

Постол Ольга Львовна

канд. пед. наук, доцент

Юридический институт

ФГОБУ ВО «Московский государственный университет

путей сообщения Императора Николая II»

г. Москва

Дорофеева Ирина Анатольевна

старший преподаватель

Экономический институт

ФГОБУ ВО «Московский государственный университет

путей сообщения Императора Николая II»

г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК КАЦУДЗО НИШИ И ЙОСИРО ЦУЦУМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: в данной статье авторы рекомендуют применять на занятиях по физической культуре в вузе японские оздоровительные гимнастики Кацудзо Нииши и Йосиро Цуцуми для формирования положительной мотивации к занятиям, улучшению физической подготовленности и физического состояния студентов.

Ключевые слова: физическая культура, восточные оздоровительные гимнастики, восточная культура, западная культура, физическое состояние, здоровый образ жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт являются одной из наиболее важных точек соприкосновения культур стран территорий Азиатско-Тихоокеанского региона, представленных в основном территориями таких стран как Россия, Китай, Япония, Индия, Южная Корея, важнейшим фактором регионального развития, средством сближения и обогащения национальных систем и форм физического воспитания.

Россия лежит между Западом и Востоком, она и Запад и Восток одновременно. Именно поэтому, как отмечал Ф.И. Достоевский, ей принадлежит историческая миссия интеграции ценностей Востока и Запада. Она призвана внести наибольший вклад в процессы интеграции подлинных ценностей, выработанных в рамках восточной и западной культур [4].

Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении – это исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы и все, что связано с осмыслиением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека.

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой [1].

Здоровый образ жизни, правильная гимнастика – вот три «кита», на которых строится восточная наука и здоровье.

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника.

Позвоночный столб – антенна, которая связывает человека с космосом, с космической энергией. Человек должен набирать, аккумулировать жизненную энергию, чтобы долго жить и не болеть.

Восточные оздоровительные системы бесконечно разнообразны. Они включают и гимнастические, и биоэнергетические упражнения, упражнения по саморегуляции и развитии психики и многие другие. Любая система позволяет не только развивать силу и ловкость, но и излечивать многие заболевания.

В последние годы в Японии получили широкое распространение упражнения для пальцев рук, разработанные Йосиро Цуцуми. Используя богатый трех тысячелетний опыт учения китайской медицины о системе меридианов и расположенных на них активных точках, а также собственный многолетний научно-

практический опыт, Йосиро Цуцуми предложил оригинальную методику пальцевых упражнений, способствующих укреплению здоровья и полноценной жизнедеятельности организма.

В детстве Йосиро Цуцуми был слабым и болезненным ребенком, и врачи считали, что он вряд ли дотянет до тридцатилетнего возраста. Но он не сдался, а принялся искать способ помочь себе и, возможно, еще многим людям. В течение тридцати лет Йосиро Цуцуми изучал опыт трех тысячелетий китайской медицины, биоэнергетику. И в результате разработал комплекс упражнений для пальцев, с помощью которого преодолел свои болезни, живет и здравствует до сих пор.

Его девиз: «Свою болезнь можно излечить собственными силами». И это не просто слова. Упражнения Йосиро Цуцуми основываются на энергетике нашего тела и направлены на то, чтобы воскресить способности нашего тела к естественному излечению от болезней [2].

Если Вы попали в сложную ситуацию, то для снятия психической напряженности, нервной усталости, стресса советуем сделать несколько упражнений для рук, рекомендованных Йосиро Цуцуми – автором пальцевого самомассажа [4].

Позвоночный столб – антенна, которая связывает человека с космосом, с космической энергией. Человек должен набирать, аккумулировать жизненную энергию, чтобы долго жить и не болеть.

В настоящее время японские дыхательные упражнения Кацудзо Ниши пользуются большой популярностью, так как они позволяют не только решить отдельные проблемы тела, но и привести к норме все системы организма человека. Отдельно Кацудзо Ниши дыхательную гимнастику не разрабатывал – она входит в комплекс из шести правил здоровья, которые он вывел. Первые два правила – твердая постель и твердая подушка, а остальные четыре представляют собой упражнения. Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять ежедневно (утром и вечером).

Кацудзо Ниши – знаменитый японский ученый создавал свою систему здоровья на протяжении нескольких десятилетий. Он пришел к выводу на своем примере, что нельзя излечиться от какой-то конкретной болезни. Необходимо проводить комплексное оздоровление, в котором большое место отводится правильному дыханию, для того, чтобы быть здоровым,

Кацудзо Ниши жил в Японии, в которой тогда только начиналось освоение европейской медицины. Исходя из постулатов традиционной восточной медицины, организм человека во сне восстанавливает энергию, которую затратил днем, и поэтому полноценный отдых так важен для здоровья.

Далее, с точки зрения традиционной восточной медицины для здоровья очень велика роль позвоночника – так как на нем расположены «особые сигнальные точки», информирующие человека о болезни того или иного органа, и «точки-пособники», раздражение которых очень усиливает лечебное воздействие на определенный орган.

Комплекс дыхательных упражнений, разработанный японским врачом Кацудзо Ниши создает «мост» между сознанием и телом. В основе дыхательных упражнений Кацудзо Ниши лежит полное дыхание йогов и целительные вибрационные методики, похожие на комплексы дыхательных упражнений восточной гимнастики цигун. Методика выполнения дыхательных упражнений, очень рациональная, способствовала огромной популярности системы К. Ниши среди европейцев в начале XX века. Но и в XXI веке оздоровительная система Кацудзо Ниши не потеряла своей актуальности и пользуется большой популярностью во многих странах. На Гавайях есть несколько больниц для тяжелобольных людей, которые не признают других методов лечения, кроме полного и всестороннего применения системы Кацудзо Ниши [3].

На занятиях по физической культуре в Юридическом и Экономическом институтах Московского государственного университета путей сообщения императора Николая II успешно внедряют методику использования японских оздоровительных комплексов.

вительных гимнастик. Гимнастику Йосиро Цуцуми для рук и ладоней применяют, как правило, в подготовительной и заключительной частях занятия, а упражнения Кацудзо Ниши – на протяжении всего урока.

Использование восточных оздоровительных гимнастик Кацудзо Ниши и Йосиро Цуцуми на занятиях по физической культуре в вузе помогает формировать положительную мотивацию к занятиям, способствует улучшению физического состояния студентов, а также повышает оздоровительный эффект занятий по физической культуре.

Список литературы

1. Гагонин С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.Г. Гагонин [13.00.04 – ТМФВ]. – СПб., 1999. – 41 с.
2. Левшинов А.А. 12 сторон ладони / А.А. Левшинов. – СПб.: Питер, 2001. – 128 с.
3. Ниши К. Медицина Ниши: Золотые правила здоровья: Лечение без лекарств: пер. с яп. / К. Ниши; научн. ред., авт. предисл. В.А. Шолохов. – М.: ACT: Астрель, 2006. – 269 с.
4. Постол О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: Дис. ... канд. пед. наук / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 198 с.