

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ



ДОЦЕНТ
Балчугов Владимир Аркадьевич

- На современном этапе развития российского общества возрастает необходимость особой заботы о физической культуре личности. В повседневном существовании человека заметно уменьшается доля физкультурно-оздоровительной деятельности как формы активного отношения к окружающему миру и самому себе с целью достижения физического совершенства, в то время как большую часть дня он посвящает активному труду, своим социальным обязанностям. Все это обуславливает возрастание значения физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование и развитие целого ряда новых прагматическо-функциональных направлений физического воспитания, нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, обновление и возрождение прежних практических знаний.

- Цель курса «Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии» – ознакомление студентов специальности «Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья» с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

- В ходе изучения курса ставятся следующие задачи: ●
 - показать специфику отдельных нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, в том числе авторских;
- ● дать представление о методах оздоровления с помощью средств физической культуры;
- ● ознакомить студентов с важнейшими факторами, которые являются показаниями или препятствиями для применения нетрадиционных методик оздоровления;
- ● дать понятие об основных приемах физического совершенствования с помощью нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, стимулирующих процессы самоанализа и самовоспитания личности;
- ● обосновать выбор нетрадиционных оздоровительных методик и технологий в зависимости от целей и задач преподавателя физической культуры;

- выработать практические навыки применения нетрадиционных оздоровительных методик и технологий в профилактических целях;

- сформировать у студентов сознательное отношение к применению нетрадиционных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности;

- способствовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций в области нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.



- Специфической чертой развития современного теоретического и практического знания в области физической культуры является интенсивный, динамичный интеграционно-дифференциальный процесс – формирование новых научных направлений и дисциплин (как правило, на стыке наук), конкретных методик применения средств физической культуры для оздоровления и их тесное взаимодействие. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых нетрадиционных видов двигательной активности, различных методик закаливания, психической саморегуляции и т. д.

- В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и новых методик оздоровления, что является естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах человеческой деятельности и культуры.
- Наиболее значимыми причинами этого являются поиск нового в данной сфере, неудовлетворенность традиционными формами физической активности в виде консервативных стандартных комплексов (например, утренней гимнастики). Немаловажную роль играет реклама новых видов оздоровления, чаще всего «зарубежного образца», способствующая возникновению моды, а иногда и резко возрастающего интереса огромной аудитории.

- Необходимо учитывать, что многие нетрадиционные оздоровительные методики, например восточные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой древности, являются уникальными, так как несут в себе опыт поколений. Все восточные системы немыслимы без стремления к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», понимания того, что упражнения являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме. В рамках этих систем возникли методики дыхания разного типа, различные приемы саморегуляции психических состояний, дошедшие до нас в форме психорегулирующей тренировки, медитации, релаксационной гимнастики, аутогенной тренировки. Образность в названиях упражнений, характерная для этих систем, вносит в обучение элементы наглядности, способствует возникновению положительных ассоциаций, придает упражнениям особый национальный колорит. Поэтому элементы этих национальных феноменов культуры, дошедших до наших дней в виде различных систем физических упражнений, можно использовать в современной практике физического воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ

- **История возникновения народной медицины в России**
- В истории развития народной медицины на Руси в отличие от других стран большую роль играли физиотерапевтические средства: баня, ванны, натирания, массаж, применение пиявок и др. Очень широкое распространение имело кровопускание, которое производилось особыми специалистами – рудометами (по-славянски красный цвет крови – рудой). Не менее эффективными средствами лечения считались банки. Наряду с физиотерапевтическими средствами первыми лечебными препаратами являлись травы и ягоды (щавель, дикий чеснок, крапива, медуница и др.), которые употреблялись в пищу. Позднее при лечении некоторых заболеваний стали использовать овощи (морковь, капусту), подсолнечник. От простейших лечебных средств люди переходили к применению трав и других растений, непосредственно не употреблявшихся в пищу, – можжевельника, молочая, черемухи, кедровника, богульника и т. п. Тонкие слои бересты использовались как пластырь, которым покрывали раны и чирьи; пух кипрея (иванчая) применялся как вата; красноватый жгучий сок медуницы был предшественником йода.

- Выбор лечебных трав зависел от географической среды, характера растительного и животного мира. Охотники Сибири, например, открыли возможность использования пантов оленей в качестве укрепляющего и возбуждающего средства, жители Новгорода употребляли семя льна как слабительное, а его волокна использовали в качестве перевязочного материала. С давних времен были известны лечебные свойства меда: в летописи рассказывается, как на рубеже XIV–XV столетий Петр, князь Муромский, разочаровавшись в лекарях своего края, отправился в одно из рязанских сел, где его успешно излечила от кожной болезни медовой мазью крестьянская целительница Февронья.

