

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ

.1 Физическое воспитание в Древнем Китае (до. н. э.)

.2 Физическое воспитание в Китае в средние века

1.2.1 Зарождение ушу

.2.2 Физическое воспитание монахов в монастыре Шаолинь

## ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ

.1 Физическое воспитание дошкольников

.2 Физическое воспитание учащихся

.2.1 Дыхательная гимнастика

.3 Физическое воспитание студентов

## ВЫВОДЫ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в разном возрасте является часто возникающей темой в обществе. Многие источники обобщенно повествуют нам о том, что же общего во всех принципах воспитания людей различных возрастных категорий. Но в данной работе мне бы хотелось осветить некоторые другие аспекты достаточно знаменитой тематики. Данная работа посвящена изучению Системы физического воспитания в современном Китае. Выбор темы не случаен, так как всем известно, что КНР не смотря ни на какие обстоятельства является, по сути, одной из ведущих стран в плане физического развития населения. Влеты и падения развития физической культуры связаны и с различными финансовыми проблемами, войнами, перестройками, но тем не менее спортсмены КНР являются призерами олимпиад, гимнасты, пловцы, легкоатлеты, акробаты- знамениты по всему миру. Таким образом, мной была поставлена следующая цель данной работы:

Целью данной работы является исследование физического воспитания жителей Современного Китая.

Согласно поставленной цели мной были выделены следующие задачи:

. Изучить развитие способов физического воспитания Китая, начиная с древних времен, и заканчивая современностью.

. Охарактеризовать принципы физического воспитания в различных возрастных категориях населения Китайской народной республики.

# ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЕ

## .1 Физическое воспитание в Древнем Китае (до. н. э.)

Для того что бы верно понять и проанализировать сущность физического воспитания населения КНР, необходимо четко знать особенности прогресса и развития физического воспитания данной страны на протяжении нескольких веков. Именно для этой цели нам необходимо ознакомиться с некоторыми важными аспектами, которые достаточно актуальны и по сей день. С этой целью нам необходимо осветить основные аспекты физического и спортивного воспитания не только в современном обществе Китая, но и в более древние времена. Древний Китай являлся по сути одной из первых стран, которые попытались рассмотреть теорию образования и духовности. К VI веку до нашей эры в Китае стали появляться различные философские школы: даосизм, буддизм, конфуцианство. Одним из первых педагогов, соединивших обучение и воспитание с философией был знаменитый и в наше время философ Конфуций (551-479 год до нашей эры). Имя Конфуций является «латинизированной» формой от китайского словосочетания Кун-Фу-Цзы, что в переводе с китайского языка обозначает учитель Кун. Он считается 1 преподавателем Древнего Китая. Школа которую создал Конфуций была чрезвычайно популярна, там прошло обучение около 3 тысяч учеников. Методика преподавания в школе Конфуция предусматривала диалоги учителя и ученика, подражание их образцам, классификация и сравнение явлений. Обеспечение знанием о том, что движение - неотъемлемая часть каждого, и что наука ничто - без здорового тела и духа. Таким образом, школа Древнего Китая уже на тот момент

понимала большую роль воспитания детей, познание не только научных фактов но и различных явлений жизни, в том числе и их здоровья., Осознание того что физические нагрузки и спорт являются одним из важнейших, а главное доступных лекарственных средств в мире сложилось уже в глубокой древности и достаточно быстро стало актуальным среди последователей не только Конфуция, но и других не менее просвещенных преподавателей различных школ. Уже в глубокой древности люди знали, что для того, что бы лишить человека его внутренней энергии, его изначально необходимо лишить энергии физической т. е для того что бы максимально ослабить человека и лишить его способности правильно руководить своим телом, достаточно просто на некоторое, но достаточно продолжительное время лишить его возможности распоряжаться свои телом, разумом и внутренней энергией[6].

В Древнем Китае жители того времени придумали очень научно интересную и перспективную пытку: человека на некоторое время запирали под замок в очень тесной камере, эти камеры были настолько узкими и низкими, что осужденный мог в ней либо лежать либо сидеть. Через каких-то пару месяцев человек настолько сильно ослабевал, что уже не мог сбежать, даже если такая возможность ему и представилась бы. Ведь за такое количество времени мышцы, которые не использовались из-за замкнутого пространства атрофировались. Таким образом жители того времени сделали верные выводы о том, что физическая культура необходима человеку для нормального существования В Древнем Китае первые упоминания о физической культуре появляются в книге «Кунг-Фу» ( переводится, как путь к совершенству). Эта книга была составлена более 2500 лет назад. Практически все упражнения в гимнастике не только Древнего, но и современного Китая в большей или меньшей мере заимствованы из различных знаменитых боевых искусств. В Китае физические упражнения для здоровья использовались на

протяжении многих тысячелетий: существовали лечебно-гимнастические школы, где специальные люди обучали представителей народа лечебной гимнастике и массажу, а так же применяли их в процессе лечения своих больных. Таким образом, лечили болезни сердца, легких, искривления позвоночника, переломы костей и вывихи. Древний, но знаменитый и в наши дни китайский медик Хуа-То (второй век нашей эры), основатель китайской гигиенической гимнастики, утверждал, «Тело требует упражнений, но не до изнеможения, ибо упражнения предназначены для того, чтобы устранять дурной дух из организма, способствовать кровообращению и предотвращать недуги». «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он много движется, то не болеет». Этого знаменитого человека уже много лет нет на свете, но и сейчас китайское физическое воспитание полностью основывается на утренней гимнастике и других физических упражнениях. Своего расцвета древняя китайская физическая культура достигла во время господства династии Чжоу (XI-III вв. до н.э.), именно в это время были открыты школы, в которых обязательным предметом являлось обучение гимнастическим упражнениям, обучение дыхательным упражнениям, массаж, растирания различными маслами, мазями, кремами и отварами. Воспитание в Древнем Китае в VI-V вв. строилось на философской теории "дао-дэ". Ее основоположник Лао-Цзы считал человека уменьшенной копией вселенной. Чтобы оставаться здоровым на протяжении всей своей жизни, согласно даодистским принципам, человеку следует сохранять и обеспечивать гармонию «цзинь» и «цзянь» ( латинизированные названия: «инь» и «янь»). Это возможно с помощью физических и дыхательных упражнений. Сохраняя внутреннюю гармонию, человек становится здоровым и, значит, более совершенным и добродетельным. Большое значение на развитие физической культуры Древнего Китая оказали естественно-

философские воззрения и медицинские знания, полученные на основе, так называемых, научных экспериментов. С помощью методов лечения, основанных на движении и ЛФК, была открыта возможность воздействия на функциональные системы организма.

