Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Храмешин Сергей Николаевич
Должность: Научный руководитель
Дата подписания: 18.08.2025 16:34:52
Уникальный программный ключ:
9e604e7f43158d9188ee2ea08e15bab0641b66c9

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

О.Л. Постол

И.С. Щадилова

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Учебное пособие

Москва – 2023

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

О.Л. Постол

И.С. Щадилова

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Учебное пособие
для студентов всех специальностей
и профилей

Москва – 2023

УДК 796
П 63
Постол О.Л., Щадилова И.С.: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2023. – с. 79

В учебном пособии рассматриваются наиболее инновационные практики, методы, пути и средства физической культуры, способствующие формированию здорового образа жизни, укреплению, как физическому здоровью студентов транспортных вузов, так и психическому. Разработанная авторами программа оздоровления студентов транспортного вуза с применением прогрессивных, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий и нетрадиционных оздоровительных практик фитнес-йога, китайские оздоровительные гимнастики, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми,аква йога), в сочетании с традиционными средствами отечественной физической культуры, способствует улучшению самочувствия студентов, снятию усталости и стресса, умственного и психического напряжения, улучшению физического состояния, повышению уровня здоровья, психофизических качеств, а также формированию положительной мотивации к занятиям.

Учебное пособие предназначено для студентов всех курсов, специальностей и профилей обучения Российского университета транспорта. Может быть рекомендовано для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рецензенты:

А..К. Зокоев – доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом трансплантации органов ГУ РНЦХ им. акад. Б.В. Петровского РАМН.

Ю.А. Греков, - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности РГГУ.

© РУТ (МИИТ), 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

1. Инновационные оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе 5

1.1. Специфические методы использования физических упражнений 5

1.2. Гипопрессивные упражнения для каждого 8

1.3. Оздоровительное плавание 11

1.4. Спортивные игры 13

2. Нетрадиционные оздоровительные практики на занятиях по физическому воспитанию в вузе 15

2.1. Фитнес-йога 15

2.2. Китайские оздоровительные гимнастики 25

2.3. Японская гимнастика для рук и ладоний Й. Цуцуми 43

2.4.Аква йога 44

Заключение 47

Список литературы 50

Приложения 51

Введение

Анализ уровней тревожности и депрессии молодых людей, их психофизического здоровья является одним из наиболее волнующих вопросов педагогики, медицины и психологии в настоящее время. Тревожность – это одна из психических особенностей человека, которая выражается в повышенной склонности отдельной личности к тревоге, страху, беспокойству, в самых разных и непредсказуемых ситуациях. Довольно длительное проявление тревожного состояния может спровоцировать развитие многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительных систем. Тревога, вызывая мгновенную реакцию человеческого организма на стресс, настраивает его на сопротивление, борьбу и, возможно, на нападение. Данное чувство проявляется особенно часто у студентов первого курса вузов и, как правило, может их сопровождать в течение дальнейшего обучения. Выход из комфортной зоны обычно провоцирует у студенческой молодежи стресс.

Особенно кардинальное ухудшение психического здоровья студентов вузов отмечается в последние годы. Пандемия COVID-19, продолжавшаяся более 3-х лет, а также последствия, связанные с перенесенной коронавирусной инфекцией (Long Covid), весьма отрицательно повлияли на эмоциональное и психическое состояния молодежи. Большие перемены в экономической и политической жизни страны, изменения социальной и психоэмоциональной среды, которые связаны с поступлением в учебные заведения, неустойчивые климатические условия и весьма неблагополучная обстановка в области экологии мегаполисов, отсутствие рационального, сбалансированного питания, дефицит физической активности – основные причины явного ухудшения психоэмоционального здоровья молодых людей.

В университетах многие студенты не удовлетворены проведением занятий по физическому воспитанию из-за использования только традиционных основных средств физической культуры и отсутствием возможности применять нетрадиционные оздоровительные средства, что явно не способствует положительной мотивацией к занятиям.

Адаптационно-восстановительные механизмы психической деятельности молодых людей нуждаются в более эффективном воздействии учебного и воспитательного процессах в высших учебных заведениях.

Поиск методов и средств для улучшения психофизического здоровья и его коррекции является очень актуальной задачей.

Физическая активность, выполнение комплексов упражнений различных видов оздоровительных гимнастик, занятия спортом – одни из самых немедикаментозных действенных средств в регулировании повышенной тревожность и психического здоровья.

В связи с этим нужен поиск более продуктивных методов для повышения уровня психоэмоционального состояния учащихся. Большинство ученых пришли к единому мнению,

что среди немедикаментозных воздействий на организм в урегулировании тревожных и депрессионных состояний, улучшения эмоционального состояния наиболее эффективными являются хорошая физическая активность, ежедневное выполнение упражнений оздоровительной гимнастики на свежем воздухе, занятия любимым видом спорта.

Для улучшения и восстановления психофизического состояния, когнитивных функций, укрепления здоровья студентов в Российском университете транспорта используют на занятиях по физическому воспитанию инновационные оздоровительные технологии и нетрадиционные оздоровительные практики.

Глава 1. Инновационные оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе

1.1. **Специфические методы использования физических упражнений**

Метод строго регламентированного обучения двигательным действиям.

Этот метод ориентирует на регламентирование форм движения, их динамических и кинетических характеристик, норм нагрузки, условий выполнения нагрузки и т. д. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям; методы воспитания физических качеств.

К м**етодам обучения двигательным действиям** относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия.

*Метод целостно-конструктивного упражнения п*рименяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Целостным методом возможно осваивать отдельные детали в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях движения возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

*Расчлененно-конструктивный метод п*рименяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со

сложной структурой) на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют.

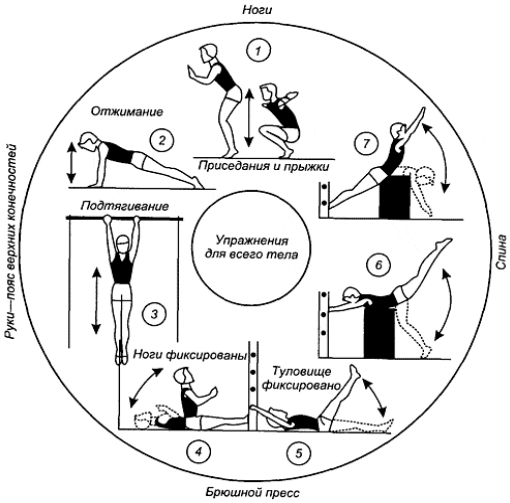
Метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках прыгает в длину с утяжеленным поясом. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Метод стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным). *Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: равномерное упражнение (длительный бег, плавание); стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений). *Метод стандартно-интервального упражнения представляет собой* повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются м*етод переменно-непрерывного упражнения* характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода: а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег); б) переменное поточное упражнение, серийное.



*Метод переменно-интервального упражнения. Д*ля него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются: прогрессирующее упражнение (например последовательное однократное поднимание штанги весом 70—80—90 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами); б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—60—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин); в) нисходящее упражнение (например, бег отрезкам в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке. *Круговой метод* представляет собой последовательное

1. Рис

Метод круговой тренировки

выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, приседания, отжимания, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (Рис. 1).

Игровой метод. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода

заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Соревновательный метод.

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

1.2 Гипопрессивные упражнения для каждого

При огромном выборе направлений физических упражнений, молодому человеку, не так просто определить оптимально подходящие формы занятий, которые будут иметь пролонгированный оздоровительный и профилактический эффект, и помогут максимально развить и раскрыть индивидуальные физические качества, способности организма, как для полноценной повседневной жизни, так и при возникновении экстремальных нагрузок и ситуаций. Даже небольшие изменения в том, как мы тренируемся, могут иметь огромное значение. Гипопрессивные упражнения - это новая парадигма тренировок, сочетающая интегральное и эффективное воздействие на весь организм в целом, через работу с осанкой, дыханием и ЦНС. Эта умная тренировка всё больше завоёвывает Европу и расширяется по всему миру!

Базовый комплекс **HTS** станет прекрасной возможностью для занятий физической культурой студентов подготовительной или специальной группы здоровья, а также для студентов, временно освобожденных в период реабилитации после травм. Незаменимой

гипопрессивная гимнастика является для восстановления тонуса мышц и уменьшения диастаза у студенток, восстанавливающихся после рождения ребенка.

Настоятельно рекомендуется использовать тренировочный комплекс **HTS** в качестве подготовки к предстоящим более серьезным физическим нагрузкам, таким как занятия в тренажерном зале, фитнес зале и тем более спортивным тренировкам. В ходе занятий формируется так называемый «функциональный центр» (область поясницы и брюшного пресса), благодаря которому будущая нагрузка распространяется равномерно, не создавая перегрузок в отдельных мышцах, вызывающих спазмы и травмы.

Преимущества системы упражнений **HTS**: – коррекция осанки, включая биомеханические правильные положения позвонков; – улучшение работы мышц дыхательной системы и повышение качества дыхания (в частности, гипопрессивная гимнастика эффективна при таких заболеваниях как астма, так как улучшается приток и использование кислорода); – уменьшение объема талии и достижение более эстетичного вида подтянутого живота в покое, которое происходит за счет диафрагмального дыхания, обеспечивающего самостоятельное втягивание живота без усилий мышц брюшного пресса. Это увеличивает тонус мышц брюшного пресса в состоянии расслабления, повышая тонус брюшной фасции; – уменьшение диастаза; – улучшение функционального состояния организма и, следовательно, повышение спортивных результатов за счет качественных изменений в работе респираторных мышц (некоторые нагрузки соответствуют тренировочным нагрузкам в горных условиях); – восстановление тазового дна; – положительное изменение качества сексуальной функции; – улучшение баланса и чувства равновесия, повышение мышечного тонуса, регуляция тонуса мышц антагонистов; – синхронизация работы всех органов за счет расслабления диафрагмы, улучшения обменных процессов (кислород, кровоток, лимфоток, снятие мышечных спазмов). HTS сочетает в себе миофасциальный стретчинг, школу осанки, гипопрессивные упражнения и нейродинамические упражнения.

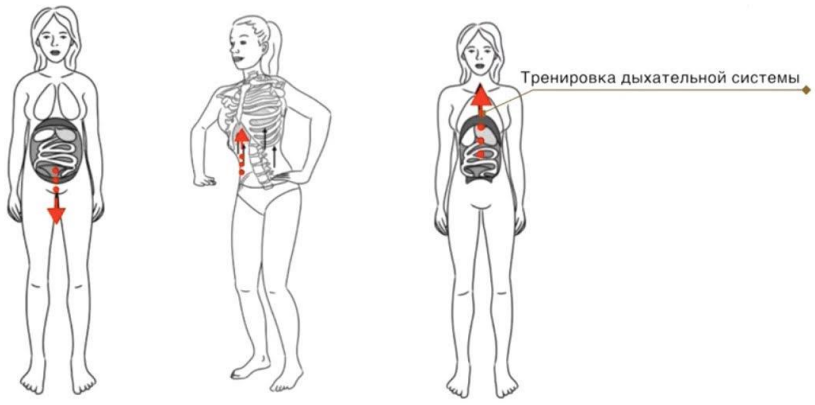
Методика HTS, адаптированная для использования в процессе физического воспитания студентов вузов и ссузов, может применяться на учебных занятиях для повышения общей физической подготовленности и работоспособности молодёжи.

Гипопрессивные упражнения, как одно из направлений современного фитнеса, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы с целью сохранения и восстановления работоспособности и разнообразия традиционных форм занятий физической культурой в вузе

Дыхательная гимнастика – это определенная последовательность упражнений на основе дыхательных циклов (вдох-выдох). Существует несколько видов дыхания,

дыхательных техник и упражнений. Дыхательные практики берут своё начало в далёком прошлом. Само понятие «дыхательные практики» пришло к нам с Востока от Пранаямы, что в упрощенном переводе с санскрита, означает «контроль или остановка дыхания». Самые ранние упоминания о пранаяме, найденные в ведической литературе, датируются 1500 годом до н.э. Если обратиться к йога практике, то мы узнаем, что Пранаяма (увеличение жизненной силы) – это практика контроля и развития дыхания. Она состоит из двух слов: «прана» (Жизненная сила) и «айама» (Развитие). Пранаяма – древняя методика выполнения специальных дыхательных упражнений и, до настоящего времени, является один из самых важных инструментов йоги, помогающих человеку управлять потоками внутренней энергии. Впервые она описывается в таких книгах как Йога-сутра Патанджали (IV век до нашей эры). Со временем эти знания распространились с Востока на Запад и в Европу, меняясь и адаптируясь под культуру и особенности местного населения. Всё больше появлялось различных видов дыхательной гимнастики с оздоровительной направленностью. На сегодняшний день дыхательные практики и техники достаточнj разнообразны и по воздействию на организм и по способам и техникам выполнения.

Дыхание



HTS одна из современных разновидностей дыхательной гимнастики. Поэтому в этом разделе нашего пособия мы чуть более подробно остановимся на одной из важнейших функций нашего организма – дыхании, главной дыхательной мышце – диафрагме и какое воздействие оказывают упражнения, связанные с улучшением этой функции.

Дыхание – это первое действие, которое мы совершаем сразу после появления на свет. Оно позволяет нам поддерживать достаточное количество кислорода в крови, что в свою очередь обеспечивает нормальную деятельность организма: питает ткани и клетки, давая им возможность обновляться, участвует во всех основных химических реакциях, обеспечивает работу системы обмена веществ, которая выводит шлаки и токсины. Правильное дыхание очень важно для поддержания здоровья.

Различают следующие виды дыхания:

- брюшной

- грудной

Навык качественного дыхания актуален по ряду причин:

-приходит в норму психическое состояние

-улучшается нормальная вентиляция лёгких

- организм очищается от токсинов в дыхательных путях

-кровь гораздо активнее насыщается кислородом, за счёт чего повышается производительность мозга.

- улучшается работа внутренних органов

Главной дыхательной мышцей нашего тела является грудобрюшная диафрагма.

На сегодняшний день **HTS** уверенно вошла как в фитнес индустрию, в практику реабилитации, так и в качестве самостоятельных занятий. Система абсолютно органично вписывается в любой вид занятий, будь то йога, пилатес, силовый или кардио вид нагрузки, она используется профессиональными спортсменами для повышения своих функциональных возможностей. Занятия успешно проводятся среди детей и подростков, и конечно, для более быстрого и эффективного восстановления после родов.

1.3 Оздоровительное плавание

Основной целью на занятиях оздоровительным плаванием является укрепить здоровье студенческой молодежи. Для достижения заданной цели можно выделить следующие задачи: раскрыть значение и специфику плавания для сохранения и укрепления здоровья; обучить

студента навыкам самоконтроля и технологиям определения уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; дозирования нагрузок, стимулирующих повышение уровня адаптационного потенциала организма.

На занятиях оздоровительным плаванием средством положительного влияния на организм студента выступает не только физическое упражнение, но и оздоровительные свойства воды. До занятий в бассейне допускаются студенты с основной, подготовительной и специальной медицинской группой здоровья.

Соблюдение техники безопасности на занятиях оздоровительным плаванием:

-Беспрекословно выполнять указания преподавателя, без команды в воду не входить, без разрешения занятие не покидать.

-Не допускаются студенты без необходимого снаряжения, очков, плавок, плавательной шапочки.

-Запрещено находится в бассейне без медицинского допуска.

-Запрещено заниматься оздоровительным плаванием после приема пищи (употреблять пищу за 1-1.5 часа).

-Запрещено заниматься голодным.

-Запрещено на занятии находиться с жвачкой.

-Запрещено нырять в бассейн с его мелкой стороны.

-Перед погружением в бассейн обязательно выполнять комплекс обще развивающих упражнений.

-Необходимо находиться на дорожке под номером, указанным преподавателем, самостоятельно не перемещаясь на другую.

-При судорогах, недомогании, плохом самочувствии, повышенной температуре выходить из воды.

-При встречном плавании на одной дорожке держаться правой стороны.

