

УДК 796.05

## **КУНГ ФУ – ПУТЬ К УСПЕХУ!**

Д.И. Фурашова, ученица 3 «А» класса  
Научный руководитель: Е.Н.Трофимова, учитель  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №17»  
г. Кемерово

Проблема сохранения здоровья детей является одной из важнейших социальных проблем современной России. Процесс обучения в общеобразовательной школе зачастую приводит к ухудшению здоровья учащихся. Высокие умственные и статические физические нагрузки способствуют сокращению объема произвольной двигательной активности школьников. Значительная часть молодежи страдает гиподинамией, последствием которой является снижение работоспособности и рост заболеваемости.

По данным статистических исследований за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в России на 12%, а общей заболеваемости - на 15%, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Результаты медицинских обследований учащихся города Кемерово свидетельствуют о том, что около 75 % школьников имеют хронические заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, а также страдают нервно-психическими расстройствами, аллергическими заболеваниями, ожирением и т.д.

Таким образом, возникает проблема совершенствования процесса спортивной подготовки школьников с использованием нетрадиционных средств, позволяющих повысить уровень здоровья занимающихся, оптимизировать его состояние и развитие.

В данном исследовании рассматривается кунг фу как уникальное средство физической подготовки молодого человека, позволяющее полнее раскрыть функциональные резервы организма. Цигун, тренируя дыхание, развивает и укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, улучшает работу всех внутренних органов и стимулирует иммунитет. Тоулу, делает мышцы сильными, связки гибкими, а суставы подвижными. Фехтование дуаньгунь, шуайдзяо и саньда идеально совершенствует координацию, развивает скорость не только движений, но и разума, что в свою очередь позволяет думать и принимать решения максимально быстро. Таким образом, кунг фу является боевым искусством, стоящим на страже здоровья, а, по сути, являющимся искусством жизни.

Цель работы: рассмотреть кунг фу как уникальное средство спортивной подготовки школьников и используя метод анкетирования, установить зависимость здоровья и выработку личных качеств от занятий кунг фу.

Кунг фу первоначально возникло из навыков охоты и самозащиты. Уже в конце второго века появилась стройная система индивидуальной подготовки воинов, носившая название «уи». Это название использовалось много столетий, став впоследствии словом ушу. На знаниях и накопленном опыте мастеров ушу при монастырях стали открываться школы кунг фу, где монахи осваивали именно боевую технику. Но при этом они использовали оздоровительные методики традиционного ушу, чтобы укрепить тело. Даже в возрасте 80-90 лет монахи наводили ужас на врагов. Они обладали отличным здоровьем, гибкостью и силой. Это служило доказательством, что правильная боевая техника не разрушает, а оздоравливает организм.

В настоящее время кунг фу делится на традиционное и спортивное. В традиционном кунг фу существует три основных больших направления: шаолиньское, эмейское и уданское. Традиционная техника шаолиньского кунг фу направлена на то, чтобы максимально быстро (молниеносно) защититься и обезвредить противника, чтобы тот больше не смог напасть. В уданском кунг фу физические упражнения неразрывно связаны с дыхательными. Желая постичь секрет долголетия, монахи пытались перенять способы дыхания у животных и птиц, живших дольше человека. Эти наблюдения легли в основу так называемых «звериных» стилей, характерных для всех направлений кунг фу. Эмейское кунг фу включает в себя свыше 60 различных стилей, основанных на уданском кунг фу и шаолиньском кулачном бое.

Спортивное кунг фу, в отличие от традиционного, представляет собой современное развитие древнего боевого искусства. Это невероятно зрелищное скоростное исполнение техники кунг фу, включающее прыжки, акробатику, работу со спортивным оружием.

В ходе исследования выяснилось, что все стили и направления тесно переплетаются между собой, являясь основой самого совершенного боевого искусства, потому что оно создано на принципах и законах природы.

В педагогическом эксперименте участвовали ученики 3 класса «Гимназии № 17» города Кемерово и спортсмены Центра боевых искусств ЦБИ «ТенСин Дао».

На вопросы: «Занимаетесь ли вы спортом? Занятия спортом помогают укрепить здоровье?», 72% одноклассников ответили, что активно занимаются спортом и были уверены, что спорт помогает укрепить здоровье, а из 28% ребят, которые не занимаются спортом, только 8% были с этим согласны. Спортсменам ЦБИ «ТенСин Дао», как и одноклассникам, было предложено ответить на вопрос о влиянии кунг фу

на здоровье. Все дети, участвующие в анкетировании, уверены, что кунг фу укрепляет здоровье (рис. 1).

