

**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 Ниши и Йосиро Цуцуми для формирования положительной мотивации к занятиям, улучшению физической подготовленности и физического состояния студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, восточные оздоровительные гимнастики, восточная культуры, западная культуры, 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 осмыслением 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 развитию 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 трехтысячелетний 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 пользуется 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 оздоро-

вательных 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.: АСТ: 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.