-При групповом занятии на дорожке держать дистанцию между стартующими 5 метров.

Показания и противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием

Оздоровительным плавание разрешено заниматься студентам, имеющим: родовые травмы; ДЦП; заболевания опорного двигательного аппарата; рахит; анемию; ишемию; стенокардию; миокардит; невроз. Противопоказано заниматься студентам, имеющим: тяжелые врожденные пороки сердца; различные острые заболевания в стадии обострения; неврологические патологии, которым сопутствует явление судорожного синдрома; при кожных инфекциях; при мокнущих диатезах; при параличе; при эпилепсии.

Методика проведения занятий по оздоровительному плаванию предполагает разделение обучающей программы на периоды обучения, сформированные с учетом специфичности, оптимальной нагрузки, адаптации, личностного подхода, систематичности, самоконтроля и самооценки студентом своего физического развития и функционального. Для оценки эффективности воздействия обучающих методик, подобраны необходимые методы педагогического контроля. На каждом этапе обучения формируются педагогические задачи, которые должны регулировать, в зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей студентов, скорость прироста физической нагрузки, её объем и интенсивность. Также с использованием методов педагогического контроля изучается влияние оздоровительного плавания на функциональные системы организма. Каждый обучающий период способствует приобретению студентами специфических знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию культуры здоровья молодых людей и являются базой для оздоровления студентов на занятиях физической культурой и спортом. Периоды обучения разделены на четыре этапа. Каждый этап состоит из семи занятий с преподавателем и семи самостоятельных занятий по дисциплине элективного курса.

1.4 Спортивные игры

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;

индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других. Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздорови-тельной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны – «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеучебной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др. Велико и агитационное значение спортивных игр. Ежегодно миллионы зрителей посещают соревнования по спортивным играм. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивная борьба увлекательна и интересна не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми и выносливыми. Поэтому привлечение молодежи к занятиям физкультурой часто происходит именно через спортивные игры.

Глава 2. Нетрадиционные оздоровительные практики на занятиях по физическому воспитанию в вузе

2.1. Фитнес-йога

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой.

Различные системы имеют, между тем, специфические особенности.

Йога – это древнейший из известных учений о саморазвитии. Это умственный, физический и духовный контроль, осуществляемый человеком прежде всего по отношению к самому себе. Разработанная тысячи лет назад в Индии, «йога» буквально означает «соединение» - соединение своей сущности с универсальной сущностью. Это соединение достигается с помощью упражнений и доведения до мастерства специальных поз тела, называемых асанами, дыхательных упражнений, называемых пранаямами, а также с помощью медитации.

Слово йога происходит от санскритского слова YUJ, означающего «единение», «сочетать», «сосредотачивать», «усилие» (вообще же слово йога имеет в санскрите до 20 значений). Йога – это глубокий, действенный подход к жизни, через осознавание того, что тело взаимосвязано с разумом, и ум с душой. Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет. Йога не является религией, она основана на опыте людей, передаваемом от учителя к ученику. Йога – учение практическое.

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца Патанджали, жившего во 2-1 вв. до н. э. Разумеется Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существовавшего опыта занятий отдельных йогов. Он излагает философию и практику классической йоги в своих 185 афоризмах, названных «йогасутра».

Суть йоги – достижение гармонии внутри себя и с окружающим миром.

Йога – это древняя и в то же время молодая система, потому что интерес к ней не затухает, а все более и более растет.

Сейчас йогу применяют в 105 странах мира. В Индии йогу изучают в школах армии, специальных йоговских школах. Во многих странах, и в частности в США, йогу используют в армии в качестве зарядки. Йога признана официально во многих странах Западной Европы и Восточной Европы. В России йога официально признана с 1988 года.

Йога имеет несколько направлений:

Крия- йога – морально-этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение, отказ от плохого и развитие хорошего, воспитание морали, совести и этики в человеке. Дисциплина нравственности.

Хатха-йога – ха – солнце (мужское начало), тха – луна (женское начало), динамическое единство этих начал, которое достигается посредсвом физических упражнений (асана), дыхательной гимнастики (пранаяма), гидропроцедур, очистительных средств, питания и дозированного голодания. Дисциплина тела.

Раджа-йога – царственная йога. Дисциплина ума, психики и сознания.

Карма-йога – постижение совершенства посредством труда и активных действий, улучшение судьбы (кармы) добросовестным выполнением своей миссии, не требуя награды.

Джани-йога – совершенство через знания. Кропотливое изучение всего того, что способствует мудрости и духовному развитию.

Бханти-йога – любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога – использование звуковых вибраций, получаемых путем произнесения различных (строго определенных) гласных, слогов и слов.

В труде Патанджали «Йога-сутра» изложена йога, делящаяся на 8 ступеней, составляющий «восьмеричный путь» йоги:

- Яма – моральные заповеди;
- Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины;
- Асаны – позы;
- Пранаяма – учение о дыхании;
- Дхарана – сосредоточение;
- Дхияна – созерцание;
- Самадхи – высший экстаз.

«Очищение» и «совершенствование» - эти два понятия лежат в основе учения йогов, которое кроме того, предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, контроль над дыханием, соблюдение гигиены питания, а также соответствующим нормам этики.

Ю.А. Мерзляков (1994) считает, что йога – это образ жизни, ведущий к физическому здоровью, психической уравновешенности, спокойному и доброму взгляду на окружающий мир. Йога – это не застывшее учение, оно динамично, и в своей современной ипостаси все больше отходит от религиозно-мистических толкований и приближается к чисто практическим целям. Она не предназначена для какого-то узкого круга лиц, практические знания йогов не означают, что человек должен стать отшельником и жить уединенно в горах.

Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения социальный статус.

В последнее время йогу стали признавать, как научный метод физического и психического развития. Она служит не только искателям духовного знания, но и помогает каждому, кто хочет вести здоровую и разумную жизнь.

Ученые сходятся во мнении, что система йогов имеет рациональное зерно, а элементы ее, прежде всего методы физического воспитания, при умелом и грамотном использовании могут применяться для укрепления здоровья.

Хатха-йога – это практические методы создания здорового тела и здоровой психики с помощью специальных упражнений, специальных процедур, релаксации, образа жизни, питания.

Состав упражнений и процедур хатха-йоги:

Упражнения – это асаны, динамические упражнения и дыхательные упражнения.

Асаны – позы, с помощью которых мы воздействуем на нервные центры. С помощью определенных асан осуществляется воздействие на отдельные нервные центры. С помощью определенного комплекса асан мы воздействуем на группу нервных центров.

С помощью системы комплексов асан мы воздействуем положительно на все нервные центры, всю эндокринную систему, тем самым оживляя каждую клетку тела, каждый орган тела.

Динамические упражнения – это упражнения, ускоряющие вывод токсинов, создающие красивое, сильное тело.

Дыхательные упражнения позволяют накапливать необходимое количество жизненной энергии – праны. С помощью дыхательных упражнений занимающиеся йогой заряжают себя энергией, чтобы быть бодрым и жизнерадостным и очищать дыхательную систему от токсинов и слизи.

Крупнейший специалист в области физиологии спорта, доктор биологических наук В.С. Фарфель констатирует: «… мое знакомство с гимнастическими упражнениями позволяет утверждать, что асаны – статичные упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии». В хатха-йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и самосовершенствование главного – духа («тренированное тело способствует тренировке ума»).

Особенность упражнений гимнастики хатха-йоги проявляется в том, что каждая поза целенаправленно воздействует на определенный орган или систему. При правильной последовательности поз (комплексность) происходит сочетанное воздействие и, как

следствие, повышаются адаптационные резервы организма (адаптивность). Систематические занятия асанами помогают укрепить здоровье, приобрести красоту, душевное спокойствие, уверенность и жизнестойкость. Каждая поза избирательно воздействует на тот или иной орган или даже на весь организм. Правильный подбор упражнений позволяет устранить то или иной заболевание без медикаментозных средств. Регулярное выполнение асан способствует гармонии организма, уравновешивает деятельность всех систем и органов, помогает человеку оставаться здоровым духовно и телесно, уметь противостоять стрессовым ситуациям, сохранять жизнерадостное настроение и доброе отношение к окружающим. Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. В настоящее время используется только 84 асаны, 32 из них являются наиболее важным для занимающихся йогой.

Патанджали в своей «Йога-Сутре» говорит: «Контроль дыхания (пранаяма) и устойчивые позы (асаны) тесно связаны с деятельностью ума».

Этимологическое слово «пранаяма» можно рассматривать как производное от слияния слов «прана и яма». Прана – энергия вакуума. Термин «аяма» означает напряжение, удлинение, расширение, увеличение, ширину, регуляцию, продление, обуздание или контроль. Таким образом «пранаяма» означает продление дыхания и овладение им с тем, чтобы получать, накапливать энергию вакуума и управлять ею.

В системе йоги дыхательным упражнениям уделено особое внимание. Научившись правильно дышать, можно излечить практически любое заболевание, очистить легкие и бронхи от застоявшегося воздуха и обрести способность управлять своими эмоциями. Более того, считается, что регулярно выполняя дыхательные упражнения, удлиняется жизнь человека.

Пранаяма вызывает ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма в почках, желудке, печени, селезенке, кишечнике, коже и других органов, а также на поверхности туловища.

Йога – единственная система, которая уделяет особое внимание отдыху как физическому упражнению.

Йоги полагают, что все органы человека нуждаются в отдыхе так же сильно, если не более, как в упражнении. Даже машины, предназначенные для постоянной работы, «устают» и изнашиваются. После упражнений и напряжений тело нуждается в отдыхе для достижения гармонии.

Расслабление, психофизическая релаксация – острейшая необходимость в современной жизни.

Для того чтобы быть здоровым, необходимо делать физические упражнения. Но не мене важно расслабляться. Несколько минут релаксации замечательно освежают и

восстанавливают силы. Расслабляться можно и тогда, когда человек бодрствует и даже работает. Не все части тела работают одновременно. Пока работают одни ткани, можно дать другим отдых. Релаксация приходит как результат дисциплинированности. Знать науку релаксации должны знать люди всех профессий. Релаксация полностью освежает человека. Релаксация бывает двух видов: психическая и физическая. Если расслаблять только некоторые мышцы в некоторых частях тела – это частичная релаксация. Если расслаблять мышцы всего тела, это полная релаксация.

По словам Вивеканды: «Тело есть то, что сделала из него мысль».

Релаксация – расслабление ума и тела.

Исследования врачей показывают, что ежедневное пребывание в позе шавасана в течение пяти минут приводит к тому, что через три недели у всех занимающихся улучшается самочувствие. Шавасана снижает артериальное давление, уменьшает частоту сердечных сокращений, улучшает сон, успокаивает нервы (А.А. Левшинов, 2001).

Способность к устойчивой психической концентрации и связанное с ней умение управлять своим психическим состоянием жизненно важный навык современного человека. Если характер физической тренировки позволяет концентрировать внимание на определенных мышечных группах и областях тела, активных в данный момент, то тем самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме (это – основа психофизиологического аутотренинга). Этот навык является основой любой психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренировка в фиксации внимания на глубоких мышцах тазового дна и брюшной полости вырабатывает способность к произвольному управлению их работой, что является важнейшим условием их регулярной тренировки и, как следствие, их здорового состояния.

Если обратиться к практике, то оказывается, что многие элементы йоги в отдельности давно нашли применение в современной спортивной тренировке и лечебной физической культуре.

Современная аутогенная тренировка основана на методах концентрации внимания и расслабления, для развития силы мышц применяются «стато-изометрические упражнения, используемые йогой испокон веков, для создания стимулирующих гипоксических режимов деятельности применяются специальные двигательные задания с дозированной задержкой дыхания, которые являются неотъемлемой частью йоги.

Необходимо добавить, что йога – это система двигательной активности, которая несет в себе еще и профилактическую функцию.

И, может быть, главное: в физическом воспитании выделяются как самостоятельные понятия «физическое развитие», «физическая подготовленность», «психические характеристики личности», «психический статус» и т.п. – что оправдано лишь в анатомическом аспекте.

Однако лишь в системе физической тренировки йогов органически слиты воедино психические и физические процессы, присущие человеку как единой субстанции.

Это тот случай, когда анатомическое воздействие (на разные системы и не одновременно) приводит к синтезированию разных эффектов, сливающихся в обобщенный результат, соответствующий нацеленности всей сложной системы.

Опыт йоги (применяемый иногда даже без учета менталитета занимающегося) свидетельствует, что йога полезна в психофизиологическом развитии и совершенствовании, а при избирательных воздействиях может играть роль эффективного средства оздоровления людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и даже некоторые заболевания.

Не вызывает сомнения эффективность использования специальных корригирующих упражнений системы хатха-йоги. Эта индийская система отрабатывалась на протяжении многих веков и на деле доказала свою эффективность. Считается, что крепкое физическое здоровье можно приобрести, если использовать два направления йоги – статистические «позы» системы хатха-йоги и дыхательную гимнастику – «пранаяму». Это уникальный в мировом наследии способ укрепления здоровья, который еще не нашел своего места в системе физического воспитания в нашей стране.

Здоровый образ жизни, правильная гимнастика – вот три «кита», на которых строится восточная наука и здоровье.

Фитнес-йога направление — синтез фитнеса и йоги, объединение древних восточных практик и современных западных тенденций. Фитнес-йога подойдёт тем, кто ведёт малоподвижный образ жизни, часто задерживается в офисе допоздна и не любит изнурительные тренировки в зале, но при этом хочет растянуть мышцы и поддерживать тело в тонусе. А гиперактивным людям, для которых спорт и движение — важная часть жизни, фитнес-йога подарит спокойствие и гармонию. Направление соединило в себе лучшее от йоги и фитнеса. Кроме упражнений, в которых плавные движения сменяются полным покоем, практикующие учатся правильно дышать и медитировать. Да, здесь нет активных выпадов или хаотичных размахиваний руками, вместо этого — вдумчивые несложные асаны, правильное дыхание, наполняющее кислородом каждую клеточку тела, и духовный рост.

Фитнес-йога в разы проще многовековой классической йоги. Это отличный старт для новичков, если вы пока не готовы к сложным асанам, изучению санскрита или

аскетичному питанию (к нему, впрочем, взывают лишь некоторые практики). Направление сочетает в себе и физические упражнения, и растяжку на коврике, и дыхательную гимнастику. По сути, из Хатха-йоги и фитнеса просто взяли всё самое важное и адаптировали под большинство.

На занятиях ученики начинают чувствовать своё тело, избавляются от блоков, зажимов и усталости. После тяжёлого рабочего дня, полного беготни, перекусов на ходу и тонны свалившихся задач, вечер на коврике для многих — как глоток свежего воздуха.

В 2001 году учёные из Калифорнийского университета США провели исследование, в котором объяснили взаимосвязь йоги и фитнеса. Они проверили мышечную силу, выносливость сердечно-сосудистой системы, гибкость, состав тела и функцию лёгких у десяти учащихся до и сразу после двухмесячного курса йоги. Каждую неделю юноши и девушки ходили на четыре практики, которые включали 10 минут пранаямы, 15 минут разминки, 50 минут асан и 10 минут медитации. Спустя восемь недель мышечная сила студентов увеличилась на 31%, мышечная выносливость — на 57%, гибкость — на 88%, а максимальное потребление кислорода — на 7% — впечатляющий результат, несмотря на малый срок эксперимента. Учёные пришли к выводу, что йога — это отличное «подспорье» для фитнеса, потому что она подготавливает мышцы тела к нагрузкам, помогает увеличить объём лёгких и улучшить гибкость. Можно остановиться только на йоге или фитнесе, но в комбинации эти направления принесут значительную пользу телу и разуму.

