

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций

Форма обучения: заочная/очно-заочная

**ВЫПОЛНЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт

Нетрадиционные виды оздоровительных систем (Ушу)

Группа

Студент

МОСКВА 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Введение | 3 |
| 1. История использования физических упражнений в оздоровительных целях | 5 |
| 2. Система физических упражнений ушу | 7 |
| 2.1. Общая характеристика системы физических упражнений ушу | 7 |
| 2.2. Спортивное направление ушу | 8 |
| 2.3. Массово-оздоровительное направление ушу | 12 |
| Заключение | 17 |
| Список используемых источников | 18 |

ВВЕДЕНИЕ

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 [1].

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 [1]. 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 [1].

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.

1. ИСТОРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Физическим упражнениям придавалось большое значение с давних времен. Древнему человеку, чтобы выжить, прокормить и защитить семью, жизненно необходимо было быть сильным, ловким, выносливым. Различные оздоровительные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой давности, являются уникальными, поскольку несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. 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 [3].

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 [3].

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 терапевтики». 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 [3].

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. [3].

К началу XXI в. мировая наука и практика накопили огромный опыт применения нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью. В разных странах создавались различные комплексы упражнений, которые впоследствии превращались в целые уникальные системы. К ним можно отнести упражнения системы ушу.

2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ УШУ

2.1. 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» [6].

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 [6].

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 [6].

Лао Цзы разработал основные требования к занятиям ушу:

- полное спокойствие;
- исключение всех мыслей и желаний, мешающих концентрации внимания;
- естественность протекания внутренней деятельности организма [6].

В настоящее время в Китае ушу активно развивается в трех направлениях: спортивном, массово-оздоровительном и боевом.

2.2. 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 (рис. 1, а). Групповые упражнения выполняются с различными предметами и имитируют схватку двух соперников (рис. 1, б) или одного спортсмена с двумя соперниками [1].

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 (рис. 1, в) [1]. Индивидуальные и парные упражнения ушу педагог по физической культуре может использовать в подготовительной части урока.

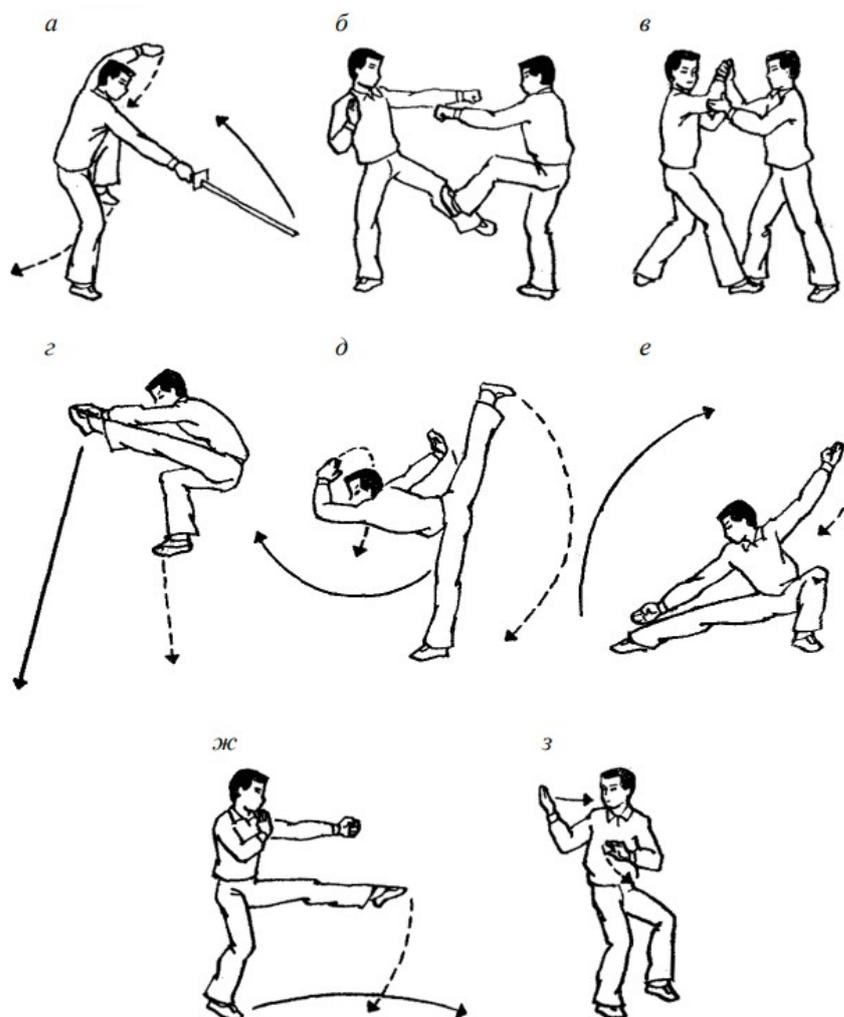


Рис. 1. Упражнения, представляющие спортивное направление Ушу [1]

