

упражнений методики Пилатес вносят разнообразие в занятия и способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки.

Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес обучающихся к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и активизировать возможности обучающихся в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей.

Возвращаясь к теме конференции, хочется еще раз подчеркнуть, что кафедра физической культуры гимназии активно работает в режиме здоровьесформирования и здоровьесбережения учащихся в урочное и внеурочное время, что непременно способствует формированию культуры здоровья и повышения мотивации на желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Оздоровительная система Цигун как одно из средств здоровьесберегающей технологии в урочное и внеурочное время

В.А. Крюков
МОУ гимназия № 86,
г. Нижний Тагил

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования.

Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно- психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволил бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей.

Один из таких подходов предлагает Цигун – новое направление массовой оздоровительной физкультуры, пришедшее к нам из Китая.

Цигун – это искусство развития энергии, внутренней силы и тренировки сознания.

Основное содержание Цигуна – это тренировка Ци и тренировка воли, умение волевым движением вызывать определенную циркуляцию воздуха в организме, способствующую насыщению кислородом соответствующих внутренних органов, в результате чего человек исцеляется от многих болезней.

Цигун направлен на стимулирование жизненной энергии, усиление иммунитета к болезням, увеличение способности человеческого организма адаптироваться к окружающей среде, а также на формирование способности исправлять внутренние повреждения.

Одной из основных задач Цигуна является контроль тока ци по энергетическим каналам или меридианам. Меридианы подразделяются на две группы: первичные и вторичные. Первичные меридианы проходят через внутренние органы. Вторичные служат как резервуары, запасая излишки энергии.

Большое значение в Цигуне отводится сознанию. Регулирование сознания требует от человека, прежде всего успокоения ума и эмоций. Принять состояние покоя – это искусство отпустить ум. Состояние покоя поможет укрепить нервную систему, нормализовать давление и сон.

Расслабленное состояние тела дает возможность быстро отдохнуть, снять напряжение, поможет беспрепятственному движению энергии и крови в теле. Внимание к себе – первый шаг к расслаблению и покою. Развитие способности сосредотачивать и удерживать внимание на образах внутреннего и внешнего мира – необходимая часть практики Цигун.

Цигун – движение – это движения природы, они обладают скрытой силой, которая запускает в работу нашу энергосистему, дает здоровье, укрепляет и улучшает телосложение.

Эти движения, соединенные ритмом плавного вдоха и выдоха и сложенные в узор необычного танца – главная часть древней системы.

В своей работе я теоретически обосновываю и экспериментально проверяю эффективность применения элементов оздоровительной системы Цигун в работе с учащимися 10 – 11 классов гимназии № 86.

Цель, поставленная в работе, реализуется путем последовательного решения следующих *задач*:

1. Анализ теоретических источников.
2. Апробация методики применения Цигун на уроках физической культуры и в домашних условиях.

3. Оценка эффективности влияния Цигун на учащихся по следующим критериям:

- ✓ самочувствие;
- ✓ снятие умственной и физической нагрузки с помощью Цигун – движений.

Объект исследования – учебный и внеучебный процесс по физической культуре учащихся 10 – 11 классов (девушки).

Предмет исследования – Цигун как средство здоровьесберегающей технологии.

Гипотеза. Можно предположить, что использование Цигун в учебном и внеучебном процессах улучшает состояние здоровья гимназистов, повышает их физическую и умственную работоспособность, снимает стрессовые ситуации после напряженной умственной, физической деятельности.

В экспериментальной работе участвуют девушки 10 – 11 классов. В начале изучается стойка с расслаблением мышц, разучивается правильное дыхание и поэтапно выполняются формы движения.

Все это изучается в заключительной части урока физической культуры.

После нескольких уроков девушкам предлагается оценить свое состояние до и после выполнения форм движений и оценить такие параметры, как самочувствие, умственная и физическая усталость, легкость в теле, легкость в мыслях. Как только учащиеся почувствовали изменения в своем организме, им предлагается выполнять формы движений в домашних условиях.

В результате проведенной экспериментальной работы можно сделать определенные выводы. Данные формы движений благотворно влияют на состояние организма занимающего, резких отрицательных результатов нет, выполнение движений с сочетанием правильным дыханием позволяет прочищать энергетические каналы и наполнять их новой чистой энергией из вне. В результате организм восстанавливается после умственной и физической нагрузки, появляется легкость в теле и легкость в мыслях, улучшается самочувствие.

Оздоровительная система Цигун может не только влиять на эти показатели, но и в дальнейшем при систематических занятиях выполнять роль терапевта, предупреждать простудные заболевания, улучшать зрение, слух, работу печени, почек, сердца, иммунитета, которые зависят от энергетики организма человека.