- Наши предки не только использовали то, что им в естественном виде давала природа, но и активно искали, добывали и перерабатывали природные компоненты в лекарственные средства. Такие трудовые процессы, как выделка кожи, беление тканей, окраска одежды, винокурение и др., привели к открытию ряда новых лечебных средств. Так, дубильные материалы стали использоваться в качестве вяжущих средств, березовый деготь – как дезинфицирующее средство. Позднее началось изготовление лекарств согласно рецептам, составленным народными лекарями, из отдельных частей растений, которые настаивали на воде или водке, сушили, выпаривали и т. п. для приготовления настоек, порошков, мазей. В состав мазей входили, например, коровье сало, конопляное, льняное, подсолнечное масла.

- С течением времени лечение начинает проводиться не только у народных лекарей и первых врачей-профессионалов, но и по рукописным медицинским книгам. Так, первая лечебная книга «Мази» появилась на Руси в XII в., автором-составителем ее была Евпраксия, внучка Владимира Мономаха. Книга содержала медицинские советы, способы лечения различных внутренних и наружных болезней, рекомендации по гигиене, диете, уходу за новорожденными. Другим распространенным видом литературы по народной медицине были травники. Со временем появились и переводные лечебники. В XVIII–XIX вв. основным переводным лечебником был «Прохладный вертоград», в который вносились русские «рецепты» и описание средств лечения

- Вторая половина XIX столетия стала поворотным этапом в истории отечественной народной медицины, так как начался сбор материала по лекарственной ботанике и народной физиотерапии. Усилиями С. П. Боткина, В. И. Даля, Г. А. Захарьина, В. М. Флоринского и др. были составлены атласы целебных растений с указанием их свойств и способов использования, устанавливались правильная дозировка лекарств и методы применения народной физиотерапии. В настоящее время лечебные травы, народная физиотерапия широко используются врачами, научная медицина тщательно изучает народные средства, приемы, выделяет наиболее ценные из них и после всесторонней проверки внедряет их в практику.

Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность

- Нетрадиционные оздоровительные методики имеют многовековую историю. Несмотря на то что в их основе находятся различные способы воздействия на организм, общим свойством данных методик является то, что они стимулируют процессы самоизлечения, способствуют реабилитации организма в период болезни. Например, тибетская медицина — это традиционная система врачевания, сложившаяся под влиянием древнеиндийской и древнекитайской медицины и получившая распространение на территории Тибета в V–VII вв. Основное понятие тибетской медицины — это три начала, из которых состоит все существующее в природе и соотношение которых определяет темперамент и характер человека: газ, слизь, желчь.

- Одним из основных источников изучения тибетской медицины, использовавшимся вплоть до XX в., являлся трактат «Джу-джи» («Четыре доклада»), переведенный с санскрита в IX в. В трактате описаны более 400 болезней и 1600 их разновидностей. Для лечения заболеваний применялись лекарства растительного и животного происхождения, в том числе приготовленные из оленьих пант, валерианы, солодкового корня, мяты и других растений, также использовались минералы и соли (сера, селитра, соли железа, меди, сурьмы, ртуть). Ассортимент лекарств насчитывал более 1000 названий, применяли также хирургические методы лечения. Большое внимание в тибетской медицине уделялось диетическому питанию, регламентации сна, отдыха и половой жизни, физическим упражнениям, купаниям (особенно в теплых минеральных источниках) и др.

- Систематический курс обучения медицине осуществлялся в школах при монастырях, продолжался 10–15 лет, носил теоретический характер и сводился к комментированию древних тибетских медицинских источников. Нетрадиционные оздоровительные методики и средства тибетской медицины широко применялись другими народами Востока и получили распространение в странах Запада. Китайский канонический труд «Нейцзинь» создан более тысячи лет назад и включает данные по различным вопросам медицины: от родовспоможения и режима питания до физиотерапии и акупунктуры. В VI в. канон «Нейцзинь» изучался в Корее и Японии, в XIII–XV вв. – в Европе, в XVI–XVII вв. – в Америке, на русский язык он был переведен в 1840 г. А. А. Татариновым.

- Выделяются три группы стран по особенностям применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной. В первую группу входит регион Азии – Китай, Япония, Корея и другие страны. Так, в Китае сформировалась высокая культура народной медицины, когда нетрадиционные методики гармонично сочетаются с основными направлениями современной медицины. В стране формируется медицина нового уровня, характерным примером которой является сочетание оперативных вмешательств и иглотерапии для обезболивания. Сочетание традиционных национальных и современных методов применяется для лечения опухолей, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний.

