**Ж.А.Усина, К.А.Усин, Д.С. Токтарбаев, Т.Баянбаева.**

**«Повышение оздоровительной эффективности урока физической культуры в Павлодарском государственном педагогическом университет средствами казахской гимнастики «Айкуне»**

**Павлодарский государственный педагогический университет**

**В статье рассмотрена уникальная разработка казахской гимнастики «Айкуне» которая позволяет восстановить организм на любой стадии заболевания.**

**Постановка проблемы.** Актуальность нашей работы заключается в изучении эффективности использования казахской гимнастики «Айкуне» при коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, а также общего оздоровительного эффекта учащихся в условиях общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведений.Сохранение здоровья организма в течение всего периода жизни позволит полноценной личности приносить пользу суверенному государству Республики Казахстан

**Цель исследования.** Повышение оздоровительной эффективности урока физической культуры средствами казахской гимнастики «Айкуне». Повысить уровень физического и психического состояния студентов средствами гимнастики «Айкуне» до величин, которое гарантирует стабильное здоровье.

**Задачи исследования:**

 **-** изучить оздоровительную эффективность использования казахской гимнастики «Айкуне» на занятиях физической культуры, оценка соответствия применяемых средств задачам в системе физического воспитания;

 - повысить уровень физического и психического состояния студентов средствами гимнастики «Айкуне» до величин которое гарантирует стабильное здоровье;

 - изучение эффективности использования казахской гимнастики «Айкуне» при коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, а также общего оздоровительного эффекта учащихся в условиях общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведений

**Результаты исследования и их обсуждение.**

- Практическая значимостьисследованиясостоит в возможности практической реализации полученных результатов учителями, тренерами и преподователями в учебном процессе.Казахскую гимнастику «Айкуне» рекомендовать как средство в лечебной физической культуре для учащихся школ и студентов Вуза. Вследствие этого основным итоговым результатом данного исследования будет подготовка для студентов вузов учебного пособия и полного учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая культура и спорт», «Туризм», «Лечебная Физическая Культура» и др.

- Результаты проектной деятельности по данной проблеме найдут отражение в СМИ, на методических семинарах и научно-практических конференциях.

- Совместная деятельность казахстанских и российских специалистов будет способствовать расширению международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта

 **Для практики занятий по дисциплине «Физическая культура» нами были подобраны комплекс упражнений гимнастики Айкуне для студентов**

 1Сидя на стуле стопы необходимо поставить на ширине тазовых костей, выпрямиться, прогнуться в поясничном отделе. В таком положении необходимо просидеть 3 минуты, преодолевая болевые ощущения (при их наличии). Упражнение не рекомендовано при сильном лордозе, они могут спровоцировать пере растяжение и без того растянутых спинных мышц. Отсутствие общего разогрева тела может привести к возникновению стойких болевых ощущений, упражнение не рекомендовано при наличии протрузий и грыж в позвоночном отделе. В процессе растяжения позвоночника максимально нагружаются мышцы живота, за счет сжатия осуществляется самомассаж внутренних органов, обеспечивается подготовка к дальнейшим упражнениям. Закрытые глаза позволяют сконцентрироваться на своих ощущениях.

2Сидя в том же положении необходимо одновременно прогнуть позвоночник в поясничном и грудных отделах, в некоторых источниках рекомендуется задержаться в таком положении на 10 мин., оптимальная продолжительность — 3 мин. В данном случае происходит сжатие и самомассаж внутренних органов между позвоночником и мышцами живота.

Правильное выполнение обеспечивает увеличение роста на 1–2 см, в результате сильного натяжения позвоночного столба происходит усиление кровообращения нижних конечностей, нагружаются кровеносные сосуды, вены и артерии. При проблемах позвоночника могут возникать болевые ощущения и отеки в больном месте. В результате усиления кровообращения из организма выводятся шлаки, улучшается обмен веществ. Упражнение обеспечивает подготовку пресса к другим упражнениям, ноги и руки становятся свободнее, может наблюдаться ощущение онемение рук в результате вытяжения шеи мозг насыщается кислородом.