Кроме упомянутой системы, связанной с внутренним совершенством, в Древнем Китае сложилась система идеалов в области физической культуры, называемая "Мэй". Она формировала внешнее совершенство и была направлена на благо общества, воспитание морали и чувства вкуса, воли и характера. Например, если борец грубил судье, его удостаивали высокой степени презрения. Среди простого народа Древнего Китая, за исключением рабов, была чрезвычайно популярна игра "Чжу-кэ" - предшественница современного футбола. Она проводилась по строгим правилам, где указывались 10 нарушений и различалось 70 различных ударов по мячу. Кроме "Чжу-кэ" простое население проводило состязания по кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнованиям на воде[2].

В период правления династий Цинь и Хань (III-I вв. до н.э.) в Древнем Китае начался переход к феодализму. Император «Великий желтый» провел коренную военную реформу. Физическая культура стала вытесняться боевыми искусствами. Были открыты военные школы с обязательным обучением верховой езде, стрельбе из лука со скачущего коня, рукопашным приемам в ближнем бою, набрасыванию арканов для поимки противника. Были уничтожены и места проведения турниров, преследовались соревнования в физической силе, организуемые среди низшей касты населения. В противоположность этому, буддийские монахи и даосистский тайный союз, организовали народное движение "желтых тюрбанов", поощрявшее и помогающее обучить простой народ физическим

упражнениям, которые помогли бы им обороняться[4].

Зачатки ушу возникли раньше китайской государственности, но до IV-III в. до н. э. еще не было систем «Школ Ушу», была лишь подготовка воинов, так называемое,- «воинское ремесло». Изначально ремесло имело вид танцевально-боевых упражнений, но позже приобрело статус направленной на военную подготовку учебной дисциплины в специализированных учебных заведениях. К концу III века до н. э. вся индивидуальная подготовка воинов была объединена единым названием «уи». Этот термин сохранялся на протяжении многих столетий и впоследствии стал синонимом к ушу. В уи вошли «цзюэди» (борьба), «шоубо» (рукопашный бой), техника работы с оружием. Обучение базировалось на комплексах формальных упражнений-«та-олу» -которые выполнялись как индивидуально, так и с партнерами. Комплексы имитировали бой голыми руками, бой с оружием, защиту от вооруженного нападения[8].

## .2 Физическое воспитание в Китае в средние века

### .2.1 Зарождение ушу

В это время жили и работали крупнейшие китайские философы: Конфуций, Лао-цзы, Мэн-цзы, Чжуан-цзы. Китаю был передан ими духовный импульс, повлиявший на развитие всей Восточной Азии в последующую пару тысячелетий. В I в. н. э. в Китай из Индии начал проникать буддизм. Все философские системы учили видеть общее за разнородными вещами повседневности. Так как боевыми искусствами занимались не только простые воины (выступать в поединках на помостах не чурались даже некоторые императоры), то китайские воинские искусства постепенно начали сливаться с философскими системами, перерастая уровень простого набора приемов

ведения боя. Возможно, именно благодаря этому они и не затерялись в веках, а развились и дожили до наших дней. Примерно в VI веке в Китай пришел индийский миссионер Бодхидхарма, который стал проповедовать буддизм в монастыре Шаолинь неподалеку от Лояна. Согласно легенде, именно он основал знаменитый шаолиньский стиль ушу. По преданиям впоследствии шаолиньские монахи помогли вернуть престол второму императору династии Тан - Ли Ши-миню -и тот разрешил монастырю содержать монашеские войска. Появился специальный термин- усэн (монах-боец). В эту эпоху немало монахов, в том числе и усэнов, стало уходить в мир, слагая с себя монашеские обязательства. В XII в. шаолиньское ушу пришло в упадок из-за многочисленных гонений на буддизм и монгольского вторжения. Но в 1224 году в монастырь Шаолинь пришел молодой человек, взявший монашеское имя Цзюэюань. Улицезрев плачевное состояние ушу в монастыре, он решил, что утеряна истинная традиция боевого искусства, и решил ее возродить. Он, создал новый стиль, доживший и до наших дней. Пришедшие на восток мусульманские пехотинцы и артиллеристы в 1275 году в соответствии с указом основателя династии Юань “всюду вступать в общины жителей приграничья” стали из солдат крестьянами. Из этих людей, и прибывших при династиях Тан и Сун по морю арабских иммигрантов, а также принявших ислам китайцев сформировалась нация хуэйцзу (“мусульман”). В течении более чем семисот лет своего существования нация хуэйцзу была неразрывно связана с ушу, которое они рассматривали как средство самообороны. Занятия ушу считались священнодействием, стимулировавшим дух мусульман. В 1351-1368 годах народное восстание “красных повязок”, под предводительством Чжу Юаньчжана (который сам был большим любителем ушу) положило конец монгольской династии Юань и привело на трон Древнего Китая династию Мин, первым императором которой Чжу

Юаньчжан и стал[8].

Начался «золотой век» ушу. В XVI в. приморские провинции Китая стали подвергаться опустошительным набегам японских пиратов. «Покарать бандитов и оберечь народ “было предписано талантливому чиновнику Ци Цзигуану (которому к этому моменту было 27 лет). Он попал в трудную ситуацию: войска в тех местах были слишком малочисленны, и прекрасно подготовленные японские самураи без труда расправлялись с плохо организованными отрядами, пытавшимися давать им отпор. Поэтому Ци Цзигуан, будучи знатоком ушу, решил привлечь в отряды местного ополчения бойцов ушу и народных мастеров. В 1561 году японцы в провинциях Чжэцзян, Фуцзянь и Гуандун были разбиты. Получив должность генерала, Ци Цзигуан предписал всем своим воинам и даже высшему офицерскому составу заниматься ушу. Сведя воедино многие тогдашние системы военной подготовки, он написал знаменитый трактат “Цзисяо синьшу” Благодаря деятельности Ци Цзигуана XVI век считается переломным в истории ушу. Правление династии Мин было эпохой стабильного, методичного совершенствования и мирного сосуществования различных школ. Однако ничто не вечно. 6 июня 1644 года Пекин был взят маньчжурскими войсками. Минский император повесился, чтобы не попасть живым в руки завоевателей. Была установлена новая династия - Цин -которая, несмотря на поистине грандиозный размах национально-освободительной борьбы в Китае, сумела удержать власть до 1911 года[8,3].

