In Hardman K., Green K. Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives. Meyer & Meyer Sport.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).38
УДК: 796.011.3:37842.4

Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Лаверентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ
спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Гаєвий В.Ю.
Старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІ
спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Старовойт О.В.
Магістр ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Стенура Т.М.
Магістр ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЗАСОБАМИ ТАЙЦІЦЮАНЬ

У даній статті розглядаються питання впливу систематичних занять тайдзіцюань на рівень здоров'я людей різного віку. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід вчителів школи бойових мистецтв «Пересвіт» та наукові дослідження вчених з використання східних фізкультурно-оздоровчих технологій, які дозволять ефективно і цілеспрямовано покращувати фізичне, психічне і духовне здоров'я людини, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Педагогічне дослідження проводилось з 14 вересня по 20 листопада 2020 року на базі ВГО «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних единоборств за змішаних бойових мистецтв».

Ключові слова: фізичне здоров'я, тайдзіцюань, оздоровчі системи.

Сергієнко Ю. П., Лаверентьєв А. Н., Гаєвой В. Ю., Старовойт О. В., Стенура Т. Н. «Использование нетрадиционных оздоровительных систем в физической культуре средствами тайцзицюань». В данной статье рассматриваются вопросы влияния систематических занятий тайдзицюань на уровень здоровья людей разного возраста. Проанализированы и обобщен практический опыт учителей школы боевых искусств «Пересвет» и научные исследования ученых по использованию восточных физкультурно-оздоровительных технологий, которые позволят эффективно и целенаправленно улучшить физическое, психическое и духовное здоровье человека, применять различные формы и методы физического воспитания, способствующие формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Педагогическое исследование проводилось с 14 сентября по 20 ноября 2020 на базе ВОО «Всеукраинская федерация фри-файта и контактных единоборств по смешанным боевым искусствам».

Ключевые слова: физическое здоровье, тайдзицюань, оздоровительные системы.

Sergienko, Y. P., Lavrentiev O. M., Gaevyy V. Y., Starovoit O.V., Stepura T.M. 'The use of non-traditional health system in physical culture by taijiquan. In the article the impact of regular taijiquan practice on the health level of people of different ages is considered. The practical experience of teachers of martial arts school 'Peresvit' and scientific researches with the use of east sports and health technologies are analyzed and generalized. They will allow effectively and purposefully to improve physical, mental and spiritual health of human, applying various forms and methods of physical education, which will contribute to the formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle. The pedagogical research was conducted from September, 14 to November 20, 2020 on the basis of the 'All-Ukrainian Federation of Free Fight and Contact Martial Arts in Mixed Martial Arts'. Except of physical education and involvement in the sports culture, people find new friends, gain knowledge about healthy lifestyles, the peculiarities of relationships between people, the life values, that help in solving problems outside the gym, and, as a result, improve health level, strengthen confidence in their own abilities and become healthy and successful people.

Every year the federation conducts sports and health activities for school students in various picturesque places of Ukraine

and the world, where everyone can demonstrate their results. And the best students have the opportunity to visit the legend, wrapped by the legends, the abode of the spirit of Martial Arts – the Shaolin Temple.

A woman ($n = 10$) aged 30-35 years took part in the pedagogical experiment. The control measurement took place simultaneously for all participants. According to the internship program, a training program was developed, which included classes for two months on a schedule of Monday, Wednesday and Saturday for 1 hour and 30 minutes.

The work plan is as follows:

- study and practice of basic exercises and basic movements of taijiquan;
- breathing and meditation in taijiquan and tea ceremonies;
- performance of previously developed and studied movements in the complex;
- watching the movie "The Grandmaster".

This technique and its application is aimed at the formation of basic physical and mental qualities, the impact on certain functional systems of the body, the activation of their backup capabilities and aims to expand knowledge on the construction of training sessions with different groups of the population, regardless of their knowledge in the field of physical education and sports and the ability to form a training load by means of taijiquan.

