

включение личности в эмоциональное креативное действие, предполагающее ломку поведенческих и культуральных стереотипов [2].

В школе Хонг-За Вьетнам медитация не имеет духовно-религиозного подтекста, вписывается в существующие культурологические представления занимающихся разных национальностей и используется как оздоровительная практика (таблица 2).

Таблица 2 – Основные элементы медитации Хонг-За Вьетнам

Элемент	Содержание
Объект концентрации	Медитация сочетается с дыхательными упражнениями, тип дыхания – брюшной, концентрация – на тонком ощущении воздуха и наблюдениями за ощущениями в теле
Поза для медитации	Сидя, глаза закрыты, спина выпрямлена, выстроена центральная ось, ноги стоят свободно или скрещены, руки лежат на коленях или сложены внизу живота
Место медитации	В домашней и тихой обстановке или на природе в уединении
Периодичность и протяженность медитации	Два раза в день: с утра по 15–20 минут и вечером столько же времени. С утра медитация приведет в порядок ум, даст заряд энергии, подготовит к началу дня, а вечером позволит снять напряжение и усталость, избавит от надоедливых мыслей и забот
Три стадии процесса медитации	1) Расслабление: устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация); 2) сосредоточение: сокращение числа нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе путем создания нейтрального фокуса внимания на дыхании или ощущениях, оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение; 3) собственно медитационное состояние: правое полушарие головного мозга, освободившись от доминанции левого, создает свою, целостную, яркую картину бытия

Кунг-фу Хонг-За Вьетнам – система универсальная, дающая занимающимся множество разных возможностей. Это и система укрепления здоровья, это и умение в управлении сознанием, это и мощная боевая техника. Здоровье – самое ценное, что есть у человека, поэтому очень важно не только его укреплять, но и защищать, а также, когда потребуется, применить знания из смежных областей.

1. Винницкий, С. Ф. Конг-Фу Ла-Фу Шон Хонг-За Вьетнам / С. Ф. Винницкий, Ли Хонг Тай; под ред. С. Ф. Винницкого. – Волгоград: Панорама, 2011. – 286 с.

2. Никитин, В. Н. Энциклопедия тела: Психология. Психотерапия. Педагогика. Театр. Танец. Спорт. Менеджмент / В. Н. Никитин. – М.: Алетей, 2000. – 623 с.

3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – С. 413–423.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ХОНГ-ЗА ВЬЕТНАМ В ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Грушевский С.М.,*  
Школа Хонг-За Вьетнам,  
*Садовникова В.В.,* канд. пед. наук, доцент,  
ИПК БГУФК,  
Республика Беларусь

Кунг-фу «HONG-GIA VIET-NAM» (далее – Хонг-За Вьетнам) – система, разработанная даосскими монахами, целью которой являются раскрытие и реализация возможностей человеческого организма в гармонии с окружающей средой.

Чаще всего кунг-фу видят только как боевое искусство и отождествляют его с у-шу. Хотелось бы объяснить, что под термином «у-шу» понимают все созданные на Востоке способы единоборств с оружием и без, а также связанные с подготовкой бойцов методы тренировки и основанную на них гимнастику. Кунг-фу – более широкое понятие, оно означает «мастерство», работу над собой с помощью владения временем, это все практики совершенствования человеческих возможностей с целью приобретения здоровья и долголетия и открытие своих внутренних способностей.

В процессе оздоровления средствами физической культуры взрослое население проявляет интерес к различным направлениям и преследует разнообразные цели. Одни стремятся к идеальному телу и здоровью – и выбирают шейпинг или йогу, другим хочется научиться защищать себя и своих близких – и они занимаются боксом или каратэ, третьих привлекают тайны саморегуляции организма – и они изучают цигун. Все перечисленные направления заслуживают внимания и каждое из них по-своему интересно, но есть система, совмещающая в себе все три направления – это Хонг-За Вьетнам.

Школа Хонг-За Вьетнам на единой платформе системно объединяет оздоровительные, боевые, медицинские и медиативные техники, основанные на уникальных ключах тела человека, включая движение, дыхание, сознание и энергию.

Основателем и первым патриархом считается Тхай Тхыонг Лао Вун (Великий старый Мастер). Нынешним (шестым) патриархом является Ли Хонг Тхай. Гранд Мастер Ли Хонг Тхай провел множество товарищеских поединков с мастерами других видов боевых искусств и ни разу не проиграл.