Центром практики ушу стали тайные общества. В течение всего XIX века Поднебесную сотрясали народные восстания, направленные против маньчжурского владычества и засилья иноземцев. Тайные общества, культивировавшие различные стили ушу, принимали на себя основной удар и в восстании “Восьми триграмм”, и в Опиумных войнах, и в великой народной

войне тайпинов. Апофеозом деятельности тайных обществ стало восстание ихэтуаней (1899-1901), вошедшее во всемирную историю под названием “боксерского”. Несмотря на то, что разгром ихэтуаней привел к гибели значительного количества мастеров ушу, прочно укоренившиеся традиции боевых искусств не могли, разумеется, исчезнуть бесследно. Правительство Китайской республика оказывало большую поддержку развитию ушу. Первый президент Китая Сунь Чжуншань (Сунь Ятсен) сам изучал тайцзицюань под руководством Цай Гуйциня. Его преемник - генералиссимус Цзян Цзешань (Чан Кайши) - также был не чужд боевых искусств. Он лично присутствовал на гокао (“государственные испытания” нечто вроде всекитайских соревнований по ушу), которые проводил в Нанкине (тогдашней столице Китая) Центральный институт гошу (“национальное искусство” -так в период правления партии Гоминьдан называли ушу), основанный в 1928 году Ректором Института был генерал Чжан Чжицзян, покровительствовал ему министр обороны Фэн Юйсян. Другой крупной организацией, развивавшей ушу, была основанная в 1909 году в Шанхае Ассоциация Цзиньфу (“Ассоциация истинных боевых искусств”). Обе организации имели филиалы во всех провинциях Китая (Ассоциация Цзиньфу - и за рубежом, в местах компактного проживания китайцев: Вьетнаме, Малайзии, Сингапуре, Филиппинах и т.д. ), преподавали там крупные мастера, хранители истинной традиции[8].

## 2.2 Физическое воспитание монахов в монастыре Шаолинь

Жизнь монахов Шаолиня - усердный путь к духовному и физическому самосовершенствованию, в котором заключено большое количество тягостей и ограничений, но все это ведет монахов к просветлению. Традиции монастыря неизменны сотни лет. День шаолинских монахов начинается в 5 часов утра. Проснувшись, монахи собираются во дворе у главного храма и 2

часа придаются медитации, не взирая на погоду, возраст и другие условия. Только небольшому количеству, находящихся в храме можно молиться, находясь в помещении, к этим людям относятся : настоятель и совет, состоящий из старейших, мудрейших монахов. Для того чтобы медитация новичков не переходила в сон, из состава старших монахов назначается 10 смотрителей, в задачу которых входит надзор за медитирующими новичками. Если кто из новичков уснет, смотритель награждает его двумя ударами шеста по плечам, новичок благодарит своего старшего собрата за бдительность и за помощь в медитации. Если новичок ослушался, и не выразил благодарности, он вновь получает два удара по плечам. По окончании медитации монахов ждет ряд гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости тела. Шаолинский комплекс растяжки включает в себя набор тяжелых упражнений, которые неподготовленный человек, не в состоянии вынести. Монахи развиваются не только духовно, но и физически. После духовного развития монахи переходят к физическому совершенствованию. Они выполняют различные упражнения для развития мышечной и сухожильной силы. У многих возникает вопрос « Если монахи так усердно тренируются, почему они не выделяются мышечной массой?». Здесь дело в первую очередь в физиологии и наследственности. Практически все китайцы являются эктоморфами, и им довольно тяжело набирать массу, да оно им не особо и необходимо. Второй причиной является питание. Монахам запрещено употреблять мясо, которое, как известно является основополагающим при наборе мышечной массы. Третьей причиной является распорядок дня, при котором мышцы не успевают восстановиться, а следовательно и вырасти. Но это не значит что монахи тренируются зря. Организм человека очень живучая и выносливая штука, которая адаптируется практически под любые условия жизни. И когда монах планомерно и ежедневно нагружает себя изнурительными тренировками, его организм пытается адаптироваться под воздействие окружающей среды. Но образ жизни монаха не позволяет ему выращивать мышечную массу и поэтому все ресурсы организма перестраиваются на развитие сухожильной силы

<<http://xtremefight.ru/bodibilding/uprazhneniya-na-suxozhiliya-sisitema-trenirovok-suxozhilij-aleksandra-zassa.html>>. Вот в чем кроится секрет удивительной выносливости, а также сравнительно высокой физической силы монаха при малом объеме мышечной массы. Как правило новички изучают 5 стилей Шаолинь цуань: дракона, тигра, змеи, леопарда, богомола. Каждый из данных стилей направлен на развитие определенных качеств ученика. После того как ученик в течении 3 лет изучает вышеизложенные стили боевых искусств шаолиня, он получает степень монаха-воина, и соответствующий пояс. Становясь монахом - воином адепт монастыря

шаолинь переходит к более сложным и суровым тренировкам, и вместо 5 стилей изучает комплекс, который состоит из 170 специфических техник шаолиня. После окончания утренних тренировок (примерно в 14 часов дня) монахи приступают к приему пищи. Как правило, это растительная пища, иногда фрукты. После приема пищи монахам дается один час личного времени, для себя. Монахи-воины после приема пищи следуют в специальные залы, в которых их облучают старшие монахи. В этих залах ведется крайне жестокое обучение. Монахи обязаны спаринговать в полную силу, не исключено и использование оружия. Помимо владения оружием и боев монахов обучают техникам воздействия на болевые точки, а также медицине. После длительного обучения монах-воин получает право сдачи на звание старейшины. В экзамен входит теоретический тест на знание обычаев и правил монастыря, умение владения оружием, знание медицины, физическая подготовка, владение боевыми искусствами, которые необходимы для достижения физического и духовного совершенства монаха шаолинь. В 19 часов наступает ужин, после которого монахи могут заняться своими делами и отдохнуть. Но практически все монахи продолжают обучение до глубокой ночи[4].