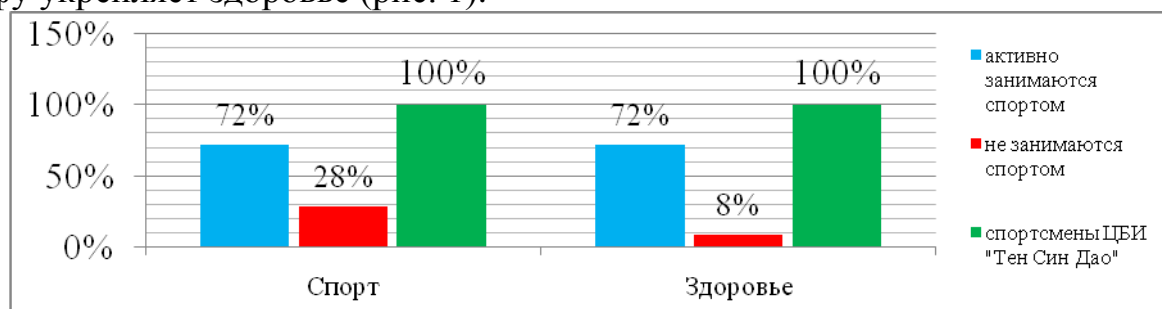


Рис. 1 Кунг фу и здоровье

Так же в результате исследования выяснилось, что 90% спортсменов ЦБИ «ТенСинДао» имеют хорошую успеваемость в школе благодаря занятиям кунг фу. При проведении анкетирования среди одноклассников только половина ребят, были уверены, что занятия спортом помогают им в учёбе (рис.2).

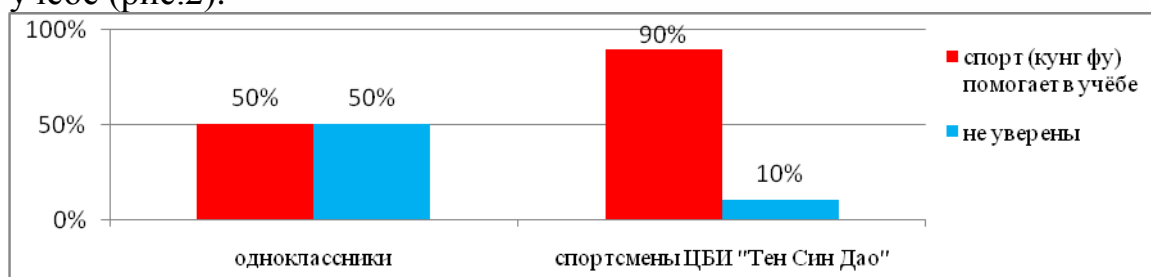


Рис. 2 Кунг фу и успеваемость.

На данном этапе исследования было установлено, что те дети, которые занимаются кунг фу, чувствуют себя здоровыми и меньше болеют, а также добиваются отличных успехов в учёбе.

Для достижения цели, используя результаты анкетирования, были рассмотрены более подробно система тренировок и направления ЦБИ «ТенСин Дао». Главной задачей центра в отличие от других спортивных клубов является возвращение к уникальной традиционной техники кунг фу, а не ограничиваться демонстрацией комплексов или контактными поединками.

Одним из направлений кунг фу является саньда, боевой раздел, сочетающий удары и броски. Система тренировок саньда предназначена для самозащиты. Особое внимание на тренировках уделяется подвижности, точности удара и скорости реакции. Саньда эффективна тем, что развивает быстроту реакции, укрепляет мышцы рук и спины. Результаты анкетирования показали, что 80% ребят считают, что кунг фу – саньда вырабатывает хорошие навыки самозащиты, закаляет организм (рис.3).

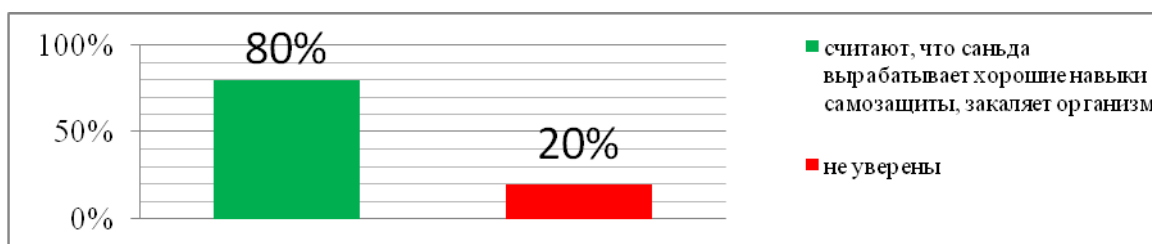


Рис. 3. Дисциплина кунг фу – саньда.