Комплексы упражнений ушу без предметов подобны вольным упражнениям спортивной гимнастики. Они содержат ряд основных трудных элементов, соединенных характерными для той или иной школы связующими движениями.

Объединенные в индивидуальные композиции комплексы выполняются в течение 1 мин спортсменами младших разрядов и 1 мин 20 с – спортсменами высших разрядов.

В число трудных элементов входят:

- прыжки с разбега со взмахом ног до горизонтального положения и ударом рукой по стопе без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов (рис. 1, г);

- приземление после прыжков на шпагат или падение набок;
- прыжок махом ноги с поворотом плечом назад на 360 и 720 градусов;
- «бедуинское» колесо;
- маховое сальто вперед с поворотом кругом;
- подъем разгибом из положения на лопатках, акробатические элементы (рондат, фляк, сальто) [1].

Эти упражнения требуют специального разучивания в основной части урока физической культуры.

Во всех школах ушу ценится точность, выразительность движений.

Серия быстрых движений на мгновение прерывается паузой с фиксацией определенной позы (рис. 1, д).

Много глубоких выпадов и приседаний (рис. 1, е) [1].

Некоторые переходы сопровождаются громкими выкриками.

Участие в официальных соревнованиях дает право на присвоение одного из пяти разрядов ушу. Высший разряд – У ин (герой ушу) – присваивается только участникам всекитайских соревнований. Первый разряд – И ти уши (борец ушу 2-го класса) – присваивается на городских соревнованиях, третий – Сан ти уши (борец ушу 3-го класса) – на районных. Разряд новичков – У ту (юниор ушу) – дается подросткам не старше 17 лет [1].

В соревнованиях участвуют мужчины и женщины. Смешанные поединки не допускаются.

Соревнования проводятся и по многоборью. В национальных чемпионатах в многоборье входят шесть видов упражнений: два упражнения в стиле одной из самых популярных школ (длинная, северная, южная, Чен); три упражнения с разными предметами (короткими, длинными); упражнения с соперником (вдвоем, втроем, при разном сочетании видов предметов).

Личное и командное первенства определяются по сумме баллов.

В международных соревнованиях спортсмены выступают в семи видах: три кулака (длинный, южный, Чен), четыре упражнения с предметами (меч,

палаш, палка, пика). В показательных выступлениях, в том числе и в групповых, допускается выполнение упражнений с двумя предметами.

Ушу можно рассматривать как вид спорта многоборного характера со сложной координацией движений. Мастерства в нем добиваются в результате многолетней подготовки под руководством опытных преподавателей – тренеров.

Овладеть спортивными комплексами ушу самостоятельно или в короткий срок очень трудно [1].

Ушу спортивной направленности является системой упражнений гимнастического характера, что определяется следующими признаками:

- объединением отдельных элементов в комплексы по типу вольных упражнений без предметов и с предметами;
- ярко выраженной эстетической направленностью и стилизацией упражнений;
- включением в комплексы ряда сложных акробатических элементов;
- построением занятий по типу гимнастического урока с многократным выполнением движений методом строго дозированного упражнения с целью закрепления и совершенствования двигательных навыков;
- оценкой содержания, трудности комплекса и качества исполнения в баллах [1].

«Боевые» приемы нападения и защиты, входящие в программу соревнований, в основном имитируют удары руками и ногами (стоя и в прыжках) (рис. 1, ж), колющие и рубящие действия предметами (мечом, палашом, палкой, пикой, трехзвенной палкой, цепью) [1].

В парных и групповых противоборствах выполняются те же приемы нападения, но с отработанной защитой, уходом от удара приседанием, падением, прыжком и т. п.

В целом в современном спортивном ушу эти «боевые» приемы носят условный характер, заранее отработаны и имеют «скрытое», но явно

выраженное прикладное значение. Данные упражнения могут быть рекомендованы руководителю секции ушу для выполнения их на занятиях.