Заповеди монастыря:

- Основная задача монаха- это совершенствование души и тела, поэтому ты должен тренироваться ежедневно и регулярно не отвлекаясь от тренировок.
- Искусство монастыря шаолинь следует использовать только ради самозащиты.
- Относись к наставникам и учителям с уважением и почтением.
- Относись к братьям с уважением, будь искренен и не допускай обмана.
- Не стоит использовать силу для выяснения отношений.
- Не пей вино и не ешь мясо.
- Не увлекайся женщинами сверх меры.
- Нельзя обучать боевым техникам монастыря обычных людей, исключение составляет только знания в области медицины.
- Не зазнавайся и не восхваляй себя.

Стоит сказать, что на момент написания этих заповедей монастырь Шаолинь был, можно сказать самостоятельной и обученной армией воинов, которая постоянно участвовала в сражениях и борьбе за власть. Такая ситуация была на руку монахам, и эти заповеди не исполнялись. Ситуация изменилась после полного разгрома монастыря. Было решено сделать из монастыря Шаолинь духовный центр Китая, и монахи должны были соответствовать религии[2].

Также существует ряд внутренних запретов храма:

- Сторонись нерадивости и лени.
- Зависть вредит развитию ци.
- Гнев угнетает сердце.
- Избегай увлечения вином и женщинами.
- Пройди все ступени обучения.

## ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ

### .1 Физическое воспитание дошкольников

Ни для кого не секрет, что КНР является одной из стран и республик, чье правительство серьезно озабочено физической подготовкой своего населения. В большинстве уважающих себя компаний существуют так называемые «физические перерывы», данные перерывы проходят с некоторыми интервалами во времени в течении рабочего дня. Всего три раза. Таким образом график обычного штатного работника какой либо компании в Китае построен таким образом, что бы офисный контингент мог совершать импровизированные физминутки или же упражнения гигиенической гимнастики. По радио в соответствии с постановлением правительства проходят «тренировочные уроки», которые несомненно позитивно сказываются на людях и их физической и психической подготовке. Дети очень часто записываются своими родителями в спортивные секции, в школах предусмотрены постоянные уроки физической культуры обучающихся[5].

Дети дошкольного возраста в равной степени учатся читать и заниматься спортом, правильно относиться к физическим упражнениям. Они растут наиболее подвижными и менее подвержены тем или иным респираторным, аллергическим и системным заболеваниям. Дети младшего школьного возраста, среднего и старшего во время занятий в школе неоднократно останавливаются на физминутку во время которой никто не сидит без дела и каждый занимается чем то наиболее подвижным: начиная от подвижных игр в стиле «салки» или же предаются игре с мячом, дети много двигаются, бегают, разминают мышцы, люди среднего возраста, так

называемый рабочий класс в своем рабочем графике имеет не менее 3 официальных перерыва во время которого по радио передается звуковая трансляция гигиенической гимнастики. В парках утром, днем и даже по вечерам очень часто можно встретить пожилых людей, бегущих трусцой просто ходящих в определенном темпе или же делающих хаотичные физические упражнения, видов, которых к вышесказанному около 200. Дошкольный период является одним из наиболее важных периодов жизни человека: в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. На сегодняшний день ученые установили, что около 40% взрослых людей, страдающих теми или иными заболеваниями( в том числе и хроническими) были подвергнуты «зародышам» данных заболеваний в возрасте 5-7 лет. Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста играет огромную роль в жизни современного общества. Потому такая страна как Китай уже на данный период времени стараются вложить в сознание детей и их родителей всю важность положительного отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня. Правительство КНР выявила несколько важных аспектов в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Большую роль в детских садах Китая отводят здоровью каждое утро медицинская сестра проверяет состояние здоровья детей, после чего дети идут на обязательную физическую гигиеническую зарядку. Которая очень схожа с упражнениями которые проводятся у нас в стране[8].

В практике детские сады и другие дошкольные вспомогательные учреждения очень часто используют в упражнениях различные развивающие физическую подготовку игры: «Игры 5 животных» к примеру, правила

данной игры достаточно просты в использовании и усвоении. Упражнения являются совершенно несложными и, следовательно, в эту игру могут играть совершенно разные возрастные категории людей у, которых, к тому же, может быть совершенно разная физическая подготовка. Упражнения данного комплекса направлены на то, что участники игры должны максимально точно показать особенности одного из животных. Все упражнения делятся на 2 типа: психические - для стимуляции умственной активности, и физические - для поднятия мышечного тонуса. Для освоения комплекса необходимо разучить базовые положения:

Положения рук: лапа тигра, рога оленя, лапа медведя, крыло птицы, согнутая лапа обезьяны, сжатый кулак. Стойки: стойка лук, пустая стойка, Т-стойка

Равновесия: с поднятым коленом, с ногой отведённой назад

Дыхание произвольное, упражнения выполняются в медленном темпе, количество повторов не превышает 4-6 раз (в зависимости от возраста ребёнка, то есть чем младше ребенок, тем меньше повторений упражнений)

Упражнения, как раз и называются «игрой» и имеют каждый свое индивидуальное название[3].

« Игра тигра» Детям хорошо известен такой зверь как тигр, так как известно, что он является зверем хищным и питается тем, что охотится на различных травоядных животных, то и фрагменты упражнений соответствующие: тигр поднимает лапу, тигр хватает добычу: (Упражнения выполняются энергично, но плавно. Выполняйте руками широкие и мощные движения) «Тигр хватает добычу» Первая позиция. Поднимите свободно сжатые кулаки на уровень плеч. Вторая позиция. Сформируйте лапу тигра и вытяните обе руки вперёд по дуге. Одновременно наклонитесь вперёд. Взгляд направлен вперёд. Третья позиция. Согните колени, чтобы присесть. Грудь и

живот напряжены. Опустите руки вниз по дуге. Ладони расправлены вниз. Не забывайте о том, что они сложены в лапу тигра. Затем распрямите колени, бёдра и живот подаются вперёд, верхняя часть туловища - назад. Ладони сжимаются в кулак, но лишь на половину, таким образом, чтобы между пальцами и ладонью оставалось свободное пространство. Поднимите руки на уровень груди. Четвёртая позиция. Поднимите левую ногу над полом, колено согнуто, руки подняты вверх. Затем сделайте шаг вперёд, стопа пяткой касается пола. Одновременно согните правое колено. Вы должны оказаться в пустой стойке. Сформируйте из ладони лапу тигра, выполняя руками движение вперёд и вниз по бокам до колен, ладони, так же как и взгляд, направлены вниз - вы должны выглядеть как тигр, схвативший добычу. Затем сделайте шаг назад левой ногой и вернитесь в исходное положение. Пятая - восьмая позиция. Повторите первую - четвёртую позиции, поменяв ногу.