Шуайцзяо - национальная китайская борьба, основой которого является активное использование бросков и захватов. Движения в этой борьбе должны быть прямыми, стремительными, а главное — точно нацеленными. На тренировках выполняются упражнения на все группы мышц. По результатам анкетирования, 85% ребят считают, что шуайцзяо помогает им выработать у себя силу воли, быстроту реакции (рис.4).

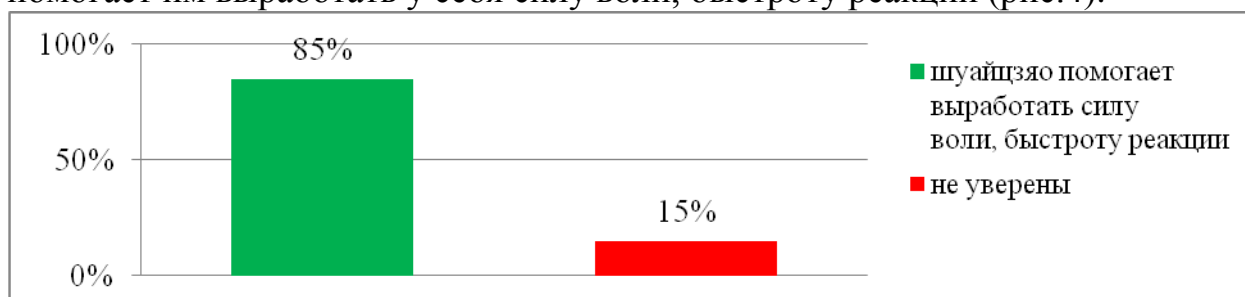


Рис.4 Дисциплина шуайцзяо

Фехтование дуаньгунь на коротких палках направлено на работу с собственным телом. Ребята учатся управлять своим телом, отжиматься, подтягиваться, выпрыгивать, быстро перемещаться. Результаты анкетирования показали, что 80% опрошенных считают, что в жизни эти навыки помогают уверенно и быстро ориентироваться в пространстве (рис.5)

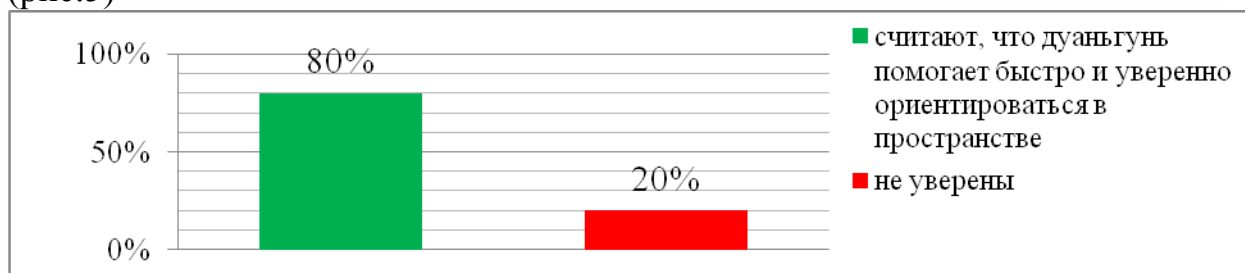


Рис. 5 Дисциплина фехтование дуаньгунь

Тоулу – это комплекс движений, имитирующий бой с противником. При выполнении комплексов, многогранные движения кунг фу развивают координацию, реакцию, память. Происходит развитие обоих полушарий мозга, так как упражнения симметричны и выполняются на обе стороны одинаково. По результатам анкетирования, 89% ребят считают, что тоулу развивает память и координацию (рис.6).