- Вторую группу образуют европейские и североамериканские страны. Там начали использоваться нетрадиционные методы альтернативной, в том числе китайской, медицины, и хотя процесс слияния традиционных и современных методов лечения идет менее гармонично, можно ожидать новых достижений в понимании механизмов лечебного действия альтернативных методов и дополнении их современными инженерными средствами.
- Так, западная медицина предложила новые методы выведения из организма через кровь продуктов обмена, эндотоксинов, ксенобиотиков и др. – сорбционные (например, энтеросорбция с помощью современных адсорбентов) и мембранные технологии, использование окислителей метаболитов и пр. Традиционные солнечные ванны и солярии с искусственным ультрафиолетовым облучением дополняют методы облучения крови и внутренних органов через специальные световоды, что усиливает лечебный эффект света и дает возможность выбрать наиболее подходящую часть спектра

- Третью группу составляют развивающиеся страны Африки и Азии, где народные методы лечения уступают национальным школам других стран, в частности европейских. В этих странах процесс интеграции традиционных и современных методов лечения протекает сложнее и народные методы терапии постепенно вытесняются более мощной современной европейской медициной. В Российской Федерации в настоящее время многие нетрадиционные методики оздоровления не противопоставляются официальной медицине, а рассматриваются как составная часть комплексной терапии. В России в арсенал лечебных средств официальной медицины всегда входила фитотерапия, древними являются и оздоровительные методики основанные на диетах и воздержании от пищи, питании растительной пищей, приеме внутрь сорбентов, лечении «подобного подобным» и пр.

- Тесные контакты с китайской народной медициной и европейскими направлениями имеет отечественная школа иглорефлексотерапии. Совместная деятельность специалистов-гомеопатов и молекулярных биологов позволяет раскрыть механизмы лечебного действия традиционных гомеопатических средств и предлагает новые подходы к терапии малыми дозами препаратов. Некоторые оздоровительные методики не имеют четких истоков, поскольку включаются в виде отдельных элементов оздоровления в различные медицинские школы. Гипнотерапия, психотерапия и мануальная терапия восходят к практике шаманов и хорошо дополняют современные направления и методы лечения. Таким образом, зарождение современной научной медицины происходило в виде последовательных и параллельных процессов в ходе формирования нетрадиционных методик оздоровления, широкого использования народных средств и достижений официальной медицины, их локализации, взаимного обогащения и появления новых знаний и эффективных методов лечения.

- Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии используются в мире практически повсеместно. Проведенное в Великобритании и других европейских странах в 1987 г. социологическое исследование показало, что количество консультаций у специалистов по хиропрактике, иглоукалыванию, остеопатии, гомеопатии и др. составляет более 13 млн в год. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии используют также и дипломированные врачи, кроме того, при анкетировании было выявлено желание 80 % врачей общей практики заниматься изучением альтернативных методов лечения. Проведенное в Голландии исследование показало, что 40 % больных, которые лечатся у врачей, обратились к ним после безрезультатного лечения средствами общепринятой медицины

- Рассмотрев историю и современное состояние нетрадиционных методик оздоровления в разных странах, можно сделать следующие выводы:
- 1. Наиболее благоприятный статус по применению нетрадиционных методов лечения имеют Китай и Россия, где многие оздоровительные методики узаконены. В Китае наряду с современной медицинской школой существует и успешно развивается традиционная китайская медицина.
- 2. В России чаще всего используют гипнотерапию, психосоматическую терапию, мануальную терапию, фитотерапию, гомеопатию, лечение голодом, различные массажи, иглотерапию, ЙОГУ, апитерапию, авторские оздоровительные системы естественного оздоровления (Шаталовой, Неумывайкина, Залманова, Болотова, левшинова), дыхательные практики (Бутейко, Стрельниковой, Фролова и т.д.) оздоровительные системы Норбекова, Бейтса и другие. Многие специалисты общей подготовки считают нетрадиционные оздоровительные методики и технологии необходимыми для своей профессиональной деятельности и стремятся получить такие знания и навыки.
- 3. Хотя народная медицина не прошла окончательно путь эволюционного отбора наиболее рациональных методов лечения и оздоровления, здравоохранение формируется как синтетическая область науки и практики, включающая применение различных народных средств и нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.