«Игра оленя» В данную часть игры, так же входят фрагменты поведения этого величественного животного, по сути, царя лесов: столкновение рогами, бегущий олень. Данные упражнения укрепляют поясничный отдел, питают почки и улучшает функционирование мышц и суставов. Первая позиция называется «столкновение рогами». Обе ноги слегка согнуты, вес тела перенесите на правую ногу. Сделайте шаг левой ногой вперёд и в сторону, пятка касается пола. Одновременно слегка разверните туловище вправо. Сожмите пустые кулаки и поднимите их на уровень правого плеча. Взгляд следует за правым кулаком, нижняя поверхность кулаков направлена вниз. Вторая позиция. Согните левую ногу, перенесите вес тела вперёд. левую стопу плотно прижмите к полу и разверните внутрь. Одновременно поверните туловище влево, выполняя ладонями движение вверх, а затем налево и назад по дуге. сложив их в виде «рога оленя». Ладони направлены наружу, а пальцы в обратную сторону.

Левая рука согнута . отведена и вытянута горизонтально , локоть касается левой части талии. Поднимите левую руку на уровень лба , а затем вытяните обратно в левую сторону , ладонь повёрнута наружу , пальцы направлены в обратную сторону. Взгляд зафиксирован на правой пятке. Затем поверните туловище в право . вернув левую ногу в И.П. Одновременно поднимите руки вверх , а затем вниз (вправо по дуге). Ладони формируют пустой кулак. Опустите их по бокам , взгляд направлен вперёд и вниз. Третья позиция и четвёртая позиция. Повторите первые две позиции , поменяв стороны.

Пятая - восьмая позиция. Те же, что и первая - четвёртая позиции. Выполнив их , повторите восемь позиций ещё раз.

«Игра птицы» Журавль тянется в небо, летящий журавль.

Упражнения улучшают циркуляцию кровообращения и увеличивает подвижность суставов. Поднимаю руки, напрягите спину и вытяните шею) Первая позиция. Примите положение полуприседа. Ладони направлены вниз, пальцы - вперёд. Расположите одну руку на другую на уровне живота. Глаза смотрят на ладони. Вторая позиция. Поднимите руки над головой. Тело слегка наклоните вперёд, плечи подняты, шея напряжена, живот выпячен, взгляд направлен прямо. Третья позиция. Примите положение полуприседа, взгляд и расположение рук аналогичны первой позиции. Четвёртая позиция. Перенесите вес тела на правую ногу. Затем выпрямите правую ногу, приподнимите левую ногу над полом и вытяните её назад. Одновременно расправьте руки в стороны и немного назад, словно крылья. Ладони направлены вверх. Грудь, шея, подбородок и живот выставлены вперёд. Взгляд направлен вперёд. Пятая - восьмая позиция. Повторите первые четыре позиции, поменяв стороны. «Игра медведя» Упражнение всего одно, надо полагать из-за того во всех детских разумах медведь является большим ленивым животными и называется оно «медведь вращает туловищем»

Выполнение этого упражнения оказывает массажный эффект на органы пищеварения и улучшает их циркуляцию. Вращательные движения выполняются медленно при этом живот расслаблен, а грудные мышцы напряжены. Первая позиция. Сожмите руки в кулаки «лапы медведя», большие пальцы повернуты в стороны друг к другу на уровне живота. Взгляд направлен на кулаки. Вторая позиция. Поверните туловище по часовой стрелке, главная ось - талия. Двигайте руки вслед за туловищем по кругу - правая часть грудной клетки, верхний отдел живота, левая часть грудной клетки, нижний отдел живота. Взглядом следите за вращением туловища. Третья и четвёртая позиции. Повторите первую и вторую позиции. Пятая - восьмая позиция. Повторите первые четыре позиции, поменяв сторону. Возвращение в исходное положение. Выполнив последнюю позицию, разожмите ладони и вытяните руки вдоль тела. Взгляд направлен вперёд[4].

## 2.2 Физическое воспитание учащихся

Так же в современном Китае большую роль отводят физическому воспитанию молодежи, так как именно молодежь является будущим КНР. С большим увлечением занимаются китайцы так же различными видами старинной военно-спортивной гимнастики "Ушу". Ещё в глубокой древности в Китае были разработаны гимнастические, лечебные и оздоровительные комплексы. Многие из них сохранили своё значение и до наших дней. Широкой популярностью в современном Китае пользуется комплексы различных гимнастик[4].

### .2.1 Дыхательная гимнастика

Среди методов лечебной физкультуры в Китае дыхательная гимнастика "Ци-гун" занимает особое положение. Дыхательная гимнастика - это лечебный и профилактический метод, основой которого является, прежде всего, стремление создать больному полный душевный и физический покой. Комплекс физической и дыхательной гимнастики состоит из простых физиологических приёмов, обеспечивающих концентрацию внимания на проводимые упражнения и применение различных типов, темпов и ритмов дыхания. В Китайских санаториях китайская гимнастика "Ци-гун" часто проводится, как основной метод лечения. В лечебных учреждениях созданы специальные отделения дыхательной гимнастики, а на курорте "Бэдайхэ" созданы специальный госпиталь-санаторий асперотерапии. Ведущим лечебным фактором в этих отделениях является дыхательная гимнастика, а всё остальное (режим, питание, медикаменты) подчинено этому фактору[1].