До культурной революции в Китае школа находилась в провинции Гуандун и являлась техникой для королевской семьи и высоких чиновников. Школа носила название Ла-Фу Шон Хонг-За Куен, что можно перевести как «Школа семьи Хонг с горы Ла-Фу» и относилась к Дао-За – «даосская семья». Пятый Гранд Мастер пожелал, чтобы в название школы было добавлено слово «Вьетнам» в знак признательности перед страной, которая была его родиной. С 1985 года школа называется Хонг-За Вьетнам [1].

Деятельность школы координируется Мировым Центром Хонг-За Вьетнам [2]. Штаб-квартира школы находится в США, Гарден Гроув, штат Калифорния, где в 1997 году был открыт главный зал школы.

Отделения школы располагаются в США, Франции, Канаде, Вьетнаме, Польше, Австралии, России (Ангарск, Волгоград, Екатеринбург, Иркутск, Москва, Санкт-Петербург), Украина (Киев, Донецк).

С 2001 года Гранд Мастер Ли Хонг Тхай начал развивать школу на территории Республики Беларусь. Отделения школы открыты в Минске и их развитием в последние годы по просьбе Гранд Мастера занимается назначенный им оргкомитет, состоящий из инструкторов. Всего в Минске 13 аттестованных инструкторов, которые проводят занятия в десяти секциях. Гранд Мастер Ли Хонг Тхай проводит ежегодные семинары по боевой, оздоровительной, медитативной и медицинской тематике для учеников и инструкторов школы.

Школа Хонг-За Вьетнам аполитична и не имеет привязки к какой-либо религии. В школе не производится навязывание занимающимся непродуктивных взглядов Востока и она вписывается в существующие культурологические представления в Республике Беларусь.

Хонг-За Вьетнам открыта для занятий людям разных возрастных категорий. В ней можно заниматься с 4 лет и до бесконечности, потому что существует дифференциация подходов и приемов в зависимости от уровня развития занимающихся и их половозрастных характеристик. Многогранная система Хонг-За Вьетнам состоит из нескольких взаимосвязанных подсистем:

- 1) оздоровительная гимнастика;
- 2) боевое искусство;
- 3) древневосточная медицина;
- 4) медитативные практики.

В этой статье мы сосредоточим свое внимание на первой подсистеме Хонг-За Вьетнам – оздоровительной гимнастике. Оздоровительная гимнастика в Хонг-За Вьетнам состоит из следующих основных разделов: Ву-Чи – техника саморегуляции организма и Чи Конг – это система упражнений для набора энергии в «резервуары» человека, перемещению ее по каналам и меридианам. Практика этих упражнений позволяет научиться генерировать внутреннюю энергию Чи (Ци) и управлять ею. Оздоровительная гимнастика в Хонг-За Вьетнам положительно влияет на все системы организма (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние оздоровительной гимнастики на системы организма

Вид системы	Результат от занятий Ву-Чи и Чи-Конг
Опорно-двигательная	Улучшится подвижность в суставах, укрепятся сухожилия, улучшится мышечный тонус, улучшится осанка подвижность позвоночного столба. Движения тела станут мощными, пластичными и ловкими
Сердечно-сосудистая	Улучшится сердечно-сосудистая деятельность, стабилизируется артериальное давление, повысится выносливость к физическим нагрузкам и быстрее будут протекать восстановительные процессы после них. Снижение уровня холестерина обеспечит надежную профилактику атеросклероза
Дыхательная	Увеличится амплитуда движений грудной клетки, эластичность легочной ткани, функциональное состояние диафрагмы, как следствие – жизненная емкость легких, легочный кровоток, улучшится газообмен в легких
Пищеварительная	Нормализуется перистальтика кишечника и ликвидируются застойные явления в печени благодаря ритмичному чередованию напряжения и расслабления скелетных мышц и диафрагмы, улучшающих кровоток в брюшной полости. Улучшатся процессы обмена веществ в теле и как следствие вес нормализуется до оптимального состояния
Мочеполовая	Улучшится работа выделительной и репродуктивной систем и всех ее функций, профилактика заболеваний
Нервная	Выполнение упражнений Ву-Чи требует с одной стороны высокой концентрации внимания, а с другой – полного расслабления. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают дополнительное оздоравливающее воздействие
Иммунная	Улучшится работа иммунной системы, организм станет менее восприимчив к вирусным заболеваниям
Сенсорная	Улучшится зрение, состояние кожи, пространственная ориентация

Отличительные характеристики Хонг-За Вьетнам в сравнении с другими оздоровительными технологиями [3] и боевыми искусствами можно рассмотреть на примере таблицы 2.