Фитнес-йога - эффективная программа занятий, которая создаёт баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвращать травмы при занятиях физической культурой. Фитнес-йога комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для развития тела и растяжки мышц. Фитнес йога - это комплексная тренинг программа, которая объединяет в себе силу и гибкость в единую динамическую работу. Эта программа направлена на развитие функциональной силы и гибкости, как составляющих тела и тренировку нейромышечной системы в целом. Цель программы - смешанная работа. Современная фитнес йога направлена на все компоненты одновременно, объединяя работу на увеличение силы, выносливости и гибкости. Последовательность движений спланирована в противовес стрессам и для расширения практического применения силы и гибкости в нашей повседневной жизни. Современная фитнес йога - глобальный подход к нейромышечному фитнесу. Глобальный, потому, что тренирует тело, как единое целое, чтобы быть более сильным и гибким. Программа расширяет взаимозависимое развитие различных параметров фитнеса лучше, чем независимое. Она так же глобальна в плане философии, смешивая методы восточной и

западной культур. Современная фитнес йога объединяет движение и стабильность, баланс и координацию, концентрацию и расслабление, для формирования тела в более сильное и гибкое, легко приспосабливаемое, способное противостоять травмам, чрезмерной усталости и утомлению.

Большинство студентов начинают обучение в ВУЗе в возрасте 17 лет, когда еще сохраняется возможность высоких темпов развития силы, гибкости и умеренно высоких - общей выносливости. Применение фитнес-йоги должно способствовать развитию этих качеств у студенток и соответственно повышению уровня их физической подготовленности.

Примерная схема занятия фитнес-йоги: в первой половине занятия применялся разработанный комплекс фитнес-йоги для разминки - дыхательные упражнения - 5мин, динамическая часть – 15 мин., статические асаны – 10 мин., силовая часть - 10 мин упражнения на растяжку – 10 мин. Вторая часть занятия посвящалась специально-подводящим упражнениям по программе спортивных игр. В заключительной части занятия используется техника медитации.

Методика фитнес-йоги, разработанная для использования в физическом воспитании студенток высшего учебного заведения, - эффективнее средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности. Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности. Фитнес-йога может использоваться в качестве разминки на занятиях по спортивным играм, позволяет подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящим нагрузкам, а также повышает интерес студентов к занятиям физической культурой.

Фитнес – йога – это сочетание фитнеса с хатха-йогой, которое охватывает знания нескольких тысячелетий Восточных практик, адаптированное к современной жизни. Основное отличие фитнеса от фитнес-йоги являются выполнение на занятиях асан хатха-йоги, составляющих основу комплексов, и оптимальная скорость их исполнения.

Исходя из поставленных целей и задач занятий, в РУТ (МИИТ) применяли комплексы упражнений фитнес-йоги в подготовительной, основной и заключительной частях в сочетании с такими средствами физвоспитания, как силовая гимнастика, подвижные игры, легкоатлетические упражнения и др.

Особенность комплексов фитнес-йоги, которые использовались на занятиях заключались в том, что выбранная последовательность выполняемых асан целесообразно воздействовала на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и нервные

системы. В результате происходило такое сочетанное воздействие, которое способствовало повышению адаптационных возможностей организма, умению противостоять стрессовым ситуациям, уравновешиванию деятельности всех органов и систем, улучшению настроения.

В подготовительной части занятия применяли дыхательную гимнастику йоги (Пашчатья-пранаяма, Сахаджа-пранаяма, Враджана-пранаяма) для активизации органов дыхания и улучшения состояния нервной системы, комплекс «Сурья Намаскар» (Приветствие солнцу), состоящий из 12 асан. Данный комплекс включает несколько статических асан древнейшей культуры индийской гимнастики, выполнение которых стимулируют дыхание и положительно воздействуют на нервную, кровеносную и дыхательную системы. Асаны «Сурья Намаскар» последовательно переходят из одной позы в другую, оптимально воздействуя на все суставы и позвоночник. Длительность комплекса – 7 – 10 мин.

В основной части занятия использовались комплексы упражнений фитнес-йоги. Длительность комплексов составляла 20 мин. Вначале выполняли упражнения в положении стоя (Тадасана;Таласана; Триконасана; Парваконасана 1,2; Вирабхадрасана 1,2,3; Ардха чандрасана; Уттанасана; Парсвоттанасана; Прасарита Падоттанасана; Врксасана; Гаруласана; Натараджасана и др.). Далее выполнялись асаны из положения сидя и лежа (Дандасана; Вирасана; Баддха Когасана; Сукхасана; Упависта Конасана; Пашимоттанасана; Джнану Сиршасана; Хамсасана; Мурха Джанукасана; Бхарадвайасана; Ардха Навасана; Адхо Мукха Сванасана; Урдха Мукха Сванасана; Уштранаса; Наукасана; Джатхара Париватанасана; Бхуджангасана; Дханурасана; Салабхасана; Матсьясана; Сету Бандха; Супта Вирасана; Ястикасана; Макрасан и др.). Количество повторений каждой позы – 4 – 6 раз, длительность выполнения - 30 секунд. Сложность асан возрастала от первой позы к последней. В конце комплекса выполнялись перевернутые асаны (Випарита Карани; Халасана; Саламба сарвангасана), затем – позу Шавасана (поза релаксации и полного расслабления).

В заключительной части занятия применяли дыхательные упражнения хатха-йоги, снимающие напряжение и ускоряющие восстановительные процессы организма (полное йоговское дыхание, дыхание со звуком «Ха», очищающее дыхание, диафрагмальное дыхание и др.). Длительность комплекса – 5 - 7 мин.

(Приложение 1) Комплекс упражнений фитнес-йоги.

Методика занятий оздоровительной фитнес-йогой со студентами в рамках академических занятий в вузе включает следующие элементы:

1. Настрой на занятие, задачей которого является концентрация внимания занимающихся на собственном дыхании, создание ощущения внутреннего покоя.

2. Дыхание, которое является важнейшей составляющей системы упражнений фитнес-йоги. Акцентируется внимание на дыхании во время выполнения статических поз (асан) и динамических упражнений.

3. Разминка, назначение которой состоит в подготовке организма к предстоящей нагрузке.

4. Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» - динамичное упражнение, комбинированное со статическими асанами. Выполняется на разных этапах обучения в положениях стоя на коленях, стоя и стоя с прыжками. Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями. (Приложение 1).

5. Асаны, выполняемые в положении стоя, укрепляют тело, делают его. более ловким, подвижным, тонизируют спинной мозг и нервную систему.

6. Асаны, выполняемые в положении сидя, снимают напряжение, делают тело более гибким, мышцы, связки и суставы более эластичными и подвижными, растягивают позвоночник.

7. Асаны, выполняемые в положении лежа на животе, растягивают позвоночник, способствуют регенерации всех мышц, устраняют боли в спине, массируют и тонизируют внутренние органы, нервную систему и спинной мозг.

8. Асаны, выполняемые в положении лежа на спине, растягивают мышцы спины и позвоночник, делая их более гибкими; тонизируют мышцы ягодиц, увеличивают подвижность в тазобедренных суставах.

9. Асаны для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей укрепляют мышцы шеи и плечевого пояса, расслабляют сокращенные мышцы; улучшают подвижность в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; растягивают мышцы верхней части спины.

10. Асаны для области таза и бедер улучшают подвижность в тазобедренных суставах, развивают гибкость приводящих мышц бедра и подколенных сухожилий.

11. Асаны для мышц поясницы укрепляют мышцы нижней части спины и ягодичные мышцы, снимают напряжение и предотвращают застойные процессы в области малого таза, улучшают стабильность лодыжек и коленных суставов; повышают подвижность в тазобедренных суставах.

12. Асаны для мышц брюшного пресса укрепляют и тонизируют их, улучшают кровообращение.

13. Асаны для растягивания и укрепления подколенных сухожилий усиливают эластичность подколенных сухожилий. 14. Асаны с поворотом (боковым растяжением) растягивают мышцы спины, улучшают кровообращение; способствуют избавлению от болей в спине и тазобедренных суставах; увеличивают подвижность позвоночника и плечевых суставов.

14. Расслабление и асаны на расслабление компенсируют возможную физическую и психическую усталость, устраняют стрессовое состояние, нормализуют деятельность сердца. Нормирование физической нагрузки во время проведения занятий в обеих группах регламентировалось с учетом уровня физической подготовленности и самочувствия занимающихся.

Используемые упражнения были подобраны с учетом противопоказаний, т.е. не допускалось выполнение упражнений с длительной задержкой дыхания и требующих максимального проявления силы и скорости. Значительное внимание уделялось формированию навыков самоконтроля, позволяющего студенткам специальной медицинской группы оценивать субъективные ощущения при выполнении физических упражнений. Применение методики оздоровительной фитнес-йоги со студентами в рамках академических занятий в ВУЗе в течение учебного года оказало положительное воздействие на организм студентов и способствовало оптимизации показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Главными задачами, решаемыми комплексами фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию в РУТ (МИИТ) были:

- улучшение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- повышение гибкости, укрепления мышц, сухожилий и связок;
- профилактика респираторных заболеваний;
- релаксация организма и снятие стресса.

Исходя из результатов исследований ученых в области медицины, педагогики и психиатрии, пандемия COVID-19 является настоящей угрозой для современного общества и здравоохранения. На психофизическом состоянии населения крайне негативно отразились последствия, которые вызвала пандемия.

Для студентов занятия по физическому воспитанию с использованием фитнес-йоги в Российском университете транспорта стали одними из наиболее востребованными в настоящее время.

Студенты РУТ (МИИТ), которые обучались по программе оздоровления с применением фитнес-йоги на занятиях физической культурой существенно повысилось психическое состояние и функциональная подготовленность. Также у студентов наблюдалось улучшение уровня здоровья, низкий порог стресса, что говорит о положительном психофизическом приспособлении к окружающей среде в период пандемии COVID-19.

2.2. Китайские оздоровительные гимнастики

В практику физического воспитания России за последние годы успешно внедряются нетрадиционные оздоровительные гимнастики (хатха-йога, цигун, ушу, аква-йога и т.д.), что позволяет расширить возможности студентов в достижении оздоровительного эффекта. Занятия восточными оздоровительными гимнастиками очень благотворно воздействуют на психику занимающихся, повышают уровень функциональной подготовленности и физического состояния, а также помогают снять стресс

В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности. Наибольшей популярностью среди студентов пользуется комплексы физических упражнений из восточных систем тайцзи-цюань, йоги.

В.И. Ильинич рекомендовал использовать нетрадиционные системы физических упражнений в вузах в качестве вспомогательного средства.

Отечественная школа физического воспитания имеет богатый опыт. В то же время не меньшими, а иногда и большими знаниями и методами их реализации обладают зарубежные системы. Поэтому естественный процесс взаимодополнения их расширяет возможности в достижении оздоровительного эффекта, рационализации всей оздоровительной системы.

Однако, при этом важно не прямое заимствование зарубежных национальных систем физических упражнений, а их адаптация к отечественному менталитету и исторически сложившейся отечественной системе физического воспитания.

Россия лежит между Западом и Востоком, она и Запад и Восток одновременно. Именно поэтому, как отмечал Ф.И. Достоевский, ей принадлежит историческая миссия интеграции ценностей Востока и Запада. Она призвана внести наибольший вклад в процессы интеграции подлинных ценностей, выработанных в рамках восточной и западной культур.

Проблема “Восток – Запад” в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении – это исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы и все, что связано с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека.

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой.

Здоровый образ жизни, правильная гимнастика – вот три «кита», на которых строится восточная наука и здоровье. Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника. Восточные оздоровительные системы бесконечно разнообразны. Они включают и гимнастические, и биоэнергетические упражнения, упражнения по саморегуляции и развитии

психики и многие другие. Любая система позволяет не только развивать силу и ловкость, но и излечивать многие заболевания.

Цигун

Практика цигун является частью системы древних знаний, служащих целям достижения и сохранения здоровья.

Название «цигун» чаще всего переводят, как «комплекс дыхательных упражнений». Слово состоит из двух частей, где слог «ци» связан с дыханием, а в более широком смысле потоком жизненных сил, а «гун» имеет значения «труд», «работа» и «веревка». В основе цигун лежат философии даосизма и конфуцианства, в которых много говорится об энергии Ци как основной жизненной силе. У здоровых людей энергия беспрепятственно течет внутри тела, а нарушения этого движения вызывают развитие болезней.

Основная задача практики цигун состоит в налаживании и поддержании движения энергии в организме человека. Цели достигаются, если правильно выполнять дыхательные и физические практики и научиться контролировать свои мысли. Цигун – это соединение трех компонентов: владение и контроль за телом, дыханием и умом.

Известно множество исторических подтверждений древнего происхождения гимнастики цигун. Считается, что изначально этими танцевальными движениями сопровождали церемонии, проводимые по разным поводам народностями Китая.

Танцевальный ритм соответствовал настроению и целям ритуалов, задавался религиозными, общественными традициями и жизненным укладом. Танец помогал гармонизировать состояние духа, ума и тела, что способствовало укреплению здоровья. В дальнейшем это преобразовалось в оздоровительную систему упражнений.

Исторические хроники Китая свидетельствуют, что долголетие одного из самых известных правителей Хуан Ди (Желтого Императора) напрямую связано с его увлечением цигун. Регулярные занятия позволили ему перешагнуть столетний возраст. Лекари-алхимики древнего Китая рекомендовали использование упражнений в дополнение к травам и диете, утверждая, что цигун прокладывает путь к бессмертию.

Как выше было сказано, само понятие связано с жизненной силой, которой обладает любой человек. Главное – научиться владеть ею в совершенстве.

В основе цигун лежат попытки контролировать энергетические потоки внутри тела. Движение Ци происходит по энергетическим каналам, и практикующие работают с визуализацией этих потоков, пробуют мысленно направлять энергию в нужное русло. Практика основана на чередовании расслабления и глубокого дыхания, которые помогают направлять и распределять энергию. Практикующим важнее глубокое понимание сути цигун, чем точность выполнения каждого движения.

По мнению специалистов китайской медицины, здоровье человека зависит от трех составляющих: ци, цзин и шэнь. Практикующие направляют усилия в двух направлениях: внешнем (вайгун) и внутреннем (нэигун). В соответствии с первым укрепляются мышечный корсет, суставы, скелет и кожный покров. Второе направление служит укреплению духа и гармонизации трех внутренних субстанций: цзин, ци и шэнь. Регулярные занятия дают толчок к развитию разума, тела и духа, способствуют всестороннему развитию, выходу в ресурсное состояние, усилению иммунитета.

Сегодня можно встретить огромное разнообразие вариантов китайской практики цигун, но к пятерке самых известных относятся следующие: оздоровительная методика, позволяющая избавиться от различных заболеваний, комплекс для усиления интеллектуальных способностей, система, способствующая долголетию, боевые техники, духовная практика цигун.

Основная масса людей использует техники цигун для оздоровления организма. Даже название ей дали – «цигун для жизни». Но эффект от занятий бывает заметен только после длительных и регулярных тренировок. Проведенные исследования ученых доказывают, что оздоровительная практика цигун положительно влияет на процессы мышления, развитие интеллекта и память у людей различного возраста.

Тренировки по данной методике подходят тем, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний:

- нормализуются показатели давления крови;

- приходит в норму сердечный ритм;

- очищаются сосуды кровеносной системы;

- выравнивается эмоциональное состояние, человек чаще бывает в хорошем настроении;

- повышается осознанность.

Положительных эффектов на самом деле очень много, сразу все не перечислишь. Многие это связывают с тем, что по сути практика цигун является своеобразной медитацией. Но даже в процессе одного занятия применяются разные виды: медитация с концентрацией на объекте, на состоянии, динамическая. Благоприятное влияние медитации уже давно подтверждено исследованиями, на эту тему достаточно материалов.

Цигун относится к дыхательным практикам, из этого следует первое правило – во время тренировки постоянно контролировать свое дыхание. В этом случае сердечная мышца не испытывает перегрузки, работает с равномерным ритмом, разгоняя кровь по всему телу. При

выполнении комплекса следует сохранять ровное и глубокое дыхание, делая вдох или выдох в соответствии с указанием тренера или описанием.