ВИДЫ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК, СВЯЗАННЫХ С ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

- История использования физических упражнений в оздоровительных целях берет истоки в Древней Индии, Китае и Египте. Самой древней системой оздоровления считается даосская, которая возникла в эпоху Шан (XVI в. – 1066 г. до н. э.) и применялась для омоложения китайских императоров и сановников. В китайской медицине в третьем тысячелетии до н. э. большое значение придавалось гимнастике, основу которой составляли дыхательные упражнения. Отдельные высказывания о целесообразности использования физических упражнений для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и оздоровления дошли до нас с IV–II вв. до н. э. Тогда, например, специальными упражнениями лечили тугоподвижные суставы.

- В Древней Греции и Риме культ движения являлся одной из характеристик жизни. Врачи Геродик и Аноксимер первыми из греков пытались обосновать целебное воздействие физических упражнений на организм. Гиппократ считал физические упражнения средством стимуляции физиологических процессов, указывая на их оздоровительное и восстановительное значение. Выдающийся врач древности Гален, будучи врачом школы гладиаторов в Пергаме, считал гимнастику сильнейшим раздражителем, изменяющим дыхание и способствующим развитию организма. Римский врач Орибазон в 360 г. н. э. издал книгу с описанием действия на организм различных видов упражнений, массажа и гимнастики. Великий врач, философ, поэт Древнего Востока Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» называл физические упражнения самым главным условием для сохранения здоровья

- Но в Средние века интерес к физическим упражнениям и другим оздоровительным средствам был утрачен. Лишь в 1573 г. появился первый учебник по гимнастике Меркуриаса «Искусство гимнастики». В 1771 г. было опубликовано подробное описание гимнастических упражнений, применяющихся при различных заболеваниях. В 1780 г. вышло в свет сочинение Ж. Тиссота «Врачебная гимнастика, или Упражнение человеческих органов по законам физиологии, гигиены и терапии». В 1892 г. появилась книга-лечебник Ж. М. Гардия «О телесных упражнениях для избавления от травм». В конце XIX – начале XX в. были разработаны различные методы оздоровительной гимнастики.

В России распространению оздоровительной гимнастики способствовали идеи, развиваемые отечественными учеными С. П. Боткиным, Г. А. Захарьиним, С. Г. Зыбелиным, П. Ф. Лесгафтом, Н. П. Максимович-Амбодиком, М. Я. Мудровым, А. А. Остроумовым и др. Так, ведущей идеей П. Ф. Лесгафта являлось положение о гармоничном развитии человека посредством физических упражнений исходя из единства физического и духовного воспитания личности. Пособия по оздоровительной гимнастике и массажу создали М. К. Барсов, В. Ф. Диаковский, Е. Н. Залесова, И. Н. Пирусский, К. Г. Соловьев и др. Значительный вклад в развитие оздоровительной физической культуры внесли В. В. Гориневская, В. К. Добровольский, Б. А. Ивановский, И. М. Саркизов-Серазини и др



Общая характеристика системы физических упражнений ушу

- В переводе с китайского ушу означает «мастерство воина», «боевое (военное) мастерство», «искусство воина». Существуют еще два названия этой системы упражнений: «Куо шу» – отечественное мастерство (искусство); «У и» – искусство воина. Согласно «Китайской энциклопедии», «ушу является традиционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, удары рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия». Исторически сложились различные школы – стили ушу. В «Китайской энциклопедии» выделено 42 стиля, некоторые из них имеют несколько разновидностей. Точное количество разновидностей ушу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, однако, подчеркивая богатство этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей ушу.



- Названия разновидностей ушу в большинстве своем включают в себя слово «кулак» (шоань) и ряд следующих признаков: ● место создания (южный, северный, шаолиньский); ● сходство с движениями животных (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола); ● характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий); ● имя автора – создателя школы (стили Ян, Чен, Ча, Хун); ● другие, часто труднопереводимые признаки.



- Возникновение ушу как системы упражнений было обусловлено необходимостью подготовки к труду и ведению военного дела, т. е. к нападению и защите. Прикладной характер сочетается в ушу с философской основой, определившей теорию и методику овладения данными упражнениями. Лао Цзы разработал основные требования к занятиям ушу: ● полное спокойствие;
- ● исключение всех мыслей и желаний, мешающих концентрации внимания; ● естественность протекания внутренней деятельности организма. Все стили ушу разделяются на два вида: внутреннее (или «мягкое») и внешнее (или «жесткое») ушу.

