

Твердохлеб Е.Ф.

кандидат педагогических наук, доцент;

Мартынов Ю.А.

старший преподаватель;

Лемишко Ю.К.

студентка,

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»

ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЖУН ЮАНЬ ЦИГУН В СОБЫТИЙНОМ ТУРИЗМЕ

Проблемы развития туристической сферы исследовались с позиций событийного [1, 4] и международного туризма Н. Кабушкин, Г. Михайличенко, А. Зима, Т. Ткаченко, О. Ястремская, Л. Шульгина и др., однако использование элементов психосоматических систем разных культур в сфере событийного и международного туризма исследовано недостаточно.

Цель исследования – изучение содержания и организации туристической деятельности с элементами психосоматической системы джун юань цигун.

В ходе исследования были проведены: анализ научно-исторической и научно-методической литературы и других источников информации, структурный и логико-теоретический анализ.

В результате исследований выявлено следующее. Событийный туризм ориентирован на посещение определенного места в определенное время, которые связаны с каким-либо значимым разовым или периодически повторяемым событием культурного, этнического, фольклорного, медицинского, образовательного характера [1, 2, 4]. Исследования тенденций развития туризма в Украине свидетельствуют, что за последнее десятилетие вырос интерес разных групп населения к видам событийного туризма, в содержание программ которых входят элементы психосоматических систем разных культур [4]. В качестве таких «событий» выступают элементы древних психосоматических систем Востока (йога, цигун, боевые искусства), украинских боевых искусств, календарных игр и забав (Е. Приступа, А. Цьось), трипольской культуры [5] и др.

Программы с элементами древних психосоматических систем, на наш взгляд, можно классифицировать, в зависимости от целей, которые они ставят. Это: ознакомительные программы, которые знакомят с одной или рядом оздоровительных систем; тренинги разных уровней, на которых осваивают, поддерживают или совершенствуют умения, навыки и уровень подготовленности; программы по подготовке инструкторов.

Рассмотрим исследуемую проблему на примере древней китайской психосоматической системы джун юань цигуна, которая насчитывает 3–5 и более тысяч лет. Регулярная практика позволяет увеличить жизненную энергию, повысить иммунитет, укрепить здоровье, продлить молодость и активную жизнь, проявить скрытые резервы организма, приобрести особые способности и устойчивость к стрессовым ситуациям. В настоящее время

обучение по системе чжун юань цигун проводится на семинарах по четырем ступеням и включает комплексы подготовительных, основных и вспомогательных упражнений и методов оздоровления, улучшения эмоционального состояния и мыслительных процессов, достижения гармонии с окружающей средой, раскрытия скрытых возможностей организма. Система не связана с идеологией, религией, политикой и доступна лицам любого возраста, профессии и уровня здоровья. Система охватывает все стороны человеческого существования: обучение, личностный рост, оздоровление, лечение, а также постановку и поиск ответов на извечные философские вопросы об эволюции Вселенной, о месте и роли Человека как части Вселенной.

На 1-ой ступени основное внимание уделяется упражнениям, способствующим достижению состояния расслабления, регуляции биоэнергетической циркуляции. На 2-ой ступени работа сосредоточена на среднем энергетическом центре, преобразовании биоэнергии в духовную силу, достижении состояния гармонии и счастья. На 3-ей ступени цель практики – работа с верхним энергетическим центром, достижение состояний при которых проявляются особые способности: интуиция, ясновидение, телепатия и др., а также обучение их регуляции. На 4-ой ступени расширяются и совершенствуются возможности организма. Для закрепления пройденного материала проводится такая форма занятий как ретрит, который рекомендуют практиковать минимум два раза в год.