Заниматься цигуном – значит тренировать энергию Ци и сознание, которое при этом направляет поток Ци по сети каналов для стимуляции и усиления функциональной активности внутренних органов и увеличения запасов внутренней энергии. Напомним, что управление потоками энергии помогает не только излечить болезни, но и сохранить крепкое здоровье. Кроме того, вы можете выбрать тип и вид гимнастики с учетом характера своего заболевания, возраста, телосложения и индивидуальных особенностей. В настоящее время существует множество школ цигун как в Китае, так и за его пределами. Выделяют несколько форм гимнастики цигун: статическую, динамическую и смешанную. Статический цигун (цзингун, «статическая работа») характеризуется сидячими, лежачими и стоячими позами, внешне статичными. В статическом цигуне вся работа происходит «внутри» работают лишь дыхание и мысль, тело при этом кажется неподвижным. Применяются такие методы как успокоение, релаксация, концентрация, правильное дыхание, делается упор на внутреннее закаливание тела. Однако, будучи методом тренировки, статические виды цигуна не обходятся совсем без движений. Динамический цигун (дунгун, или «динамическая работа») использует приемы движения конечностей в сочетании с работой сознания и энергии Ци, а также самомассаж и другие приемы с целью тренировки внутренних органов, укрепления костной и мышечной тканей, поддержания эластичности кожи. Этот вид цигуна предполагает движения, проявляющиеся вовне, упражнения выполняются в условиях концентрации внимания и спокойного сознания. В процессе занятий динамическим цигуном вы совместите внешнюю работу с телом и внутреннюю работу с энергией Ци. Смешанные формы цигуна – это соединение приемов статического и динамического цигуна. Смешанный цигун базируется на «внешней динамичности и внутренней статичности», то есть «внешнем движении и внутреннем покое». По степени твердости цигун разделяется на жесткий и мягкий: все зависит от целей, которые преследуются в работе с энергией. Мягкие цигуны гармонизируют энергию Ци и позволяют ей течь плавно и без рывков, способствуют ненасильственной балансировке энергетики, ума и тела. Через жесткие формы цигуна достигают мгновенных результатов, например, мощной концентрации энергии в определенном месте для выполнения сильного и быстрого движения или для активизации сил в той или иной сложной ситуации. Так, в разных стилях ушу существует огромное количество жестких цигунов.

Прежде чем заниматься этим видом цигуна, вам следует знать, по какому принципу строятся упражнения. Чтобы создать «железную рубашку» или «золотой колокол», требуется сначала освоить элементарную технику движения практикуемого направления и на этой основе проделать следующие позиции: • принять оптимальную стойку, удобную для цигуна; •

сделать глубокий вдох через нос, вдыхая низом живота и постепенно заполняя грудь воздухом; • втянуть ягодицы и немного прижать подбородок, как бы сжав энергию Ци и воздух внизу живота; • выдыхать через рот, как бы протискивая воздух сквозь сжатые губы.

Это довольно простая схема, отвечающая всем требованиям работы с концентрацией энергии. Разбивание или удержание очень тяжелых предметов – тоже формы жесткого цигуна. Когда человек может стоять на двух куриных яйцах или пустых спичечных коробках, танцевать босиком на осколках стекол, качаться на бумажных лентах или лечить болезни внешней энергией – все это мягкий цигун. Он больше, чем жесткий, развивает умственные способности. Но и, конечно, требует более усердных тренировок. Мастера цигуна совершенствуют свое искусство годами. Но, основная цель – оздоровление и сохранение гибкости и молодости, а не изучение каких-либо трюков.

Форма цигуна под названием цзяньфэй не очень широко известна. В переводе с китайского «цзяньфэй» означает «сбросить жир». Этот комплекс включает 3 упражнения «волна», «лягушка» и «лотос» – благодаря им можно за короткий срок похудеть, на протяжении всей жизни поддерживать стройность фигуры, сохранять прекрасное состояние здоровья. Результаты достигаются только за счет правильного дыхания, без диет и «сжигателей жира». Считается, что регулярные занятия этой формой цигуна позволяют сбросить 4-4,5 килограмма в месяц. Особенность данного комплекса в том, что упражнения позволяют полностью избавиться от ощущения голода или существенно снизить аппетит, помогают сократить объем потребляемой пищи, в том числе людьми, которые не могут сесть на диету из-за появления слабости, головных болей и т.д., снимают усталость, нормализуют обмен веществ, предупреждают обострение имеющихся хронических заболеваний.

Существуют и другие варианты классификации Цигуна. Например, по использованию цигун можно разделить на сидячий, стоячий и лежачий. Заниматься цигуном можно также во время бега или ходьбы. По происхождению цигун бывает даосским, буддийским, воинским, медицинским и т.д. Системе цигун в современном Китае уделяется большое внимание. По статистике, в настоящее время в Китае более 60 миллионов человек занимаются цигуном, многие на личном опыте убедились в его эффективности и действенности. Однако у Цигуна, как и у многих других оздоровительных систем, имеются свои противопоказания. И прежде чем приступать к комплексу упражнений, ознакомьтесь с общими рекомендациями. Это не правила или предписания, которых следует неукоснительно придерживаться, а скорее техника безопасности.

Комплексы гимнастики цигун делятся на статические упражнения, упражнения на координацию и равновесие, и динамические комплексы.

Статические упражнения

Изучение оздоравливающих упражнений цигун рекомендуется начинать со статических упражнений. Это позволит лучше изучить стандартные положения гимнастики цигун, добиться полной синхронности дыхания и движения, научиться сосредоточиваться во время выполнения упражнений.

«Расслабление» – Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед (остальные упражнения выполняются из того же исходного положения). Дыхание полное. Поднимите руки вверх, словно отпускаете воздушный шар, поднимите голову, отставьте правую ногу в сторону на ширину плеч, сделайте свободный выдох через рот, опустите руки вниз, слегка согнув колени, словно вы опускаете на руках тяжелый шар, это положение является исходным для всех последующих упражнений. Упражнение «Расслабление» выполняется перед началом каждого нового упражнения и после его окончания.

«Покачивание» – Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Дыхание нижнее, во время вдоха руки сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам. Сделайте свободный выдох через приоткрытый рот, выпрямив руки вперед (ладони открыты и также повернуты вперед). Сделайте шаг правой ногой вперед, а левая нога возвращается назад. Повторите на выдохе, выпрямите руки и сделайте шаг левой ногой. На вдохе руки вновь сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, левая нога возвращается назад. Затем примите исходное положение.

«Слушать издалека» – Исходное положение, как в упражнении «расслабление». Дыхание нижнее. Перенесите вес тела на правую ногу, согнув правую руку под прямым углом (ладонь правой руки в одной плоскости с телом). Левую руку, согнутую под прямым углом, расположите перед собой так, чтобы кисть левой руки находилась на уровне правого плеча, голову поверните чуть вправо. На выдохе сделайте то же самое, но в другую сторону. Движения следует выполнять плавно в ритме дыхания, стараясь долго не оставаться в крайних положениях.

«Разрешить слушать» – Начните с исходного положения, как в упражнении «расслабление». Дыхание нижнее. Вес тела перенесите на левую ногу, повернув корпус и голову вправо. Согните левую руку в локте так, чтобы пальцы оказались на уровне левого уха. Правая рука тоже согнута и кистью поддерживает локоть левой руки. На выдохе выполните то же самое движение, но в противоположную сторону. Затем выполните упражнение в обратном порядке: вдох – разворот влево, выдох – разворот вправо.

«Месить глину» – Встаньте в исходное положение, сделайте вдох. Перенесите вес тела на правую ногу, разверните корпус чуть влево, опустив правую руку вниз, расслабьте и

согните левую руку в локте так, чтобы пальцы оказались на уровне глаз. На выдохе выполните то же самое, но в противоположную сторону.

«Свисать и опираться» – Примите исходное положение. Дыхание нижнее. Вес тела перенесите на правую ногу, повернув корпус влево. Правую руку опустите вниз, развернув кисть горизонтально пальцами вперед, рука напряжена. Расслабьте левую руку и поднимите над головой, кисть свободно свисает. На выдохе то же упражнение выполните в другую сторону.

«Объединить в одно целое природу и человека» – Примите исходное положение. Дыхание нижнее. Поднимите правую ногу, стопа параллельна полу, вес тела на левой ноге. Опустите правую руку вниз, кисть параллельна полу, пальцами вперед. Согните левую руку в локте, кисть параллельна полу и повернута вверх, на уровне плеча. Обе руки напряжены. На выдохе выполните упражнение в другую сторону.

«Челнок или Богомол» – Примите исходное положение. Ноги чуть шире плеч, правая ступня перпендикулярна левой. Поверните голову вправо, согнув колени по возможности под прямым углом, голени перпендикулярны, а бедра параллельны полу. Согните руки в локтях под прямым углом: левая перед грудью, правая вынесена вперёд к правой ноге. В такт дыханию произведите покачивание с переносом веса тела с ноги на ногу: выдох – вес тела переносится на правую ногу, вдох – вес тела переносится на левую ногу. Затем подключите руки: во время выдоха перенесите вес тела на правую ногу, почти полностью разогнув правую руку в локте и выставив ее вперед. На вдох вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в противоположную сторону.

Динамические упражнения

Динамические комплексы цигун требуют достаточно свободного владения телом. Они имеют различную историю, ритуальную и эмоциональную окраску. Изучив несколько комплексов, вы сможете более детально прорабатывать те из них, которые вам больше нравятся. Созданная в начале III века знаменитым китайским врачом Хуа То гимнастика пяти животных, к примеру, претерпела много изменений и легла в основу большинства стилей и систем ушу. Гимнастика Хуа То базировалась на уже развитой системе цигун и других разновидностях древней лечебно-гигиенической гимнастики. Во время исполнения комплекса сосредоточивается внимание на движениях, уравновешивается деятельность нервной системы, снимается излишнее психическое напряжение.

Предлагаемые ниже комплексы гимнастики пяти животных относятся к общеоздоравливающим: первый вариант гимнастики обладает возбуждающим эффектом, второй вариант – успокаивающий.

I вариант

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, ступни слегка развернуты в стороны, руки свободно опущены вдоль тела, шея выпрямлена, взгляд направлен прямо перед собой. На вдох поднимите руки вверх, отставив правую ногу в сторону, ступни на ширине плеч. На выдохе опустите руки вперед и вниз, ладони параллельны полу, чуть ниже уровня пояса, колени слегка согнуты.

Медведь (земля): Перенесите вес тела на полусогнутую правую ногу, левая нога также полусогнута, ступня касается пола лишь носком, корпус развернут влево, руки полусогнуты, ладони открыты вперед и внутрь.

Птица (металл): Сделайте шаг левой ногой вперед, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус чуть наклонен вперед. Вытяните левую руку вперед и вверх, ладони открыты. Правую руку опустите вниз и назад, выпрямив в локте, развернут вправо, спина и шея чуть согнуты, плечи слегка опущены, правая рука согнута в локте под прямым углом, предплечье находится слева от лица, а кисть – на уровне головы. Левую руку также согните в локте под прямым углом так, чтобы предплечье и кисть оказались на уровне пояса спереди.

Олень (дерево): Развернитесь на 180°, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус развернут влево и наклонен чуть вперед. Вытяните левую руку вперед и вверх, ладонь открыта. Правую руку согните в локте под прямым углом, предплечье должно закрывать голову спереди сверху, кисть на уровне лица.

Тигр (огонь): Перенесите вес тела на полусогнутую правую ногу, левая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус развернут вправо и наклонен вперед, голова чуть наклонена вниз, руки опущены вниз, ладони параллельны полу. Поместите правую руку под правым коленом, левую – на середине расстояния между ступнями. Далее вернитесь в исходное положение и сделайте вдох. Поднимите руки вверх, выпрямите ноги в коленных суставах, поднимите голову, взгляд направлен прямо перед собой. На выдохе опустите руки вдоль тела, приставив правую ногу к левой и чуть наклонив голову вниз.

II вариант

Исходное положение – то же, но последовательность выполнения упражнений иная: Медведь – вдох, Обезьяна – выдох, Тигр – вдох, Птица – выдох, Олень – вдох. Затем выполните данную комбинацию упражнений в зеркальном отображении на противоположных фазах дыхания. Заканчивая комплекс, возвращайтесь в исходное положение. При выполнении комплексов гимнастики пяти животных рекомендуется нижнее дыхание (6-12 дыхательных движений в минуту).

Тайцзицюань

Искусство тайцзицюань — боевая и оздоровительная система. Китайское боевое искусство тайцзицюань – это одновременно единоборство и гармонизирующая практика. Одновременно с изучением форм тайцзи (таолу – последовательных плавных движений) ученики нарабатывают ценные личностные и духовные качества. Одновременно с работой над усовершенствованием тела человек обучается владеть своими эмоциями, быстро ориентироваться в сложных ситуациях, т.к. тайцзи дает баланс как в теле, так и в душевной сфере. Занятия позволяют улучшить физическое и психическое здоровье, повысить умственную активность.

Тайцзицюань переводится с китайского языка, как «кулак (цюань) великого предела». Неправильно воспринимать тайцзицюань только как оздоровительную систему, мы не должны забывать про цюань (кулак) внутри слова тайцзицюань. Без понимания боевого аспекта тайцзицюань нельзя понять всю его глубину. Однако слово «боевое» в свою очередь не должно отпугивать тех, кто ищет в тайцзицюань прежде всего здоровье. При изучении тайцзи вам не придется никого бить и самому получать удары. Тайцзи – это интеллигентное искусство, исключающее агрессию.

Оздоровительный эффект — одна из главных мотиваций для занятий. Миллионы людей прилежно осваивают тонкости восточного единоборства для того, чтобы избавиться от болезней и улучшить самочувствие. Если вы были в Китае и видели на площадях утром или вечером сотни людей, которые выполняют плавные медленные движения, то скорее всего вы наблюдали, как они занимаются тайцзицюань.

Инь Ян – баланс

Искусство тайцзицюань выравнивает баланс Инь-Ян и помогает:

- избавиться от беспокойства и бессонницы;
- сбросить лишний вес;
- активировать работу желудочно-кишечного тракта;
- развить координацию движений;
- восстановить полноценную работу мозга;
- улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- укрепить суставы и повысить гибкость позвоночника.

Однако не стоит ожидать оздоровительного эффекта после пары недель занятий. Добиться положительных результатов удается только в результате регулярных тренировок. Обучение предполагает и теорию, и практику. Процесс овладения искусством тайцзицюань включает в себя несколько этапов: совершенствование идет от внешнего к внутреннему.

Важнейшее в тайзицюане это то, что это искусство было создано на основе теории Инь и Ян, которая подробно была описана в «И-цзине» – «Книге Перемен» примерно в 1122 году до н. э. Считается, что тайцзицюань был создан Чжан Саньфэном в эпоху Сун, около 1101 г., хотя в разных источниках можно найти разные сведения по этому поводу. Важно не это. Важно понимать истинный смысл тайцзицюань и зачем им стоит заниматься и просто найти хорошего Учителя.

Согласно китайской космологии есть изначальная созидательная сила Вселенной, первичный хаос, из которого возникло все сущее – Узци. Оно бесформенно и бесконечно и может проявиться в мире только через человеческое сознание. Это абсолютный покой. Покой не может существовать без движения, движение не может существовать без покоя. Движение

зарождается из центра Узци – это и есть сила Тайцзи, которая разделяет духовную энергию Узци на две полярные противоположности – Инь и Ян. Поэтому занятия тайцзицюань – это соединение энергии и сознания, движения и покоя, верха и низа, левого и правого, чтобы привести в равновесие две противоположные силы – Инь и Ян. Уцзи содержит в себе неисчерпаемый источник всего живого и если мы сможем связать свой ум с этой изначальной энергией, мы поймем смысл нашего существования. Цель занятий – понять и объединить эти две противоположности в нашем теле, как в маленьком кусочке голографической Вселенной, чтобы понять законы «большой» Вселенной. Это высшие ступени практики тайцзицюань. Основа этой практики лежит через разучивание определенных комплексов движений, т. е. через работу с телом, через координированные движения рук и ног, через осознание каждого движения. На первых стадиях самым важным является отстройка, выравнивание и подготовка тела и ума к дальнейшим этапам практики, когда движения комплекса превращаются в динамическую медитацию, а движением тела управляют не мышцы, а внутренняя энергия Ци, направляемая сознанием.