Показания к применению дыхательной гимнастике достаточно обширны и включают 40 нозологических единиц. Главными показаниями

считаются заболевания пищеварительного тракта и особенно язвенная болезнь. Показаны также неврозы, гипертоническая болезнь, в ранних её стадиях, туберкулёзные заболевания лёгких и бронхиальная астма, и, наконец, неустойчивая компенсация сердца при различной его патологии. Комплексы дыхательных упражнений для различных видов заболеваний имеют свою специфику. Одно из достоинств метода заключается в том, что лечение проводится сознанием и силами самого больного и, избавляя его от страданий, остаётся ему на всю жизнь, как драгоценный подарок. Дыхательная гимнастика должна иметь значение как самостоятельный метод лечения. В этом случае санаторий должен стать для больного школой дыхания. Пока нельзя полностью объяснить, почему этот метод эффективен при лечении многих заболеваний, однако, исходя из опыта, можно сказать, что при этом методе лечения приводятся в действие внутренние органы и успокаивается головной мозг; этот метод включает в себя все преимущества методов гипноза и физкультуры. Когда больной медленно дыша через нос, спокойно сидит в тихой спокойной обстановке, то мозговые нервы его отдыхают, что способствует восстановлению всей нервной системы. Особый метод дыхания усиливает обмен веществ, что восстанавливает деятельность внутренних органов и залечивает их раны. Прежде, чем приступить к занятиям китайской гимнастикой, необходима твёрдая уверенность в этом методе, готовность провести курс лечения до конца, иметь терпение, последовательность, нельзя спешить и надеяться на какое-то чудо, магическое действие этого метода. При выполнении упражнений необходимо, чтобы больной находился в спокойном состоянии, чтобы его душевное равновесие ничем не нарушалось. Всё должно быть подчинено правильному выполнению упражнений, с самого начала занятий нужно выработать терпение и спокойствие, поспешность в выполнении упражнений приносит

вред, больной не может сосредоточиться. Спокойствие, последовательность вырабатывают у больного новое качество, он лучше выполняет упражнения и достигает хороших успехов, в чем больной убеждается уже после первого периода занятий (10-15 дней). Главное в применении этого метода - овладение глубоким диафрагмальным дыханием. В начале урока необходимо принять правильное положение и все упражнения проделывать в ритме с дыханием. Предлагаемые упражнения пригодны как для мужчин, так и для женщин. Изучение китайской гимнастики показало, что она, несомненно, способствует оздоровлению человека, оказывая благотворное влияние на весь организм, повышает работоспособность, предупреждает развитие многих заболеваний, содействует продлению жизни человека. Создаются благоприятные условия для оживления кровообращения, уменьшаются застойные явления, особенно в брюшной полости, что важно для больных с болезнями дыхательного аппарата, увеличивается кровообращение сердечной мышцы. Китайская гимнастика прошла многовековую практическую проверку и является фактором продления жизни. Недаром лица, регулярно занимающиеся этой гимнастикой, хотя и имеют почтенный возраст (60-70-80 лет), всё же не выглядят дряхлыми стариками, они здоровы и жизнерадостны. Костюм занимающегося - свободный, не стесняющий движений. Дыхание во всех случаях произвольное, без задержки. Описание упражнений могут быть повторены во вторую половину дня, после дневного сна или отдыха. Упражнения несложны по своей структуре, не вызывают большой физической нагрузки, улучшают обмен веществ, оказывают положительное влияние на нервные центры. Очень разнообразны движения для глаз. Характер этих движений способствует повышению тонуса центральной нервной системы[1].

Китайская гимнастика не требует больших усилий и производится с

участием небольшого количества мышц. Эти упражнения служат как бы самомассажем, гораздо лучше, чем обычный массаж. Они стимулируют, тренируют кровеносные сосуды, нервы и мышцы, вовлекая в движение и остальные части тела, что имеет лечебное значение для больных и сокращает курс лечения. Лечебный курс китайской гимнастики назначается врачом в зависимости от состояния здоровья. Прикрыть глаза, отбросить посторонние мысли. Большие пальцы каждой руки слегка охвачены остальными пальцами в кулак. Руки кладутся на бёдра. Язык прижат к нёбу. Внимание сосредоточить на нижней части живота. Свободно выпрямиться, не прикасаясь ни к чему, сделать 50 дыханий через нос, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе. Начинать упражнения надо со свободного дыхания, постепенно переходя на глубокое. При утомлении или другим причинам количество их можно сократить. Рекомендуется углубление диафрагмального дыхания путём отвода рук назад до предела и возвращение их на бёдра. Физиологическое действие - улучшается кровообращение, ликвидируется явление застоя кровообращения, что позволяет организму освободиться от углекислоты и улучшить снабжение кислородом. Ликвидируется кислородная недостаточность в организме. Эти упражнения являются основными, и, не освоив их, не следует идти дальше. Прodelывать это упражнение в течение 10-15 дней и, если больной чувствует, что дыхание у него стало лучше, утомляемости нет, самочувствие хорошее, можно приступить к разучиванию остальных упражнений, помня главное - не переутомляться[1].

Упражнение для носа.

Предварительно потереть наружные стороны средних фаланг больших пальцев до согревания, проделать восемнадцатикратный массаж носа вверх и вниз, считая за один раз. Физиологическое действие- это упражнение

предохраняет от насморка и улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

Упражнение для колен.

Двумя руками проделать вращательный массаж каждого колена количеством 100 раз. Физиологическое действие - успокаивает нервную систему, укрепляет ноги, помогает при воспалении суставов и ревматизме.

Упражнение для глаз.

Закрывать глаза, средние суставы больших пальцев потереть друг о друга до согревания, после чего проделать 18-кратный массаж верхних век, затем, не открывая глаз, всей внешней поверхностью больших пальцев проделать 18-кратный массаж бровей. Далее руки кладутся на колени и при закрытых глазах произвести 18-кратное кошение глазных яблок вправо и влево. Физиологическое действие - упражнение предохраняет глаза от заболевания, улучшает зрение, успокаивает нервную систему.

Упражнение для плеч.

Ладонью левой руки взяться за правое плечо, правую руку полусогнуть в локте и поднять до высоты плеча. Произвести 18 круговых движений. То же повторить другой рукой. Физиологическое действие - улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему, помогает при воспалении суставов и бессоннице.

Упражнение для ступней.

Левой рукой произвести стократный массаж средней части правой ступни. То же самое для другой ступни. Физиологическое действие - Помогает при болях в суставах и при ревматизме. Успокаивает нервную систему.