- Первый вид ушу соотносится с канонами даосской натурфилософии. Даосские школы ушу строили процесс обучения на основе представлений о мире и человеке, в которых отражены теория «ян» и «инь», принципы адаптации к природе, спонтанности и естественности, идущие из глубины веков. Согласно положениям даосской натурфилософии, вначале существовала лишь беспредельная пустота, из которой образовалась Вселенная, мир форм, проявляясь через взаимодействие полярных сил «инь» и «ян». «Ян» — это все «сильное» (горячее, твердое, тяжелое, высокое, блестящее), «инь» — начало, противоположное «ян» (нападение — «ян», защита — «инь»; жесткость — «ян», мягкость — «инь»; движение — «ян», статика — «инь»; основное действие — «ян», вспомогательное — «инь» и т. д.). Теория «инь» и «ян» предполагает: ● наличие противоположности между «инь» и «ян»; ● взаимозависимость «инь» и «ян»; ● взаимное дополнение и ограничение «инь» и «ян»; ● взаимное превращение «инь» и «ян».



- Основные положения «мягкого» направления ушу, нашедшие отражение в философском труде «Лао Цзы» (IV–III вв. до н. э., название дано по имени автора), заключаются в преодолении силы с помощью слабости и жесткости с помощью мягкости. Важнейший принцип – уступая в поединке силе соперника, входя в сверхчувственный контакт с ним и следуя его движениям, нейтрализовать его силу, обратить ее вспять. Следуя податливости («инь»), сила нападающего («ян») сама себя исчерпает, поэтому достаточно небольшого усилия, чтобы вывести нападающего из равновесия и победить. Наиболее широкую известность получили три крупнейшие школы «мягкого» направления: Ба гуа («восемь триграмм»), Сим н («направленная воля») и самая значительная – Тайцзицюань («великий предел»). В Тайцзицюань различают пять стилей, называемых по имени их создателей. Самые популярные в КНР стили – Ян и Чей (последний – наиболее древний стиль, на основе которого сложились другие стили)

- Второй вид ушу, возникший в чаньских (дзэнских) монастырях, соотносится с канонами буддийской философии. Для «жестких» школ характерны: ● большая доля агрессивности; ● применение в схватках различных приемов единоборств, требующих значительного развития силы, быстроты реакции; ● использование на изнурительных тренировках тестов на пробивание и раскалывание твердых предметов. К «жесткому» направлению относятся школы, происходящие из Северного Шаолиня, например «Северный кулак». Поскольку Вселенная представлялась китайским мыслителям в виде бесконечно огромной сферы, то и движениям в даосских школах ушу стремились придать округлость. Траектории ударов, блоков, как правило, воспроизводят формы овала, эллипса, окружности, сферы, спирали, волны. Круговые движения позволяют слабому свести на нет удар огромной силы. Символика круга, сферы, шара преобладает во «внутренних» стилях ушу и присутствует во многих разновидностях «внешних» стилей. При этом человек условно как бы помещает себя в центр сферического мироздания

развивается в трех направлениях:
спортивном, массово-оздоровительном и
боевом

- Спортивное направление ушу Ушу является одним из популярных национальных видов спорта, получившим международное признание. Спортивное направление ушу предусматривает выполнение индивидуальных комплексов и групповых упражнений (в парах, втроем). Индивидуальные упражнения, в свою очередь, подразделяются на упражнения без предметов и упражнения с предметами, например мечом. Групповые упражнения выполняются с различными предметами и имитируют схватку двух соперников или одного спортсмена с двумя соперниками. Выделяется еще одна разновидность парных упражнений – «сталкивание» с места – упражнения без предметов, требующие умения отвести усилия партнера в сторону от себя и своими действиями столкнуть его с места

Массово-оздоровительное направление ушу

- В современном Китае можно наблюдать, как ежедневно в период с 6 до 7 ч утра миллионы людей выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения, в том числе упражнения традиционной китайской гимнастики. В Китае много двигательльно-активных пожилых людей и стариков. И в этом немалую роль играет ушу как исторически сложившаяся национальная система, являющаяся частью культуры китайского народа. Китайские специалисты подчеркивают, что все виды ушу направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на укрепление здоровья. Однако в связи с технической сложностью многих разновидностей ушу в 1956 г. была начата разработка комплексов, доступных всем, особенно людям среднего, старшего и пожилого возраста. Упражнения были выбраны из числа 800 известных элементов традиционной национальной школы Тайцзицюань.



- При составлении комплексов учитывались следующие основные принципы: ● выполнение упражнений не должно быть связано с наличием специальных площадок и инвентаря; ● овладение формой движений и их последовательностью не должно требовать длительного времени; ● время выполнения самого короткого комплекса не должно превышать 4–6 мин; ● при желании можно перейти к более сложным формам и комплексам ушу.

