

Тема инновационного опыта:

**«Использование здоровьесберегающих упражнений
«Тайкьокукен» на занятиях по каратэ»**

Автор работы :

Педагог дополнительного образования
МБОУ гимназии №9
Кыргыс Х.Х.

Одним из основных направлений развития общего образования является переход на новые образовательные стандарты. Новые требования к оценке качества образования предполагает введение современных образовательных технологий. Одним из них является здоровьесберегающая технология.

В национальной инициативе «Наша новая школа» отмечается, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодня показатели здоровья подрастающего поколения вызывают озабоченность специалистов.

По данным НИИ педиатрии:

14% детей практически здоровы;

50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;

35—40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников — *нарушение остроты зрения*, составляющее в ряде регионов России до 30—40%.

Дети школьного возраста проводят в школе значительную часть дня, соответственно заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги. В школе должно быть сформировано **здоровьесберегающее образовательное пространство**, необходимо уделять внимание качественной организации сбалансированного горячего питания, медицинского обслуживания и спортивных занятий школьников. Немаловажное значение имеет и рациональная организация обучения, и реализация образовательных программ, обучающих *навыкам здорового образа жизни*.

Свой вклад в *здоровье подрастающего поколения* необходимо внести и каждому педагогу образовательного учреждения. И я, как педагог дополнительного образования большое внимание уделяю здоровьесберегающей технологии, которую использую на своих занятиях по каратэ с помощью упражнений «Тайкьокукен».

Также актуальность определяется тем, что ФГОС устанавливают требования к личностным, метапредметным и предметным результатам школьников, которые могут показать их, укрепляя здоровье детей.

Все это определило актуальность выбранной темы и позволило сформулировать проблему исследования: каковы педагогические условия использования здоровьесберегающей технологии на занятиях по каратэ с помощью упражнений «Тайкьокукен».

Упражнения «Тайкьокукен» по содержанию является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – внеурочной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Выполнение упражнений «Тайкьокукен» успокаивает нервную систему, является профилактическим средством против болезней пищеварительной системы, укрепляет сердечно - сосудистую систему, помогает избежать атеросклероза, заболеваний туберкулезом и т. д.

Это легкая и идеальная зарядка, особенно для работников умственного труда. Достаточно несколько минут в день (например, утром и вечером) уделить этим упражнениям, чтобы укрепить свое здоровье. Нужно делать упражнения регулярно, не спеша. Рекомендуется повторять эту последовательность вначале и после выполнения полного «Тайкьокукен», а также любой физической тренировки. (Например, в начале и конце тренировки Каратэ).

Принципы и цели:

Ниже я привожу японский вариант Тай Дзи (рис. 11). Несмотря на различие в деталях и структуре, следующие друг за другом рисунки покажут больше, чем это можно было бы объяснить в тексте. Поскольку эти упражнения сходны, и я не останавливаюсь на их подробном описании, ограничившись лишь перечнем поз. Таким образом, обе главы этой части являются дополнением к уже изложенному, и я предоставляю возможность самостоятельно разобраться в тонкостях.

Перечень упражнений «Тайкьокукен»

I группа

- а. Собраться с силами. То же, что и в Тай Дзи.
- б. Расчешите хвост дикой лошади - 3 раза ("схватите хвост птицы").
- в. Крылья белой цапли ("аист расправляет крылья") (байхельянши).

II группа.

- а. Продвигайтесь вперед, чистя колено - 3 раза (то же, что в Тай Дзи).
- б. Держать китайскую гитару (то же, что Тай Дзи).
- в. Повороты с вращением туловища - 4 раза ("оттолкните обезьяну").

III группа.

- а. Двигайтесь влево, как "хвост воробья" ("толкайте вверх, потянитесь назад, упор вперед, разведите руки и толкайте").
- б. Двигайтесь вправо, как "хвост воробья".

IV группа.

- а. Простой хлыст ("поверните корпус одним махом").
- б. Облако и рука ("двигайте руками, как облаком").
- в. Простой хлыст.

V группа.

- а. Лошадь, становящаяся на дыбы ("похлопайте по шее лошадь").
- б. Поднимите правую ногу ("отставьте правую ногу и бейте").
- в. Бейте по ушам (то же).
- г. Поворот корпуса влево ("удар правой пяткой").

VI группа.

- а. Опустите силу влево ("змея, которая ползает").
- б. Опустите силу вправо, группа

VII группа.

- а. Двигайтесь вправо и влево ("женщина, которая ткет").
- б. Иголка на дне моря (то же).
- в. Проведите по плечу ("разведите руки, как веер").

VIII группа.

- а. Поворот корпуса в прыжке ("удар правым кулаком").
- б. Закрывать, как конверт ("разведите руки и толкайте").
- в. Руки крестом (то же).
- г. Восстановить силу (то же).