Упражнение "Движение "Тачка"

Сидя выпрямить ноги, поставить на пятки. Носки больше приближены

к себе. Вытянутыми руками с ладонями наружу достать пальцы ног, делая выдох. При подъёме корпус откидывается, возможно, больше назад, ладони выворачиваются внутрь, делать вдох. Упражнение проделать 36 раз. Физиологическое действие - Улучшается кровообращение, укрепляется мышца сердца, уменьшается чрезмерное отложение жира в брюшной полости, увеличивается подвижность диафрагмы, улучшается эластичность лёгкого. Особенно при явлении эмфиземы и туберкулёзе лёгких.

Упражнение для ушей.

Двумя руками вверх и вниз делать массаж ушей в количестве 18 раз, затем, сжав ладонями уши, пальцы приложить к затылку. Указательным пальцем слегка постукивать по среднему 36 раз (Слышен звук: "дунь-дунь"). Физиологическое действие - возбуждает мозговую кору, помогает при шумах, предохраняет от глухоты и головокружения. Звук "дунь-дунь", возбуждая один участок в затылочном отделе коры головного мозга, возбуждает и другие более отдалённые. Хорошо помогает при головных болях.

"Смотреть на палец".

Сидя или стоя. Голова прямо, левая или правая рука вытянута, ладонь выпрямлена и повернута к лицу, средний палец находится на уровне кончика носа. Взгляд сосредоточен на среднем пальце. Медленно приближать руку до соприкосновения среднего пальца с кончиком носа, не отрывая взгляда от него, затем медленно отодвигать. Прodelать правой и левой рукой по 5 раз. Правую руку вытянуть, поднять до уровня лица, ладонь повернута к лицу. Взгляд сосредоточен на всех пальцах. Медленно отводить руку вправо, сопровождая взглядом, до момента исчезновения, когда взгляд переносится на левую руку, которая уже заняла место правой руки. Так же медленно отводить левую руку влево, сопровождая взглядом, а правую возвращать в исходное положение голова всё время находится прямо. Прodelать по 5 раз в

каждую сторону. Физиологическое действие - улучшается зрение, кровообращение глаз, глазных мышц, уменьшает дальнозоркость у пожилых людей.

Упражнение для верхней части туловища.

Сидя скрестить руки, ладонями друг к другу. Ноги находятся в вытянутом положении скрещенными (нога на ногу). Верх туловища поворачивать слева на право 18 раз, руки на высоте плеч, причём, при повороте делай выдох, а вдох - в исходном положении. Физиологическое действие - улучшает кровообращение и внешнее дыхание. Помогает при болях в пояснице и при заболевании половых органов.

Упражнения для низа живота.

Ладони потереть друг об друга до согревания, после чего левой рукой проделать 100-кратный массаж низа живота, затем опять согреть ладони и проделать то же правой рукой. Ладони потереть друг об друга до согревания, после чего левой рукой проделать 100-кратный массаж низа живота, затем опять согреть ладони и проделать то же правой рукой. Физиологическое действие - массаж живота имеет большое значение. Длительный массаж помогает всасыванию пищи и улучшает перистальтику кишечника.

Упражнение для копчика.

Указательным и средним пальцами каждой руки произвести вращательный массаж с правой и с левой стороны копчика по 36 раз в каждый сеанс. Физиологическое действие - это упражнение предохраняет от выпадения прямой кишки, геморрое, помогает при заболевании половых органов.

Упражнение на одной ноге.

Встать, руки поднять до уровня плеч в стороны, одновременно подогнуть одну ногу, как при игре в "зозку", делая вдох, опустить руки и ногу,

сделать выдох. По пять раз для каждой ноги. Физиологическое действие - тренирует движение нижних конечностей, укрепляет ноги и тренирует центр равновесия.

Упражнение для лица.

Потереть ладони друг о друга до согревания и произвести массаж лица 36 раз, считая движение вверх-вниз за один раз. Причём, необходимо касаться выступающих частей и впадин на лице. Физиологическое действие - предохраняет лицо от появления морщин и вызывает румянец. Усиливает действие лицевого нерва, улучшает зрение, укрепляет зубы.

Упражнение лёжа на боку.

Больной лежит на ровной, мягкой постели, голова слегка наклонена вперёд. Лежащая внизу рука покоится на подушке, ладонью вверх. Другая рука свободно вытянута, ладонью вниз и лежит на бедре. Лежащая внизу нога вытянута, другая лежит поверх её в слегка согнутом положении (под углом 20°). Взгляд направлен на переносицу, рот закрыт. При пониженной температуре конечности или всё тело могут быть покрыты одеялом. Произвести 50 глубоких дыханий через нос, выпячивая живот при вдохе, и втягивая при выдохе.

Упражнение "Приседание".

Первый способ. Ноги на ширине плеч. Держаться вытянутыми руками за спинку кровати или стула. Произвести 3-4 приседания до соприкосновения с икрами. При приседании - выдох, при подъёме - вдох. Второй способ так же, но руками за спинку не держаться. Физиологическое действие - помогает при болях в суставах нижних конечностей, укрепляет ноги и тренирует центр равновесия.

Упражнение для шеи.

Перекрещенными руками захватить затылочную часть головы, поднять

голову, смотреть вверх. Руками стараться согнуть корпус книзу, шеей сопротивляться этому. Делать 8-9 раз. Физиологическое действие - улучшает кровообращение головы. Улучшается движение спинномозговой жидкости. Одновременно проводимые усилия руками и сопротивление шеей улучшают спинномозговое кровообращение, оказывают полезное действие на шею и грудь. В древних книгах Китая говорится, что это упражнение помогает при бессоннице, головокружениях и болях в плечах.

Упражнение для позвоночника.

Пальцы рук собраны вместе, руки согнуты в локтях и направлены в стороны, подняты до высоты плеч, раскачиваться вправо и влево по 18 раз, причём, при наклоне делать выдох, в исходном положении - вдох. Физиологическое действие - это упражнение укрепляет и усиливает деятельность внутренних органов. При соблюдении сочетания движений с дыханием улучшается эластичность лёгкого, особенно средне-нижнего отдела. Улучшает кровообращение всей головы, вызывает раздражение более дальних участков коры головного мозга[1].