● Исходя из этих посылок были отобраны основные движения (в замедленном темпе имитирующие наступательные и оборонительные приемы рукопашного боя) стиля «ян» школы Тайцзицюань и составлены комплексы. Их выполнение характеризуется следующими признаками:

- ● плавностью и закругленностью движений
- ● медленным темпом выполнения;
- ● непрерывностью и равномерностью движений, как бы переходящих одно в другое, отсутствием движений с максимальной амплитудой;
- ● точностью движений и положений;
- ● прямым, в основном вертикальным, положением туловища и головы;
- ● перемещениями и позами на слегка согнутых ногах с непрерывным переходом с одной ноги на другую;
- ● постоянной стандартной последовательностью движений и поз;

- ● ненапряженностью мышц;
- ● мысленным сопровождением движений;
- ● сопровождением движений рук взглядом;
- ● равномерным нефорсированным дыханием брюшного типа (вдох – раскрытие, выдох – закрытие);
- ● отсутствием положений стоя на коленях и лежа.

Для достижения оздоровительного эффекта на уроках важно выполнять следующие основные правила: 1) необходимы тишина и спокойствие; 2) ненапряженность достигается мягкостью и плавностью движений; 3) нужно следовать строго определенной очередности движений и их форме (небольшое изменение формы меняет содержание упражнений: к примеру, выпрямление слегка согнутой руки приводит к напряжению, выпрямление ног и выпячивание груди затрудняют брюшное дыхание)

- Характеризуя особенности выполнения сокращенных комплексов ушу оздоровительной направленности, специалисты особое внимание обращают на важность сосредоточения внимания на внутренних ощущениях, связанных с напряжением и расслаблением различных групп мышц во время движений, полного отключения от внешних раздражителей, повседневных проблем и т. д. За основу здесь взяты представления древнекитайской философии о «жизненной энергии» — «ци», которая циркулирует в человеческом теле по определенным каналам. Если при выполнении комплексов ушу у человека появится ощущение, как «ци» перетекает, например, из одной части тела в другую, то эту энергию необходимо «спустить» сверху вниз к центру «дань-тянь», расположенному чуть ниже пупка (приблизительно на 5 см)

- Обучение предполагает три этапа. На первом этапе осваиваются внешние формы движений, их последовательность (в зависимости от индивидуальных способностей комплекс можно разучить за две – четыре недели). При групповом обучении используется музыка, но далее комплекс выполняется в своем, индивидуальном темпе. На втором этапе уточняются все детали и особенности движений, отрабатывается их связь с дыханием, закрепляется навык выполнения комплекса в целом (в группах обучения на это отводится от одного до трех месяцев). Третий этап – «беспредельное» совершенствование, достижение гармонии внешней формы и «внутреннего», что предполагает управление физическим и психическим состоянием. На этом этапе можно переходить к следующим, более сложным формам ушу

- При оценке значения комплекса ушу оздоровительной направленности для укрепления здоровья и профилактики заболеваний специалисты, отмечая, что медленные и плавные движения умеренно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в среднем на занятиях частота сердечных сокращений не выше 100–116 уд/мин), подчеркивают оздоровительный эффект при сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах и т. п.
- Влияние комплекса ушу оздоровительной направленности на деятельность внутренних органов и систем организма объясняется рефлекторным воздействием через нервно-эндокринный центр и гипофиз на железы, вырабатывающие гормоны. Как и в подавляющем большинстве различных вариантов аутогенной тренировки, в результате достижения релаксационного состояния при выполнении упражнений ушу возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, появление возможности управлять процессами в организме и состоянием психики с помощью мысленных самоприказов.



- Релаксационное состояние достигается путем переключения и длительного сосредоточения внимания полностью на ощущениях тела, параллельно с которым срабатывает механизм освобождения от мышечных зажимов в результате удобных поз, движений, доведенных до автоматизма выполнения, тишины, глубокого расслабления всех мышц и т. д.

- Типичные упражнения ушу Китайские мастера подчеркивают, что освоение боевых приемов нападения и защиты всегда начинается с подобных комплексов упражнений. Эти упражнения рекомендуется выполнять и в начале, и в конце основной части занятия. Созданная во II–III вв. знаменитым китайским врачом Хуа То «гимнастика пяти животных» легла в основу значительного числа стилей ушу, многие из которых также стали носить подражательный характер, имитируя движения различных животных. Базировалась гимнастика Хуа То на системе цигун и других разновидностях древней лечебно-гигиенической гимнастики. Упражнения этой гимнастики с успехом использовались в боевых ситуациях. Предлагаемые комплексы «гимнастики пяти животных» относятся к общеразвивающим и общеоздоравливающим: первый вариант оказывает возбуждающий эффект, второй – успокаивающий

Психофизическая система упражнений цигун

- С ушу тесно связан цигун. По определению, данному в «Китайско-русском словаре-минимуме», цигун – это способ укрепления здоровья посредством применения силы «ци», т. е. живительной силы духа. На протяжении многих тысячелетий в Китае существует древняя психофизическая система упражнений цигун. Первые рукописи о ней были написаны в I–II столетиях, но сама система цигун держалась в строгом секрете в течение многих веков, и только в конце 80-х гг. XX в. она стала известна и на Западе. Цигун продлевает жизнь, укрепляет здоровье и приводит к исцелению через целый комплекс упражнений, которые, по мнению последователей этой системы, помогают циркулировать в организме жизненной энергии «ци».