Спортивные виды ушу могут привлечь занимающихся своей эмоциональностью, развитием ловкости. Они относительно более доступны, чем спортивные виды гимнастики, менее травмоопасны в связи с отсутствием элементов повышенной сложности и риска, не требуют дорогостоящего оборудования и инвентаря.

В спортивное направление включается также и вольный стиль Сань да (Сань шоу), что означает «длинный удар, длинная рука». Спортсмены распределяются по девяти весовым категориям (от 48 до 80 кг и более). В соревнованиях применяют против соперника удары руками и ногами, захваты, подсечки и броски. В отличие от всех остальных видов ушу, где в искусстве рукопашного боя только имитируются приемы нападения и защиты, в вольном стиле происходит настоящий контактный поединок по правилам, близким к боксу и вольной борьбе [1].

2.3. 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 двигательно-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 [1].

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 (рис. 1, з);
- 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 [1].

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) [1].

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) [1].

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 [1].

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 [4].

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.

Педагог по физической культуре может использовать интерес со стороны школьников и молодежи к спортивным видам ушу, приемам нападения и защиты в качестве мотивации для привлечения к физической культуре.

В ушу много элементов акробатического характера, и педагог, владеющий приемами преподавания упражнений традиционной гимнастики, может успешно проводить занятия, используя данные упражнения.

К основным трудным элементам ушу относятся:

- переворот боком;
- переворот назад (флик-фляк);
- маховое сальто вперед;
- сальто назад с места и после рондата;
- сальто боком (арабское) [4].

Техника выполнения акробатических прыжков в ушу отличается менее стопорящим отталкиванием «отжимного» характера за счет работы разгибателей бедра, щадящей голеностопный сустав и ахиллесово сухожилие. Такая техника не требует специальных покрытий пола.

Нетрудно разучить и подъем разгибом с лопаток, который используется в брейк-дансе.

Большое значение в ушу имеет хорошая подвижность суставов, особенно тазобедренных. Чтобы имитировать удары ногой, необходимо выполнять быстрые махи максимальной амплитуды вперед и в сторону. Благодаря этой особенности можно направить внимание занимающихся на развитие гибкости, в том числе применяя упражнения для плечевых, локтевых, лучезапястных суставов кругового характера. Для этого рекомендуется использовать палки различного размера (от стандартных до длинных), утяжеленные веревки, имитирующие традиционные для ушу предметы [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Восточные гимнастики цигун и ушу способствуют физическому оздоровлению, улучшению психического состояния.

1. Занятия ушу способствуют увеличению гибкости;
2. Повышают силу ног и рук;
3. Укрепляют все группы мышц;
4. Укрепляют сердечно-сосудистую систему;
5. Укрепляют иммунитет;
6. Комплексы ушу несут в себе смысловую, образную нагрузку, дисциплинируют.
7. Позволяют лучше учиться

Во время тренировок в первую очередь нужен настрой на то, чтобы «не бояться боли, не бояться тягостей», терпеть болевые ощущения – это и есть тренировка сознания, характера и воли. Необходимо преодолевать трудности, которые возникают в ходе тренировок. В то же время следует овладеть правильной методикой. Например, перед выполнением наклонов к ноге у опоры или упражнений на растяжение надо выполнить пробежку и подготовительные упражнения. После отработки некоторых позиций необходимо выполнить упражнения на расслабление тела.

Применение элементов ушу на занятиях физической культурой дает высокий результат физического оздоровления.

Использование элементов ушу способствует гармоничному развитию организма, поддерживают его работоспособность и способствуют оздоровлению.

Восточная оздоровительная гимнастика ушу может использоваться в учебном процессе для оздоровления, повышения работоспособности, а также профилактики заболеваний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Миронова С.П., Хозяинова-Цегельник Т.К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии : Учеб. пособ. Екатеринбург: РГППУ, 2022. 194 с.
2. Пястолова Н.Б., Кадомцева Е.М., Стародубцева Н.М. Цигун и Ушу как эффективные восточные оздоровительные гимнастики // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. № 2. С. 1-8-113.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М: УРСС, 2019. 192 с.
4. Черкасов А.Ю. Использование средств ушу в системе физического воспитания студентов в вузе // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 167-175.
5. Чугунов С. Оздоровительная гимнастика ушу. М.: Ридеро, 2019. 136 с.
6. Шихшабеков Ш.Ю., Пайзулаев М.К. Ушу как средство гармонического развития личности // В сборнике: Актуальные проблемы педагогики и психологии начального образования. Сборник материалов международной научно-практической конференции. 2020. С. 398-404.