Джун юань цигун преподается в городах СНГ и дальнего зарубежья с 1991 года, география проведения семинаров, ретритов и научных конференций в 2016–2018 гг.: Китай: Пекин (Пекинский медицинский исследовательский Институт «Кундавелл») и Шаолинь; Казахстан: Боровое, Ала-Аты; Латвия: Лигатне, Рига; Словакия: Модре-Гармонии; Турция: Кемер и Анталья; Филиппины: Манила; Словакия: Братислава; Эстония: Таллин; Украина: Киев, Одесса; Беларусь: Минск; Россия: Москва, Уфа, Казань, Красный Камень, Оханск, Ростов-на-Дону, Гагра и др.

Рассмотрим программу ретрита в монастыре Шаолинь. Монастырь Шаолинь считается местом силы, здесь на протяжении многих веков практиковали медитацию, чань-буддизм и боевое искусство гун-фу.

Вначале ретрита – 6–8 часовый поход в горы Сун-Шань. В программе ретрита два распорядка дня: обычный и бигу шичи.

Обычный распорядок с 9 утра до 10 вечера: утренняя практика у ворот монастыря Шаолинь – подготовительные упражнения, шаолиньский массаж, упражнения по набору энергии ци с шаром и «Большое дерево», занятия по теории и практике чжун юань цигун. Распорядок бигу шичи отличается тем, что утренняя практика у ворот монастыря Шаолинь начинается 5:30 утра и участники переходят на специальный режим питания. Во время ретрита участники посещают храмы и места силы в окрестностях монастыря Шаолинь. В свободный от занятий день в конце ретрита проводится экскурсия в Лоян с посещением легендарных гротов Лун-Мэнь, храма Белой лошади, куда впервые были привезены буддийские сутры из Индии и где они были переведены на китайский язык.

Из выше изложенного следует: мероприятия событийного туризма с элементами джун юань цигун популяризируют средства и методы древней психосоматической системы Китая, периодически повторяемы, проводятся в разных странах и совмещены с экскурсионной программой культурно-исторического содержания.

Список использованных источников:

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма / А. В. Бабкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 252 с.
2. Семинары Чжун Юань цигун – Кундавелл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kundawell.com/ru/.../seminary-chzhun-yuan-tsigun>.
3. Сюи М. Чжун Юань Цигун / М. Сюи. – 3. изд., испр. – К. : София: СП «Да-Ю» ЛТД, 2002. – 100 с. – ISBN 966-95278-0-5.
4. Твердохлеб Е. Ф. Народные традиции в физическом воспитании / Е. Ф. Твердохлеб // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Мат. 6-й регионал. межвузовской науч. – практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 года. – Сочи: РИЦ СГУ. – С. 169–171.
5. Твердохліб О. Дослідження психосоматичних характеристик культових практик трипільської культури / О. Твердохліб // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2006. – № 4. – С. 92–97.

Цапко А.М.

*кандидат педагогічних наук, викладач,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

ПЕРСПЕКТИВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНО ЦІННОГО ДОСВІДУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ В УНІВЕРСИТЕТАХ УКРАЇНИ ХІХ СТОЛІТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вища освіта в сучасній Україні розвивається відповідно до процесів модернізації в суспільстві з урахуванням орієнтирів Болонського процесу. Стратегічною ціллю української системи освіти з точки зору як внутрішніх потреб, так і відповідності загальноосвітнім тенденціям і перспективам розвитку, є інтеграція у світовий та міжнародний простір, утвердження її високого статусу та конкурентоспроможності.

За висловлюванням Н. Мачинської, саме магістри є тими фахівцями, які здатні забезпечити вирішення сучасних актуальних проблем, і саме вони є необхідним потенціалом вищої освіти та основою інноваційного розвитку суспільства загалом [1, с. 97].

Магістратура, будучи другим ступенем системи вищої освіти, повинна стати основою не лише для фахової підготовки випускників, але й науково-дослідницьких, науково-педагогічних та управлінських кадрів, рівень наукової, предметно-професійної та управлінської підготовки яких відповідає вимогам суспільства, що постійно змінюється. З огляду на це, мета магістерської підготовки має полягати у формуванні творчої особистості,