В основе практик тайцзи лежит поиск баланса. Цель достигается с помощью последовательного повторения медленных плавных движений с соблюдением всех принципов тайцзи. Внутренние принципы тайцзи могут быть незаметны для того, кто сам не занимается, но именно они отличают тайцзи от обычной физической гимнастики.

Практика тайцзи – это очень медленная динамика, скоординированные движения рук и ног, которая невозможна без осознания каждого момента движения. С помощью работы с вниманием и направления нужных усилий человек обучается основным принципам тайцзи. Покой – это состояние Узци или состояние «отсутствия предела». Сознание спокойно, тело расслаблено, ци в энергетическом центре – даньтяне. Когда создается намерение начать движение – это состояние тайцзи, где сразу происходит распределение двух сил Инь и Ян – разделение состояния «отсутствия предела» на состояние «великого предела». Движение и покой, сжатие и растяжение, пустота и наполненность, сила и расслабленность. Это уровень контроля тела. Дальше идет контроль дыхания, контроль ума, контроль ци и последний этап – контроль духа. Сложность в начале занятий – запомнить движения, скоординировать движения рук и ног, связать движения тела с умом, создавать и направлять нужные усилия. Т. е. приходится очень много работать с вниманием, концентрацией, терпением. Во время занятий ум занят отслеживанием каждого движения, поэтому все посторонние процессы просто отключаются, потому что слишком много точек концентрации внимания, на которые тратится энергия. С этим связана первый эффект от занятий – успокоение ума, расслабление тела и укрепление духа. В тайцзицюань выделяются 13 главных технических элементов, или сил: «8 ворот» и «5 шагов».

8 ворот и 5 шагов тайцзи

«8 ворот»:

- пэн (отражение),
- лю (откатывание),
- цзи (сжимание),
- ань (толкание),
- цай (притягивание или захват),
- ле (раскалывание),
- чжоу (удар локтём),
- као (удар плечом)

Всё это суть 8-ми триграмм (гуа), которые объясняются в Ицзине – «Книге Перемен», в которой содержится математическая философия, объясняющая различные энергетические изменения во Вселенной.

«5 шагов»:

- цзиньбу (наступление),
- туйбу (отступление),
- цзогу (взгляд влево),
- юпань (взгляд вправо),
- чжундин (центральное равновесие)

Суть пяти элементов.

Различные взаимодействия Инь и Ян в сочетании с движущий силой Тайцзи порождают возникновение Усин –пяти стихий, т. е. они дают направления этим энергетическим волнам. Поэтому они связаны между собой отношениями усиления и подавления. Этот принцип цикличности можно найти везде в природе.

Отражение, откатывание, нажимание и толкание – это соответственно цянь (небо), кунь (земля), кань (вода), ли (огонь) – четыре направления. Притягивание, раскалывание, удар плечом и удар локтем – это соответственно сунь (ветер), чжэнь (гром), дуй (озеро), гэнь (гора) – четыре угла.

Наступление, отступление, взгляд влево, взгляд вправо, центральное равновесие – это цзинь (металл), му (дерево), шуй (вода), хо (огонь), ту (земля). Все вместе они составляют 13 позиций тайцзицюань, из которых и состоят комплексы, разные по уровню сложности и по длине.

Китайская народная медицина объясняет терапевтические свойства упражнений Тайцзицюань приведением внутренней энергии Ци к гармонии. Китайские медики считают, что течение Ци нарушается в результате тех или иных заболеваний. Полезные для здоровья

эффекты достигаются в результате многочисленных и серьезных занятий Тайцзицюань с неукоснительным соблюдением определенных требований. Немаловажным фактором является расслабленность при выполнении движений – это дает возможность разблокировать взрывную силу и хлесткость ударов, делает передвижения естественными и быстрыми. Концентрация удара возможна только при наличии полного расслабления всего тела. Как и в любой другой йогической системе, в Тайцзицюань большое внимание уделяется позвоночнику, который следует держать прямым. Нижний конец позвоночника, копчик, должен быть направлен немного вперед, а промежность поджата ягодицами, чтобы Ци не уходила вниз и поднималась по каналу, таким образом, согласно учению тайцзи, замыкается микрокосмическая орбита. Дыхание должно быть свободным. Движения, даже те, которые нужно выполнять быстро, должны быть плавными. Все ваше внимание направлено на то, что происходит с телом. Формальное выполнение упражнений не приносит организму вреда, но и не несет терапевтического эффекта. Выполнять движения следует легко и непринужденно, сохраняя устойчивость тела на всем протяжении занятий. Мышцы при этом расслаблены. Во время занятий Тайцзицюань необходимы гибкость и естественность. Однако движения не должны быть неточными и безжизненными. Передвигаться нужно легко и мягко. Не забывайте координировать работу ног, талии и рук, так как в Тайцзицюань они представляются как целое. Нельзя фокусировать внимание только на руках, пренебрегая талией и ногами, которые являются главными «несущими» частями. Конечно, всему следует учиться постепенно. Дышать необходимо животом, то есть диафрагмой. Дыхание ритмичное, ровное, глубокое, координируется с «открытыми» и «закрытыми» движениями. «Открытые» движения обычно связаны с перемещениями вперед или разведением конечностей в стороны. «Закрытые» основываются на движении назад или сведении конечностей. Выдох выполняется на «открытом», вдох – на «закрытом» движении. Первоначально рекомендуют сочетать темп выполнения упражнений с естественным дыханием. Со, временем, когда дыхание станет глубоким и продолжительным, можно снизить темп. Понятия «полнота» и «пустота» в Тайцзицюань связаны с сознательной концентрацией мысли и контролем того или иного действия. Старайтесь соблюдать полное сосредоточение и спокойствие, учитывая, что мысль «определяет движение». При выполнении движений ваш взгляд должен следовать за руками или быть направлен вперед. Так как концентрации мысли в Тайцзицюань придается особое значение, возникает возможность регулирования физиологических процессов организма. Поэтому некоторые специалисты сравнивают систему Тайцзи с «физическими упражнениями сознания» или «терапевтическими упражнениями пустой головы». Лучшее время для занятий – утро, однако вечерние тренировки также пойдут на пользу.

Простейший комплекс упражнений Тайцзицюань:

1. **«Погружение в Ци» -** Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Поднимая руки со слегка приподнятыми на уровень плеч ладонями, сделайте глубокий вдох. Согните руки в локтях, перенеся ладони на уровень лба. Медленно распрямите руки на выдохе, вытянув их перед собой. Повторите в медленном темпе 4 раза.

2. **«Обнять луну» -** Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. После глубокого вдоха сделайте движение, как будто вы обнимаете большой мяч или шар. При этом приподнимитесь на правой ноге так, чтобы пятка касалась щиколотки левой ноги. Колено правой ноги отведите в сторону. Повторите упражнение 4 раза.

3. **«Лошадиная грива» -** Исходное положение: поза «Обнять луну». После глубокого выдоха сделайте правой ногой шаг в сторону так, чтобы расстояние между ногами было чуть больше ширины плеч. Одновременно вытяните (быстро, но плавно) вперед правую руку, чуть согнутую в локте, с ладонью, направленной к лицу. Теперь перейдите к рывку, делая глубокий вдох и откидываясь назад. Медленно выпрямитесь, одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая ладонь до уровня лба. Правую руку согните ладонью вниз. Теперь резким движением вытяните вперед левую руку. Кисть при этом должна быть согнута, ладонь выставлена вперед. 12 Сделайте весь цикл упражнений 6 раз, меняя стороны. Возможно, в первый раз вам будет немного сложно разобраться в последовательности движений, но вы, несомненно, оцените эти почти танцевальные движения.

Система занятий основывается на следующих компонентах:
- Растяжки — система специальных упражнений, при выполнении которых в фазе расслабления в мышцах появляется чувство тепла и эластичности. Это полезно для устранения мышечных зажимов и блоков в теле. В то же время это способствует оптимизации мышечного тонуса, снимает напряжение и тем самым стимулирует определенные подкорковые структуры мозга, которые регулируют жизненно важные процессы в организме
- Дыхательные упражнения являются важным аспектом системы занятий, так как, научившись контролировать дыхание, мы включаем функции произвольной саморегуляции. Что в свою очередь, дает возможность регулировать все

соматические и психические процессы
- Массаж нужен как способ профилактики психосоматических заболеваний и повышению общей энергетической составляющей организма.
- Медитация, с помощью которой можно добиться качественного изменения всей регуляторной системы организма, так как телесные болезни зарождаются на уровне сознания из-за тревожных деструктивных мыслей. Устранив которые с помощью медитации можно добиться эмоционального равновесия и комфорта, что обеспечит гармоничное протекание энергии в организме и тем самым позволит ему избавиться от заболевания.

При систематических занятиях тайцзицюань человек получает возможность управлять своим настроением, становится позитивно настроенным и уравновешенным. Улучшаются его когнитивные функции, память, внимание, творческие способности. Развивается способность здраво оценивать события, принимать правильные решения. А так же появляется возможность выстраивать свою жизнь в соответствии со своими намерениями, притягивать нужные события, иными словами – стать хозяином своей судьбы. Личность, достигшая этого уровня развития, живет в полной гармонии с самим собой и окружающим миром, довольна своей работой и окружением, всегда видит перспективы дальнейшего развития. С удовольствием трудится, свободно общается, умеет организовывать свою деятельность и отдых.

Китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин (облегченный вариант тайцзи-цюань)

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника.

Восточные оздоровительные системы бесконечно разнообразны. Они включают и гимнастические, и биоэнергетические упражнения, упражнения по саморегуляции и развитии психики и многие другие. Любая система позволяет не только развивать силу и ловкость, но и излечивать многие заболевания.

Все системы оздоровления основаны на аккумуляции жизненной энергии «ци» или праны. В процессе выполнения упражнений включаются древние механизмы самолечения, раскрываются (тонизируются) точки акупунктуры и стимулируются и излечиваются внутренние органы

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы. Оздоровительные системы начали

формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Поскольку занятия китайской оздоровительной гимнастикой тесно связаны с теорией китайской медицины – вспомним инь и ян, пять элементов, систему потоков ци, - неудивительно, что каждое упражнение обладает специфическим воздействием и может помочь в лечении определенных заболеваний.

Бадуаньцзин (восемь кусков парчи) – широко известный базовый комплекс мягкого цигун. Как облегченный вариант тайцзицюань, этот комплекс довольно прост для исполнения (хотя при начальном ознакомлении и остается сложным), но весьма эффективен как с точки зрения поддержания и укрепления здоровья, так и для целей психической саморегуляции. В свою повседневную жизнь его следует включать как практикующим любые формы восточных боевых искусств, оздоровительных и медицинских практик, так и людям, никогда ничем подобным не занимающимся. Первые получат отличную возможность практики медитации в процессе движения, увеличивающей их профессиональные возможности и уравновешивающей области их тренинга. Вторые – смогут поправить здоровье и избавиться от напряженности ума и тела, регулярно выполняя эти плавные красивые движения.

Бадуаньцзин – одна из наиболее популярных китайских гимнастик. Это древняя, достаточно простая и в то же время эффективно действующая система оздоровления. В ее восьми упражнениях кристаллизован богатейший опыт китайской народной медицины. «Ба» означает восемь, «дуань» – кусок и «цзинь» – парчу, или красивый материал, вручную затканный узорами. Поэтому бадуаньцзин переводится обычно как «восемь кусков парчи». Этим названием подчеркивается высокая ценность и уникальность данной системы упражнений, способной вернуть человеку здоровье, которое может быть уподоблено драгоценной парчовой одежде.

Движения бадуаньцзин построены так, чтобы посредством растягивания конечностей и всего тела позитивно воздействовать на биологически активные точки организма. Считается, что благодаря комплексности такого рода «акупрессуры» эта система гимнастики может быть эффективно использована при высоком кровяном давлении, язвы желудка, сердечных болезнях и нервных расстройствах. Выполнение комплекса с повторением каждого упражнения 3-5 раз занимает немного времени, но тем не менее эффективно улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Все движения следует выполнять мягко, без напряжения, плавно и медленно, делая акцент на растягивании связок и мышц.

Несколько принципов, общих для практики бадуаньцзинь:

- Легкость и расслабленность. Избавляйтесь от любого сковывающего напряжения.

- Ровность и точность
- Удобство дыхания
- Соответствие позы
- Целостность
- Состояние цигун, ясность и отрешенность

Бадуаньцзин – одна из самых древних китайских оздоровительных гимнастик, ее возраст около 2000 лет, в переводе означает – «Восемь кусков парчи», это облегченная гимнастика тайцзицюань, имеет оздоровительную направленность, являясь настоящей жемчужиной имеющихся оздоровительных восточных практик. При выполнении упражнений комплекса бадуаньцзин происходит чередование движений с глубоким дыханием и психической саморегуляцией. Все упражнения этой гимнастики построены таким образом, что происходит мягкое растягивание, потягивание тела, рук и ног занимающегося, благодаря чему происходит воздействия на его БАТ (биологически активные точки). В результате такому воздействию акупунктуры на организм человека, создается очень хороший оздоровительный эффект, благотворно воздействующий на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную системы.

Китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин (Приложение 2) – комплекс упражнений был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций В.Елисеева, 1987, Джавэн Мао, 2001 и др. Длительность комплекса составляет 10 мин. Число повторений каждого упражнения 3 – 8 раз. Всего в комплексе 8 упражнений.

Движения бадуаньцзин построены так, чтобы посредством растягивания конечностей и всего тела позитивно воздействовать на биологически активные точки организма.

Комплекс китайской оздоровительной гимнастики выполнялся в подготовительной или заключительной частях занятия.

Все движения выполняются мягко, без напряжения, плавно и медленно, делая акцент на растягивании связок и мышц. Дыхание через нос.

2.3. Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми

В последние годы в Японии получили широкое распространение упражнения для пальцев рук, разработанные Йосиро Цуцуми. Используя богатый трех тысячелетний опыт учения китайской медицины о системе меридианов и расположенных на них активных точках, а также собственный многолетний научно-практический опыт, Йосиро Цуцуми предложил оригинальную методику пальцевых упражнений, способствующих укреплению здоровья и полноценной жизнедеятельности организма.

В детстве Йосиро Цуцуми был слабым и болезненным ребенком, и врачи считали, что он вряд ли дотянет до тридцатилетнего возраста. Но он не сдался, а принялся искать способ помочь себе и, возможно, еще многим людям. В течение тридцати лет Йосиро Цуцуми изучал опыт трех тысячелетий китайской медицины, биоэнергетику. И в результате разработал комплекс упражнений для пальцев, с помощью которого преодолел свои болезни, живет и здравствует до сих пор.

Его девиз: «Свою болезнь можно излечить собственными силами». И это не просто слова. Упражнения Йосиро Цуцуми основываются на энергетике нашего тела и направлены на то, чтобы воскресить способности нашего тела к естественному излечению от болезней

Если Вы попали в сложную ситуацию, то для снятия психической напряженности, нервной усталости, стресса советуем сделать несколько упражнений для рук, рекомендованных Йосиро Цуцуми – автором пальцевого самомассажа.

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника. Позвоночный столб – антенна, которая связывает человека с космосом, с космической энергией. Человек должен набирать, аккумулировать жизненную энергию, чтобы долго жить и не болеть.

Все системы оздоровления основаны на аккумуляции жизненной энергии «ци» или праны. В процессе выполнения упражнений включаются древние механизмы самолечения, раскрываются (тонизируются) точки акупунктуры и стимулируются и излечиваются внутренние органы.