### .3 Физическое воспитание студентов

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах Китайской народной республике многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд физически и психологически сложным и тяжелым. Соответственно, возрастает значение физической культуры, как средства восстановления нормального режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего

периода обучения в вузах страны. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. Целью физического воспитания студентов вузов Китая является формирование физической культуры личности. Задачи физического воспитания в учебных заведениях Китайской народной республики:

- укрепление здоровья путем упражнений элементарной физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;

- повышение уровня физической подготовки;

- совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессиональных действий;

- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры;

- создание условий для полной реализации творческих способностей студента;

Все действия регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования КНР. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств. В программе по физическому воспитанию студентов можно выделить три основных раздела: теоретический, практический, контрольный[10].

Теоретический раздел: материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их активного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Знания сообщаются преподавателями кафедры в виде лекций. Кроме того, студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного [10].

Практический раздел: учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей по формированию необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях. Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание. [10]

Контрольный раздел: Материал раздела направлен на объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности разрабатываются зачетные требования и практические нормативы, тесты. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении

всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия. Теоретические - лекции, методические практикумы, консультации, собеседования. Практические - практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта. Основной обязательной дисциплиной в КНР является предмет «Физическая культура», включающий легкую атлетику, гимнастику, баскетбол, волейбол, футбол и ушу. Он осваивается студентами на 1 и 2 курсах в объеме 144 часов (по 72 часа на курсе). Кроме того, студенты 1 и 2 курсов обязаны выбрать себе одну из следующих факультативных дисциплин, обязательных для всех вузов: баскетбол, волейбол, футбол, ушу, ци-гун, художественную или спортивную гимнастику, либо легкую атлетику, теннис, пинг-понг, бадминтон, культуризм, плавание, вводимые в учебные планы по усмотрению вузов. И выбранной факультативной дисциплиной студенты 1 и 2 курсов также занимаются по 72 часа в год. Таким образом, студенты 1 и 2 курсов занимаются физической культурой по 4 часа в неделю (2 часа - основная дисциплина и 2 часа - факультативная).

На старших курсах физическая культура является факультативным предметом с обязательными занятиями в объеме 2-4 часов в неделю по усмотрению конкретных вузов.

Такое соотношение основной и факультативной дисциплин следует признать вполне обоснованным, т.к. основной предмет обеспечивает достижение гарантированного минимума физической подготовленности, а факультативный удовлетворяет личные интересы и потребности физического совершенствования каждого студента. Факультативные занятия, являющиеся

продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности. Данный вид физического воспитания проводится в следующих формах[10]:

. Физкультпаузы проводятся после первых 4-х аудиторных или практических занятий. Их продолжительность - 8-10 минут. Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабо подготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию. Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях.

. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время:

- на основе полной добровольности и инициативы (по желанию);

. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. К ним относятся спортивные праздники, спартакиады, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий[3].

Для студентов с ослабленным здоровьем и различными хроническими заболеваниями в Китае предусмотрена обязательная физкультурная дисциплина «Охрана здоровья», построенная главным образом на идеях традиционных восточных систем Тай-ди-Чуан, Ци-гун, Чао-ин и др. с использованием современных оздоровительных средств, таких как ходьба,

плавание, бег трусцой, пинг-понг, бадминтон, основная гимнастика. Дисциплина считается для этих студентов обязательной на протяжении первых двух курсов в объеме 144 часов и факультативной на всех последующих курсах обучения по 2 часа в неделю.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов: улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий[10].

## ВЫВОДЫ

В ходе проделанной работы мы узнали, какие изменения претерпели принципы физической подготовки в Китае. Мы смогли проанализировать развитие физического воспитания в течении нескольких веков, от самых древних времен до наших дней. Изучили, как развивались различные виды физического воспитания среди народа.

Так же нам стали известны принципы физического воспитания населения Китайской народной республики в разных возрастных категориях и разных социальных слоях. Дошкольное образование в Китае имеет свою историю, а современная система развивается аналогично мировому образовательному пространству. Существование многообразных типов дошкольных учреждений, обогащение предметно-развивающей среды, совершенствование системы подготовки кадров свидетельствуют об активном развитии дошкольного образования в Китае. Детям школьного возраста так же уделяется большое внимание, многие школы и учреждения дополнительного образования делают большой упор не только на умственное, но и на физическое развитие детей. Чрезвычайно большое количество детей населения Китая, уже в раннем возрасте становятся выдающимися спортсменами, показывающие свои достижения не только в своей стране, но и во всем мире. Физическому воспитанию молодежи так же уделяется большое внимание: существуют различные способы вовлечения населения в спорт: учебные и внеучебные спортивные кружки, уроки. Люди среднего и пожилого возраста так же заинтересованы в физической подготовке, люди убеждены, что правильное физическое воспитание необходимо для психического и физического здоровья человека.

Таким образом, в результате проделанной работы мы смогли

установить, что после различных революций, войн, финансовых кризисов Китай начинает приобретать свое истинное «лицо», спорт выдвигается на новые уровни: спортсмены современного Китая на слуху у многих., И пускай, в этой системе все еще существует ряд проблем: нехватка денежных средств, отсутствие системы юридического обеспечения дошкольного образования и высшего образования. Правительство Современного Китая уже сейчас делает очень много для возвышения не только духовных, но и физических качеств населения своей легендарной страны.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бянь Ч. Даосская оздоровительная гимнастика / Ч. Бянь -- М..2005. С 11-14
- . Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов -- М.: «ACADEMIA», 2006- 257 с.
- . Ильинич В.И. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. - М.: ГНИИ ИТТ «Информика», 2003 - С 223
- . Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун -- М., 2003- С 297
- . Лисин Ч. Особенности организации дошкольного образования в КНР/Ч. Лисин//Дошкольное воспитание -- 2009 - №12- С 95-104
- . Малявина В.А. Конфуций / В.А Малявина- М.. 2007.- С 173
- . Меньшикова Н.Ю История физической культуры и спорта / Н.Ю Меньшикова -- М.. 2003.- С 238
- . Музруков Г. Н Основы Ушу / Г.Н Музруков- М.. 2005.- С 34-42
- . Меньшикова Н.Ю, Трескин А. М. Советский спорт / Н.Ю Меньшикова, А.М Трескин -- М.. 2004. - С 249
- . Цзыпу В. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики / В. Цзыпу -- М.. 2003.- С 281