After the training course, a pedagogical study was conducted in the direction of:

- anthropometric data (weight, height, age);
- risk assessment of cardiovascular diseases, authors Zapisochny A.Z, Dushanin S.A. 1980 (physical activity, ideal weight, blood pressure, etc.);
- assessment of physical performance by Ruffier test.

Keywords: physical health, taijiquan, health systems.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя молоді, створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина, підвищення благополуччя, та тривалості життя, збереження власного здоров'я є основними завданнями Державної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та інших законодавчих актів України. Одним з них є Закон « Про внесення змін до деяких законів України щодо сприяння розвитку фізичної культури і спорту» від 17.09. 2020 року.

Завдяки такій державній підтримки в Україні розвиваються олімпійські, не олімпійські, аматорські, східні види спорту та різноманітні оздоровчі системи [5,8].

Східні оздоровчі системи враховують саморегулюючі здатності організму як єдиного цілого, і навіть при хворобах вчать спочатку відновлювати порушену рівновагу організму, його активність, нормалізувати діяльність функціональних і регулюючих систем, підсилити захисні сили організму, підвищувати стійкість до впливу несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів [4,5].

Так 48% з усього числа видів спорту що офіційно зареєстровані та розвиваються в Україні припадає на різні види східних единоборств. А такі види як карате, таеквон-до, ушу та тайдзіцюань одні з наймасовіших.

Аналіз літературних джерел. Тайдзіцюань - китайське внутрішнє бойове мистецтво, один з видів ушу. В Україні популяризується як оздоровча гімнастика.

Технічні дії в тайдзіцюань характеризуються уповільненим кроком з плавними і безперервними рухами, що перекочується, і «штовхаючи руки» (туй-шоу). Така взаємодія дозволяє зберігати рівновагу при всіх пересуваннях, окрім стрибків, а «штовхаючи руки», або їх ще називають «ліпкі руки», сприяють напрацюванню уміння відчувати і передбачати рухи опонента по дотику і уміння миттєво переходити від захисту до атаки, одночасно сковуючи рухи суперника. Плавність і безперервність рухів, що зазвичай напрацьовується повільним виконанням комплексів, дозволяє ретельно відпрацювати техніку рухів і добитися більшої швидкості їх виконання, за рахунок правильності техніки і раціональності рухів [6,7,8].

Сьогодні вирізняють шість основних стилів тайдзіцюань:

- Тайдзіцюань сім'ї Чень – вихідне бойове мистецтво сім'ї Чень;
- Тайдзіцюань сім'ї Ян – походить від Ян Лучаня;
- Тайдзіцюань У Юйсяна – походить від У Юйсяна, котрий вчився як у представників сім'ї Чень, так і в Ян Лучаня;
- Тайдзіцюань У Цзяньцюаня - походить від маньчжура Цюанью, що вчився в Ян Лучаня в імператорському палаці, після буржуазної революції його сім'я взяла собі китайське прізвище У;
- Тайдзіцюань сім'ї Кур Лик; - Тайдзіцюань сім'ї Сунь.

Дане мистецтво ґрунтується на принципі, за яким людина розвиваючи власні психофізичні якості може успішно провести захист від більш сильного противника тим самим незважаючи на перевагу його в антропометричних параметрах: вага, зріст, розмах рук, розвиненою мускулатури верхніх кінцівок тощо.

Класифікуючи форми занять з фізичного виховання різних груп населення Москаленко Н. В., Малинський І.Й. пропонують включати до традиційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- класичні та авторські оздоровчі системи;
- сучасні спортивні технології;
- традиційні види спорту, народні ігри та розваги;
- рекреаційні заходи, тощо [2,3,4,6].

Аналіз наукових підходів учених щодо оздоровлення (Страшко С.В., Гаврилюк В.О., Товт В.А. та ін.) переконливо доводять в необхідності розширення діапазону засобів фізичної культури історичними надбаннями фізкультурно-оздоровчих технологій Китаю, Японії, Індії. Однак їх впровадження повинно базуватись на педагогічних принципах та фізіологічних закономірностях:

- постійне удосконалення тренером професійної майстерності та знань з анатомії, фізіології, теорії та методики

викладання, педагогіки тощо;

- враховують фізіологічний вік та дотримуються диференційованого підходу [1,4,5].