Йосиро Цуцуми – японский специалист, добившийся немалых успехов в своей многолетней научно-практической работе. Опираясь на тысячелетние традиции китайской медицины – они играли важную роль и в Японии, – прежде всего в области акупунктуры и восточного массажа, Й. Цуцуми разработал комплекс выполняемых пальцами упражнений, позволяющих добиться улучшения самочувствия. Однако это только часть системы. Он также учитывал практики оздоровительного дыхания, благоприятное воздействие на организм поз йоги и мышечных сокращений, активизирующих прохождение энергии жизни. Все это вместе взятое и образует методику Й. Цуцуми. Именно поэтому ее автор прежде всего предлагает понять специфику проходящих в теле человека меридианов, на точки которых нужно воздействовать. Согласно различным традиционным учениям Востока в организме человека имеется 5 основных и 12 важнейших органов. К первым причислены сердце, селезенка, почки, легкие, печень.

Кроме того, органы подразделяются на группы по принципу Ян-Инь. Система Ян – полые органы: желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, мочевой пузырь и «тройной обогреватель» (трех полостей тела). Они расходуют жизненную энергию. К системе

Инь относятся легкие, сердце, почки, печень, селезенка и поджелудочная железа. Эти органы аккумулируют и вырабатывают энергию. Меридианы и находящиеся на них точки воздействия У каждого из 12 органов свой меридиан, на котором находится различное число точек воздействия, известных нам как акупунктурные. Давным-давно выработаны правила выбора и стимулирования этих точек при различных заболеваниях, что позволяет регулировать процессы, происходящие в организме человека, приводить к балансу соотношение начал, влиять на энергетическую деятельность. Цуцуми выделяет на каждом меридиане самые главные точки, на которые и предлагает воздействовать. Они аналогичны тем, которые известны в рамках китайской традиции акупунктуры.

В предлагаемой Йосиро Цуцуми гимнастике для рук и ладоней есть упражнения, которые можно назвать основными, даже основополагающими. Они пробуждают в человеке силу энергии, благодаря которой он чувствует себя устойчивее и увереннее в современном мире. Все упражнения этой гимнастики позволяют без особых усилий настроиться на сопротивление негативному, оставаясь при этом совершенно спокойным. Известно, сколь велика роль душевного равновесия, благодаря которому человек оказывается защищенным от всего раздражающего извне и тревожащего изнутри.

Комплекс упражнений гимнастики для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми (Приложение 3**)** был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций Э.Т. Булич, 1989, А.А. Левшинова, 2001 и др. Длительность комплекса составляет 5 – 10 мин. Комплекс рекомендуется использовать в заключительной части занятия для снятия напряжения и расслабления.

2.4. Аква йога

Аква-йога – уникальная серия упражнений в воде, разработанная Франсуазой Барбира Фридман на основе многолетней исследовательской работы и практики йоги.

Франсуаза Барбира Фридман – медик-антрополог · преподаватель на кафедре социальной антропологии в университете Кэмбриджа . С лово «аква» происходит от латинского aqua, что значит « вода ». Слово «Йога» происходит от санскритского у ō ga – «соединение, сосредоточение мыслей, созерцание». Йога – это древняя индийская практика, целью которой является самопознание и просветление (единение с Высшим Сознанием, Богом).

Секрет и сила аква-йоги – в идеальном сочетании принципов йоги (растяжение через расслабление, спокойное полное дыхание, гармоничное совмещение дыхания и движения, чередование напряжения и расслабления) и свойств воды (очищать, сглаживать, успокаивать, улавливать и усиливать положительные мысли и эмоции человека). Йога помогает успокоить ум и мысли, давая возможность слышать и познавать себя, дарит ощущение умиротворения и счастья. Вода усиливает этот эффект и помогает укрепить сознание единства с Богом в душе и теле. Все упражнения в аква-йоге сопровождаются спокойным глубоким дыханием и налаживают гармоничную работу всех систем организма, увеличивают объем легких, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

На занятиях по физической культуре в Российском транспортном университете применяли нетрадиционные оздоровительные гимнастики (хатха-йога, китайская гимнастика бадуаньцзин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми и др.) в сочетании с традиционными средствами (легкоатлетические упражнения, плавание). Хатха-йога и плавание – одно из наиболее оптимальных таких сочетаний. Во время занятий плаванием, также, как и при выполнении асан йоги, появляется возможность глубокого расслабления организма. Дыхательные упражнения йогов и ритмичное дыхание в плавании имеют подобную структуру выполнения практики пранаямы. Организм насыщается кислородом, улучшается кровоснабжение, объем легких увеличивается. Кроль является самым совершенным и древним стилем плавания. Нельзя дышать как попало, плавая кролем. Этот способ плавания напоминает дыхательные упражнения йоги (глубокое, ритмичное дыхание). Кроме того, соприкасаясь с водой, происходит более быстрое расслабление организма. «Шавасана» (поза полной релаксации) в воде намного эффективнее, чем при выполнении этого упражнения на суше. И плавание, и хатха-йога хорошо снимают напряжения со всех отделов позвоночника, увеличивают подвижность суставов, гибкость. Асаны хатха-йоги выполнялись студентами и в зале, и в воде. Кроме того, комплекс упражнений гимнастики йогов выполнялись и студентами, которые занимаются плаванием профессионально. Занятия проводились 2 раза в неделю. На суше применяли Сурья Намаскар (серия из 12 поз «Приветствие солнцу»). А также такие асаны: Наукасана (золотая рыбка); Джанурасана (поза лук); Бжуджнгасана (поза кобра); Шалабхасана (поза саранчи); Дандасана (поза посоха); Урдха Мукха Сванасана («собака,

смотрящая вверх»); Адхо Мукха Свананасана («собака, смотрящая вниз»); наукасана (поза лодка); Чутаранга Дандасана (поза доска); Пашимоттанасана (растягивание задней поверхности тела); Пурвоттанасна (растягивание передней части тела); Вакрасана (скручивание позвоночника); Баддха Конасана (поза бабочка); Сету Бандха (поза мост); Сукханасана (простая поза); Гомукхасана (поза замок); Халасана (поза плуг); падмасана (поза лотоса). Число повторений каждой асаны – 4–12 раз. Занимаясь йогой в воде (аква-йога), выполнялись такие позы, как Тадасана (поза гора); Врксасана (поза дерево); Вирабхадрасана (поза воина); Триконасана (поза треугольник); Йогаасана (поза орла); Ардха Хануманасана (поза бегуна); Падахстасана (поза дерева вариант 2); Хаста Врикшасана (поза стойка на руках); Шавасана (поза полного расслабления). Число повторений – 8–12 раз. Студенты, которые не занимаются плаванием профессионально, применяли дыхательные упражнения в воде: «Вдох через рот над водой и выдохнуть в воду» (10–12 раз); «вдох через рот над водой, погружение в воду и задержка дыхания на несколько секунд, выдох через нос под водой и вынырнуть (8–12 раз).

В течение занятий по экспериментальной методике у студентов наблюдалось повышение иммунитета организма, снижение уровня заболеваемости. Уменьшилось количество пропусков занятий по физической культуре, что говорит о повышении положительной мотивации к занятиям [Плавание в сочетании с занятиями аква-йогой позволят молодым людям значительно улучшить общее самочувствие, обрести нужную подвижность позвоночного столба и суставов, укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую системы, быстрее восстановиться после болезней и травм, приобрести душевное спокойствие, снять стресс.

Также методика оздоровления с применением аква-йоги в сочетании с плаванием будет способствовать улучшению физического состояния и самочувствия студентов, профилактике профессиональных заболеваний, сохранению высокой работоспособности и стрессоустойчивости.

Заключение

Сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной самых главных государственных задач общества в настоящее время. В области медицины, психиатрии,

педагогики отмечают явное ухудшение психоэмоционального состояния молодых людей, особенно в последние 1,5 года. Существенные изменения социальной и психической среды, которые были связаны с поступлением в университеты, низкая стрессоустойчивость, невыполнения режима дня, неправильное и несбалансированное питание, неблагоприятные экологические и климатические условия крайне негативно отражаются на психофизическом и эмоциональном состоянии студентов. Из-за пандемии у большинства учащихся ученые наблюдают существенно повышенный уровень тревожности. Карантинные меры, введенные из-за ситуации с коронавирусной инфекцией, дистанционное обучение, не совсем привычные изменения образа и стиля жизни, постоянный страх из-за болезни COVID-19 – составляющие, которые весьма отрицательно отразились на психоэмоциональном состоянии студентов.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует для восстановления благоприятного психофизиологического состояния населения, особенно в период пандемии, использовать все доступные средства и методы. Занятия физической культурой, физические упражнения с дыхательной гимнастикой на свежем воздухе являются одними из самых действенных.

Исходя из последних данных научных исследований, чтобы предотвратить тяжелые последствия для психики студенческой молодежи в этот непростой период, очень важны новейшие разработки методик, рекомендаций и программ по снижению тревожности и стресса.

Будущим специалистам транспортной отрасли очень важным является умение управлять состоянием здоровья путем регулирования нервной системы, ее стрессоустойчивости. Согласно отечественному и мировому опыту, немаловажное место в образовательном процессе высшего учебного заведения составляет обучение студенческой молодежи жизненно необходимым знаниям и умениям в области физической культуры и спорта, способствующим формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, как физического, так и психического. Ведь расходы, потраченные на профилактику заболеваний, существенно уступают затратам на лечение приобретенных заболеваний.

Таким образом, содержание показателей сформированности в системе физкультурного образования студентов вузов должно включать в себя единство интеллектуальных, эмоциональных, функциональных, психических и оздоровительных характеристик.

В арсенале испытанных основных средств отечественной физической культуры остаются хорошо зарекомендовавшие себя и известные в многолетней практике формы и виды физических упражнений. Естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах деятельности и культуры человека является взаимопроникновение достижений

отечественной традиционной физической культуры и новых нетрадиционных методик оздоровления, которое наблюдается в последние годы.

Основными причинами всего этого являются неудовлетворенность традиционными средствами физических упражнений, поиск нового в данной сфере для улучшения физического состояния студентов и формирования положительной мотивации к занятиям по физической культуре.

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости новых программ по физической культуре для формирования профессионально наиважнейших качеств студенческой молодежи.

Также в создании предпосылки необходимости пересмотра авторами содержания учебных программ по физической культуре явились низкий уровень теоретических знаний в области физической культуре и физической подготовленности студентов.

Специфика Российского транспортного университета (МИИТ) и специальностей всех институтов РУТ (МИИТ), анализ программ позволяют основательно разнообразить учебную программу по физической культуре внедрением методики применения инновационных технологий и нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры.

Список литературы

1. Булич, Э.Г. Секреты молодости /Э.Г. Булич Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физ-ра и спорт», № 5. – М.:Знание, 1989. – 87 с.
2. Васильев, Т.Э. Начала Хатха – Йоги /Т.Э. Васильев. – М.: Прометей. 1990. – 232 с.
3. Востоков, В.Ф. Сокровища Тибетских монастырей /В.Ф. Востоков. – СПб.: «Диля», 2000.- 224 с.
4. Гагонин, С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: Автореф. дис… доктор. Пед. Наук /С.Г. Гагонин [13.00.04 – ТМФВ]. – Санкт-Петербург, 1999. – 41 с.
5. Диллман, Э. Самоучитель йоги /Э. Диллман. – М: Изд-во Эскмо, 2002. – 192 с.
6. Игнатьева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. 2-е изд. /Т.П. Игнатьева. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2003. – 128 с.
7. Исмуков, Н.Н. Адаптированная йога для всех /Н.Н. Исмуков. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2002. – 192 с.
8. Коглер Аладар Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера /Аладар Коглер. – Пер. с анг. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
9. Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов /Е.А. Крапивина //Физкультура и спорт. – М.: Изд-во «Знание». – 1991, № 3. – 85 с.
10. Левшинов, А.А. 12 сторон ладони /А.А. Левшинов. – СПб.: «Питер», 2001. – 128 с.
11. Малахов, Г.П. Оздоровительные системы и практики /Г.П. Малахов. – СПб.: «Генеша», 1999. – 188 с.
12. Постол, О.Л. Методика использования нетрадиционных средств на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие //О.Л. Постол – М.: МИИТ, 2008. – 64 с.
13. Рамачарка Наука о дыхании индийских йогов /Рамачарка //Репринтное воспризведение издания. – С.- Петроград, 1916. – 94с.
14. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. /М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
15. Шивананда, Свами Йога-терапия /Свами Шивананда. – Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 256 с.
16. Шивананда, Свами Йога-терапия /Свами Шивананда. – Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплекс упражнений фитнес-йоги

1. Поза «Мертвого человека».

Это поза истинного настоящего отдыха. Задача ученика — расслабить по возможности все мышцы, отключить свое сознание от окружающей среды. Расходованная ранее энергия и задержанная в зонах застоя станет беспрепятственно циркулировать и стремиться к максимальному проявлению. Так больные и ослабленные участки тела получат дополнительную силу. Систематические тренировки позы «Мертвого человека» даруют полное успокоения всего организма и извлечение резервов энергии для оздоровления и труда.

И.п.: Лежа на спине, определите самое удобное для вас положение. Руки вдоль туловища, глаза закрыты. Уйдите в себя. Представьте себя с ног до головы. Дыхание ровное, спокойное (рис. 1).

Рис. 1

Учитель может проверить технику выполнения расслабления: поднять руку, ногу, опустить. По свободному падению, как у мертвого, можно судить о качестве выполнения позы «Мертвого человека», позы полного расслабления.

2. «Трость».

И.п.: Из положения лежа на спине вытяните ноги, руки над головой «в замок», чтобы тело было в одну линию. Вдох (рис. 2).

Рис. 2

Вход в асану: на счет 3—4 выдох, натяните руки в замке по линии, пятки вперед, носки на себя, растяните тело до боли в пупке (рис. 3).

Рис. 3

Асана: Задержка дыхания на четыре удара сердца.

Выход из асаны. Ослабьте напряжение, отпустите носки и «замок», довыдохните, свободное дыхание.

Эффект: Вытяжение позвоночника, улучшение кровообращения межпозвоночных хрящей, профилактика и восстановление иннервации органов, и предупреждение грыжи дисков. Излечивает паховую и пупковую грыжи.

3. Закрут «Разбудим кишечник».

И.п.: из положения лежа на спине согните ноги в коленях, обопритесь ступнями на коврик. Вдох (рис. 4).

Рис. 4

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Голову поверните направо (ложитесь на ухо), ноги — влево, прижав колени к полу (рис. 5).

Рис. 5

Асана: Задержка дыхания на четыре удара сердца. *Эффект:* О нем говорит само название «Разбудим кишечник». Усиливает кровообращение, стимулирует пищеварение, перистальтику кишечника.

Примечание: Все закруты, повороты, захваты и другие изменения в положении головы, конечностей начинайте с правой стороны (это связано с порядком циркуляции энергии в теле человека).

4. Поза «Плода» — самообхват сидя.

И.п.: сидя, согните ноги в коленях. Ладони соедините в замке над голенями ног. Вдох (рис. 6, а).

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Обхватите колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами (рис. 6, б).

Эффект: Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.

а б Рис. 6

5. «Катушка».

И.п.: как в позе «Плода» (см. рис. 6, а).

Вход в асану: Притяните голову к коленям. *Динамичное исполнение:* На счет 3—4 сильно качнитесь назад, голова по-прежнему прижата к коленям. Качание назад — вперед проводите на свободном дыхании (рис. 7).

Эффект: «Катушка» усиливает эффект предыдущей асаны. Она «утюжит» позвоночник, увеличивает его подвижность, тонизирует мышцы спины, увеличивает подвижность грудной клетки.

После «Катушки», как динамичного упражнения, успокойте дыхание, примите позу «Мертвого человека».

Рис. 7

6. Сед на пятках. Поза «Ученика».

Вход в асану: Медленно опуститесь на колени, и спокойно сядьте на пятки. Ступни, колени, бедра сомкнуты по всей длине, от колен до кончиков пальцев полностью соприкасаются с полом. Ладони спокойно лежат на коленях. Туловище держите прямо. Мышцы по возможности расслабьте. Дыхание ровное, ритмичное, спокойное. Глаза закрыты.

Если начинающему трудно сразу сесть на пятки, то можно слегка наклониться вперед и поддерживать туловище руками. Носки вместе — пятки врозь. Ноги можно слегка разомкнуть (рис. 8).