- «Ци» в китайской медицине рассматривается, во-первых, как микроскопические вещества, из которых состоит организм; во-вторых, как движущая сила, определяющая жизнедеятельность организма. «Гун» – это методы движения «ци» и способности, достигнутые благодаря владению «ци». Понятие «цигун» также употребляется в значении мастера, владеющего «ци». Цигун выделяется как самостоятельная подсистема ушу. Считается, что нельзя стать настоящим мастером ушу, не овладев искусством управления «ци». По современным представлениям феномен цигуна близок к гипнозу, к явлению экстрасенсорики, психорегулирующей тренировке. Достижение совершенства в цигуне предполагает обязательное объединение «внешнего» и «внутреннего». Различают три внутренних объединения (объединение мозга с сознанием, сознания с «ци», «ци» с силой) и три внешних объединения (кистей со стопами, локтей с коленями, плеч с тазом). По данным китайских источников, материальность «ци» доказана в ряде экспериментальных исследований. «Ци» движется в организме по маршрутам – меридианам, соединяющим биологически активные точки всего тела.

- Мастер «ци» способен освободить ее из своего организма. С проявлением «ци», ее концентрацией связываются феноменальные способности, скрытые резервные возможности организма человека (вспомните трюки со сгибанием железных прутьев, разбиванием кирпичей, удержанием тяжестей телом и т. п.). Перед занимающимися цигуном ставятся три требования: ● спокойствие; ● расслабление мышц всего тела; ● регулирование дыхания. Цигун находит применение в спортивной практике как метод психической саморегуляции. Специалисты цигуна консультируют спортивные команды Китая.

- Упражнения системы цигун, которые выполняют обычно по 30–60 мин каждый день, представляют собой повторение медленных, плавных движений рук, ног и всего тела с одновременной концентрацией внимания и мыслей на передвижении энергии «ци» внутри тела. Свободный поток этой энергии, специальные движения, особое дыхание и психический настрой вызывают у человека ощущение полного баланса физических сил и духовного мира, гармонии и покоя. Цигун является одной из концепций философии дао («путь»). Последователи даосистской философии верят, что человек является неотделимой частью природы, и пытаются найти путь к гармонии с ней. Нежелание же человечества признать себя составляющей высшего духа порождает путаницу, невежество и другие печальные последствия. Если человек сможет привести свой организм в состояние равновесия, то он будет жить в мире счастья и полного понимания. Известно, что некоторые даосисты, постигшие суть этой философии, прожили более 100 лет.

- Попытка даосистов достичь равновесия с природой привела к созданию комплекса оздоровительных упражнений, имитирующих движения и повадки некоторых животных и описанных в древних рукописях. Так, величайший врач древности Хуа То еще в I–II вв. до н. э. описал упражнения, имитирующие движения пяти животных: медведя, оленя, обезьяны, тигра и журавля. Например, образ журавля в цигуне представлен в виде комплекса движений, во время выполнения которых человек пытается изобразить грациозного журавля (взмахивание и складывание крыльев, при хорашивание, скользящий, плавный полет над водной поверхностью и задумчивая стойка на одной ноге). В комплексе с глубоким дыханием эти упражнения помогают открыть энергетические каналы в теле человека для энергии «ци». «Котел» энергии «ци», так называемый «дань-тянь», располагается прямо под пупком, поэтому исходное положение рук в каждой позе – ниже пупка. Когда человек выполняет движения, он чувствует накопление и растекание энергии «ци» по всему телу. Медленные круговые и симметричные движения в цигуне похожи на те, которые используются в боевых искусствах.

- Упражнения, выполняемые самим человеком, называются внутренним цигуном. Внешний цигун проводится обычно опытным, хорошо подготовленным специалистом. Существует более 100 различных упражнений системы цигун. Считается, что психическое состояние, или особый настрой, является решающим при выполнении упражнений. Умственная концентрация и релаксация координируются физическими упражнениями. Цигун также использует прием звукового фона. Цигун – система здорового образа жизни, физического и психического самосовершенствования, позволяющая человеку жить долго и плодотворно. Так же, как в индийской йоге, в цигуне существует моральный кодекс, отрицающий разгул и пьянство, стяжательство и гнев, раздражительность и беспорядочный секс, которые ведут к разрушению жизненной энергии, преждевременному старению.