Наукове дослідження виконувалося згідно з науково-дослідною темою Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Актуальність теми полягає в тому, що вперше досліджено та науково проаналізовано ефективність унікального мистецтва саморозвитку, що включає бойове мистецтво, оздоровчу систему і медитативну практику тайцзіцюань та допоможе подальшій популяризації оздоровчого впливу систематичних занять тайцзіцюань на рівень здоров'я людей у віці 30-35 років як чоловіків так і жінок.

Мета: роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні нетрадиційної оздоровчої системи у фізичній культурі засобами техніки тайцзіцюань.

Завданнями дослідження є: обґрунтувати та розробити концептуальні та теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності для задоволення дозвільних потреб різних груп населення засобами техніки тайцзіцюань на досвіді вчителів школи бойових мистецтв «Пересвіт».

Виклад основного матеріалу дослідження. За деякими відомостями, тайцзіцюань є наймасовішим стилем ушу – яким займаються майже 20% людей не тільки в Китаї, але і у всьому світі. Цікаво, що незважаючи на утиски майстрів ушу, китайська влада епохи Мао Цзедуна проявили інтерес до оздоровчого аспекту тайцзіцюань.

Секрет такої популярності виходить з мінімальних вимог до фізичної підготовки і віку тих хто вивчає оздоровчий тайцзіцюань. Заняття тайцзіцюань безпечні, не вимагають спеціального спорядження і можуть проходити в невеликому спортивному залі або на природі. Повільні плавні рухи дозволяють налагодити правильну роботу опорно-рухового апарату, допомагають сконцентруватися і відмовитися від стресу

М'які перекочується кроки, плавні рухи рук – все це в поєднанні з правильним диханням дозволяє працювати не тільки на фізичному рівні, але і паралельно здійснювати медитативні практики.

Вплив занять тайцзіцюань на здоров'я людини будь-якого віку:

- нормалізує роботу імунної системи;
- уповільнює процес старіння;
- зменшує стан тривоги, депресії та негативні емоції;
- нормалізує артеріальний тиск;
- знижує чутливість до впливу стресу;
- поліпшує вентиляцію легенів;
- зменшує астматичну і алергічну реакції;
- нормалізує постуральний баланс;
- нормалізує вагу тіла;
- підвищує м'язовий тонус;
- розвиває інтелект;
- підвищує самооцінку та впевненість у власних силах;
- підвищує рівень здоров'я людини;
- мають чітко виражений терапевтичний ефект [6,7,8].

Школа бойового мистецтва "Пересвіт" має 15 річний досвід викладання і навчання дітей і дорослих бойовим мистецтвам та оздоровчим технікам.

Крім фізичного виховання і прилучення до культури спорту, діти набувають нових друзів, отримують знання про здоровий спосіб життя, про особливості стосунків між людьми, про життєві цінності, які допомагають при вирішенні завдань за межами залу, і як результат, покращують свій рівень здоров'я, зміцнюють впевненість у власних можливостях, стають здоровими та успішними людьми

Щорічно для учнів школи проходять спортивно-оздоровчі збори в різних мальовничих місцях України та світу, де кожен може продемонструвати свої результати. А кращі з кращих, мають можливість відвідати легендарну, оповиту легендами, обитель духу Бойового Мистецтва - храм Шаолінь.

Педагогічне дослідження проводилось протягом переддипломної практики з 14 вересня по 20 листопада 2020 року на базі ВГО «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств за змішаних бойових мистецтв». В педагогічному експерименті прийняло участь жінок (n=10) віком 30-35 років. Контрольний замір відбувся одночасно для всіх учасниць. За програмою практики була розроблена програма тренувань, яка передбачала заняття протягом двох місяців за графіком понеділок, середа та субота по 1 година 30 хвилини. План роботи наступний:

- вивчення і напрацювання базових вправ та основних рухів тайцзіцюань;
- дихання та медитація в тайцзіцюань та чайних церемоній;
- виконання раніше розроблених та вивчених рухів в комплексі;
- перегляд кінофільму «Великий майстер».

Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних та психічних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження засобами тайцзіцюань .

Після курсу тренувань було проведено педагогічного дослідження, за напрямом:

- антропометричні дані (вага, зріст, вік);
- оцінка ризику серцево-судинних захворювань (А.З.Запісочний, С.А. Душанін, 1980):

- фізична активність;
- оцінка фізична працездатність за пробою Руф'є.

За результатами педагогічного дослідження (n=10), ми для прикладу наводимо один, дані відображені в (табл.1).

Таблиця 1.

Дослідження педагогічного курсу тренувань з тайцзицюань

№ п/п	Дані тестуємого та засоби		
		Початок дослідження	Кінець дослідження
	Вік	35	35
	Зріст (см.)	168	168
	Вага (кг.)	77	69
	ЧСС	72	64
	Оцінка ризику серцево-судинних захворювань (А.З.Запісочний, С.А. Душанін, 1980): - фізична активність; - ідеальна маса; - артеріальний тиск	-	20 балів ступінь ризику мінімальний
	Оцінка фізична працездатність за пробою Руф'є	-	5,6 балів оцінка працездатності «добра»

Як показали дослідження при правильно організованому заняті вищевказаної методики, показники значно покращились і мають динаміку до задоволення заняттям східними єдиноборствами.

А заняття з дихання та медитація в тайцзицюань, чайних церемоній та перегляду кінофільму «Великий майстер» вплинули на психічний стан займаючихся. Значно покращилось самопочуття, знизилась стресові способи життя та курці стали менше палити.

Висновки. Таким чином, з'ясовано, що саме комплексний, системний підхід до використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприятиме поліпшенню показників фізичного, психічного і розумового розвитку, зростанню даних рухової підготовленості, підвищенню рівня здоров'я в цілому. Визначено, що використання східних фізкультурно-оздоровчих технологій на (прикладі тайцзицюань) набуває ефективності, якщо ними займатись систематично з використанням різних засобів і форм ушу під керівництвом досвідчених вчителів.

На нашу думку, зазначені підходи до використання фізкультурно-оздоровчих технологій дозволять ефективно і цілеспрямовано проводити з фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за динамікою розвитку фізичних якостей та змін у показниках рівня здоров'я дітей та дорослих

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення процесу оздоровлення людей різних груп населення засобами тайцзицюань.

Література

1. Гаврилюк В.О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості/ В.О. Гаврилюк. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Збірник. – Чернігів. : ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 284–288.
2. Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., О.М. Лаврентьев. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.
3. Малинський І.Й. Рекреація в способі життя студентської молоді / І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.П. Чаплигін, Д.О.Тарангул, О.М. Лаврентьев//Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць// За ред. О.В. Тимошенко. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2 (122)20. - С 95-100.
4. Сидоровкин Г.П. Восточная гимнастика / Г.П. Сидоровкин. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 2007. – 272 с.
5. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності/ В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я.Сусла: Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
6. Томилов Д.К. Тайцзицюань для здоров'я и долголетия /Д.К. Томилов. Методическая программа 1, 2, 3 модуля базовой программы обучения тайцзицюань старого стиля Ян. - Керчь: Школа тайцзицюань Дмитрия Томилова. - 2016.
7. Томилов Д.К. Тайцзи-цюань для начинающих/ Д.К. Томилов Методическая программа первого года обучения тайцзи-цюань. / Д.К. Томилов. - Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006. – 109 с.
8. Фу Чжунвэнь. Тайцзицюань стиля Ян: Практическое пособие для совершенствующихся. К.: София, 2004. – 192 с.

References

1. Gavryliuk, V. O. (2009). The specificity of martial arts in ensuring the comprehensive development of personality. Chernihiv: Bulletin of Chernihiv State T. H. Shevchenko Pedagogical University, 64, 284-288.