Эффект: Хорошо развивает подвижность в голеностопных суставах. Улучшает внимание. Это поза сосредоточения, отключения от посторонних мыслей.

Рис. 8

7. Сед на пятках. Вращение глазами.

И.п.: сед на пятках (см. рис. 8).

Асана: На счет 3—4 закройте глаза. На счет 3—4 откройте глаза. Спокойно смотрите перед собой.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4, не поворачивая головы, посмотрите вправо до боли в глазах.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 посмотрите влево.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4 посмотрите вверх.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 посмотрите вниз.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

На счет 3-4 круговые вращения глазами вправо.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 круговые вращения глазами влево.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

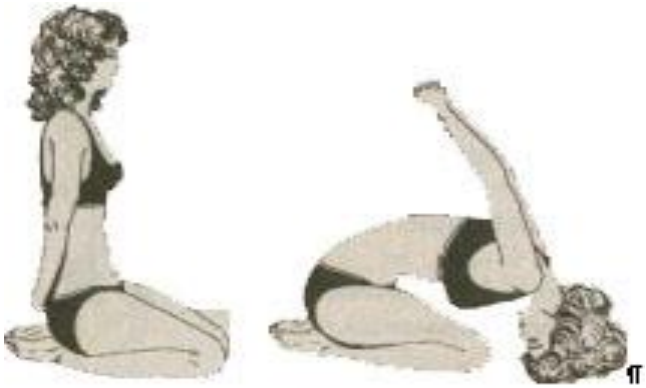
Эффект: Асана усиливает кровообращение, укрепляет мышцы оптического аппарата. Помогает избавиться от дефектов зрения, дальнозоркости, близорукости, косоглазия и др.

8. Низкий поклон «Йога мудра».

И.п.: сед на пятках. Руки за спиной в замке. Туловище прямое. Вдох — выдох. Вдох на каждые 3—4 счета (рис. 9,а).

Вход в асану: Плавно наклонитесь вперед, выдыхая, не отрывая ягодиц от пяток, коснитесь лбом пола. Руки в замке поднимите за головой (рис. 9,б).

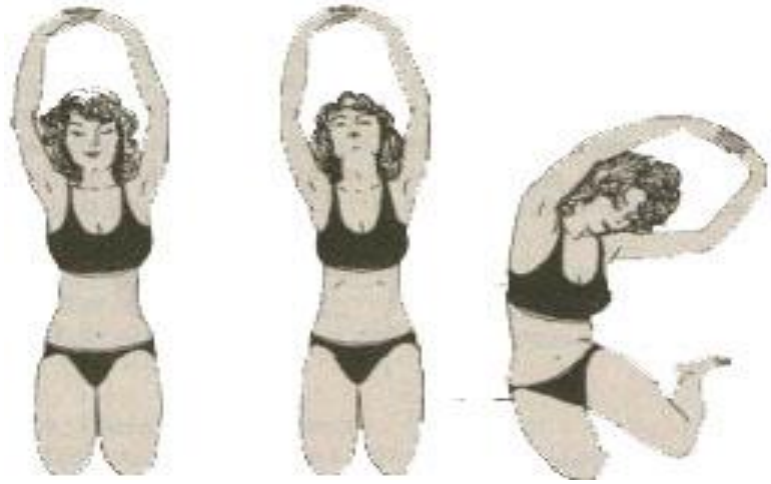
Асана: Задержите дыхание на 3—4 удара сердца. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и мышцах живота.



а б

Рис. 9

Выход из асаны: Медленно выпрямитесь, одновременно вдыхайте. После вдоха, в исходном положение резко выдохните. Повторите 4 раза.



а б в

Рис. 10

Эффект: Эта асана во всех комплексах известна под названием «Йога мудра». Она помогает укрепить мышцы живота и спины. Стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени, селезенки. Нормализует пищеварение.

9. Дренаж печени и селезенки.

И.п.: сед на пятках. Руки в замок над головой. Поднимите голову, посмотрите на руки, закройте глаза. Вдох (рис. 10, а,б).

Вход *в асану* круговые вращения глазами: На счет 3—4 выдыхайте, сядьте "вправо от ног, пружиня наклоняйтесь влево до полного выдоха (рис. 10, в).

Асана: На счет 3—4 задержите дыхание. Внимание на селезенке и поджелудочной железе.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вернитесь в исходное положение, вдыхая.

Повторите то же самое с седом влево и наклоном вправо. Внимание на работе печени.

Эффект: Асана улучшает кровообращение и работу эндокринно-ферментной системы. Усиливает отток желчи и сока поджелудочной железы, нормализует жировой обмен и перистальтику.

10. Захват руками за спиной.

И.п.: сед на пятках (см. рис. 11). Вдох на счет 3—4. Вход а *асану:* На счет 3—4, выдыхая, сведите руки за спиной, правая — ладонью снаружи вдоль позвоночника, левая — через плечо, голову и локоть отведите назад, соедините пальцы в замок (рис. 11).

Асана: Задержите дыхание на счет 3-4.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдыхая вернитесь в исходное положение «Сед на пятках».

Повторите 4 раза.

Рис. 11

11. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот, согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (рис. 12).

Рис. 12

12. Поза «Змеи».

И.п.: лежа на животе, выпрямите и соедините ноги: бедро, голень, голеностоп — одна линия. Ноги плотно прижаты к полу. Лицом вниз, касаясь лбом пола. Руки в локтях согните, прижмите к туловищу ладонями вниз на уровне щек. Вдох на счет 3—4 (рис. 13).

Рис. 13

Вход в *асану:* На счет 3—4, выдыхая, медленно прогнитесь назад на вытянутых руках (рис. 14).

Рис. 14

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Сосредоточьте внимание на щитовидной железе и позвоночнике, мысленно проходя по нему сверху вниз. Если Вы хорошо освоили позу и можете выдержать задержку дыхания больше на счет (8— 16—32), переведите внимание на солнечное сплетение.

Выход из асаны: На счет 3—4, вдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана нормализует работу щитовидной железы, нервной системы, тонизирует глубокие и поверхностные мышцы, убирает деформации в позвоночнике, активизирует работу почек.

13. Поза «Кузнечика».

И.п.: лежа на животе, лицом вниз, лбом касаясь пола, руки вдоль туловища, ладони под бедра. Вдох (рис. 15).

Рис. 15

Вход в асану: На счет 3—4 выдыхайте и поднимите ноги как можно выше, не сгибая колен. Помогайте себе прогнуться, поднимая бедра ладонями. По мере тренировки можно выполнять наиболее трудный вариант позы «Кузнечик». Отрывать одновременно от пола и ноги, и туловище, и голову. В этом случае основное усилие приходится на мышцы живота вокруг пупка (рис. 16).

Рис. 16

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание сосредоточьте на пупке.

Эффект: Хорошо развивает мышцы живота, спины, активизирует работу почек, оздоравливает нервы позвоночника, увеличивает диафрагму.

Повторите 4 раза.

14. Поза «Обруч».

Рис. 17

И.п.: лежа на животе, лицом вниз, лбом касаясь пола. Согнутые в коленях ноги широко разведите, возьмитесь ладонями за голеностоп. Вдох (рис. 17).

Вход в асану: На счет 3—4 выдыхая, прогнитесь назад, одновременно поднимая ноги (помогите себе руками), широко раздвиньте ноги. Голову отведите назад (рис. 18).

Рис. 18

Асана: Задержите дыхание на счет 3~4. Внимание на позвоночнике, пищеварительных органах.

Эффект: Асана улучшает кровообращение органов брюшной полости.

Повторите 4 раза.

Если вы хотите укрепить брюшную стенку, никогда не знать грыжи, значительно помолодеть, расстаться с лишним весом и животом в частности — научитесь ходить в «Обруче». 20 метров ходу в «Обруче» — это средняя норма здорового человека. Счастливого пути! Отдохните и расслабьтесь.

15. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 12).

16. Сед между пяток.

Из позы «Крокодила» согните колени, широко раздвинув ноги, встаньте на колени. Голень и голеностоп — прямая линия, прижаты к полу. Медленно сядьте между пяток. Руки на коленях, пальцы выпрямлены. Закройте глаза. Дышите ритмично, спокойно. Внимание на мочеполовой системе и анусе (рис. 19).

Эффект: Хорошо растягивает связки коленных и голеностопных суставов, увеличивает подвижность коленных, голеностопных и тазобедренных суставов. Формируется правильный изгиб стоп.

Рис. 19

17. Зажим «Анус».

И.п.: сед между пяток (см. рис. 19). Вдох.

Вход в асану: На счет 3^4, выдыхая, закройте глаза, сожмите промежность.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на анусе.

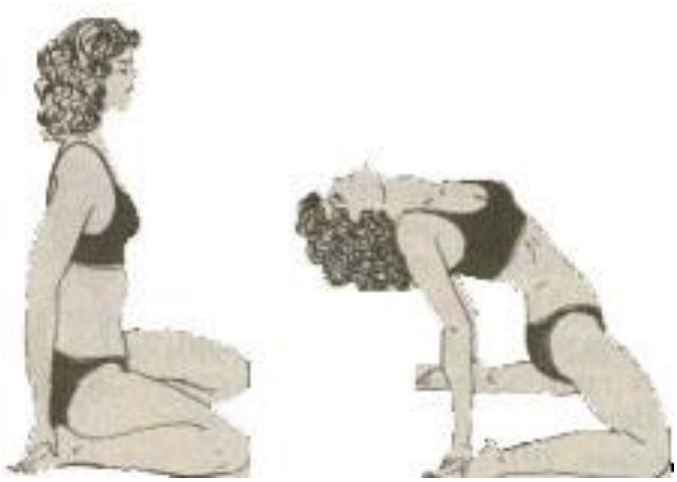
Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, расслабьте мышцы промежности.

Эффект: Асана укрепляет мышцы прямой кишки, геморроидальную зону, мышцы промежности, влагалища, мочеиспускательный и заднепроходный клапаны.

18. Поза «Верблюда».

И.п.: сед между пяток, ладони на пятках. Вдох (рис. 20, а).

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдохните, приподнимите таз, прогните голову назад, ладони не отрывайте от пяток (рис. 20, б).



а б

Рис. 20

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органах дыхания.

Выход из асаны: На счет 3-4 медленно вдыхая, опустите таз, вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

19. Растяжка. Поза «Молящегося».

И.п.: сед между пяток. Вдох (рис. 21, а). *Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, наклоняйтесь вперед, вытянув руки, скользя ими по полу вперед. Таз не отрывайте от пола. Голова опущена.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на половую систему и кости таза (рис. 21, б). *Эффект:* Оздоравливает органы половой системы, способствует усилению кровообращения в тазовой области.

20. Поза «Рыбы».

Исходное положение: Сед между пяток (см. рис. 19).

Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдыхая, переведите руки в упор под поясницу и медленно лягте на спину, ладони переведите на голеностоп (рис. 75).

Эффект: Оздоравливает органы половой системы, способствует усилению кровообращения в тазовой области.

а б

Рис. 21

Рис. 22

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органы малого таза, мочевой системы.

Выход из асаны: Медленно вдыхайте на счет 3—4, положите руки под поясницу и выпрямитесь. Руки на коленях.

Эффект: Асана улучшает кровоснабжение органов малого таза.

21. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 12).

22. Поза «Полулотос».

И.п.: сидя на полу, широко раздвинув ноги.

Вход в асану: Правую ногу согните в колене и прижмите ступню правой ноги к левому паху. Руки на коленях. Вдох на счет 3—4. Выдох на счет 3—4.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4.

Выход из асаны: Вдох на счет 3—4. Меняем положение ног. Повторите 4 раза (рис. 23).

Эффект: Поза универсальная. Нормализует работу нервной системы и обмен веществ.

Рис. 23

23. Растяжки в «Полулотосе».

И.п.: «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 23).
Вход *в асану:* На счет 3—4 медленно выдыхайте и наклоняйтесь к левой ноге, ладонями дотягивайтесь до пальцев ног. Голова наклонена и скользит по бедру (рис. 24).
рис. 77
Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на эндокринную систему и солнечное сплетение.

Рис. 24

Выход ив асаны: На счет 3—4 медленно вдыхая, поднимитесь, выпрямитесь и поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

Эффект: Тот же, что и в «Полулотосе». Кроме того, усиливает кровообращение мышц спины, рук, ног, развивает подвижность опорно-двигательного аппарата. Способствует освобождению суставов от солей.

24. Перекрут «Коровья морда».

И.п.: «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 23).

Вход в *асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, левую ногу поставьте за правое бедро. Правую руку согните в локте и обнимите ею левое колено. Правую ладонь положите на левое бедро, обнимая себя за талию сзади. Голову и корпус поверните до упора влево (рис. 25, а,б,в).

а б в

Рис. 25

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, возвратитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана оказывает благотворное влияние на нервную систему, нормализует работу органов брюшной полости. Хорошо развивает подвижность позвоночника.

25. Поза «Кот» (динамичная).

Из основной стойки медленно опуститесь на четвереньки, колени и руки на ширине плеч. Голову опустите вниз. Дыхание произвольное. Выгните спину и подтяните живот. Раз — вдох. Резко прогнитесь, опустите живот, голову отведите назад. Два — выдох.

Повторите 4 раза.

Эффект: Способствует очищению органов дыхания и улучшает их иннервацию.

26. Поза «Кошка под забором».

И.п.: сед на пятках. Поза «Ученика» (см. рис. 8).

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, переведите руки вперед, опустите голову так низко, чтобы слегка коснуться лицом коврика, и продвигайте туловище вперед между рук на полную их длину, скользя лицом по ковру, прогнитесь, голову поднимите и отведите ее назад (рис. 26).

Рис. 26

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике и суставах.
Выход из асаны: На счет 3—4, вдыхая, наклоните голову и так же скользя по полу, вернитесь в исходное положение.

Эффект: Растяжка рук, позвоночника. Улучшение кровообращения кишечника, корсетных мышц позвоночника, пищеварения.

Повторите 4 раза.

27. «Треугольник» сидя.

И.п.: сидя на полу, широко расставив ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног, согнутые в коленях. Вдох (рис. 27).

Рис. 27

Вход *в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимите руками ноги, выпрямляя колени, упор на ягодицы. Держите равновесие.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4, поддерживая равновесие. Внимание на связки рук и ног.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Согните ноги в коленях, расслабьте руки.

Повторите 4 раза.

Эффект: Тренирует связочный аппарат и избавляет от гордыни.

28. «Треугольник» стоя.

И.п.: ноги врозь, руки в стороны на ширине плеч, ладони вниз. Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 медленно поворачивайте туловище в правую сторону и наклоняйтесь к правой ноге, стараясь пальцами левой руки коснуться правой ступни (рис. 28).

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на мышцах тела.

Выход из асаны: Медленно вдыхая, на счет 3~4 вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое с поворотом туловища влево-

Эффект: Укрепляет мышцы всего тела. Способствует усилению кровообращения в мышцах. Развивает гибкость связок.

29. Поза «Журавлика».

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

И.п.: Основная стойка.

Рис. 28

Рис. 29

Вход в асану: Глаза открыты. Согнуть правую ногу в колене, ступню приставить к левому паху, пальцами вниз к колену. Руки поднять на уровне плеч и соединить у груди ладони пальцами вверх. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 29).

Выход из асаны: Медленно примите исходное положение.

Меняя положение ног, повторите позу 4 раза.

Эффект: Тренирует вестибулярный аппарат.

30. Поза «Орла».

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

И.п.: Основная стойка. *Вход в асану:* Глаза открыты. Согните правую ногу в колене. Возьмитесь правой рукой за голеностоп правой ноги, медленно наклоняясь, выводите левую руку вперед, поднимая и разгибая, как позволяет рука, правую ногу. Голову опустите. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 30).

Рис. 30

Выход из асаны: Возвратитесь в исходное положение. Меняя положение ног и рук, повторите позу 4 раза. *Эффект:* Тренирует вестибулярный аппарат и связки.**31. «Плуг».**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох. Ноги вместе прямые.
Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимайте ноги и таз. Упор на ладони. Направляйте носки за голову, пока не коснетесь ими пола (рис. 31).