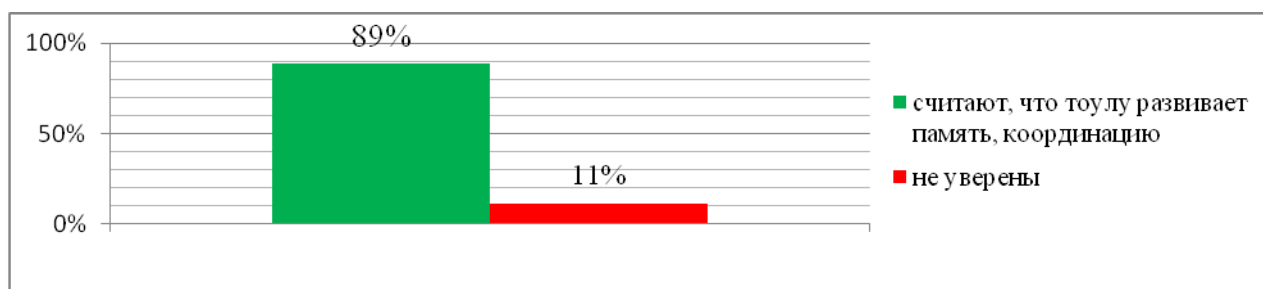


Рис. 6 Дисциплина тоулу

Каждый год спортсмены ЦБИ «ТенСин Дао» участвуют в международных, региональных и областных турнирах. Победы и призовые места повышают у спортсменов самооценку и вырабатывают целеустремлённость. Летом Центр боевых искусств выезжает на учебно-тренировочные сборы. В результате ребята укрепляют здоровье, заряжаются новыми знаниями, вырабатывают боевой характер.

Было проведено анкетирование среди спортсменов клуба, что бы узнать, помогает ли им занятия кунг фу быть успешными в жизни. 99% ребят ответили, что помогает. Ведь когда тебя окружают сильные, здоровые, уверенные в себе и целеустремлённые люди, то ты тоже начинаешь ставить цели и самосовершенствоваться (рис.6).

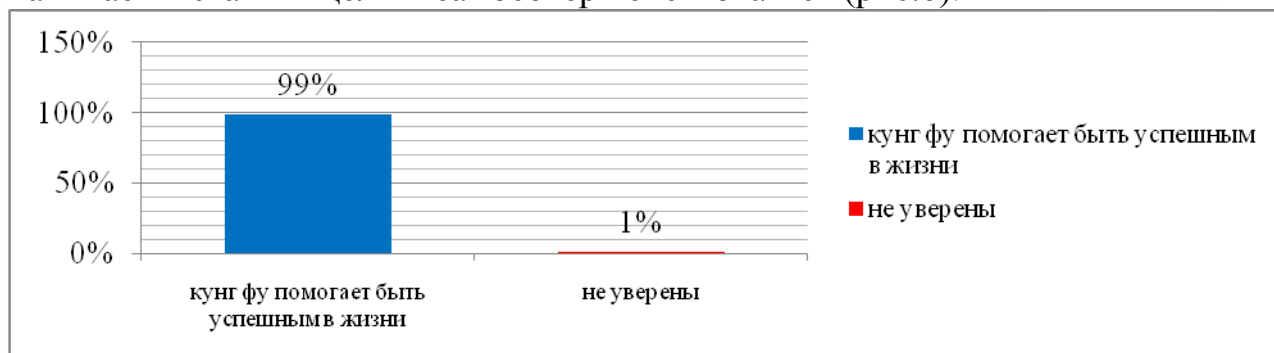


Рис.6 Кунг фу и успешность

В результате исследования было установлено, что сложная техника кунг фу заставляет работать многие группы мышц, которые никогда не включаются в работу в обычной жизни и в других видах спорта. В мышцах тренируется не только сила, но и скорость, выносливость, гибкость. Тренировки помогают не только укрепить здоровье, но и выработать необходимые психологические качества личности, такие как память, координация, сила воли, дисциплинированность. А здоровый и уверенный в себе человек способен достичь любой поставленной цели.

Проведённые исследования доказали уникальность этого боевого искусства. Выбор остаётся за вами. Древние китайцы утверждали, что время жизни потраченное не зря - это время самосовершенствования.

#### Список литературы:

1.Вон Кью Кит Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь. Секреты самообороны, здоровья и просветления духа.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 123 с.

2. Карпов, В.П. 100 уроков кунг-фу. – м.: Физкультура и спорт, 1994.- 203 с.
3. Малявин, В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. – М.: ФИС, 2002. – 127 с.
4. Петров, М.Н. Шаолинское кунг-фу. Классика восточных единоборств. – М.: Современная школа, 2009. – 205 с.
5. Чертовских, Е.В. Шаолиньцюань для начинающих/Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов. – М.: ФИС, 2004. – 93 с.