2. Malynskiy, I. I., Sergienko, Y. P., Gylay, V. S., Lavrentiev, O. M. (2019). Improving the level of physical preparation of different groups of the population. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(118), 97-110.
3. Malynskiy, I., Lavrentiev, A., Sergienko, Y., Tarangul, D., Chaplygin, V. (2020). Recreation in the lifestyle of students. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2 (122) 20, 95-100.
4. Sidorovkin, H. P. (2007). Eastern gymnastics. Saratov: Privoljskiy book publishing, 272.
5. Tovt, V. A., Marionda, I. I., Syvohop, E. M., Sysla, B. Y. (2015). Theory and technologies of health and recreational physical activity: Uzhhorod: Uzhhorod National University, 'Hoverla', 88.
6. Tomilov, D. K. (2016). Taijiquan for health and longevity. Kerch: Taijiquan school by D. Tomilov.
7. Tomilov, D. K. (2006). Taijiquan for beginners. Kerch: Taijiquan Federation, 109.
8. Fu Zhongwen (2004). Yang Style Taijiquan: A Practical Guide for Cultivators. Kiev: Sofia, 192.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).39
УДК 796.012.2-053.5

Соромотіна В.П.
аспірантка, викладач кафедри гімнастики
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Петрина Р.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри гімнастики
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснено аналіз сучасних підходів щодо розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку. На думку більшості науковців, молодший шкільний вік є чутливим для формування та удосконалення координації. Тому, було проаналізовано навчальну програму з фізичної культури для дітей 1-4 класів на предмет засобів розвитку координації.

В ході дослідження, було проведено анкетування серед фахівців з фізичної культури. Отримані відповіді респондентів вказують на наступне:

- розвитку координації варто приділяти особливу увагу, у період молодшого шкільного віку;
- на практиці фахівці використовують багато різноманітних засобів для розвитку координації;
- вправи для розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів майже не використовуються, проте можуть зробити заняття цікавішими та ефективнішими.

В результаті, було виявлено певні відмінності між методологією розвитку координації, описаною в програмі, та результатами опитування.

Доведено необхідність удосконалення методів та засобів розвитку координації на заняттях з фізичної культури, зокрема, звернувши увагу, на здатність диференціювати просторові та часові характеристики рухів.

Ключові слова: фізична культура, координація, здатність диференціювати просторові та часові характеристики рухів, молодший шкільний вік.

Соромотіна В.П., Петрина Р.Л. Усовершенствование методологии развития координации у детей младшего школьного возраста. В статье осуществлен анализ современных подходов относительно развития координации у детей младшего школьного возраста. По мнению большинства ученых, младший школьный возраст является чувствительным для формирования и усовершенствования координации. Поэтому, была проанализирована учебная программа из физической культуры для детей 1-4 классов на предмет средств развития координации.

В ходе исследования, было проведено анкетирование среди специалистов по физической культуре. Полученные ответы респондентов указывают на следующее:

- развитию координации стоит уделять особое внимание, в период младшего школьного возраста;
- на практике специалисты используют много разнообразных средств для развития координации;
- упражнения для развития способности дифференцировать пространственные и часовые характеристики движений почти не используются, однако могут сделать занятия интереснее и более эффективными.

В результате, были выявлены определенные отличия между методологией развития координации, описанной в программе, и результатами опроса.

Доказана необходимость усовершенствования методов и средств развития координации на занятиях по физической культуре, в частности, обратив внимание, на способность дифференцировать пространственные и часовые характеристики движений.

Ключевые слова: физическая культура, координация, способность дифференцировать пространственные и часовые характеристики движений, младший школьный возраст.

Soromotina V.P., Petrina R.L. Improvement of the methodology for the development of coordination in primary school children. The article analyzes modern approaches to the development of children of primary school age coordination. According to most scientists, the younger school-age is sensitive to the formation and improvement of coordination. Therefore, the physical education curriculum for children in grades 1-4 was analyzed for coordination tools.

A questionnaire was conducted among a physical culture specialists on during the research. The answers received by the