Рис. 31

Асана: Задержите дыхание на счет 3~4. Внимание на кровообращение, органы брюшной полости.
Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдохните и вернитесь в исходное положение.
Повторите 4 раза.
Эффект: Общее оздоровление. Поза относится к перевернутым, универсальным.

32. «Велосипед» (динамичная).

(Дыхание произвольное.)

И.п.: лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на весу. Выполняйте движение, как будто крутите педали велосипеда.

Эффект: Освобождает от усталости мышцы ног. Улучшает кровообращение нижней части тела.

33. «Березка».

(Универсальная поза, дыхание произвольное.) *Исходное положение:* Лежа на спине. Вдох.

Вход в асану: Подведите ладони рук под ягодицы, легким движением поднимите ноги, встаньте на лопатки, выпрямите ноги, стараясь довести положение тела как можно ближе к вертикали (рис. 32).

Рис. 32

Выход из асаны: Согните ноги в коленях, опустите их и сядьте, сгруппировавшись в позу «Плод» (см. рис. 6,б).

Эффект: Это универсальная поза, меняющая полностью направление гравитационной силы в теле. Излечивает от болезней кровообращения и в частности избавляет от варикозного расширения вен.

34. Поза «Плода».

И.п.: сидя, согните ноги в коленях. Вдох.

Вход а *асану:* На счет 3—4 выдох. Обхватить колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами колен (см. рис. 6,б).

Эффект: Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь в парилке, продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело человека занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.

35. Поза «Мертвого человека».

См. упражнение 1 (рис. 1).

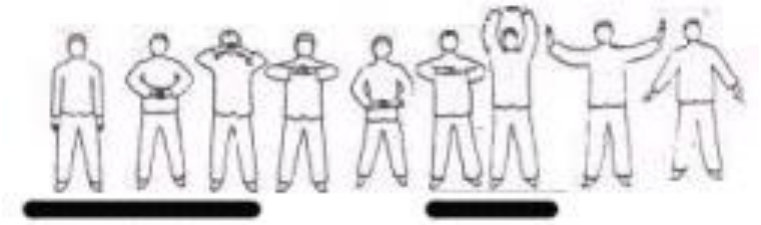
Приложение 2.

Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцзин

Дышите через нос. Координация дыхания с движениями обозначена под изображениями фигур. Черная полоска указывает фазы вдоха, белая — выдоха. Все упражнения выполняются в естественном темпе вашего дыхания. Сначала выучите движения, не обращая внимания на дыхание, и лишь после усвоения: движений скоординируйте с ними фазы вдоха и выдоха. Обязательным условием эффективности упражнений бадуаньцзин являются регулярные ежедневные занятия, В этом случав стойкие позитивные сдвиги в здоровье можно ожидать после шести месяцев занятий.

1. **«Поддерживать небо»**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч (Рис. 1, а). Опустите руки вниз и переплетите пальцы, ладони поверните вверх. Начиная вдох, поднимайте ладони перед собой до уровня носа, постепенно и естественно разворачивая кисти сначала к себе (Рис. 1, б), а затем вниз (1, в). Вдох закончен. Выдыхая, опускайте кисти ладонями вниз, почти касаясь тела (Рис. 1, г, д). Далее начните вдох, поднимая руки вверх до положения над головой и держа кисти ладонями вниз. В конце движения, заканчивая вдох, разверните ладони над головой вверх (Рис. 1, е, ж). Задержитесь на мгновение в позе (Рис. 1, ж) растягивая вверх «се тело, и с выдохом опускайте руки через стороны вниз (Рис. 1, з, и). Повторите 3—5 раз.



а б в г д е ж з и

Рис. 1

2. **«Всадник натягивает пук, прицеливаясь « ястреба».**

Из исходного положения ноги на ширине плеч шагните правой ногой в сторону и слегка присядьте, принимая «позу всадника» (Рис. 2, а). Сжимайте руки в кулаки (не напрягаясь), одновременно поднимая их до уровня плеч и сопровождая этот подъем вдохом (Рис. 2, б, в). Закончив подъем, придайте левой кисти положение «вилки», образуя последнюю указательным и средним пальцами. Эта «вилка» будет «поддерживать» воображаемую стрелу.

Выдыхая, отводите левую руку в сторону, «растягивая» лук (Рис. 2, г. д). Правая кисть сжата в кулак к «держит» тетиву. Глаза устремлены на конец воображаемой стрелы, т. в. на кончики, указательного и среднего пальцев (Рис. 2, д). Задержитесь на мгновение в этом положении, полностью растянув левую руку. «Выстрел» сделан. Вместе со вдохом приведите руку обратно к груди, раскрывая кулак правой кисти и возвращая левой кисти ее естественное положение (Рис. 2, в, ж). Далее выдохните и опустите руки вниз, возвращаясь в положение (Рис. 2, а). Выпрямите ноги, и немного отдохните. Затем опять, присядьте и сделайте «выстрел» в другую сторону. Всего сделайте по 3—5 выстрелов поочередно влево и вправо. Обратите внимание на то, чтобы в позе всадника ваша спина была выпрямлена и позвоночный столб находился в вертикальном положении.

а б в г д е ж

Рис. 2

3. «Поднять одну руку»

Из исходного положения ноги на ширине плеч поднимайте руки ладонями вверх до уровня плеч, сопровождая движение вдохом (Рис. 3, а, 6). Затем переверните ладони вниз и с выдохом немного опустите их, как бы придавливая большой упругий резиновый шар (Рис. 3, в). Разверните левую ладонь от себя и поднимайте ее над головой, выполняя вдох (Рис. 3, г. д). Одновременно опускайте правую кисть вниз вдоль правого бока, как бы растягивая резиновую ленту обеими руками. Задержитесь на мгновение в растянутом положении и затем с выдохом опустите левую руку через сторону вниз (Рис. 3, е, ж, э). Сделайте то же самое, поднимая вверх правую руку. Всего выполните – 3—5 раз каждой рукой.

а б в г д е ж з

Рис. 3

4. «Обернуться назад»

Иногда это Упражнение называют «пять усталостей и семь повреждений появляются из-за спины», имея в виду болезни пяти внутренних органов — печени, легких, сердца, почек, селезенки и различного рода функциональные расстройства. Считается, что это упражнение помогает излечению хронических болезней и позитивно действует на вышеперечисленные органы. Из исходного положения ноги на ширине плеч начать вдох, одновременно поднимая руки ладонями вверх (Рис. 4, а). Подняв руки до уровня плеч (Рис. 4, б) и повернув ладони вниз, закончить вдох (Рис. 4, в). Далее, опуская руки вниз с выдохом, поворачивайте голову влево, оглядываясь назад (Рис. 4, г, д). Задержаться на мгновение в этом положении, поворачивая голову вперед, приподнять руки (одновременно со вдохом) до уровня талии (Рис. 4, а). Затем с выдохом опустить руки вниз (Рис. 4, ж). Сделать то же самое, поворачивая голову вправо. Всего 3—5 поворотов головы в каждую сторону.

а б в г д е ж

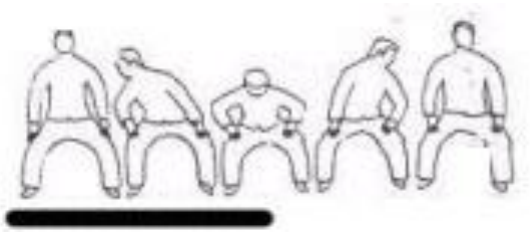
Рис. 4

5. «Рыба двигает хвостом».

Считается, что это упражнение нормализует деятельность нервной системы, снимает отрицательные последствия стресса. Избавляет. ОТ раздражительности.

Шагните правой ногой в сторону и примите лозу всадника, положив руки на бедра (Рис. 5, а). Удерживая спину прямой и опираясь на руки, вращайте корпус вправо, вперед - вниз, влево (Рис. 5, б, в), одновременно делая вдох, который заканчивается в момент, когда ваше тело находится в положении (Рис. 5, а). Не останавливая вращения, начните выдох, двигая

корпус влево, вверх - назад и вправо до исходного положения (Рис. 5, г, д): Сделайте то же вращение в другую сторону. Всего 3—5 вращении попеременно в каждую сторону. Если упражнение вызовет неприятное ощущение, поменяйте вдох на выдох, а выдох на вдох в соответствующих фазах движения.



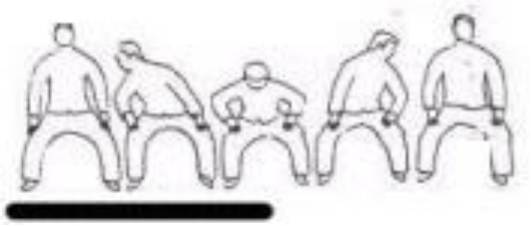
а б в г д

Рис. 5

6. «Обхватить ноги руками».

Это упражнение рекомендуют людям, чувствительным к холоду и имеющим пониженное кровяное давление.

Поставьте ноги на ширине плеч и немного присядьте (Рис. 6, а). Вдыхая, поднимите руки над головой, слегка прогибаясь назад и вытягиваясь вверх (Рис. 6, б, в). Вместе с выдохом медленно наклоняйтесь вперед, держа спину прямой, а руки над головой (Рис. 6, и, г). Коснувшись руками пола, захватите кистями ноги, пытаясь дотянуться до пяток (Рис. 6, д). Если вы не можете наклониться так низко, захватите те части ног, до которых вы можете без особого напряжения дотянуться. Перенапрягаться не следует. Останьтесь в положении (Рис. 6, д) 3—4 сек. и затем, вдыхая, медленно выпрямитесь. Встав прямо, выдохните с одновременным легким приседанием (Рис. 6. а). Во время выпрямления руки естественно свисают вниз. Выполнить 3—5 наклонов.



а б в г д

Рис. 6

7. "Сердито смотреть на кулак".

Это упражнение, происходящее из боевых систем ушу, призвано развивать волю и энергию, стимулировать жизненность и боевой дух.

Исходное положение — поза всадника (Рис. 7, а). Легко сожмите руки в кулаки и поднимайте их на уровень груди, сопровождая это движение вдохом (Рис. 7, б). Затем, выдыхая, распрямляйте левую руку в локте, отводя ее кулак в сторону-вперед. Сопровождайте движение левого кулаке «сердитым» взглядом, смотря на него широко раскрытыми глазами, как будто вы смотрите на противника с решимостью одержать победу. В этом взгляде не должно быть агрессии, но лишь внимательное ожидание, исполненное внутренней непоколебимости (Рис. 7, в). Далее, вдыхая, подведите оба кулака к середине груди и вверх (Рис. 7, г), а затем, раскрыв ладони, опустите руки через стороны вниз с одновременным выдохом (7, д, е, ж, з). Выпрямив ноги, немного отдохните, а затем вернитесь в позу всадника и выполните то же движение правой рукой. Всего по 3—5 раз в каждую сторону.

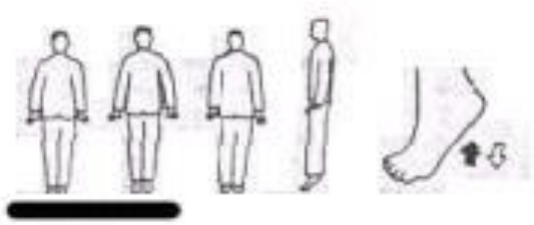
а б в г д е ж з

Рис. 8

8. «Скакать верхом».

В усложненном варианте это простое упражнение подъема на носки ног выполняется в позе всадника и имитирует галоп на лошади. Отсюда его название. Однако и предлагаемый здесь простой вариант очень эффективен.

Поставьте ноги вместе (Рис. 8, а) и слегка отогните пальцы рук вверх. Вдыхая, медленно поднимитесь на носки, одновременно сокращая мышцы анального отверстия. Задержитесь на мгновение в положении (Рис. 8, б) и, расслабив тело, с выдохом опуститесь, слегка ударяясь пятками о землю. Легкая вибрация от удара должна пронизать все тело. Не ударяйтесь пятками слишком сильно — это может принести вред. Выполните 3—5 подъемов.



а б в г

Рис. 6

Приложение 3

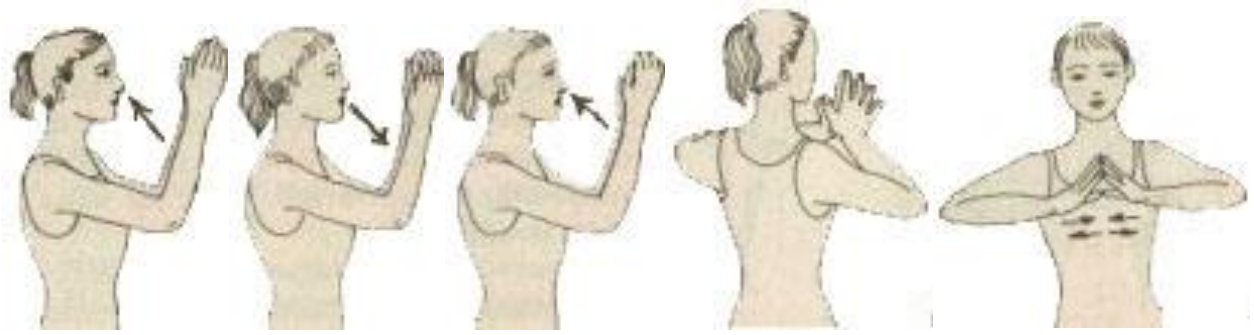
Энергетическая гимнастика для пальцев и ладони по методу Йосиро Цуцуми

1. Сгибание пальцев вперед.

Делая вдох через нос, сложите ладони вместе на высоте глаз перед собой (рис.1,а).

Выдыхая через рот, пальцы правой руки опустите приблизительно до основания пальцев левой руки, а пальцы левой руки согните, «захватив» сверху кончики пальцев правой руки (рис. 1, б).

Вдыхая через нос, разогните пальцы левой руки, спустите их до основания пальцев правой руки, а пальцы правой руки согните, «захватив» пальцы левой руки (рис. 1, в).



а б в г д

Рис. 1

Сгибайте и разгибайте пальцы левой и правой рук 15 раз. Темп дыхания при этом будет несколько убыстренным. Движения должны быть плавными.

2. Прогибание пальцев.

а) Сложите руки перед грудью и дышите нормально (рис. 1, а).

б) Сделайте вдох. Не отрывая ладоней друг от друга, раздвиньте пальцы как можно шире, а локти разведите в стороны (рис. 1, г).

в) Разведите ладони так, чтобы соприкасались только кончики пальцев (рис. 1, д).

г) Сделайте через рот быстрый выдох и прижмите пальцы обеих рук друг к другу. На вдохе снова разъедините пальцы, оставляя лишь их кончики плотно прижатыми друг к другу. Повторите эту часть упражнения 10 раз.

д) А теперь разверните ладони так, чтобы кончики пальцев смотрели не вверх, а по направлению к вам (рис. 2, а). И 10 раз повторяйте движение, как указано в пункте г).

Выполняя это упражнение, прогибайте пальцы «до отказа» и старайтесь дышать ритмично.

2. Сгибание и разгибание пальцев.

а) Поднимите руки ладонями к себе (рис. 2, б).

а б в

Рис. 2

б) Выдохните весь воздух и задержите дыхание. Затем, вдыхая через нос, сгибайте пальцы — все десять по порядку. Начните с большого пальца правой руки, сгибайте указательный, средний, безымянный, мизинец, далее — мизинец левой руки, безымянный, средний, указательный и закончите большим пальцем левой руки (рис.2в).

в) После того как вы согнули все пальцы, начинайте разгибать их, выдыхая через рот. Это упражнение нужно повторить минимум 10 раз. Представьте себе, как ритмично набегают волны на берег — тщательно сгибайте и разгибайте каждый палец.

Учебное издание

Постол Ольга Львовна
Щадилова Ирина Сергеевна

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Учебное пособие

Изд. №