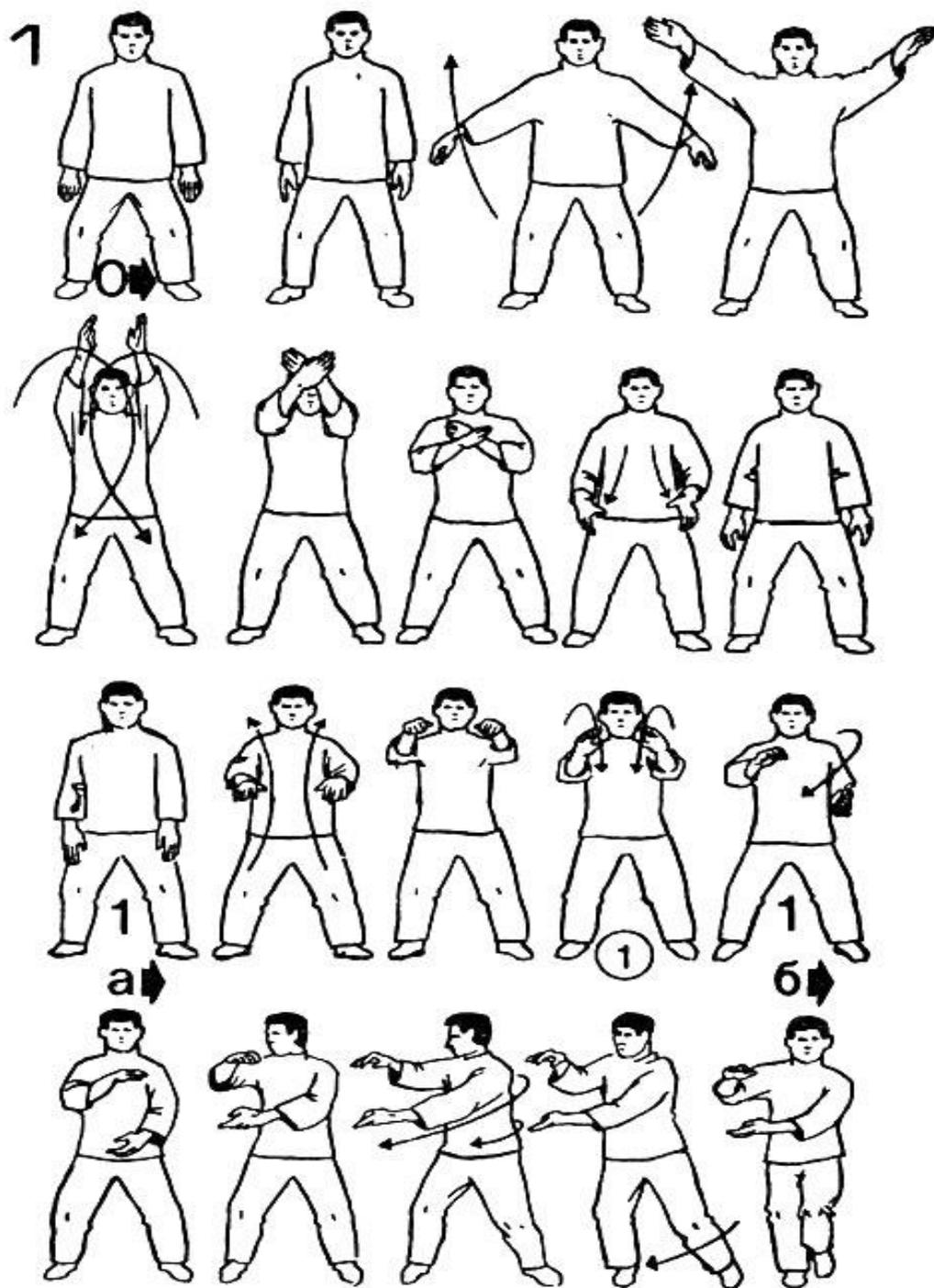


Рис. 11. Упражнение 1

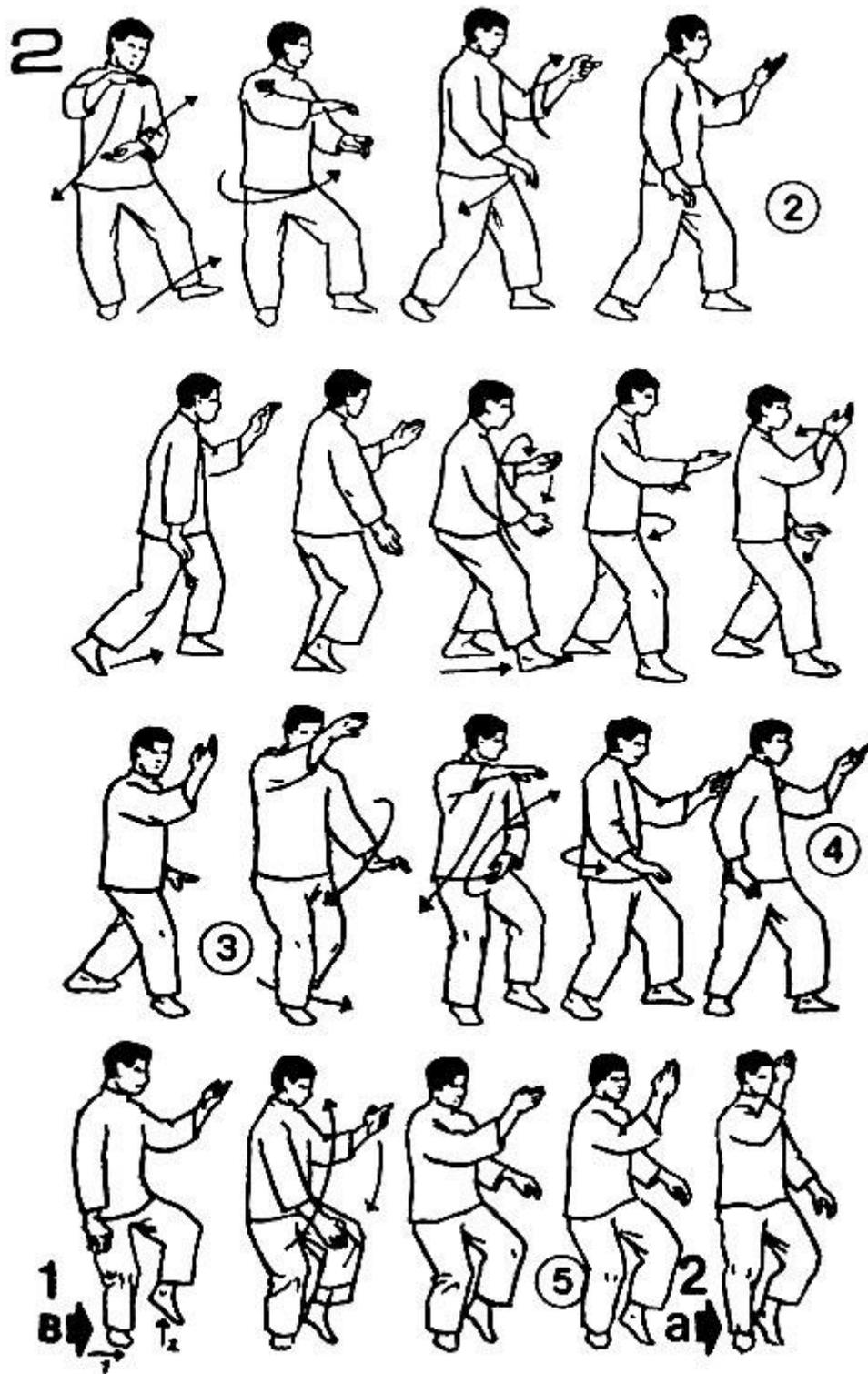


Рис. 11. Упражнение 2

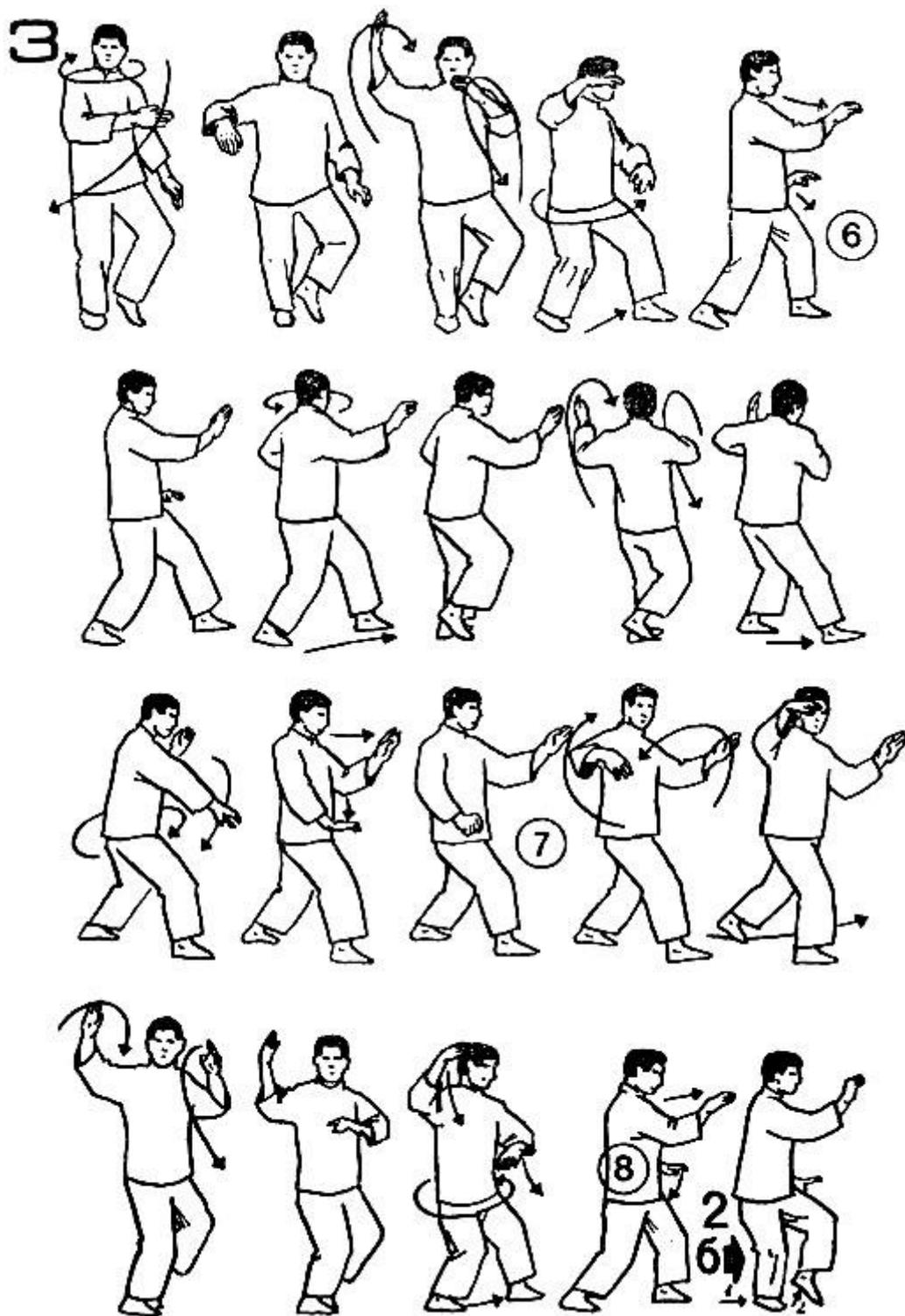


Рис. 11. Упражнение 3

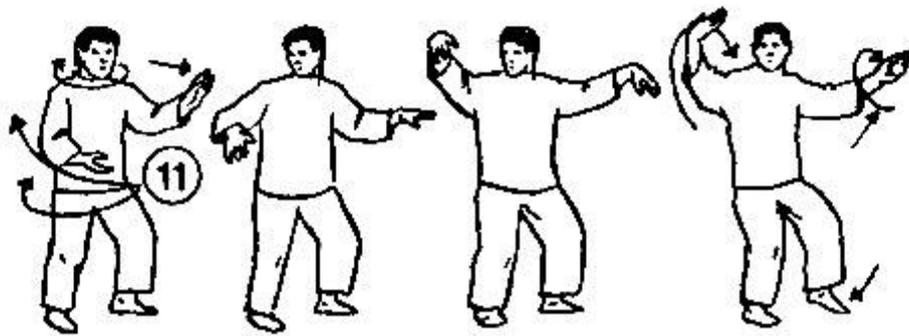
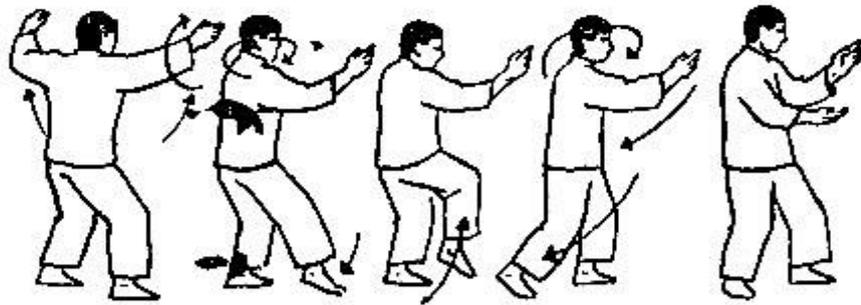
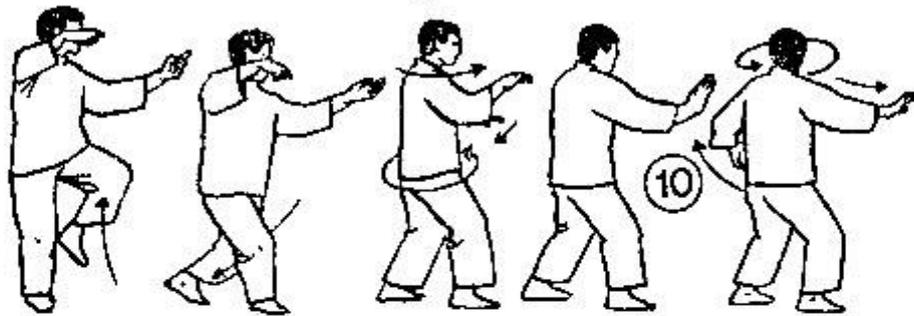
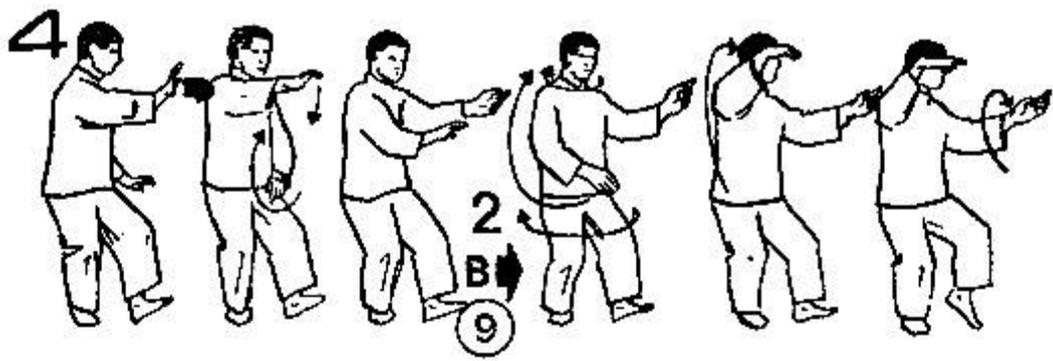


Рис. 11. Упражнение 4

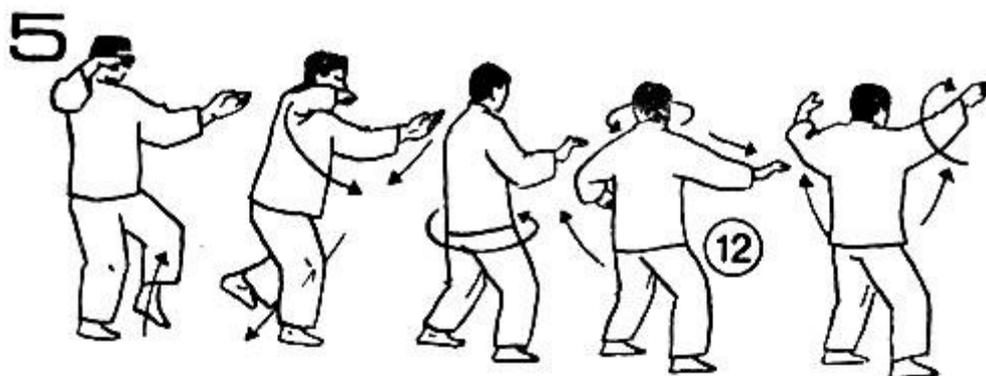


Рис. 11. Упражнение 5

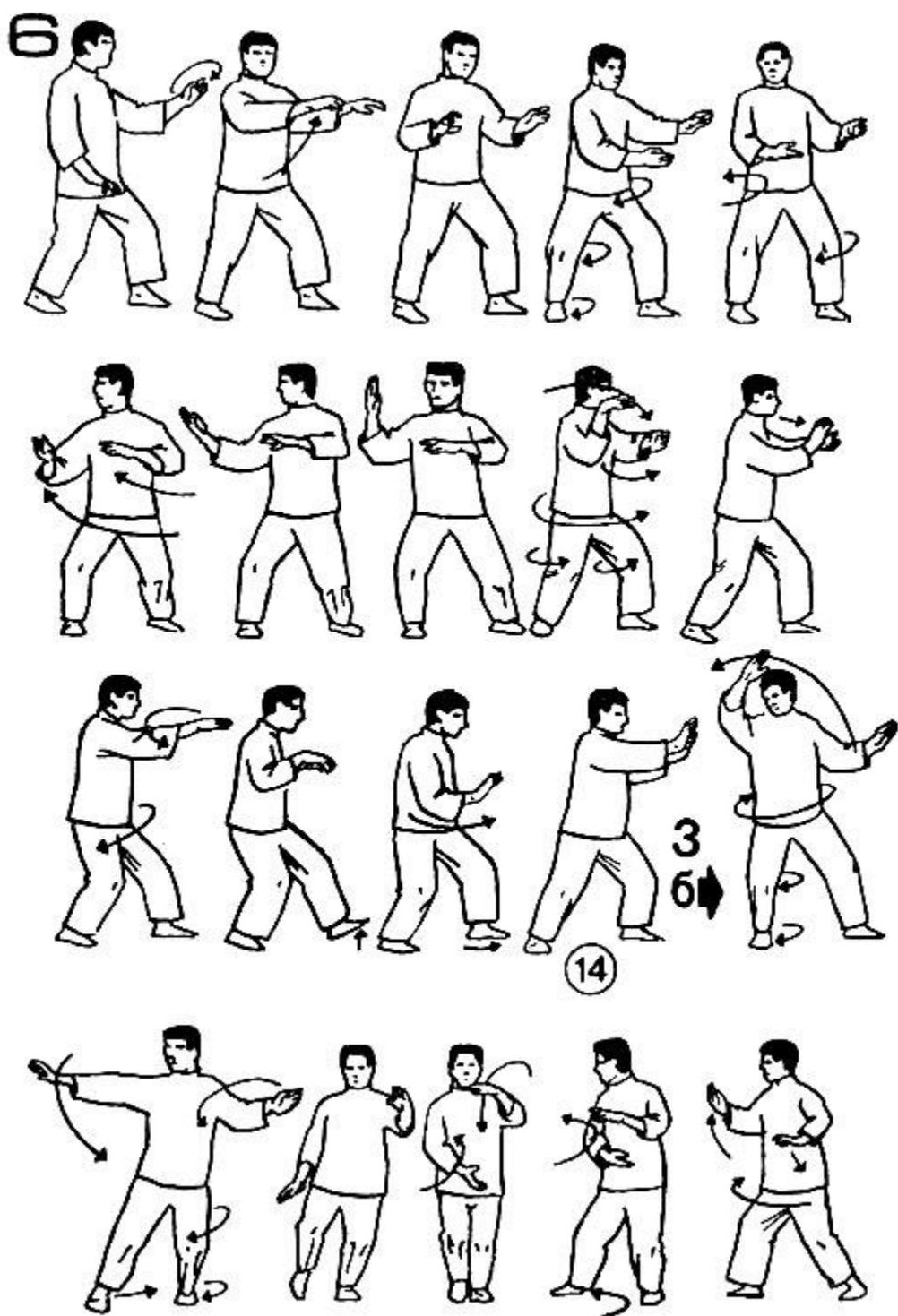


Рис. 11. Упражнение 6

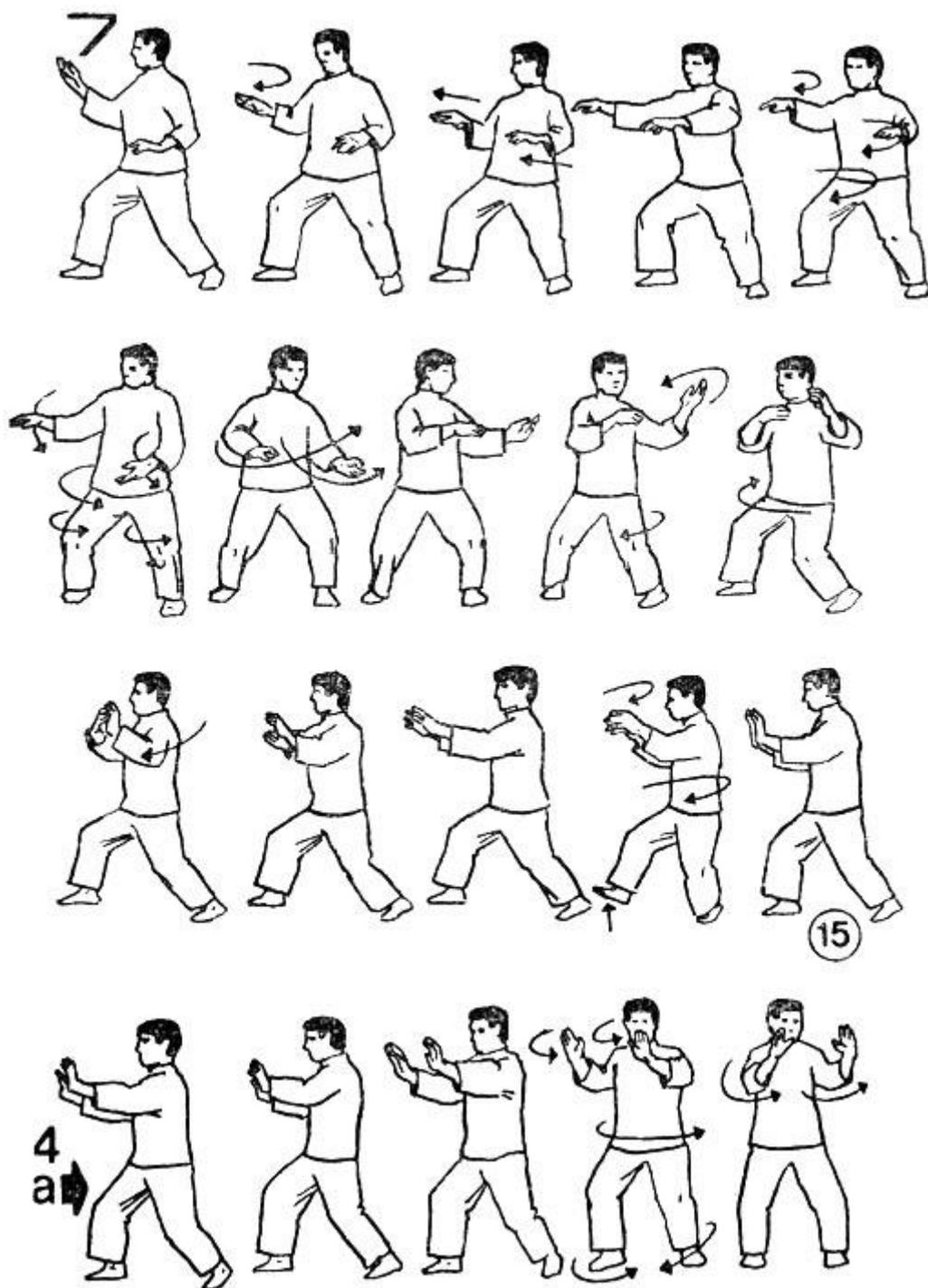


Рис. 11. Упражнение 7

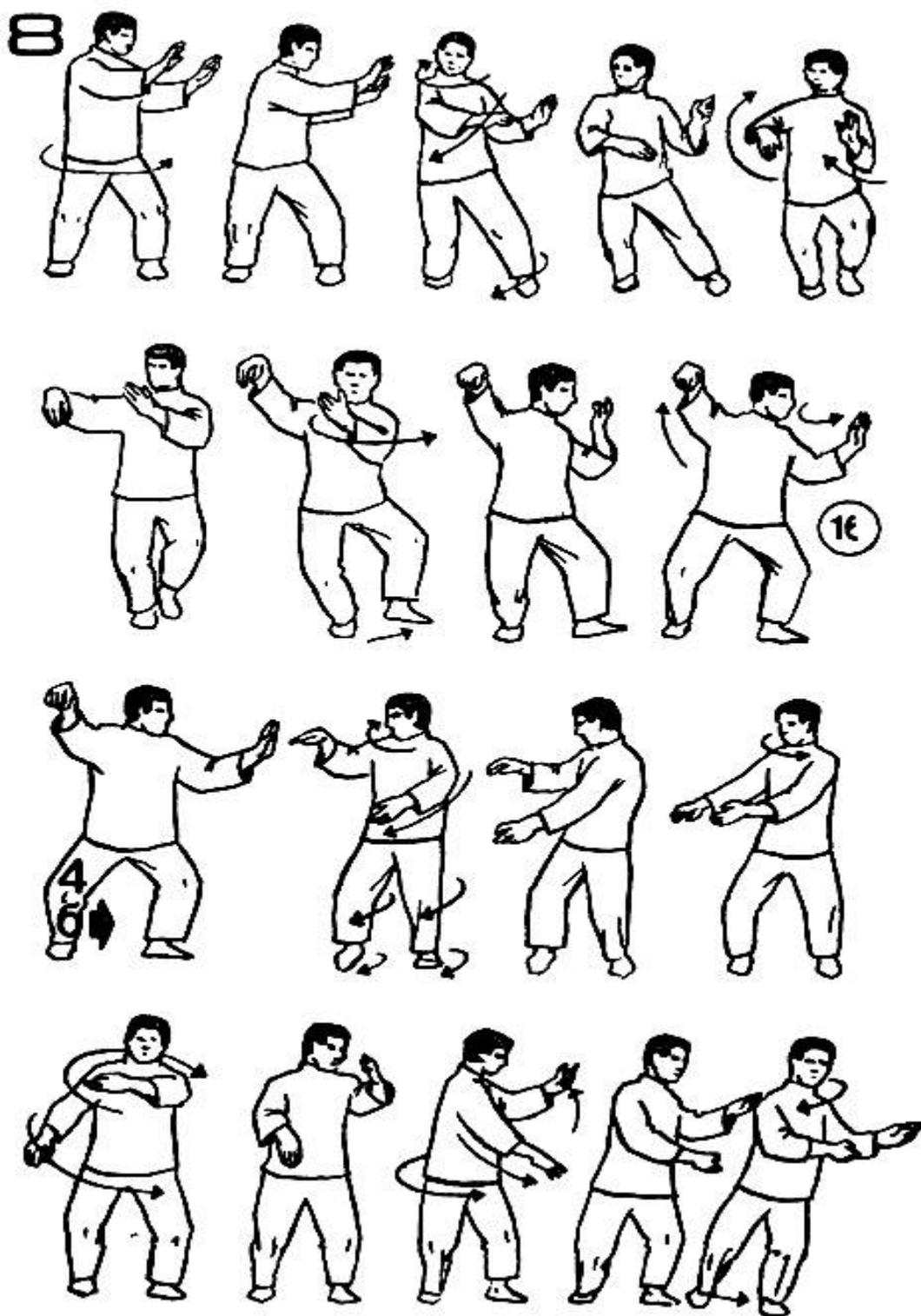


Рис. 11. Упражнение 8



Рис. 11. Упражнение 9

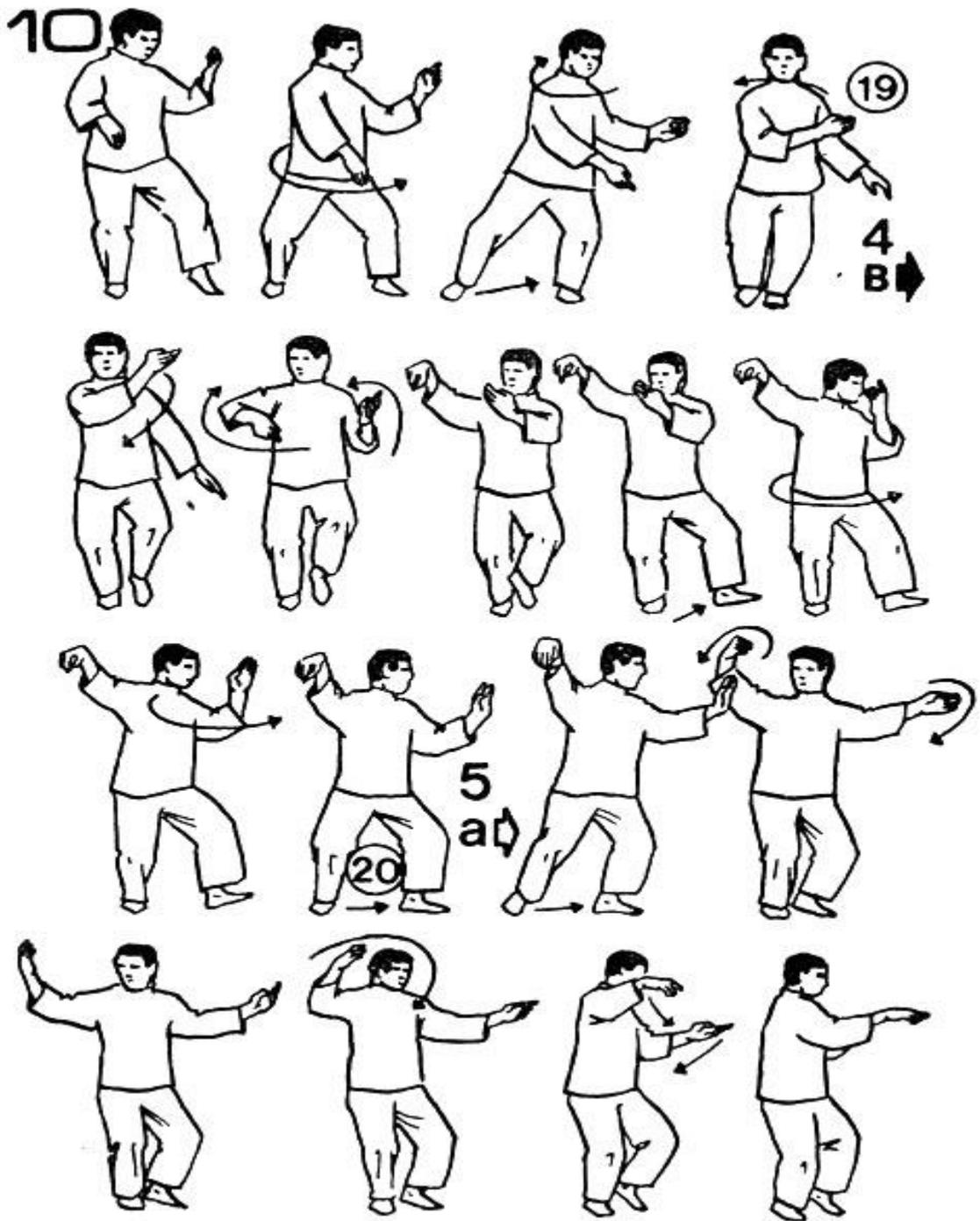


Рис. 11. Упражнение 10

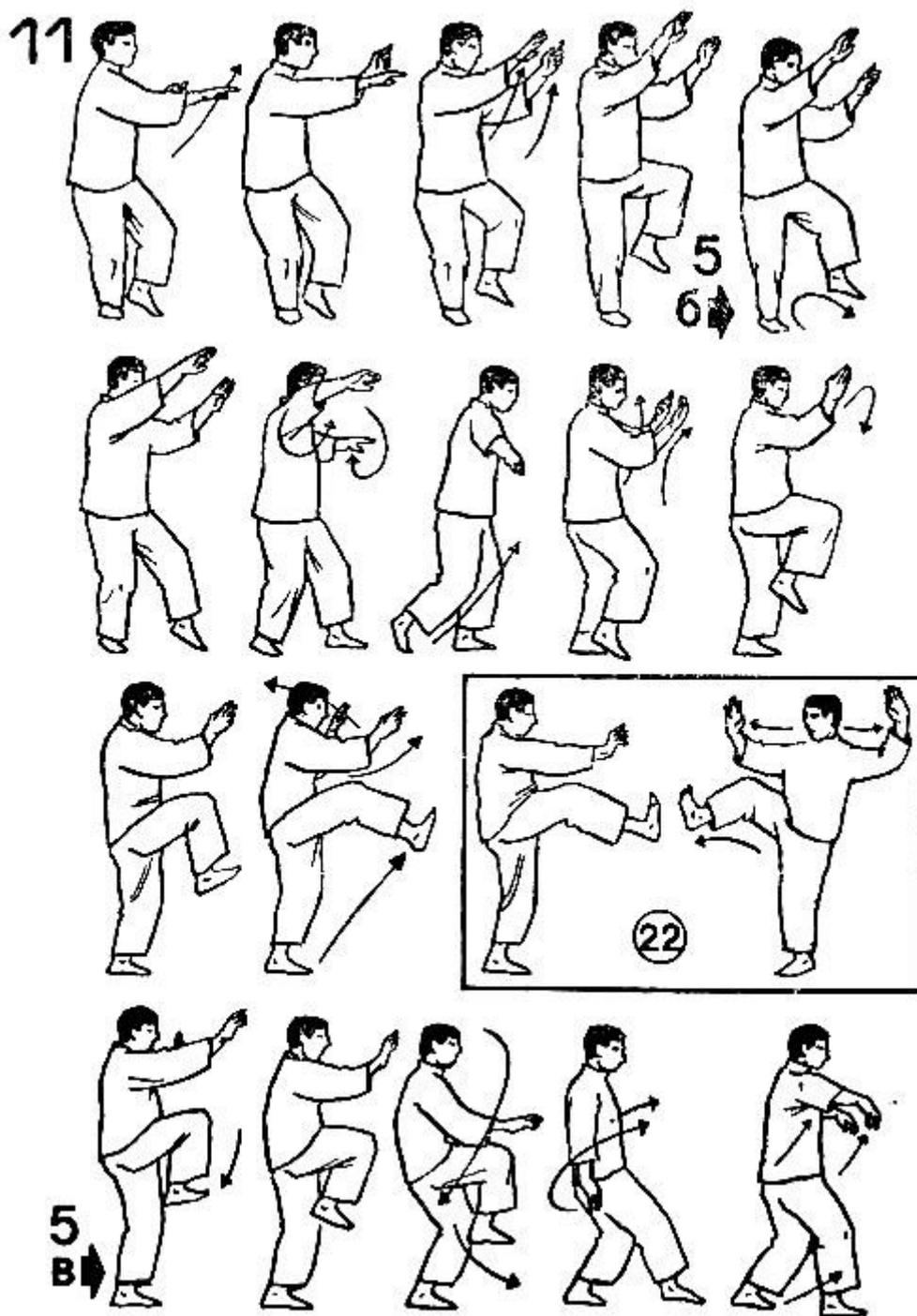


Рис. 11. Упражнение 11

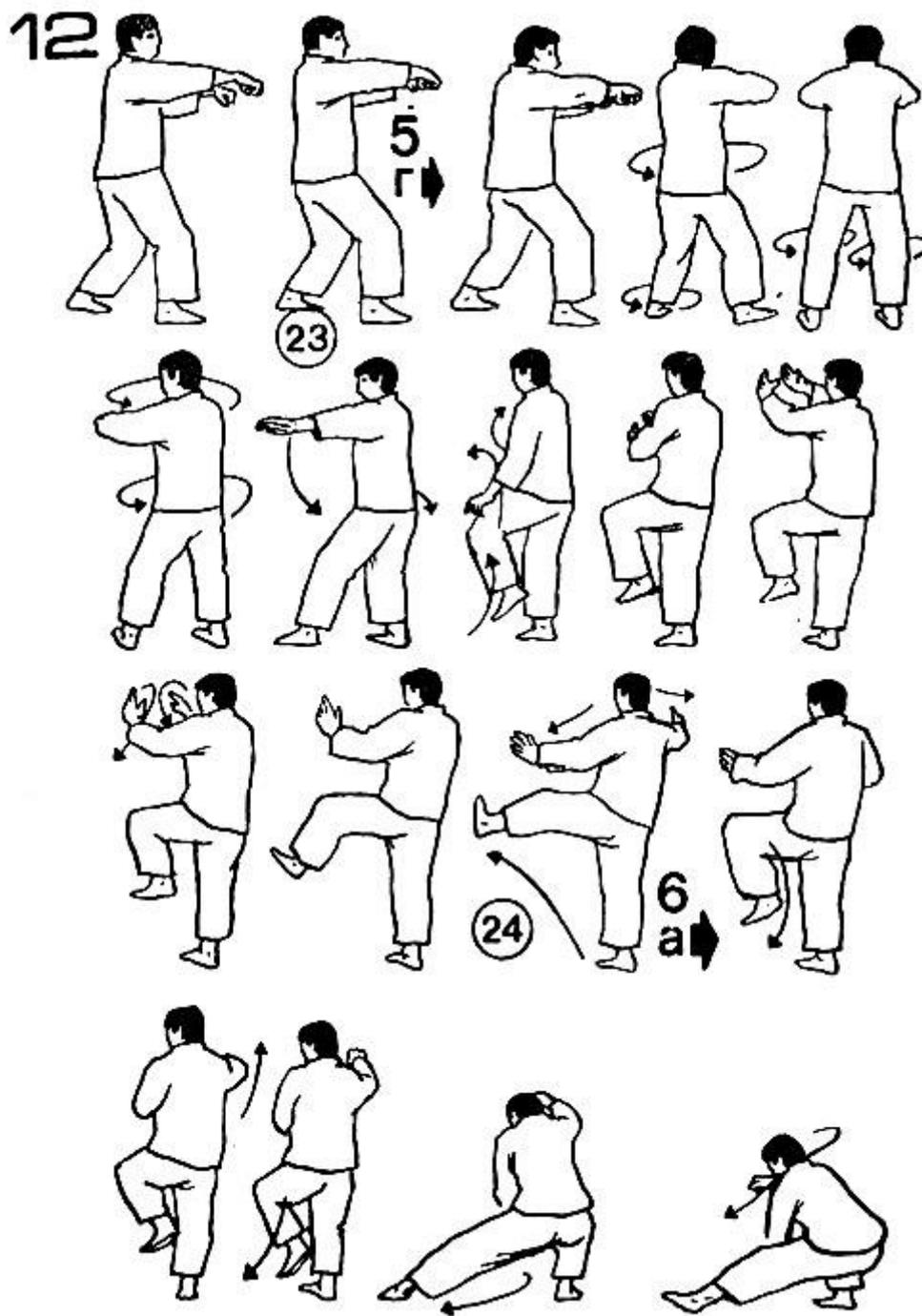


Рис. 11. Упражнение 12

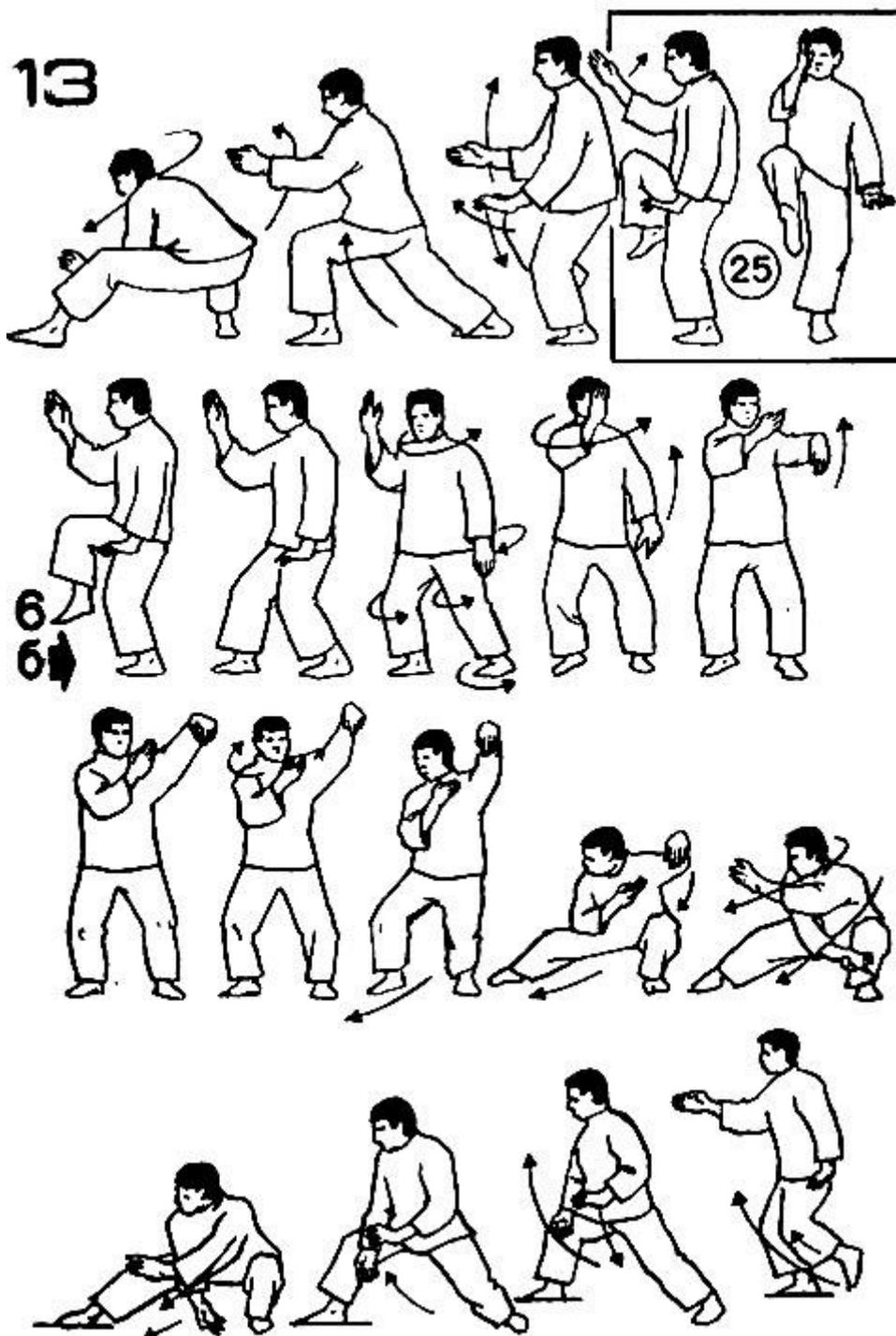


Рис. 11. Упражнение 13

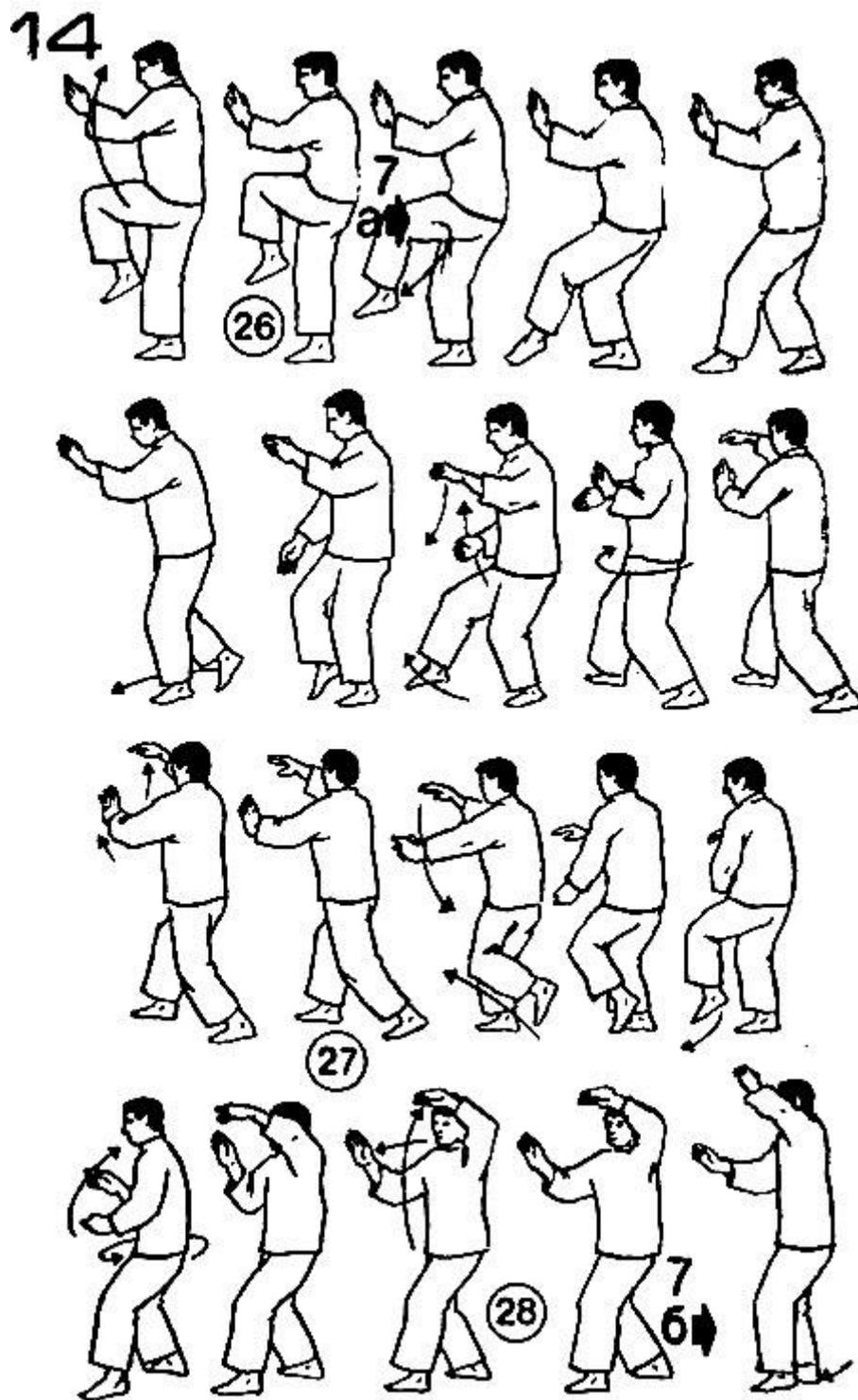


Рис. 11. Упражнение 14

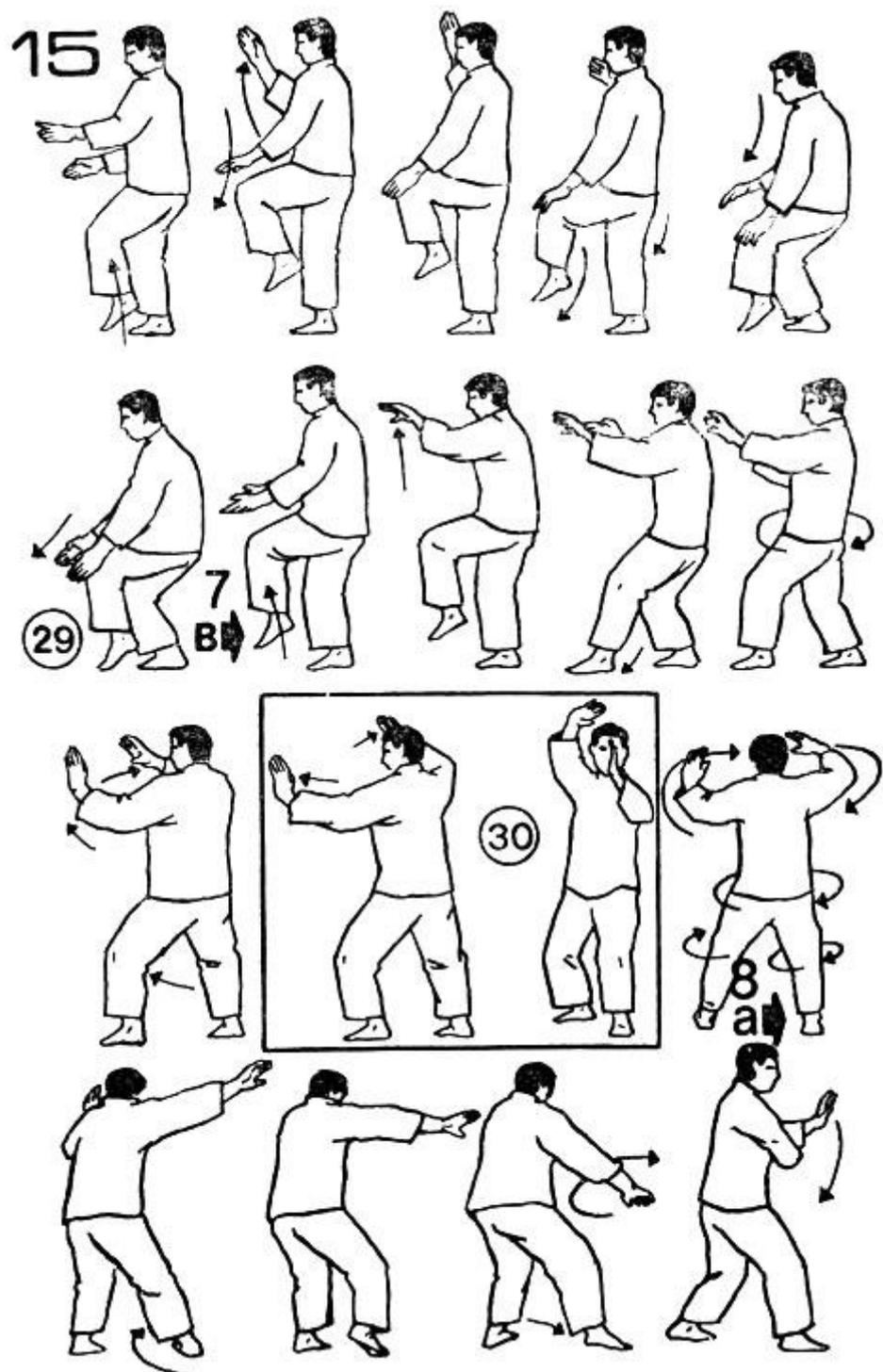


Рис. 11. Упражнение 15

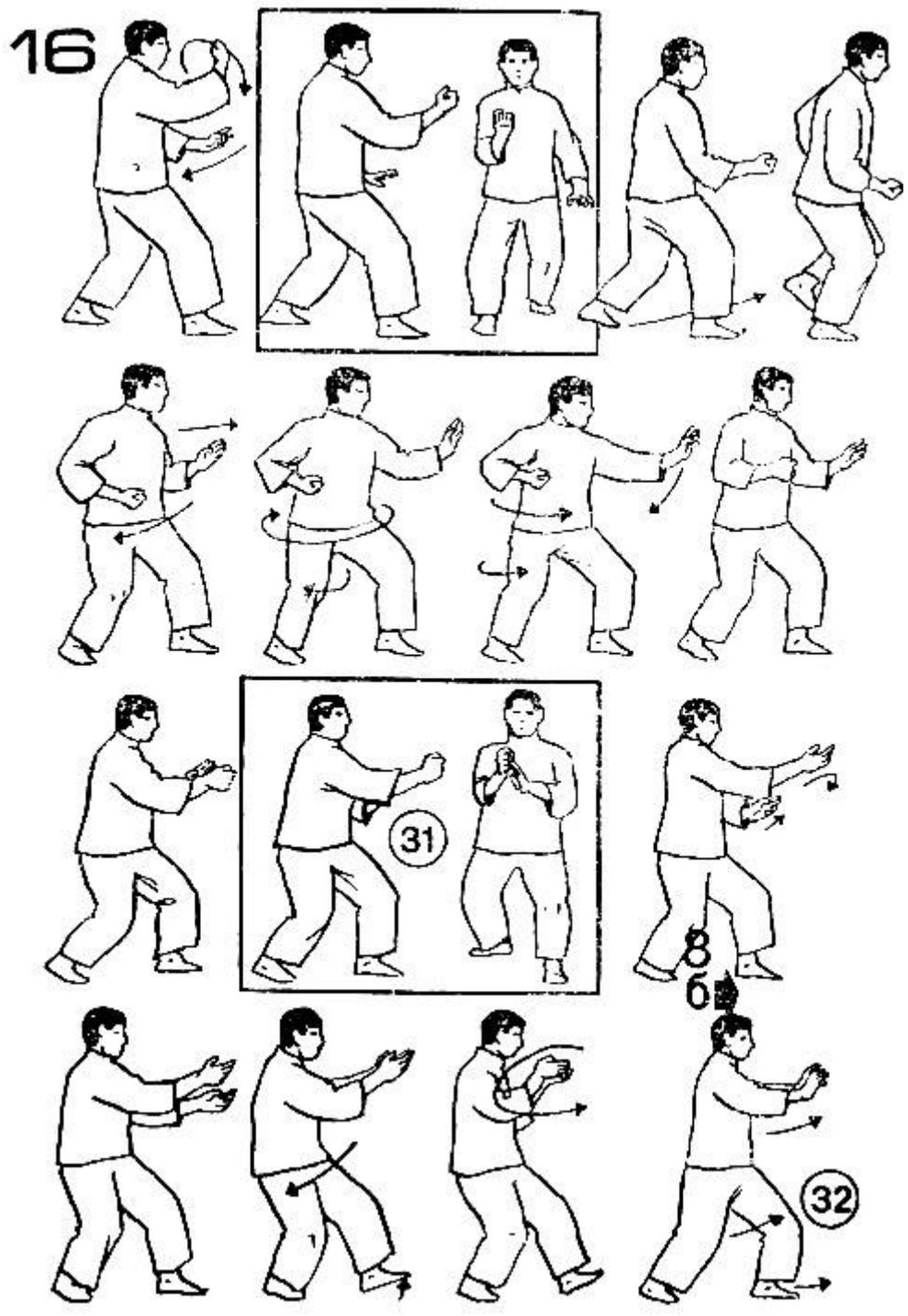


Рис. 11. Упражнение 16

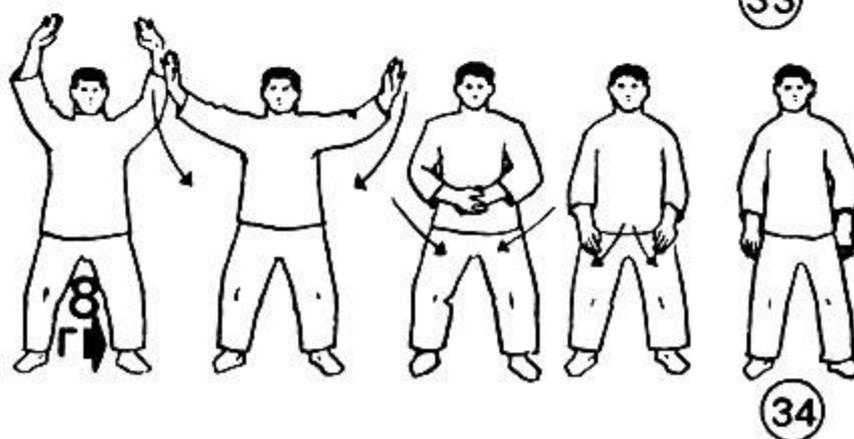


Рис. 11. Упражнение 17

Пояснение к рисункам:
 большие номера вверху слева - порядковые номера рисунков;
 маленькие номера - указывают на группы;
 буквы - движения (исходное положение),
 номера в кружочках (1-34) указывают номера движений (заключительное положение);

тонкие стрелочки - подчеркивают основные изменения во время движения.

Рисунки читаются, как лента, - слева направо и сверху вниз.

Б. Тайкьюкен здоровья.

1. Принципы и цели.

Будучи облегченным вариантом полного Тай Дзи, Тайкьо-кукен при первом ознакомлении все же остается достаточно сложным для того, кто попытается заняться им без компетентного преподавателя.

Однако Янг Минг Ши создал также 8 довольно легких упражнений, которые являются прекрасным введением. Их легко делать самому, они являются составной частью лечебного аспекта китайского бокса.

Их принципы и цели те же, что и 24 серии полного Тайкьокукена:

Принципы: гибкость и легкость движений, ритмичность, единство, связанность, округленность жестов, умственная отрешенность.

Цели: полная телесная и психическая гигиена. Успокаивает нервную систему, является профилактическим средством против болезней пищеварительной системы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает избежать атеросклероза, заболеваний туберкулезом и т. д.

Является легким и идеальным упражнением, особенно для работников умственного труда.

Достаточно несколько минут в день (например, утром и вечером). Делайте упражнения регулярно, но не спеша. Рекомендуется повторять эту серию вначале и после выполнения полного Тайкьокукена, а также любой физической тренировки (например, в начале и в конце тренировки Каратэ).

2. Восемь вдохов и выдохов делаются с равными интервалами, примерно 8 секунд. Дышите через нос, рот закрыт без напряжения. Потренируйтесь в дыхании сначала в естественной стойке, затем почувствовав, что вы успокоились, приступайте " очень медленном темпе с полной сосредоточенностью к выполнению серии из 8 упражнений.

Подготовительные упражнения:

а) Льешань (дзен стоя): стоя в естественной стойке, ступни ног параллельны на ширине плеч. Согните немного колени, но не перегибая их. Руки опустите ладонями назад, глаза полузакрыты, сосредоточьтесь на точке Тань Тьен (центр тяжести). Плечи опущены. Дышите как можно спокойнее и равномерно, в случае необходимости замедляя постепенно ритм движений животом (см. упражнение 1 Тай Дзи).

б) Совайшу (накачивать руками): при вращении бедрами вправо и влево руки идут свисая далеко в стороны. Расслабьте плечи и руки, свободно вращая бедрами. Делайте движения так, словно вас покинула вся сила. Голова следует за движениями.

1-е упражнение (Сюансудутьенписаньдэво)

В исходном положении скрестите пальцы перед животом, ладони вверх.

Плечи и локти не напряжены. Поднимите руки к подбородку, ладонями к себе, затем опустите в исходное положение.

Вытяните руки перед собой и круговым движением поставьте их над головой, локти полусогнуты, ладони вверх.

Разведите руки и опустите их через стороны вниз.

(Улучшает пищеварение и развивает брюшную полость.)

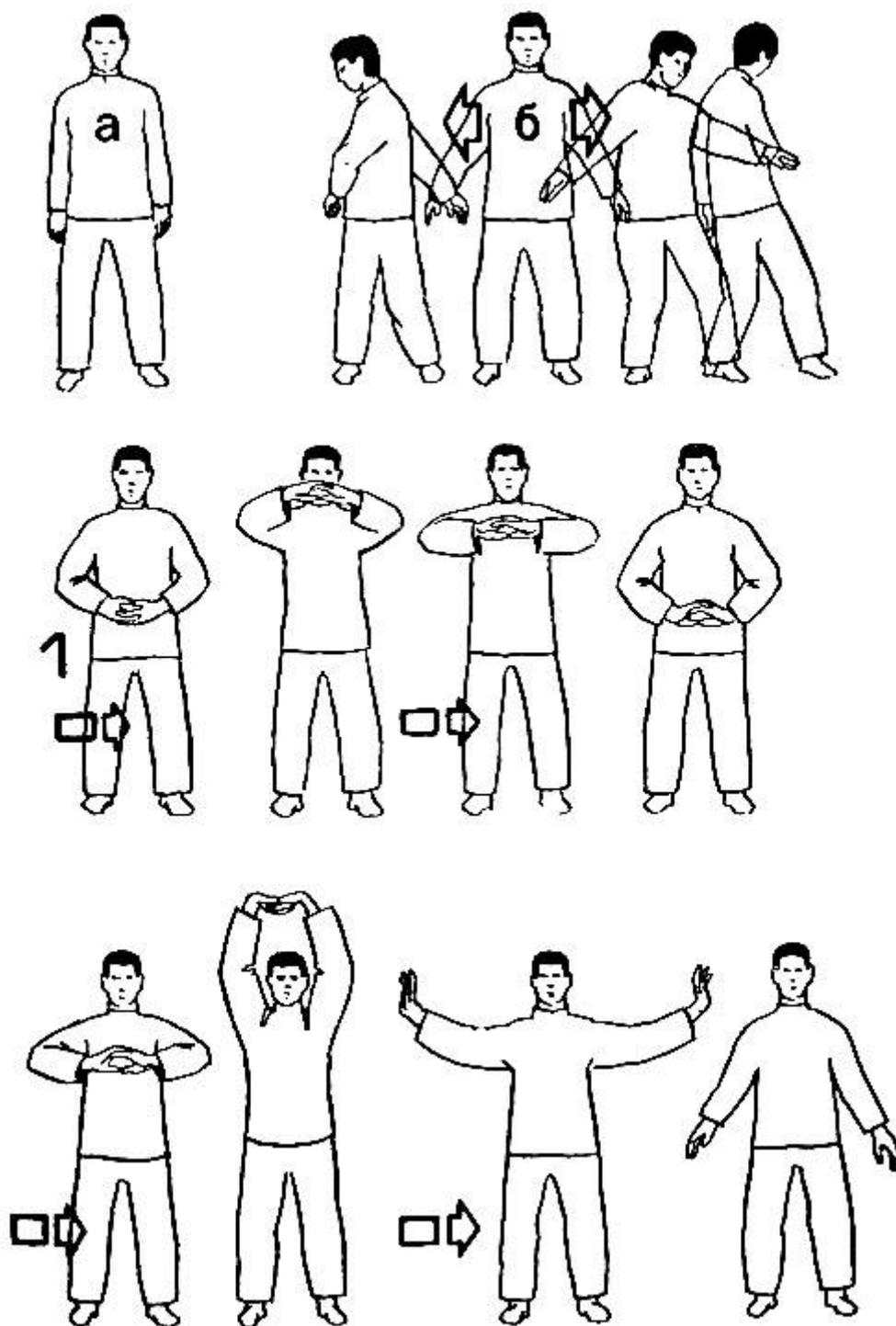


Рис. 12. Упражнение 1

2-е упражнение (Дбоюкайкуносусфяжао)

Поставьте ноги пошире, пальцы наружу и согните посильнее колени, туловище держите ровно и подтяните ягодицы.

Не расслабляя плеч, подведите руки, полусжатые в кулаки, не напрягая запястий, к груди (локти выпрямлены и в стороны).

Голову поверните влево и вытяните левую руку на линию плеч, разведя указательный и средний палец, а большой палец положите на безымянный и мизинец.

Правая рука остается в предыдущем положении в десяти сантиметрах от груди.

Левая рука идет к центру. Затем выполните тот же самый жест правой рукой, левая остается на месте (на рисунке не показано).

(Улучшает кровообращение, расслабляет руки, плечи и грудь.)

3-е упражнение (Тьяолибивэ-судэньшю).

Стоя как обычно, поверните ладони вверх и вытяните руки перед собой на высоту плеч.

Затем, согнув руки в локтях, поверните ладони вниз и опустите руки перед грудью.

Из этого положения опустите правую руку и поднимите левую через сторону над головой (ладонью вверх). Окончив вдох, начинайте выдох (затем вниз - в исходное положение).

Повторите то же, но поднимая правую руку.

(Улучшает пищеварение и облегчает боли в желудке.)

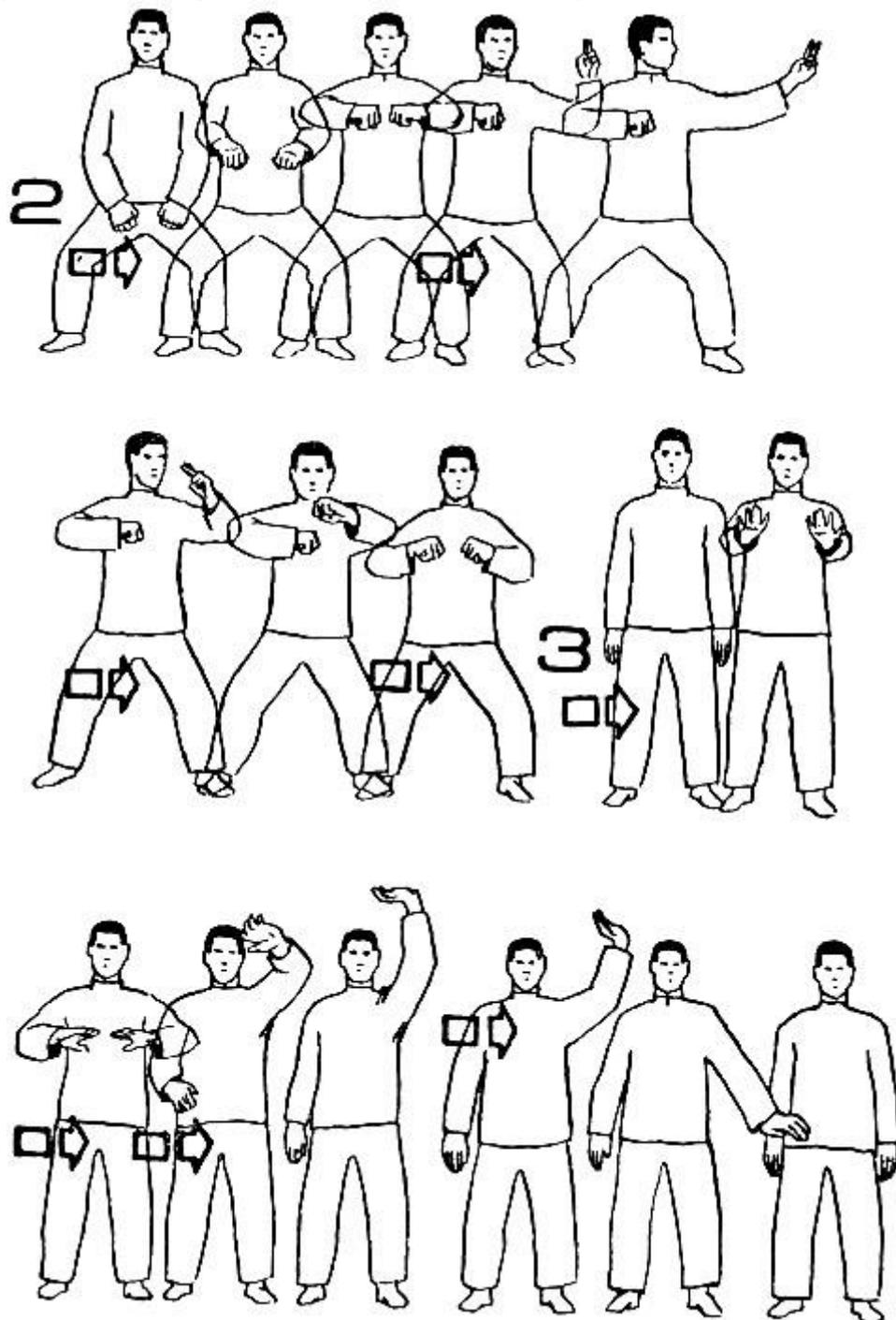


Рис. 12. Упражнение 2, 3

4-е упражнение.

Стоя в естественной позе, очень расслабившись, поднимите руки и поверните их как в предыдущем движении, но голову здесь поверните влево.

Затем медленно опустите руки в исходное положение ладонями вниз, затем назад, не двигая головой.

Снова поднимите руки к груди, затем поверните голову вперед, опустив руки.

Повторите упражнение сначала, голову поворачивая вправо.

(Замечательное упражнение для общего укрепления.)

5-е упражнение (Яргуфайвэищюхсишхю)

Полуприсев, как в упражнении 2; руки лежат на бедрах ладонями назад.

Поверните верхнюю часть корпуса как единое целое вправо, спину держите прямо, согнув правую руку в локте. Туловище также наклонено вперед, вес тела переносится на правую ногу. Но левое колено остается в таком же согнутом положении.

В том же наклонном положении поверните туловище вперед.

Продолжайте вращение влево.

Затем, повернув туловище вперед, выпрямитесь.

(Уменьшает стресс, укрепляет ноги.)

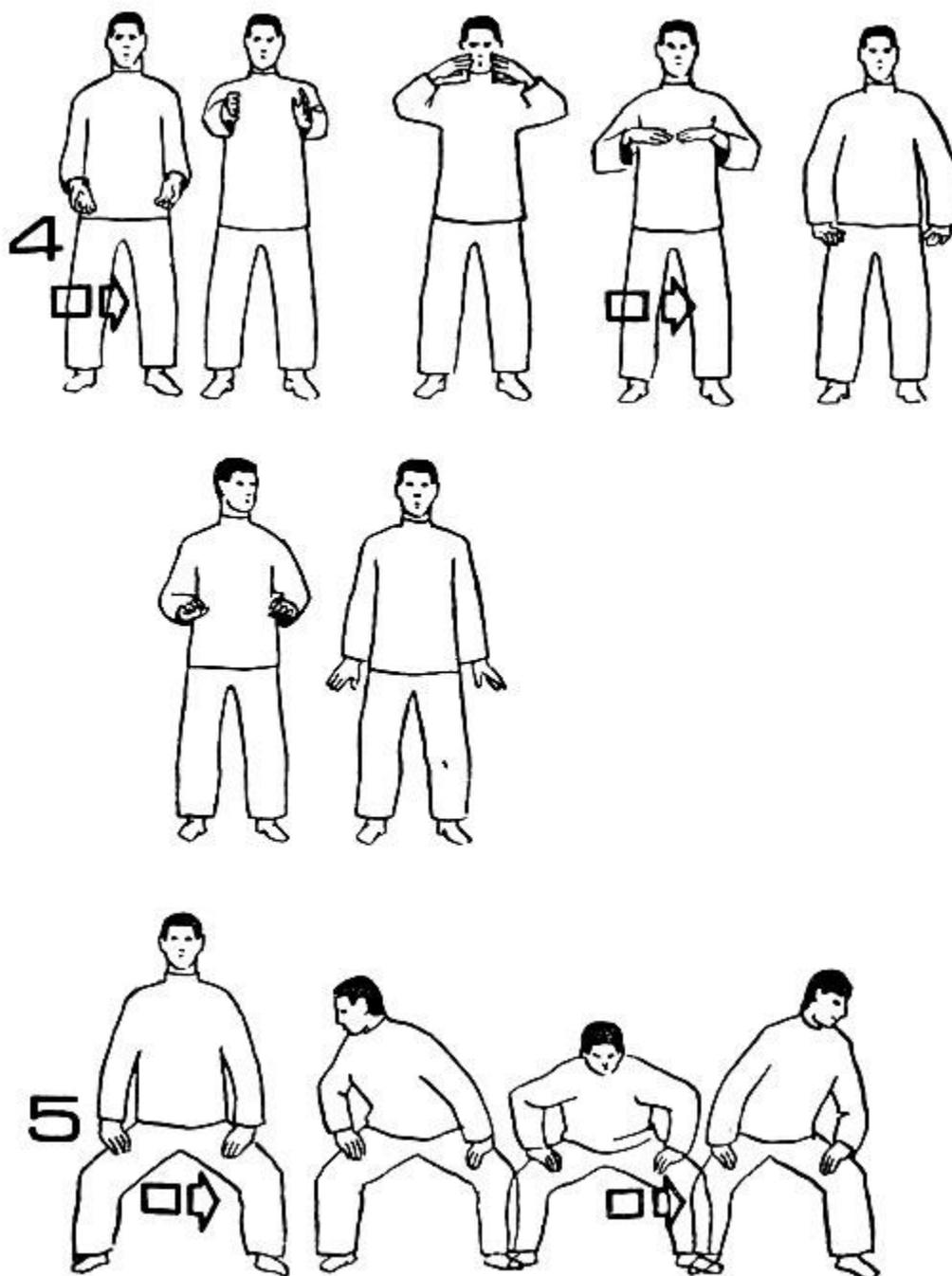


Рис. 12. Упражнение 4, 5

6-е упражнение (Лянсубаньцюкюсюнью)

Стоя в естественной позе, согните колени; выпрямляясь, поднимите прямые руки над головой.

Затем сделайте наклон вперед, хорошо прогнувшись в спине и ухватившись за лодыжки.

Выпрямитесь.

(Укрепляет ноги. Расслабляет туловище. Излечивает от запоров.)

7-е упражнение (Цаньшюаньнюмоценшиян)

Исходное положение - полуприсев, как в 2 и 5Г туловище прямое.

Руки сожмите в кулаки (не напрягая) и подведите их к груди, локти держите горизонтально в согнутом положении.

Вытяните левый кулак прямо в сторону, взгляд направьте на него, правая рука остается в том же положении.

Разожмите кулак и поднимите руки в полусогнутом положении над головой,

затем опустите руки через стороны вниз.

Повторите это же упражнение, вытягивая правый кулак.
(Уменьшает кровяное давление.)

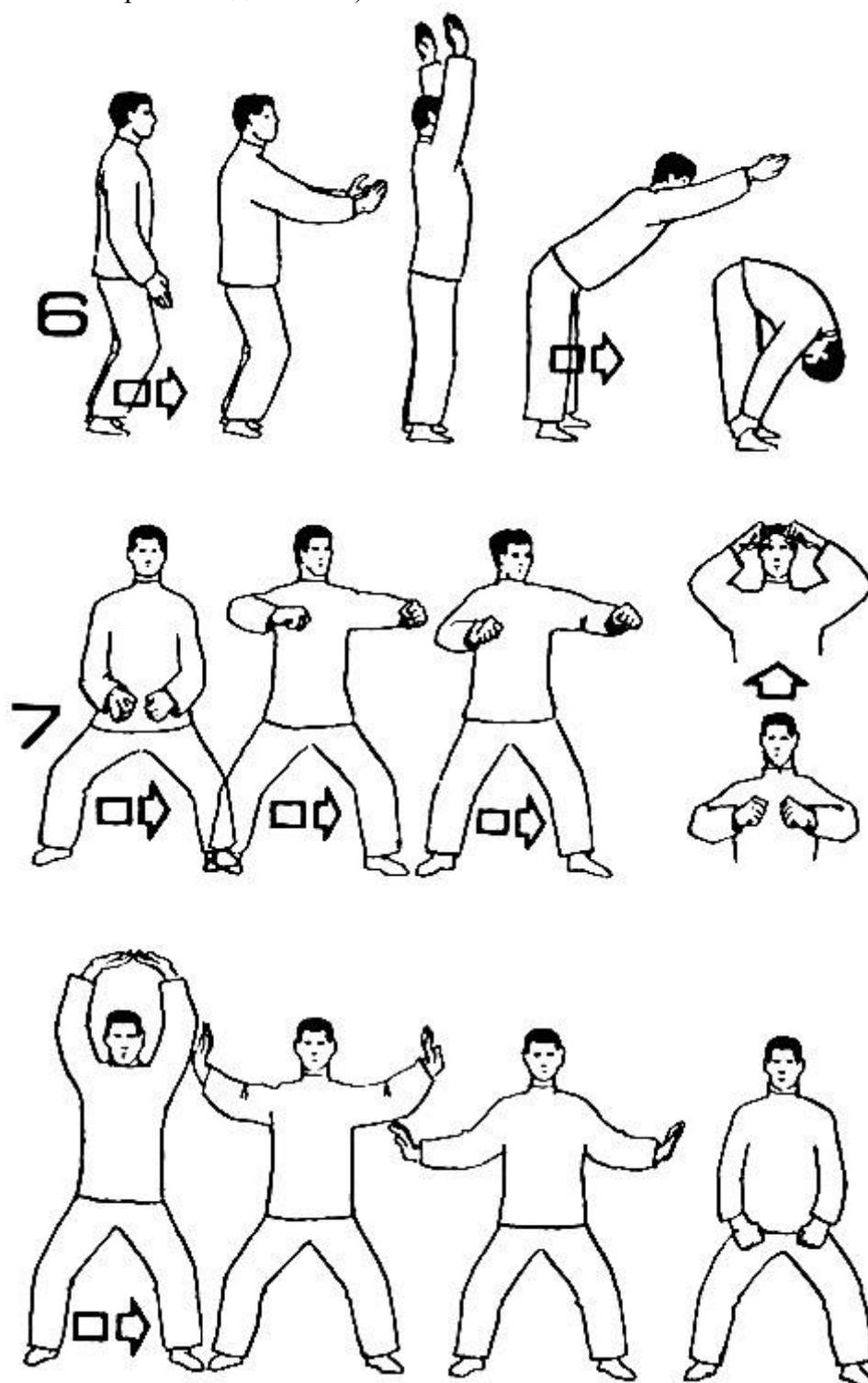


Рис. 12. Упражнение 6, 7

8-е упражнение (Бэйхошитеньбайбнихсяс)

Стоя ноги вместе, ладони вниз, пальцы вперед.

Поднимитесь на носках и, удерживая равновесие, поднимайте пятки все выше и выше. Сосредоточьтесь на животе и сожмите ягодицы.

Затем всем весом опуститесь на пятки, полностью расслабившись. Верхняя часть корпуса при выполнении упражнения неподвижна.

(Укрепляет ноги и активизирует в них кровообращение.)

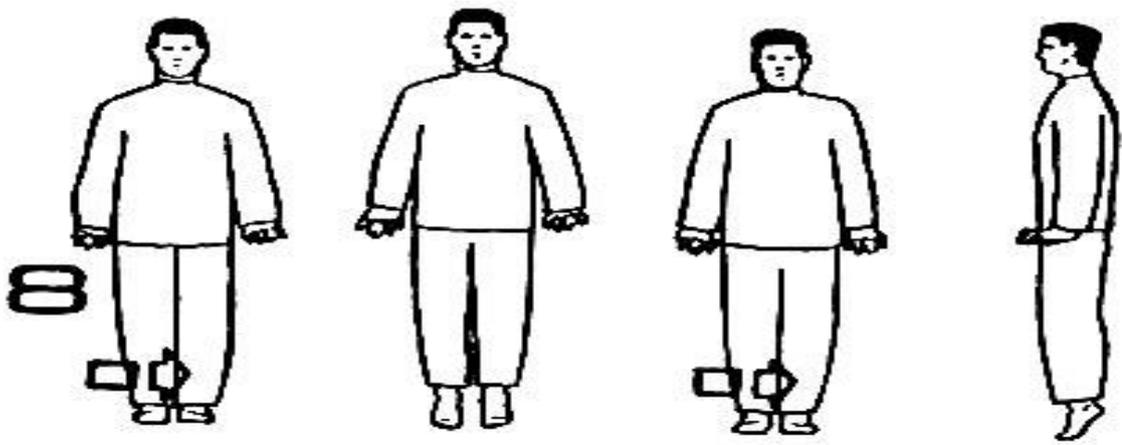


Рис. 12. Упражнение 8

Каждое из этих упражнений может выполняться любое количество раз, но необходимо соблюдать порядок комплекса.

Главное - проделывать их каждый день как основную зарядку.

"Цель боевого искусства состоит в том, чтобы заставить ясно использовать свое умение для совершенствования мира и человека, на основе здорового духа в здоровом теле. Мы все, как настоящие буддисты, должны таким образом пытаться достичь высшего уровня, не взирая на различие стилей и приемов, ревниво оберегаемых в тайне" (Ян Мин Ши).

Методы питания при тренировках

Прежде всего несколько слов об ошибках питания Запада. Как сказал немецкий специалист Вернер Коллат, "Исключая болезни от несчастных случаев, отравлений, микроорганизмов - все остальные - прямо или косвенно - происходят от неправильного питания".

Основные наши ошибки сводятся к следующим:

1. К спешке.
2. К горячему или холодному.
3. К количеству.
4. К переработке пищи.
5. К обильной и скудной пище одинаково.

Если мы разумны в пунктах 1-3, то мы сократим все другие ошибки.

Правильное пережевывание.

Хорошо пережеванная пища наполовину переварена. Следует пережевывать каждый кусок, перемалывать и размешивать, держать пищу во рту, как можно дольше, пока она сама не провалится в горло. Концентрируйте все ваше внимание на еде, на изменении вкуса, и только тогда вы обнаружите, какой своеобразный вкус у пищи. Если мы облегчаем работу пищеварительного тракта, то тем самым освобождаем энергию для других задач. Если пища долго пережевывается, то она

попадает в желудок с идеальной температурой, и вы избегаете ошибок 1 и 2. Кто ест быстро, тот ест слишком много.

Умеренность.

Цивилизованные люди едят тогда, когда придет время - хотят они есть или же не хотят. Если возникает настоящий голод, то даже простая пища станет вкусной. При первом появлении чувства сытости вы не должны есть дальше до насыщения. И даже жидкая пища должна быть пережевана.

Мясоедение или вегетарианство!

Мы не будем останавливаться на этом вопросе. Что хорошо для сидячего образа жизни, то не подходит для подвижного. Но дадим некоторые рекомендации по применению мяса:

мясом следует пользоваться днем;

избегайте колбасы, предпочитайте бифштекс;

лучше есть хорошо проваренное мясо

Насчет яиц и рыбы:

они должны быть очень свежими. Для рыбы достаточно холода. Что касается яиц, то это труднее. Даже в сваренных яйцах (6 мин) бактерии не умирают.

Черный хлеб вместо белого.

Аппетитная белая масса является только крахмалом. Заменяйте белый зерновым хлебом. Последний обладает высокими диетическими свойствами.

Осторожнее с сахаром и солью.

Сахар является чистым химическим продуктом. Чем меньше его, тем лучше. Наше тело производит собственный сахар, мы не нуждаемся в добавлениях извне.

Очистка употребляемой нами соли удаляет из нее все жизненно важные вещества. Заменяйте ее морской солью - вы не заметите никакого отличия.

Меньше жиров.

Меньше картофеля и больше крупы.

Свежие овощи вместо консервов.

Здесь мы предлагаем вариант завтрака Кол лага, известного диетолога, который вполне способствует усиленным тренировкам.

Берется 10-30 г свежих полных зерен пшеничной муки грубого помола, 3-5 ложек воды, 1-2 ложки лимонного сока, 15 г сушеных фруктов (нарезанных), 100 г свежих яблок, можно и другие фрукты, и ложку миндаля или орехов.

Вечером пшеничная мука размешивается в воде и оставляется до утра. Ночью злаковые при комнатной температуре поднимутся и станут твердым тестом. В другом сосуде размягчаются сухофрукты (инжир, изюм, финики).

Ранним утром смешать содержимое обоих сосудов. Добавить лимонный сок, потом яблоки или груши, или же землянику, вишню сливы и т. д. Смесь посыпать орехами и миндалем.

Современные инновационные здоровьесберегающие технологии имеют ряд отличительных особенностей от традиционных, что делает их особенно привлекательным и популярным среди детей и подростков.

1. Большое разнообразие упражнений (с использованием современного инвентаря и оборудования) их своеобразие, модернизация, различная направленность и за счет введения ассиметричных и гротесковых движений дает возможность появлению новых оздоровительных технологий.
2. Тесная связь упражнений с музыкой и современными ритмами.
3. Включение разнообразных инновационных методов и форм проведения занятий (сюжет, образ, игра, соревнование и др.).
4. Положительный эмоциональный фон, за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки и получения удовлетворения от выполнения упражнений и заданий.
6. Возможность расширения специфических знаний о культуре здоровья и двигательных возможностей занимающихся, повышения уровня их физической подготовленности, физического развития, укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

Таким образом, использование современных здоровьесберегающих технологий на занятиях по каратэ, способствует повышению двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, содействует формированию здорового стиля жизни, формированию интереса к занятиям физической культурой.