3.В положении сидя максимально вытягивается поясничный и грудной отделы, втягивается живот. В процессе самомассажа внутренних органов может появиться нагрузка на боковые мышцы. Правильное выполнение упражнения способствует уменьшению талии, осуществляется воздействие на перистальтику кишечника, улучшается функционирование мочевыделительной системы. Несмотря на внешнюю неподвижность максимально работает каждый участок тела.

4.Упражнение проводится в том же положении, при прогнутых поясничном и грудном отделах необходимо свести лопатки, мышцы живота расслаблены. В данном случае прорабатываются мышцы плечевого пояса грудной клетки, воздействие производится на трахею и пищевод, в результате сжатия может наблюдаться затруднение дыхания.

5.Сидя на стуле в том же положении необходимо с прямой спиной медленно опускать лопатки. Внешне упражнение выглядит так же, как и предыдущее, но внутренние ощущения сильно отличаются. Автоматически втягивается живот, в результате выработки суставной жидкости в плечевом поясе могут появиться ощущения, что руки «отстегнуты» от тела. Средняя продолжительность упражнения составляет 3–5 минут.

Особенностью отечественной айкуне является еще и то, что основные физические упражнения в ней названы именами казахских родов, подродов и племен. Так, во время упражнения "Найман" человек должен в лежачем положении переносить центр тяжести на отдельные участки своего тела. "Человек лежит, и от того, куда центр тяжести он переносит, - зависит эффект. То есть, это хитрое упражнение. Он не меняет позу, а меняет лишь центр тяжести. Один из гербов рода Найман - это буква "V" - центр тяжести", - рассказывал собеседник.

 Упражнение "Керей" представляет собой систему правильной ходьбы и бега. Это, по словам собеседника, схоже с гербом рода - буквой "X". "Ноги вверх - бег, вниз - ходьба. Вот и получается буква "X", - пояснил автор практики. Всего гимнастика айкуне имеет более тысячи упражнений, столько же, сколько, по словам собеседника, казахских родов и племен. Пока что из них именами племен и родов названы только около 100. Изобретатель говорит, что для этого нужно определенное время.

Каждое упражнение должно подходить и символизировать название

 **Выводы.**

-анализ литературных источников и данные в интернете раскрывают положительную динамику оздоровления при исследовании казахской гимнастики «Айкуне» на занятиях физической культуры

-с помощью коэффициента оздоровления будет определен уровень физического и психологического состояния студентов после занятий казахской гимнастики «Айкуне»

-пятиуровневая тестирование позволяет корректировать эффективное использование казахской гимнастики «Айкуне»

 **Список использованной литературы**

1 [Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г) [Эволюция биоэнергетики и здоровье человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=эволюция%20биоэнергетики%20и%20здоровье%20человека). СПб., 1992.

2 [Виленский М.Я.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=виленский%20м) [Студент как субъект физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=студент%20как%20субъект%20физической%20культуры) // [Теория и практика физ. культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk). 1999, № 10, с. 2-5.

3 [Лубышева Л.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лубышева%20л) [Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=концепция%20физкультурного%20воспитания:%20методология%20развития%20и%20технология%20реализации) // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot). 1996, № 1, c. 5-11.

4[Акчурин Б.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=акчурин%20б) [Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=проблемы%20организации%20деятельности%20высшей%20школы%20по%20формированию%20физического%20здоровья%20студентов): Канд. дис. Уфа, 1996. - 132 с.

5 [Амосов Н.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=амосов%20н) [Энциклопедия Амосова](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=энциклопедия%20амосова). Алгоритм здоровья /Н.М. Амосов. - Донецк: Сталкер, 2002. - 590 с.

6 [Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г), [Науменко Р.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=науменко%20р) [Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20здоровье%20и%20максимальная%20аэробная%20способность%20индивида) //[Теория и практика физ. культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk), 1988, № 4, с. 29-31.

7[Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г) [Валеология: первые шаги и ближайшие
перспективы](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=валеология:%20первые%20шаги%20и%20ближайшие%20%3cbr%3e%20перспективы) // [Теория и практика физ. культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk), 2001, № 6, с. 2-8.

8 [Tengrinews.kz](http://Tengrinews.kz) Абай Баймагамбетов