- Возраст по системе цигун рассчитывается следующим образом: паспортный возраст делится на 2 и прибавляется 9. Так, если вам 60, то по цигуну – всего 39. Все, кто занимается по данной системе, и физически, и духовно выглядят и чувствуют себя соответственно этой формуле. Пика физической активности человек достигает к тридцати годам, а пика заряда внутренней энергией цигун – к шестидесяти. С возрастом претерпевает изменения и гимнастика: от занятий единоборствами к дыхательным упражнениям и самосовершенствованию. Мастера цигуна владеют приемами полного саморасслабления тела, достижения покоя, душевного равновесия и медитации. Проходя последовательно эти три ступени, человек раскрывает свои потенциальные возможности, выявляет скрытые способности, приобретает легкость, спокойствие, высокую работоспособность, довольствуясь пятью-шестью часами сна, простой пищей. Опытным путем была зафиксирована инфразвуковая энергия, исходящая из рук мастеров цигуна и заряжающая воду, соки, которые меняют свой структурный состав. Исследования показали, что она может влиять на скорость прорастания семян, на показания энцефалограммы у тех, кто прошел цигун-терапию у мастера.



- Упражнения системы цигун способствуют укреплению здоровья, долголетию, избавляют от стресса. Статичная, динамичная или статодинамичная гимнастика, бесконтактный массаж, медитация, спокойное и ровное, незаметное дыхание заряжают человека энергией, даже исцеляют от многих заболеваний, воздействуют на химический состав крови и иммунную систему.

Китайская гимнастика тайцзи

- Многие формы китайских упражнений связаны с боевыми искусствами, но популярность тайцзи (название системы обозначает «верхний предел») основана на том, что в ней нет агрессивности и использования силы. Тайцзи занимаются в Китае с XIV в. Исторически связанная с боевыми искусствами гимнастика тайцзи заменила агрессивность медленными движениями, которые помогают занимающемуся сфокусироваться на единстве тела и мысли. Для занятий тайцзи нужна свободная одежда. Занимающийся выполняет упражнения по стадиям: короткий вариант упражнений состоит примерно из 40 движений, а длинный – более чем из 100, для их выполнения требуется около полутора часов. Тайцзи не используется для лечения каких-то определенных заболеваний, но очень важна для поддержания общего здоровья организма. Те, кто занимаются тайцзи в качестве утренней гимнастики, отмечают, что она помогает им преодолеть стресс и напряжение, существенно уменьшить мышечные боли.

Тайцзицюань



太
极
拳

- Особенность китайской гимнастики тайцзи – сочетание гимнастических движений с приемами самомассажа и дыхательными упражнениями. Упражнения тайцзи несложные, предназначены как для взрослых, так и для детей. Они достаточно динамичны, хотя амплитуда движений невелика. Выполнять их могут люди зрелого и пожилого возраст

- Ушу и Цигун предполагают выполнение коротких движений, повторяющихся много раз, тогда как для тайцзи характерны движения в танцевальной форме, постепенно переходящие одно в другое. И цигун, и тайцзи сочетают физические упражнения с медитацией.

Рассмотрев нетрадиционные оздоровительные китайские методики, связанные с двигательной активностью, можно сделать следующие выводы:

- 1. Важнейшим требованием при обучении ушу является постепенность, а при освоении формальных упражнений – строгая последовательность их выполнения: сначала в очень медленном темпе с постепенным его повышением. Все упражнения ушу могут выполняться и юношами, и девушками. Элементы ушу, близкие к традиционным упражнениям гимнастического и акробатического характера, можно широко рекомендовать для включения в основную часть занятия, в секционные занятия любой направленности. Однако любой элемент ушу должен связываться с объяснением его смысла.

- 2. Цигун является самостоятельной подсистемой ушу. С точки зрения внешнего проявления для него характерна статичность, направленная на совершенствование внутренней деятельности организма. В цигуне, так же как в йоге и других нетрадиционных оздоровительных методиках, объединяющих физические упражнения с психической саморегуляцией, используются различные приемы воздействия на организм: дыхательные упражнения, глубокое расслабление, создание зрительного образа, принятие различных поз, пластика движений, самомассаж. 3. Китайская система тайцзи в настоящее время превратилась в систему простых, медленных, красивых и грациозных движений тела, соединенных в похожее на танец действие, которое чаще происходит на свежем воздухе в оздоровительных целях.