Таблица 2 – Характеристика Хонг-За Вьетнам в сравнении с другими оздоровительными технологиями

Характеристики	Хонг-За Вьетнам	Йога	Аэробика	Шейпинг	Цигун	Каратэ
Целевая направленность	Мастерство в боевом искусстве, оздоровлении и духовном развитии	Совершенствование тела путем духовной стабильности, психической гармонии	Улучшение физических кондиций	Совершенствование формы тела	Искусство саморегуляции организма	Мастерство в боевом искусстве
Задачи	Физическое оздоровление, самооборона, душевное оздоровление, древневосточная медицина	Совершенствование человеческого тела и функций	Увеличение способностей кардиореспираторной системы организма	Коррекция фигуры и улучшение функционального состояния организма	Оздоровление организма путем освобождения от телесных зажимов и энергетических блоков	Самооборона боевой дух
Особенности тренировки	Отработка ударной техники руками и ногами, защита, стойки и перемещения, работа в паре, дыхательные упражнения и регуляция движения энергии по меридианам, медитация	Статические позы (асаны), дыхательные упражнения и элементы психорегуляции	Циклический и ациклический характер работы	Фокус на проблемных зонах тела	Упражнения на дыхание и регуляция движения энергии по меридианам	Отработка ударной техники руками и ногами, блокировки, стойки и перемещения, работа в паре
Эффект	Здоровье, боевое мастерство и психофизиологическое совершенствование	Психофизиологическое совершенствование	Повышение аэробных возможностей организма	Красивое тело	Здоровье и долголетие	Боевое мастерство и боевой дух

Каждая из подсистем Хонг-За Вьетнам предполагает различные результаты: здоровье, физические кондиции, боевое мастерство или силу духа. В зависимости от уровня подготовки, возраста, пола и жизненных установок, обучающийся может остановить свой выбор на одном из этих направлений. Однако синергетический эффект от занятия всеми подсистемами Хонг-За Вьетнам является очевидным. Как видно из таблицы 2, Хонг-За Вьетнам при всей своей уникальности носит универсальный характер, так как вбирает в себя характеристики других оздоровительных технологий и боевых искусств, популярных у населения Республики Беларусь.

В каждом движении Ву-Чи задействованы все три основные составляющие нашей личности – физическая, энергетическая и духовная (сочетание правильных движений и соответствующего типа дыхания с внутренней работой сознания) – что повышает эффективность практики по сравнению с обычными физическими упражнениями в десятки раз. Выполняя упражнения Ву-Чи, обучающийся не расходует энергию, а наоборот накапливает ее для его физической, интеллектуальной и духовной деятельности благодаря ежедневной практике. А так как от количества энергии зависит продолжительность нашей жизни, то, практикуя Ву-Чи, человек продлевает себе жизнь.

В отличие от других видов физических нагрузок, Ву-Чи практически не имеет противопоказаний, за исключением психических отклонений, воспалительных заболеваний в стадии обострения и кровотечения. Те, кто занимается им под наблюдением инструктора, просто должны заранее предупредить об особенностях своего организма.

Таким образом, Хонг-За Вьетнам может претендовать на универсальность тем, что, являясь сокровищем древневосточных традиций, она вбирает в себя современные традиции Востока и Запада, которыми сегодня пополняется практика оздоровления населения Беларуси.

1. Винницкий, С. Ф. Конг-фу Ла-фу Шон Хонг-за Вьетнам / С. Ф. Винницкий, Ли Хонг Тай; под ред. С. Ф. Винницкого. – Волгоград: Панорама, 2011. – 286 с.

2. HGVN World Headquarters // 10872 Westminster Ave, #206 Garden Grove, CA 92843, USA [Electronic resource]. – Mode of access: <http://honggiavietnam.com>. – Date of access: 04.01.2016.

3. Физическая рекреация: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – 495 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Губжсков З.Б.,*

Гимназия № 1619 г. Москвы,

Российская Федерация

В настоящее время перед государством остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни. Статистика показывает, что плавательная подготовленность населения России еще низкая как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15 % несчастных случаев на воде происходит с детьми в возрасте до 14 лет.

На современном этапе целью физкультурного образования детей дошкольного возраста является формирование основ целостного отношения ребенка к здоровью и физической культуре, овладение им средствами индивидуальной двигательной деятельности, умениями направленно использовать эту деятельность для собственного духовного, социального, коммуникативного, физического и интеллектуального развития [1].

Основными задачами физкультурного образования дошкольников являются: обучение движениям и физическим упражнениям в процессе организованных взрослыми разных форм занятий физической культурой с использованием современных методов обучения, а также средств и способов педагогической коммуникации; обогащение двигательного опыта детей в процессе овладения базовыми средствами двигательной деятельности; обеспечение системного освоения детьми рациональных способов управления движениями и связанных с ними знаний.

Одним из средств физкультурного образования является обучение старших дошкольников плаванию. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация