

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

Направление и направленность (профиль)  
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП  
2025

Форма обучения  
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Современные технологии оздоровительной физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №946) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Горбунова О.В.*

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 18.05.2026  
, протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Гайнуллина Ю.И.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1695894448
Номер транзакции	0000000000F8B35D
Владелец	Гайнуллина Ю.И.

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» является формирование у обучающихся понимание особенностей применения оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и физической реабилитации.

Задачи дисциплины:

1. Формирование комплекса методических знаний, умений и навыков, по проведению мероприятий с пациентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.

2. Формирование комплекса методических знаний, умений и навыков, для применения оздоровительных технологий к разному контингенту пациентов и для использования психолого-педагогического и речевого воздействия на пациентов.

2. Овладение навыками проведения всех видов оздоровительных технологий в спортивном зале и бассейне, знаниями организации и проведения туристических мероприятий.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ПКВ-1 : Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов	ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов	РД1	Знание	Знает концептуальные модели реализации средств и методов физической реабилитации
			РД2	Умение	Умеет систематизировать алгоритмы использования оптимальных способов
			РД3	Навык	Владеет способами проектирования реабилитационного и педагогического воздействия с учетом особенностей реабилитанта

		решения задач эффективного завершения реабилитационного случая			
		ПКВ-1.3п : Предлагает оптимальные методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта	РД4	Знание	Знает структурные и содержательные особенности современных реабилитационных мероприятий
	ПКВ-2 : Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	ПКВ-2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения	РД5	Умение	Умеет актуализировать содержание мониторинга психофизического состояния и физической подготовленности реабилитанта
			РД6	Навык	Владеет методологическими основами конструирования реабилитационных процессов на основе научного прогнозирования

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
<b>Формирование гражданской позиции и патриотизма</b>		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Гражданственность	Ответственность
<b>Формирование духовно-нравственных ценностей</b>		
Развитие культуры здорового образа жизни	Крепкая семья	Приверженность здоровому образу жизни
<b>Формирование научного мировоззрения и культуры мышления</b>		

Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Гуманизм	Активная жизненная позиция
<b>Формирование коммуникативных навыков и культуры общения</b>		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Высокие нравственные идеалы	Доброжелательность и открытость

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» предусмотрено частью формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 учебного плана ОПОП 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль Физическая реабилитация.

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	М01.В	4	4	21	8	12	0	1	0	123	Э

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	

1	Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	РД1, РД2, РД3	1	2	0	20	Собеседование, тест. Разноуровневые задачи и задания
2	Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	РД1, РД4, РД6	1	6	0	25	Собеседование, тест
3	Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий	РД4, РД5, РД6	1	3	0	21	Собеседование, тест
4	Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	РД4, РД5, РД6	1	3	0	25	Собеседование, тест
5	Общая характеристика Восточных оздоровительных систем. Планирование и организация занятий физическими упражнениями с использованием Восточных оздоровительных систем	РД1, РД2, РД3	1	2	0	20	Собеседование, тест. Разноуровневые задачи и задания
6	Ушу, Цигун, Тайцзи, как основные системы оздоровления в Китае	РД1, РД4, РД6	1	6	0	25	собеседование, тест
7	Йога, как основная система оздоровления в Индии	РД5, РД6	1	3	0	21	собеседование, тест
8	Регулирование нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях по физической культуре с использованием Восточных оздоровительных систем	РД5, РД6	1	3	0	25	собеседование, тест
<b>Итого по таблице</b>			<b>8</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>182</b>	

#### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

*Тема 1 Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация.*

Содержание темы: Основные принципы применения оздоровительных технологий (ОТ). Выявление генетической предрасположенности к тому или иному виду мышечной деятельности. Использование методов экспресс-диагностики для коррекции состояния пациентов. Обучение умениям и навыкам психосоматической коррекции, компенсации и профилактики в оздоровлении. Исправлению патологии различных органов и систем как одна из задач использования ОТ. Учёт возрастных особенностей занимающихся.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 2 Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика.*

Содержание темы: Основные технологии и особенности методики проведения занятий. Компоненты ритмической гимнастики, элементы гимнастики и оздоровительной аэробики по методам доктора К. Купера и Д. Фонда. Формы построения занятий аэробикой и схема составления комплексов ритмической гимнастики и базовой аэробики. Технология

конструирования программы занятий аэробикой. Типичная структура урока оздоровительной аэробики, правила растяжки. Построение базовых движений аэробики: шаг, бег, скип, махи, прыжки и выпады.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 3 Подвижные игры, их значение как оздоровительных технологий.*

Содержание темы: Требования к проведению подвижных игр, основные задачи игры как деятельности и психологического метода. Психолого-педагогические возможности игр и требования к подбору подвижных игр для детей и подростков. Основные задачи игры, наличие сюжета, наличие соперничества, проявление интереса, эмоциональные переживания. Классификация подвижных игр по Л.В. Шараповой. Особенности методики проведения подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми, с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии, с глухонемыми и слабослышащими детьми, с детьми, имеющими нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 4 Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии.*

Содержание темы: Туризм как средство реабилитации и оздоровления. Различные виды туризма – групповой, экскурсионный, образовательный и спортивно-оздоровительный. Медицинские противопоказания при формировании туристических групп. Цели и задачи креативных, телесно-ориентированных и экстремальных видов физической культуры, их ведущих функций и принципов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 5 Общая характеристика Восточных оздоровительных систем. Планирование и организация занятий физическими упражнениями с использованием Восточных оздоровительных систем.*

Содержание темы: Сакрализованные аспекты культуры телодвижений в этносе народов Востока. Многовековая традиция оздоровления в странах Востока. Ритуальность и образность содержания занятий физическими упражнениями. Синкретизм телесного и духовного бытия в национальных системах оздоровления. Педагогическая обоснованность включения элементов Восточных оздоровительных систем в содержание занятий по предмету «физическая культура». Специфика планирования и организации традиционных занятий физическими упражнениями с использованием элементов Восточных оздоровительных систем .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

### *Тема 6 Ушу, Цигун, Тайцзи, как основные системы оздоровления в Китае.*

Содержание темы: История зарождения Ушу, Цигун, Тайцзи. Специфика техники упражнений Ушу, Цигун, Тайцзи. Терапевтический эффект каждой системы оздоровления.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

#### *Тема 7 Йога, как основная система оздоровления в Индии.*

Содержание темы: Развитие йоги в странах Востока. Особенности выполнения элементов йоги. Терапевтический эффект при использовании на занятиях ФК элементов йоги.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

#### *Тема 8 Регулирование нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях по физической культуре с использованием Восточных оздоровительных систем.*

Содержание темы: Особенности регулирования объема и интенсивности нагрузки на занятиях по предмету «физическая культура» основанных на использовании Восточных оздоровительных комплексов. Динамометрия и моторная плотность урока по физической культуре с применением элементов Восточных оздоровительных систем. Проблемы диагностики эффекта воздействия Восточных оздоровительных технологий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Изучение рекомендованной литературы по теме.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных и практических занятий с применением активных методов обучения: учебные дискуссии, подготовка докладов и презентаций, индивидуальные (написание конспекта) и групповые задания (работа с проблемными вопросами).

На использование активных методов обучения отводится 50 % занятий.

Используются информационные технологии (подготовка электронных презентаций, использование интернет-ресурсов).

В ходе изучения данного курса предполагается использование электронных презентаций.

Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint, работа с проблемными вопросами. В качестве задания для промежуточной аттестации предлагается участие в конференции.

Основной вид занятий для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, самостоятельную работу с отдельными темами, посещение консультаций.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете. На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме защиты презентаций, устных выступлений, групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемых тем, осуществляется проверка выполнения домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВВГУ.

Промежуточной формой контроля является экзамен проводимой в форме конференции по защите коллективных проектов.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Она тесно связана с аудиторной работой. Студенты работают дома по заданиям преподавателя, которые базируются на материале, изученном на лекционном и практическом занятии.

На каждом занятии студенты получают домашнее задание, напрямую или опосредованно связанное с изученной теоретической темой.

В качестве самостоятельной работы предполагается подготовка конспектов, поиск и анализ информации в сети Интернет и печатных СМИ, групповая работа над проблемными вопросами.

Освоение курса предполагает самостоятельную работу по подготовке к лекционным и практическим занятиям, как с применением компьютерных про

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных и практических занятий с применением активных методов обучения: учебные дискуссии, подготовка докладов и презентаций, индивидуальные (написание конспекта) и групповые задания (работа с проблемными вопросами).

На использование активных методов обучения отводится 50 % занятий.

Используются информационные технологии (подготовка электронных презентаций, использование интернет-ресурсов).

В ходе изучения данного курса предполагается использование электронных презентаций.

Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint, работа с проблемными вопросами. В качестве задания для промежуточной аттестации предлагается участие в конференции.

Основной вид занятий для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий,

самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, самостоятельную работу с отдельными темами, посещение консультаций.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете. На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме защиты презентаций, устных выступлений, групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемых тем, осуществляется проверка выполнения домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВВГУ.

Промежуточной формой контроля является экзамен проводимой в форме конференции по защите коллективных проектов.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Она тесно связана с аудиторной работой. Студенты работают дома по заданиям преподавателя, которые базируются на материале, изученном на лекционном и практическом занятии.

На каждом занятии студенты получают домашнее задание, напрямую или опосредованно связанное с изученной теоретической темой.

В качестве самостоятельной работы предполагается подготовка конспектов, поиск и анализ информации в сети Интернет и печатных СМИ, групповая работа над проблемными вопросами.

Освоение курса предполагает самостоятельную работу по подготовке к лекционным и практическим занятиям, как с применением компьютерных про

## **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563115> (дата обращения: 01.09.2025).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567455> (дата обращения: 01.09.2025).

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Родин, Ю. И. Научные основы физической культуры : учебное пособие / Ю. И. Родин. — Москва : МПГУ, [б. г.]. — Часть 2 : Теория оздоровительной физической культуры — 2025. — 184 с. — ISBN 978-5-4263-1522-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/516693> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Савельева, А. Е. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / А. Е. Савельева. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/464429> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
3. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
4. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
5. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

### Основное оборудование:

- Проектор

### Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader
- Adobe Flash Player
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

Направление и направленность (профиль)  
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная  
физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП  
2025

Форма обучения  
очная

Владивосток 2026

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ПКВ-1 : Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов	ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов
		ПКВ-1.2п : Взаимодействует с членами реабилитационной команды, с ближайшим окружением реабилитанта, по вопросам комплексной реабилитации для решения задач эффективного завершения реабилитационного случая
	ПКВ-1.3п : Предлагает оптимальные методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта	ПКВ-2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения
	ПКВ-2 : Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершения реабилитационного случая	

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ПКВ-2 «Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершения реабилитационного случая»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ПКВ-2.2к : Осуществляет контроль за ходом, качеством и объемом предоставляемых комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности	РД 5	У м е н и е	Умеет актуализировать содержание мониторинга психофизического состояния и физической подготовленности реабилитанта	Составляет и научно обосновывает целеполагание и содержательное наполнение процедур тестирования, анкетирования и других методов исследования реабилитационных результатов

в интересах реабилитанта и его ближайшего окружения	РД 6	На вы к	Владеет методологическими основами конструирования реабилитационных процессов на основе научного прогнозирования	Осуществляет корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершения реабилитационного случая
---	---------	---------------	--	---

**Компетенция ПКВ-1** «Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Ко д ре з- та	Ти п ре з- та	Результат	
ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов	РД 1	Зн ан ие	Знает концептуальные модели и реализации средств и методов физической реабилитации	Перечисляет и дает оценку традиционным и нетрадиционным системам реабилитационных двигательных режимов
ПКВ-1.2п : Взаимодействует с членами реабилитационной команды, с ближайшим окружением реабилитанта, по вопросам комплексной реабилитации для решения задач эффективного завершения реабилитационного случая	РД 2	У ме ни е	Умеет систематизировать алгоритмы использования оптимальных способов	Выстраивает и обосновывает последовательность и целесообразность применения эффективных средств реабилитации
	РД 3	На вы к	Владеет способами проектирования реабилитационного и педагогического воздействия с учетом особенностей реабилитанта	Моделирует траекторию реабилитационного процесса в соответствии с потребностями и возможностями реабилитанта
ПКВ-1.3п : Предлагает оптимальные методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта	РД 4	Зн ан ие	Знает структурные и содержательные особенности современных реабилитационных мероприятий	Перечисляет и дает сравнительную характеристику ведущим реабилитационным технологиям на основе современной научной информации

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Очная форма обучения

РД1	Знание : Знает концептуальные модели реализации средств и методов физической реабилитации	1.1. Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.2. Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.5. Общая характеристика Восточных оздоровительных систем. Планирование и организация занятий физическими упражнениями с использованием Восточных оздоровительных систем	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.6. Ушу, Цигун, Тайцзи, как основные системы оздоровления в Китае	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
Собеседование	Собеседование			
Собеседование	Тест			
Тест	Собеседование			

			Тест	Тест
РД2	Умение : Умеет система тизировать алгоритмы и спользования оптимальных способов	1.1. Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.5. Общая характеристика Восточных оздоровительных систем. Планирование и организация занятий физическими упражнениями с использованием Восточных оздоровительных систем	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
РД3	Навык : Владеет способами проектирования реабилитационного и педагогического воздействия с учетом особенностей реабилитанта	1.1. Введение. Основные принципы применения оздоровительных технологий и их классификация	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.5. Общая характеристика Восточных оздоровительных систем. Планирование и организация занятий физическими упражнениями с использованием Восточных оздоровительных систем	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест

			Тест	Тест
РД4	Знание : Знает структурные и содержательные особенности современных реабилитационных мероприятий	1.2. Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.3. Подвижные игры, и их значение как оздоровительных технологий	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.4. Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.6. Ушу, Цигун, Тайцзи, как основные системы оздоровления в Китае	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
РД5	Умение : Умеет актуализировать содержание мониторинга психофизического состояния и физической подготовленности реабилитанта	1.3. Подвижные игры, и их значение как оздоровительных технологий	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.4. Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование

			Тест	Тест
		1.7. Йога, как основная система оздоровления в Индии	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.8. Регулирование нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях по физической культуре с использованием Восточных оздоровительных систем	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
РД6	Навык : Владеет методологическими основами конструирования реабилитационных процессов на основе научного прогнозирования	1.2. Основные виды оздоровительных технологий. Гимнастика и оздоровительная аэробика	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.3. Подвижные игры, и их значение как оздоровительных технологий	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.4. Туризм, его классификация, виды и значение как оздоровительной технологии	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.6. Ушу, Цигун, Тайцзи, как основные системы оздоровления в Китае	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование

			Тест	Тест
		1.7. Йога, как основная система оздоровления в Индии	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.8. Регулирование нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях по физической культуре с использованием Восточных оздоровительных систем	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Собеседования	Разноуровневые задания и задания	Тесты	Тесты	Собеседования	Итого
Лекции	20					20
Практические занятия		10	10			20
Самостоятельная работа				20		20
Промежуточная аттестация					40	40
Итого	20	10	10	20	40	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обладает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным к

		компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании и знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

1. Исторические и современные взгляды на динамику состояниисистем организма при проведении оздоровительных тренировок
  2. Основные документы федерального законодательства в области организации адаптивной физической культуры
  3. Особенности проведения подвижных игр
  4. Основные педагогические задачи при проведении подвижных игр
  - 5.Технология конструирования программы занятий аэробикой, типичная структура урока.
  6. Понятие о фитбол-аэробике и её основные задачи.
  7. Понятие о степ-аэробике и основные правила техники безопасности.
  8. Преимущества стрейтчинга перед баллистическими упражнениями.
  9. Правила растяжки, категории сложности.
  10. Отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими видами ОТ.
  11. Методика занятий шейпингом
  12. Понятие о гидрореабилитации, её преимущества.
  13. Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
  14. Способы поддержки ребёнка при обучении его плаванию.
  15. Аквафитнес, его преимущества перед аэробикой.
  16. Снаряжение для занятий аквафитнесом, меры безопасности.
  17. Определения понятия игра, основные черты игры.
  18. Классификация игр.
  19. Требование к проведению подвижных игр.
  20. Классификация туризма.
  21. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.
  22. Гигиена, профилактика, техника безопасности при проведении туристских мероприятий.
- 4 семестр
1. Изучить основные упражнения ушу для развития гибкости
  2. Овладеть приемами ушу для увеличения подвижности суставов верхнего плечевого пояса, тазобедренного сустава
  3. Изучить основные упражнения ушу для развития гибкости поясничного отдела позвоночника
  4. Овладеть упражнениями для развития грудного отдела позвоночника
  5. Опробовать упражнения для увеличения подвижности голеностопа
  6. Изучить упражнения, используемые в ушу для развития запястий
  7. Выявить особенности отработки упражнений для развития гибкости
  8. Изучить основные приемы, выполняемые в тайцзицюань
  9. Освоить дыхательные упражнения в тайцзи
  10. Выявить особенности техники тайцзи
  11. Освоить выполнение статических упражнений в цигун
  12. Овладеть дыхательными упражнениями цигун

13. Овладеть основными положениями рук, основными видами позиций, основными видами движениями ногами в цигун
14. Освоить выполнение динамических упражнений в цигун
15. Овладеть дыхательными упражнениями цигун
16. Выучить часть комплекса Тайцзицюань 24 форма
17. Построить учебно-тренировочное занятие с элементами одной из Китайских оздоровительных систем по выбору
18. Развитие йоги в странах Востока.
19. Особенности выполнения элементов йоги.
20. Терапевтический эффект при использовании на занятиях ФК элементов йоги.
21. Основные позы (асаны) для комплексного развития и оздоровления систем организма
22. Принципы освоения дыхательных техник в йоге
23. Построить учебно-тренировочное занятие с элементами йоги
24. Развитие и становление систем Шиаци и Кацудзо Ниши в Японии.
25. Особенности техники выполнения упражнений оздоровительных систем Японии.
26. Терапевтический эффект систем Шиаци и Кацудзо Ниши.
27. Основы техники выполнения упражнений системы Кацудзо Ниши;
28. Основные приемы самовнушения
29. Построить учебно-тренировочное занятие с элементами Японских систем оздоровления (по выбору)
30. Составить педагогическое обоснование включения элементов Китайских боевых искусств в содержание занятий по предмету «физическая культура».

#### *Краткие методические указания*

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание о сновной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
4	16–18	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
3	13–15	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
2	9–12	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

## **5.2 Примеры тестовых заданий**

1. Планирование в физическом воспитании – это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;

2) физическое воспитание;

3) физическая подготовленность;

4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;

2) специальной физической подготовкой;

3) физическим совершенством;

4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1) физическая подготовка;

2) физическое совершенство;

3) физическая культура;

4) физическое состояние.

5. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

1) при разучивании движения;

2) при ознакомлении с движением;

3) при совершенствовании движения.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

1) результаты научных исследований;

2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1) показатели телосложения;

2) показатели здоровья;

3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

8. Физическая культура - это:

1) стремление к высшим спортивным достижениям;

2) разновидность развлекательной деятельности человека;

- 3) часть человеческой культуры.
9. Физическая подготовленность характеризуется:
  - 1) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
  - 2) уровнем развития физических качеств;
  - 3) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
  - 4) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.
10. Что является основными средствами физического воспитания?
  - 1) учебные занятия;
  - 2) физические упражнения;
  - 3) средства обучения;
  - 4) средства закаливания.
11. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
  - 1) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
  - 2) закаляющих, психологических и философских задач;
  - 3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
  - 4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
12. Здоровье это:
  - 1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;
  - 2) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;
  - 3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.
13. Основные компоненты образа жизни:
  - 1) внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение
  - 2) климат, погода, экологическая обстановка, быт;
  - 3) соматический, физический, психический, нравственный;
14. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:
  - 1) уровень жизни, качество жизни и стиль жизни;
  - 2) образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение;
  - 3) соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена.
15. Что такое шейпинг?
  - 1) танцевальная аэробика
  - 2) система физических упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционирования состояния человека.
  - 3) упражнения на выносливость
16. Что является составляющей частью шейпинга?
  - 1) Сочетание аэробики с атлетической гимнастикой.
  - 2) Силовые упражнения.
  - 3) Упражнения со штангами
17. Что такое силовая аэробика?
  - 1) Развитие выносливости.
  - 2) Всевозможные упражнения со скакалками.
  - 3) Всевозможные упражнения со снарядами.
18. В чём заключается главная задача силовой аэробики?
  - 1) Научиться ритмичным упражнениям.
  - 2) Развивать силовую выносливость, подтянуть мышцы.
  - 3) Накачать мускулатуру.
- 4 семестр
  1. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
    - 1) Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

2) Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

3) Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

2. Что такое атлетическое единоборство?

1) Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

2) Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

3) Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

3. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

1) Асаны.

2) Босу.

3) Цигун.

4. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

1) Соответствие, пригодность.

2) Физическая культура.

3) Бодрость.

5. Йога - это:

1) Способы выполнения группы последовательных движений.

2) Подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой

3) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

6. Использование элементов йоги в самостоятельных занятиях физической культурой способствует:

1) Развитию физических способностей, необходимых в обучении двигательных действий; 2) Подготовке организма обучающегося к предстоящей основной деятельности

3) Развитию физического качества – гибкость, восстановлению здоровья и поддержанию душевного равновесия.

7. Целью практики Цигун является:

1) Формирование правильной структуры тела – физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле.

2) Формирование физических качеств

3) Формирование двигательных умений

8. Какие цели достигаются при занятиях цигуном:

1) Профилактика и лечение болезней

2) Развитие физического качества

3) Развитие дыхательной системы

9. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1 А «Мост»

2 Б «Складка»

3 В «Березка»

4 Г «Бабочка»

1- ,

2- ,

3- ,

4- .

10. Комплекс упражнений для растяжки мышц - это...:

1) стретчинг

2) черлидинг

3) танец

11. Какого направления фитнеса не существует?
- 1) Цигун
  - 2) Калланетика
  - 3) Аквабосу
12. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...:
- 1) Периодичностью и длительностью занятий
  - 2) Интенсивностью и характером используемых средств
  - 3) Режимом работы и отдыха
  - 4) Периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
13. Здоровье это:
- 1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;
  - 2) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;
  - 3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.
14. Основные компоненты образа жизни:
- 1) внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение
  - 2) климат, погода, экологическая обстановка, быт;
  - 3) соматический, физический, психический, нравственный;
15. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:
- 1) уровень жизни, качество жизни и стиль жизни;
  - 2) образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение;
  - 3) соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена.

#### *Краткие методические указания*

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать один или несколько индексов обозначающих ответ. Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	92-100% правильных ответов
4	20–29	81-91% правильных ответов
3	10–19	65-80% правильных ответов
2	0–9	менее 64% правильных ответов

### **5.3 Пример разноуровневых задач и заданий**

1. Особенности проведения занятия по стрейтчингу.
2. Особенности проведения занятия шейпингом.
3. Особенности проведения занятия по аквафитнесу.
4. Особенности проведения занятия по ушу.
5. Особенности проведения занятия по тайцзицюань.
6. Особенности проведения занятия по тайцзи.
7. Особенности проведения занятия по цигун.
8. Особенности проведения занятия по йоге.
9. Особенности проведения занятия по Пилатесу.
10. Особенности проведения занятия по Шиаци и Кацудзо Ниши.

#### *Краткие методические указания*

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятий по оздоровительным технологиям. В

течение 30 минут студенты разрабатывают проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

#### *Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции
4	7-8	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	5-6	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии и неактивен.
2	3-4	Проявляется практически полное отсутствие знаний.
1	0-2	Проявляется полное отсутствие знаний

#### **5.4 Собеседование – защита индивидуального задания**

1. Классификация оздоровительных технологий спортивной деятельности.
  2. Основные задачи ритмической гимнастики для детей.
  3. Основные части комплекса ритмической гимнастики.
  4. Технология конструирования программы занятий аэробикой, типичная структура урока.
  5. Понятие о фитбол-аэробике и её основные задачи.
  6. Понятие о степ-аэробике и основные правила техники безопасности.
  7. Основные типы упражнений для растягивания мышц.
  8. Преимущества стрейтчинга перед баллистическими упражнениями.
  9. Правила растяжки, категории сложности.
  10. Отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими видами ОТ.
  11. Методика занятий шейпингом
  12. Понятие о гидрореабилитации, её преимущества.
  13. Оборудование и инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
  14. Способы поддержки ребёнка при обучении его плаванию.
  15. Аквафитнес, его преимущества перед аэробикой.
  16. Снаряжение для занятий аквафитнесом, меры безопасности.
  17. Определения понятия игра, основные черты игры.
  18. Классификация игр.
  19. Требование к проведению подвижных игр.
  20. Классификация туризма.
  21. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.
  22. Гигиена, профилактика, техника безопасности при проведении туристских мероприятий.
  23. Особенности гимнастики А.Н. Стрельниковой.
  24. Рациональное дыхание, его значение при проведении оздоровительных тренировок
  25. Значение гимнастики Н.П. Бутейко при оздоровительных тренировках
- 4 семестр
1. Определение «Восточные оздоровительные системы».
  2. Цели и задачи систем оздоровления в сфере ФКиС.
  3. Этапы становления и развития Восточных систем оздоровления.
  4. Развитие физической культуры в древнем Китае.
  5. Зарождение единоборств и оздоровительных систем Китая.
  6. Современное состояние оздоровительных систем в китайской цивилизации.
  7. Развитие физической культуры в древней Индии.

8. Зарождение единоборств и оздоровительных систем Индии.
9. Современное состояние оздоровительных систем в Индии.
10. Развитие физической культуры в древней Японии.
11. Зарождение единоборств и оздоровительных систем Японии.
12. Современное состояние оздоровительных систем в Японии.
13. История зарождения Ушу, Цигун, Тайцзи.
14. Специфика техники упражнений Ушу, Цигун, Тайцзи.
15. Терапевтический эффект каждой системы оздоровления.
14. Развитие йоги в странах Востока.
15. Особенности выполнения элементов йоги.
16. Терапевтический эффект при использовании на занятиях ФК элементов йоги.
17. Развитие и становление систем Шиасу и Кацудзо Ниши в Японии.
18. Особенности техники выполнения упражнений оздоровительных систем Японии.
19. Терапевтический эффект систем Шиасу и Кацудзо Ниши.
20. Педагогическое обоснование включения элементов оздоровительных систем Востока в содержание занятий по предмету «физическая культура»

*Краткие методические указания*

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	30–40	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание о сновной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
4	20–29	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
3	10–19	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
2	0–9	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Ключи к оценочным материалам по дисциплине**  
**Современные технологии оздоровительной физической культуры**

Направление и направленность (профиль)  
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(Адаптивная физическая культура)  
Физическая реабилитация

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 5.1 Ответы на вопросы к устному собеседованию

3 семестр

1. Оздоровительно-профилактической физической культуре в последнее время отводится важное место в процессе оздоровления нации. Она включает в себя не только систематические целенаправленные занятия физическими упражнениями с целью улучшения здоровья, но и решение тесно связанных с ними проблем питания, психической регуляции, формирования индивидуального стиля жизни, воспитания активной жизненной позиции и т.п.

Оздоровительная тренировка - это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня.

Задачей оздоровительной физической тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья.

Частные задачи оздоровительной физической тренировки:

- улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;
- улучшение показателей общей физической работоспособности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- регуляция обменных процессов;
- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета.

2. Перечень нормативно-правовых документов в сфере адаптивного спорта:

- Конвенция ООН о правах инвалидов от 24 января 2007 года.
- Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов от 20 декабря 1993 года
- Указ Президента РФ №597 от 7 мая 2012 года «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
- Федеральный закон №181 от 24 ноября 1995 года «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 гг.
- Государственная программа ХМАО-Югры «Доступная среда в ХМАО-Югре на 2014-2020 годы».
- Свод правил по проектированию и строительству СП 35-101-2001 от 16 июля 2001 года «Проектирование зданий и сооружений с учетом доступности для маломобильных групп населения».
- Методические рекомендации по обеспечению соблюдению требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильных групп населения, с учетом факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма. М., 2011 г.
- Федеральный закон №329 от 4 декабря 2007 г. «Физической культуре и спорте РФ».
- Модельный закон о паралимпийском спорте.
- Приказ Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 30 марта 2011 г. № 53 «О создании отделений по адаптивному спорту в подведомственных учреждениях».

3. Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид

деятельности, свойственной человеку. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Среди подвижных игр различают собственно (элементарные) подвижные игры и спортивные игры. Собственно (элементарные) подвижные игры – сознательная инициативная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Подвижными называются игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими и психическими напряжениями. Действия участников игры определяются ее сюжетом и представляют собой сознательные акты поведения, обусловленные сложившейся игровой ситуацией и избранным способом ее разрешения. В игровой деятельности находит свое выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения. Результат и непосредственно сам процесс решения приносят играющим внутреннее удовольствие, вызывающее стремление испытывать его вновь и вновь.

Методика проведения связана со способами подачи материала в связи с поставленными задачами, при помощи которых занимающиеся осваивают игру, овладевают знаниями, умениями и навыками для достижения результата. Руководящая и направляющая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям, вожатым. Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества

4. Руководитель игры должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться: 1. Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию. 2. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умением и совершенствованием их. 3. Воспитывать у детей морально-волевые и физические качества. 4. Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми. При решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач необходимо руководствоваться педагогическими принципами дидактики. Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Используя содержание игры (сюжет, двигательные действия, входящие в нее правила), педагог определенным образом организует поведение играющих, для этого он должен изучить содержание игры и обладать педагогическим мастерством.

5. Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки инструктора. общепризнанной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока (Warm up) используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока (Aerobics + floor work) необходимо добиться:

1. Увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока (Cool down) используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

6. Фитбол – один из разновидностей аэробики, характерными особенностями которого является большой мяч диаметром 45-75 см, при применении которого выполняются физические упражнения, как в движении, так и на месте, с музыкальным сопровождением. Программа по фитбол-аэробике, как и все современные фитнес-программы, имеет общую цель — сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся, а также ряд общих признаков и закономерностей построения, отвечающих принципам фитнеса и оздоровительной тренировки. К основным признакам фитнес-программ относятся следующие. 1. Направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т. д.). 2. Инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования). 3. Интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежной; их модификация). 4. Вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий). 5. Мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий). 6. Адаптивность к контингенту занимающихся (простота и доступность). 7. Эстетическая целесообразность (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца; ориентация на воспитание «школы движений» и т. д.). 8. Эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон). 9. Результативность (удовлетворенность от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности).

7. Степ-аэробика - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами - "степами". По мнению специалистов степ-аэробика замечательна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше.

Соблюдение ряда правил тренировки делает программу степ-аэробики безопасной и эффективной. Знание этих правил и безукоризненное следование им является признаком профессиональности инструктора.

- Соответствующая высота платформы. Высота платформы зависит от уровня подготовленности занимающегося, опыта занятий с использованием степ-платформы, вида и направленности тренировки, а также роста занимающегося. На начальном этапе рекомендуется использовать минимальную высоту платформы. Высота платформы для опытных занимающихся должна быть такой, чтобы угол в коленном суставе в момент максимальной нагрузки на ногу был бы не меньше 90 градусов. Люди, страдающие хроническими заболеваниями голеностопа, колена, тазобедренного сустава и позвоночника, должны получить разрешение врача на участие в стептренировках.
- Осанка. Вытянуть позвоночник, мышцы живота и ягодицы слегка напрячь, грудную клетку расправить, плечи отвести назад и вниз. Ноги слегка согнуть в коленях. Избегайте переразгибания в коленном суставе и не допускайте появления чрезмерного прогиба в пояснице. При выполнении шага вверх наклоняйтесь от лодыжек, а не от поясницы, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. В момент шага на платформу пятка сзади стоящей ноги, подвздошная кость и затылок должны образовать прямую линию.
- Техника шага вверх. Шаг вверх должен выполняться с постановкой всей стопы на платформу. Нарушение этого правила, как-то: положение пятки за краем платформы -

может привести к травме ахилловых сухожилий. Шаг на платформу должен выполняться мягко, без стука и «топота». Колени в финальной фазе подъема остаются слегка согнутыми (коленный сустав не переразогнут, «не выключен», остается «мягким»). • Техника шага вниз. При выполнении шага вниз движение начинается с «приземления» на переднюю часть стопы и завершается обязательной постановкой пятки на пол. Такая техника позволяет создать дополнительную амортизацию, а также предупреждает перенапряжение икроножных мышц и ахилловых сухожилий. В таких элементах, как Repeat Knee Up и Up Up Lung, где, кроме подъема на степ и спуска на пол имеются промежуточные касания пола, нога при выполнении этих касаний опускается на пол, на носок (без постановки пятки). 12 • Правило соблюдения дистанции. Шаги вверх на степ и вниз на пол должны выполняться с соблюдением определённой дистанции между платформой и стопами занимающегося. Как правило, она равна длине одной стопы или 1,5 стопы занимающегося.

8. Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, что действительно необходимо студенческому контингенту. Регулярные занятия этим видом спортивного стиля способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Баллистический стретчинг включает использование инерции для обретения преимущества в «сверхстретчинге» какой-либо области тела. К числу аргументов против баллистического стретчинга относятся следующие: более сильная мышечная боль; недостаточность адаптации тканей. 10 Адаптация тканей зависит от времени. Баллистический стретчинг не позволяет сохранять фасции в растянутом состоянии; инициация стретчрефлекса и повышение мышечного напряжения; снижение неврологической адаптации, особенно мышечных веретен.

9. Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга. Основные рекомендации, которые следует соблюдать в целях безопасного и эффективного совершенствования гибкости: 1. Носить удобную одежду, свободную и не ограничивающую движения. 2. Выполнять упражнения на растягивание всех основных мышечных групп для достижения сбалансированности и симметрии, поскольку подвижность в каждом суставе специфична. Но концентрировать внимание на областях тела, мышцы которых, не обладают адекватной эластичностью. К этим областям относятся: грудная клетка, передняя поверхность бедра (мышцы-сгибатели бедра), задняя поверхность бедра (подколенные мышцы) и задняя поверхность голени (икроножная мышца). 3. Находить удобное положение тела. Эффективно растягивать мышцы, а не принимать искаженное положение тела, в котором трудно находиться и испытывать болевые ощущения. 4. Выполнять статический стретчинг после тщательной разминки продолжительностью 3-5 минут. Она повысит температуру тела, разогреет мышцы, повысит вероятность увеличения амплитуды движений. 13 5. Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10-60 секунд. Удерживание конечного положения свыше одной минуты может повысить вероятность риска повреждения мышечных тканей. 6. Удерживать конечное положение при умеренном напряжении или натяжении мышц. Это характеризует интенсивность упражнения. Выполнять упражнение

до момента, при котором движение или амплитуда движения будет ограничиваться пределом подвижности в суставе. Растягивание мышц выполняется до появления напряжения, степень которого может быть характеризована как «комфортно-дискомфортная» и ее можно одобрить, если напряжение можно сохранять. Не выполнять стретчинг до появления боли. 7. Рекомендуемая частота выполнения стретчинга – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день. 8. Выполнять упражнения на растягивание мышц после их расслабления медленно и под контролем. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Возвращение в исходное положение следует осуществлять медленно. 9. Дышать равномерно во время выполнения упражнений. 10. Использовать хитроумные вариации для исходных положений, чтобы растягивать мышцы разнообразными способами. Мышцы тела имеют волокна различных направлений. Посредством варьирования упражнений на стретчинг более вероятно, что эти разнонаправленные волокна в одной мышце или группе мышц будут подвергаться тренировочной нагрузке. Это может привести к улучшению гибкости в целом.

10. Шейпинг – это созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений: 1) система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека; 2) система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения; 3) способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела. По сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики шейпинг имеет ряд отличительных особенностей: 1. Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используется медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки. Считается, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или несоответствующая возможностям организма. 2. Вся система занятий шейпингом обеспечивается наличием компьютерных технологий, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, текущего и этапного контроля изменения отдельных параметров, а также конечных результатов. 3. Неотъемлемым атрибутом при занятиях шейпингом является видеомониторинг. Воспроизведение видеопрограмм обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и повышает самостоятельность занимающихся, облегчает работу преподавателя, позволяя ему более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся. 4. Положительный эффект при занятиях шейпингом немислим без сочетания физических упражнений с рациональным питанием. Оно должно быть основано на принципе достаточности (состава и калорийности, набора питательных веществ), который реализуется в соответствии со степенью двигательной активности. 5. Шейпинг – система, в которой объединились физическая культура (шейпинг-тренировка и шейпинг-питание), искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль), медицина (концепция шейпинг-ухоженности), – в целом, служащие источником для реализации себя как шейпинг-эталона. Шейпинг помогает приблизиться к своему физическому совершенству с учетом образа и условий жизни, черт характера и жизненных ценностей. 6. Развитие шейпинг-технологий происходит не только в качестве расширения возрастных границ (шейпинг для детей, шейпинг для подростков), но и конкретной целевой направленности. Шейпинг для беременных женщин служит для подготовки к родам и последующего восстановительного периода. Синхро-технология предоставляет возможность для семейных занятий, то есть 7 шейпингом одновременно могут заниматься нескольких членов семьи по индивидуальным программам. Шейпинг-терапия направлена на

реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности.

11. Непосредственным занятиям физическими упражнениями в шейпинге предшествует подготовительная работа, содержанием которой является оценка особенностей и возможностей занимающихся, выбора пути индивидуального совершенствования. Проводится медицинское тестирование, которое включает анкетирование, оценку аэробной производительности и мышечной выносливости. Антропометрическое исследование включает определение тканевого состава тела (величины кожно-жировых складок). На основании диагностики по составу тела, уровню общего развития и состояния здоровья производится выбор соответствующего способа тренировки, подбирается 10 индивидуальный рацион и режим питания. Индивидуализация занятий сочетается со строгой регламентацией содержания, режимов выполнения упражнений и контролем состояния занимающихся. Для занятий шейпингом характерны два этапа тренировочных занятий, которые направлены на достижение разных целей: – первый – катаболический этап – направлен на избавление от лишнего веса. Для коррекции жирового компонента эффективен вариант аэробной тренировки, 70 % времени занятий проводится в аэробной зоне, интенсивность нагрузки оставляет 60–70 % от максимальной частоты сердечных сокращений; – второй – анаболический этап – направлен на укрепление мышц и увеличение мышечной массы. Если необходимо наращивать мышечную массу, то в тренировку включают силовые упражнения, выполняемые в анаэробном режиме, 50 % от времени занятий проводится при частоте сердечных сокращений выше 80 % от максимума. Неотъемлемым компонентом шейпинг-тренировки являются комплексы силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Как правило, используются так называемые статодинамические упражнения, получившие свое название по режиму сокращения мышц. Статодинамические упражнения – это упражнения силового характера, в которых предусмотрены кратковременные остановки (на 0,5–1 секунду) в различные моменты цикла движения. Это способствует увеличению нагрузки на мышцы и ускоряет их утомление, то есть эффект от силовой тренировки увеличивается. В большинстве случаев упражнения выполняются без тренажеров, отягощений или предметов. Для этого есть основания. Во-первых, практически все группы мышц могут быть проработаны с необходимым тренировочным эффектом, достаточной эмоциональностью и разнообразием занятий; во-вторых, такое построение тренировки наиболее экономически рентабельно, травмобезопасно, вооружает занимающихся полезными навыками организации 11 самостоятельных занятий в любых условиях. Во время выполнения упражнений внимание в максимальной степени должно концентрироваться на работающей мышечной группе и правильном выполнении техники.

12. Гидрореабилитация — это метод восстановления нарушенных функций организма с использованием водной среды. Некоторые преимущества гидрореабилитации: - После травм. Начинать занятия в бассейне можно раньше, чем в спортзале, что способствует быстрому возвращению организма к обычной жизни. - При проблемах с опорно-двигательной системой. За счёт снижения нагрузки на позвоночный столб и крупные суставы можно укрепить мышцы без излишнего напряжения, улучшить подвижность суставов. - При неврологических заболеваниях. Водные процедуры часто действуют как эффективная форма психотерапии и рекомендуются для пациентов, перенесших инсульт или черепно-мозговую травму. - При депрессии и тревожности. Расслабляющий эффект воды помогает снять нервное напряжение и повысить уверенность в себе. - После операций в области косметологии. Гидротерапия способствует повышению упругости и эластичности кожи, улучшает крово- и лимфообращение. - Для

людей с ограниченными возможностями. В бассейне предусмотрены специальные приспособления, которые облегчают занятия, такие как дощечки и перчатки. Также вода обеспечивает поддержку движений, делая их более доступными и менее нагруженными по сравнению с физической активностью на суше.

13. Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста - соматотропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Плавательный инвентарь – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов. Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке. Лучше, если упражнения с плавательными приспособлениями посоветует Ваш тренер с учетом Ваших индивидуальных особенностей техники и уровня подготовки. Доска для плавания (kickboard) используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания бывают разных форм и размеров. Калабашка для плавания (колобашка, доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами. Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости. Лопатки также бывают разной формы и даже по-разному крепятся к ладони, есть лопатки специальной формы, предназначенные для отработки того или иного нюанса техники гребка. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения. Ласты используются не только для погружений с аквалангом и снорклинга. Тренировочные ласты – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов. Дыхательная трубка позволяет пловцу дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой. Это помогает сосредоточиться на технике гребков руками, а также развить легкие.

14. Некоторые способы поддержки ребёнка при обучении плаванию: - Поддержка под спинку или животик. Это поможет ребёнку держаться на плаву. - «Буксировка» за руки. Позволяет малышу ощутить правильное положение тела, выпрямить руки и ноги. - Использование доски для плавания. С ней начинающий пловец получает точку опоры и возможность грести в воде. - Пассивная поддержка с помощью надувных изделий и других непотопляемых приспособлений. Её можно использовать на этапе перехода от активной поддержки к пассивной, а затем и к плаванию без поддержек. При обучении плаванию важно соблюдать спокойствие, не торопить ребёнка и не повышать голос.

15. Акваэробика (или аквафитнес) – это направление фитнеса, включающее физические упражнения, которые следует выполнять под ритмичную музыку, стоя в воде. Тело занимающегося во время тренировки преодолевает сопротивление водной среды, поэтому задействованы многие мышцы и энергии тратятся достаточно. Аэробика в воде поможет справиться с целым рядом проблем, вне зависимости от пола и возраста спортсмена. Регулярные занятия не менее 30 минут в день помогут: - избавиться от стресса; - исправить недостатки фигуры; - быстро сбросить вес; - скорректировать осанку;

- увеличить эластичность мышц; - тонизировать и омолодить кожу; - уменьшить варикозное расширение вен; - нормализовать психоэмоциональный фон; - увеличить стрессоустойчивость организма; - ускорить обмен веществ; - повысить выносливость организма в целом. К явным плюсам можно отнести: - безопасность тренировок; - интересные и приятные занятия; - минимальную нагрузку на позвоночник и суставы; - сжигание около 800 килокалорий всего за одну тренировку; - закаливание (поскольку вода в бассейне прохладная); - наличие тренера, который будет следить за безопасностью и самочувствием занимающегося; - возможность увеличить нагрузку до нужной интенсивности с помощью простого инвентаря.

16. При занятиях аквааэробикой необходимо соблюдать следующие меры безопасности: - соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна; - перед началом занятия с начинающими, инструктору необходимо изучить их уровень здоровья и физической подготовленности, узнать об имеющихся заболеваниях, рассказать основные правила поведения и выполнения упражнений в воде; - входить в воду и выходить из воды занимающиеся должны только с разрешения инструктора, проводящего занятия. - при ухудшении самочувствия занимающегося во время выполнения упражнений, немедленно прекратить их выполнение, при необходимости, выйти из воды; - нельзя заниматься натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи; - во время занятий аквааэробикой не умеющие плавать должны стоять и заниматься рядом с инструктором и, при необходимости, одеть поддерживающее оборудование; Температура воды в бассейне должна соответствовать гигиеническим нормам и находиться в пределах 26-28 °С. Снаряжение для занятий аквафитнесом: - Аквапояс. Помогает удерживать тело в воде. Обязателен для занятий на глубокой воде. - Акваперчатки, аквадиски. Водонепроницаемые перчатки с перепонками между пальцами повышают сопротивление воды и разгружают мышцы плечевого пояса. - Нудл (аквапалка). Лёгкая палка, которая универсальна в применении: может использоваться как аквапояс или как инвентарь для выполнения упражнений. - Утяжелители для запястий и лодыжек. Помогают повысить сложность тренировок и расход калорий.

17. Игра — это форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Основные черты игры: - свободная развивающая деятельность, предпринимаемая ради удовольствия от самого процесса, а не только от результата; - творческий, в значительной мере импровизационный характер деятельности; - эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция; - наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность её развития. Основные компоненты игры: воображаемая ситуация, роль и реализующие её игровые действия, а также роли, взятые на себя играющими; игровые действия как средство реализации этих ролей; игровое употребление предметов, то есть замещение реальных предметов игровыми, условными; реальные отношения между играющими.

18. Первоначально к классификации детских игр по такому принципу подошел П.Ф. Лесгафт, позже его идея получила развитие в работах Н.К. Крупской. П.Ф. Лесгафт считал, что дошкольный возраст - период имитации новых впечатлений и их осознания посредством умственного труда. Стремление ребенка в первые 6-7 лет жизни к отражению и осмыслению впечатлений об окружающей жизни удовлетворяется в играх, которые - по содержанию имитационные (подражательные), - по организации - самостоятельные, без излишней регламентации со стороны взрослых. В школьные годы, напротив, дети охотнее играют в специально созданные игры, в которых деятельность регламентируется и по содержанию, и по форме. Таким образом, П.Ф. Лесгафт разделил детские игры на две

группы: - имитационные (подражательные), - подвижные (игры с правилами). «Привязывание» П.Ф. Лесгафтом каждого вида игр к определенному возрасту может показаться несостоятельным для современного педагога, не представляющего себе воспитание ребенка без детского сада, в педагогическом процессе которого игры с правилами занимают достойное место, начиная уже с младших групп. Совсем иное положение было в те годы, когда П.Ф. Лесгафт в книге «Семейное воспитание ребенка и его значение» предложил свою классификацию игр: в России было очень мало детских садов, дети до 8 лет воспитывались дома, поэтому подвижные игры в основном начинались в школьном возрасте. В работах Н.К. Крупской детские игры делятся на две группы по тому же принципу, что и у П.Ф. Лесгафта, но называются немного иначе: - игры, придуманные самими детьми, - игры, придуманные взрослыми.

19. Подготовка к проведению игры. Выбор подвижной игры зависит: - от педагогических задач, которые ставятся перед занятием - подбор игрового материала, который определяю многие факторы — это возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество детей и условия проведения игры; - при выборе игры нужно учитывать форму занятий (занятие или праздник) на занятии время ограничено. На праздниках проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста. Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведении игры на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Выбор игры зависит также от наличия пособий и инвентаря. Из-за отсутствия составляющего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться. Обязательно нужно подготовить инвентарь (флажки, мячи, скакалки, обручи и т.д.). Инвентарь должен быть красочным, ярким заметным в игре. Воспитатель должен подготовить обстановку, предварительно продумать моменты в игре, которые вызовут у детей интерес к игре.

Организация играющих. Прежде всего нужно сделать разметку игровой площадки, подготовить и удобно разместить необходимое оборудование. Собирать детей необходимо в том месте площадки, где будут начинаться игровые действия. Сбор детей должен проходить быстро и интересно. Поэтому заранее следует продумать приемы сбора. Они бывают разными в зависимости от возраста детей и их отношения к игре. Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. На игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек ("Раз, два, три! Играть скорей беги!"; «Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть!" и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям собрать остальных установленный ограниченный срок (пока звучит мелодия, размещаются атрибуты). Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, "гроздь" надувных шаров, фланелеграф и т.д.). Организация малышей требует от большой находчивости, потому что их нужно еще учить играть, формировать интерес к подвижным играм. Приемы сбора детей на игру нужно постоянно варьировать. На протяжении игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно вызвать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. В данном случае приемы совпадают с приемами сбора детей.

20. Некоторые критерии классификации туризма: - По географическому признаку. Внутренний туризм осуществляется в пределах страны, международный охватывает поездки за её пределы. - По способу организации. Неорганизованный, организованный, самодеятельный. - По цели. Релаксационный (отдых), реабилитационный (санаторный), рекреационный. - По возрасту. Детский, молодёжный, среднего возраста, третьего возраста. - По способам передвижения. Автомобильный, автобусный, водный, пешеходный, железнодорожный, верховой. - По роду основной деятельности. Деловой,

познавательный, спортивный, экологический, конгрессный. - По основным используемым природным ресурсам. Горный, морской, лесной, речной, купально-пляжный, лечебный. - По характеру территории. Континентальный, приморский, островной. - По источникам финансирования. Коммерческий, социальный. - По способу размещения туристов. Гостиничного типа, негостиничного типа. Также туризм можно классифицировать по продолжительности путешествия: краткосрочный (5–7 дней), среднесрочный (до одного месяца), долгосрочный (более одного месяца).

21. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях: Абсолютные противопоказания: – неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта; – склонность к антисоциальному поведению, агрессивным и экспрессивным реакциям; – заразные инфекционные заболевания; – заболевания, обострение которых может привести к необходимости оказания экстренной медицинской помощи в условиях стационара; – заболевания, при которых пребывание в условиях полевого лагеря может вызвать выраженное ухудшение состояния; – острые заболевания; – хронические заболевания в стадии выраженного обострения. Относительные противопоказания: – хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации, которые в условиях полевого лагеря могут обостриться. Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях, сопровождающихся высокими физическими нагрузками: – заболевания, которые могут обостриться при высоких физических нагрузках; гипертония, глаукома, артрозо-артриты, язва желудка и т.д. Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях в особых геоклиматических зонах (высокогорье, пустыня, тундра и т. д.): – заболевания, которые могут обостриться при попадании человека в непривычную геоклиматическую зону. Подчеркнем, что пребывание человека в подобных зонах сопровождается физиологической перестройкой различных функций организма: внешнего дыхания, энерго– и теплообмена и т.д. Например, высокогорье, особенно на фоне низких температур, приводит к увеличению легочной вентиляции, уреже-нию дыхательных циклов, нарастанию дыхательного объема.

22. Гигиена при проведении туристских мероприятий: - брать воду для питья только из чистых источников, обеззараживать её марганцовкой или йодом; - не брать в поход варёную колбасу, не употреблять консервы из вздутых банок, не оставлять впрок консервированные продукты во вскрытых банках; - нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет. Профилактика: - предварительная закалка организма; - соблюдение личной гигиены и походного режима; - использование соответствующей специальной одежды и снаряжения; - не останавливаться без движения на ветру или под дождём; - на привалах немедленно надевать тёплые вещи, просушивать одежду, носки, стельки, спальный мешок; - не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; - постоянно контролировать своё самочувствие. Техника безопасности: - соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы; - перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения; - выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем; - немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной; - для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время похода иметь аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

#### 4 семестр

1. Некоторые основные упражнения ушу для развития гибкости: - Чжэньцзянь. В положении стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперёд и положить руки на опору на высоте поясицы. Выполнять прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды 30–40 раз. - Чжаньсюн куньда. Из положения ноги на ширине плеч поднять руки в стороны и резко отвести их до предела назад. Затем сделать движение руками вперёд в горизонтальной плоскости и выполнить хлопок ладонями по корпусу,

повторив упражнение 10–12 раз. - Чжуань цзянь. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямить руки в локтевом суставе и выполнять круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. - Цэбайтуй. Упражнение предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполнять махи ногой «враскачку» вперёд-назад с постепенным увеличением амплитуды движения 30–50 раз. - «Складка» стоя. Исходное положение — стоя, ноги вместе. Руками взяться за лодыжки, прижаться животом, грудью и головой к ногам. Положение фиксируется на 10 и более секунд. - Давление на поднятую ногу. Опорная нога выпрямлена, носок направлен вперёд. Поднятая нога лежит на опоре на уровне пояса, бедро втянуть, носок натянуть на себя. Обеими руками давить на колено, одновременно разворачивая таз перпендикулярно поднятой ноге и прогибая спину. При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа: постепенность, регулярность и комплексный подход.

2. Во время выполнения жэньтяуй ученик как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носок ноги, оттянутый на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно произвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет школьника (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии к неправильному выполнению титуй (махов ногами). Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги, с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом. Очень важным в работе над гибкостью в ушу является «титуй» - буквально в переводе означает подъёмы ноги вверх.

3. Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. Цяньфуяо – наклоны вперед. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед, является сохранение прямого положения корпуса, отсутствие прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперед и вниз к правой стопе. Между циклами обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох. уайяо – пружинящие полунаклоны. Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45 градусов. Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10–15 раз. Шуаньсюаньяо – круговой проворот в пояснице. Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в

сторону, потом выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки – в локтевом. Ся яо – «мост». Данное упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время в течение 10–15 секунд с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в – локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнера, который страхует от падения назад, удерживая за поясницу и помогает вернуться в исходное положение.

4. Развитие гибкости плечевого пояса. Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя, ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30–40. Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице. Количество повторов 10–15. Даньби жаохуань – одиночные круги руками. В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15–20.

5. Некоторые упражнения ушу для увеличения подвижности голеностопа: - «Змея играет хвостом». Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватывают носок правой ноги, правое колено упирается в грудь. Распрямляют голеностопный сустав, отводя правый носок вперед, и напрягают стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягивают носок на себя. - «Отдыхающий дракон». Исходное положение: сидят на коленях, голени и подъёмы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток. Опираясь руками о пол, медленно отклоняются телом назад и ложатся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Затем возвращаются в исходное положение. - «Пу я». Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъём стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъём стопы. Повторить 15–20 раз. Перед выполнением любых упражнений рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

6. Некоторые упражнения ушу для увеличения подвижности запястья (ваньбу жоугун): - Тяовань. Примите позицию бинбу, поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздёргивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряжённом положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол 90°. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в исходное положение. Повторите 20–30 раз. - Личжан-гоушоу. Чередуйте положение «личжан» (вертикальная ладонь) и «гоушоу» («крюк»). Упражнение можно выполнять как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан, а затем оттягивания на себя в положении гоушоу, так и в режиме медленного изометрического чередования положений. Перед выполнением любых упражнений рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

7. Особенности отработки упражнений для развития гибкости в ушу включают: - Постепенность. Поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки. - Регулярность. Ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут — в период её поддержания. - Комплексный подход. Равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу. Упражнения на развитие гибкости в плане тренировки стоят сразу после разминочных упражнений.

8. Некоторые основные приёмы тайцзицюань: - Восемь техник (тенденций) тайцзицюань: пэн («расширяться»), люй («пропускать»), цзи («толкать»), ань («нажимать»), цай («срывать»), ле («расщеплять»), чжоу («локоть») и као («плечо» или «опираться»). Это тенденции, общие для всех видов и стилей тайцзицюань, база, на которой основаны все остальные движения и принципы. Подготовительная форма (приветствие): стойка бинбу. Нужно встать ровно, ноги вместе, стопы неплотно прижаты друг к другу, макушка тянется вверх, руки естественно опущены по бокам, ладони касаются бёдер. Круги руками. Нужно вытянуть локти перед собой и расслабить запястья, начать делать круги руками. Сначала делают медленные круги пальцами, затем запястьями, затем предплечьями, а затем через плечо. При этом нужно сохранять идеальный, неподвижный баланс в области туловища. Для изучения основных приёмов тайцзицюань можно воспользоваться, например, книгами мастера Ван Линя «Восемь техник тайцзицюань. Разбор и боевое применение», «Тайцзицюань 13 ши» и «Кулак Великого предела»

9. Техника совершенного дыхания тайцзи цигун. В основе дыхательной гимнастики тайцзи цигун лежит принцип взаимопревращаемости противоположных начал природы Инь и Ян без каких-либо перерывов и остановок. Инь — это пассивное женское начало, Вода, Воздух. Ян — активное мужское, Солнце, Огонь. Инь — это питательные вещества, кровь, жидкости тела. Ян — функциональная активность организма. Энергии тесно связаны друг с другом и предполагают плавное перетекание из одной сущности в другую, в чем и проявляется целостность и гармоничность организма. Аналогично выстраиваются все движения дыхательной гимнастики тайцзи цигун. Они выполняются плавно и последовательно одно за другим, без лишних усилий и напряжения.

10. Некоторые особенности техники тайцзицюань: - Округлые и непрерывные движения. Руки и корпус должны двигаться согласованно, в движении должно принимать участие всё тело, особенно важно, чтобы в движении участвовали таз и бёдра. - Симметрия, согласованность, подвижность. Корпус во время всех движений должен быть прямым, мышцы — расслабленными, все движения должны быть лёгкими, согласованными, положения — устойчивыми. - Преимущественно медленный темп. Хотя иные формы и стили подразумевают некоторую резкость. - Координация дыхания с физическими движениями. Дыхание координируется с физическими движениями в состоянии глубокого расслабления, а не мышечного напряжения.

11. Статические упражнения тяньжуской системы цигун — это выплавление «внутренней пилюли» без движений. Выплавление «внутренней пилюли» в системе тяньжуского цигун имеет динамическую и статическую разновидности. Динамическая разновидность — искусство выплавления пилюли путем «собираания ци инь и ян из тьмы вещей» неба и земли с помощью определенных движений. После достижения состояния наполненности жизненной энергией цзин-ци и после овладения искусством вести ци по «небесному кругу» можно переходить к статическим упражнениям цигун. Ознакомившись кратко с общими принципами выплавления «внутренней пилюли», перейдем к конкретным статическим приемам. Статические приемы выплавления

«внутренней пилюли». Статические приемы выплавления «внутренней пилюли» включают сосредоточение на полостях, соединение трех ци в пилюлю, перемещение ци по небесному кругу, достижение пустоты и т. д. Занятия делятся на шесть этапов.

12. Дыхание. Для регулирования дыхательных циклов применяются такие приемы, как задержки дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдохи и выдохи через рот или через нос, изменения ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания в разных комбинациях. Эти приемы стимулируют либо при необходимости подавляют те или иные физиологические процессы. В дыхательной гимнастике цигун техника дыхания тесно связана с регулированием сознания. Эта связь обусловлена определенным режимом снабжения клеток головного мозга кислородом, поступлением в мозг сигналов от тех органов и систем организма, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания. Один из важнейших методов регуляции дыхания — задержка после вдоха, ее называют "запирание ци". Исходя из представлений "теории работы с энергией", задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха — сброс ее. Этому способствует отсчет вдохов и выдохов, "созерцание" вдоха и выдоха — "следование за дыханием", или "вслушивание в дыхание", когда мягкий шорох проходящего через носовые ходы воздуха вытесняет все остальные звуки и мысли. Воздействие дыхательных упражнений на состояние сознания может быть очень глубоким, и чрезмерное усердие энтузиастов, поспешно осваивающих сложные методики, иногда приводит к печальным последствиям для здоровья. Необходимо помнить, что эксперименты с дыханием очень эффективны, а следовательно, как любое сильнодействующее средство, могут быть опасны и поэтому требуют постепенности и большой осторожности.

13. Для освоения основных положений рук, видов позиций и движений ногами в цигун можно выполнить следующие упражнения: - «Тигр уходит в горы». На задержке дыхания левая нога заходит за правую (за пяткой), и человек, разворачиваясь влево на 90°, принимает позицию «ножницы». Руки находятся перед грудью ладонями от себя на одном уровне, но левая — прямо перед грудью, а правая — дальше, локти слегка согнуты. - «Земля и небо». На выдохе, раскручиваясь влево на 180°, следует принять низкую позицию: ноги шире плеч, стопы примерно под углом 90° пятками друг к другу. Локоть правой руки поднимается над головой и направлен вверх, предплечье под углом 90° к локтю направлено вперед вдоль тела, ладонью от груди. Левая рука согнута в локте, и локоть направлен на левое колено, а предплечье — вверх, и пальцы направлены в потолок. Руки должны как бы представлять собой окружность. - «Дракон качает колыбель». Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, опустите руки вдоль туловища. Устремите взгляд прямо перед собой, макушка должна тянуться вверх. Сделайте глубокий вдох и одновременно с этим поднимитесь на носки. На выдохе перенесите вес тела на пятки. При этом нужно стараться не сгибать колени.

14. Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун называются также даоинь шу - «искусством ведения и привлечения (ци)». Их отличает тесное сочетание «телесного даоинь», техники дыхания и сосредоточения. «Собирание ци», «выплавление внутренней пилюли», перемещение ци по «небесному кругу» выполняются одновременно. Движения должны быть мягкими, плавными, медленными и естественными. Дыхание обратное абдоминальное, вдохи и выдохи «мягкие, медленные, ровные и длительные». Сосредоточение, перевод и переключение фокуса внимания, движения и дыхание тесно скоординированы. «Движение стремится к покою, мысль обращается в единое». Вы как бы растворяетесь в мироздании. В овладении упражнениями необходима последовательность и постепенность. Избегайте чрезмерного напряжения и переутомления. На определенном этапе занятий динамические упражнения могут

комбинироваться со статическими, что еще более увеличивает эффективность тренировок и ускоряет достижение необходимого результата.

15. Дыхание. Для регулирования дыхательных циклов применяются такие приемы, как задержки дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдохи и выдохи через рот или через нос, изменения ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания в разных комбинациях. Эти приемы стимулируют либо при необходимости подавляют те или иные физиологические процессы. В дыхательной гимнастике цигун техника дыхания тесно связана с регулированием сознания. Эта связь обусловлена определенным режимом снабжения клеток головного мозга кислородом, поступлением в мозг сигналов от тех органов и систем организма, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания. Один из важнейших методов регуляции дыхания — задержка после вдоха, ее называют "запирание ци". Исходя из представлений "теории работы с энергией", задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха — сброс ее. Этому способствует отсчет вдохов и выдохов, "созерцание" вдоха и выдоха — "следование за дыханием", или "вслушивание в дыхание", когда мягкий шорох проходящего через носовые ходы воздуха вытесняет все остальные звуки и мысли. Воздействие дыхательных упражнений на состояние сознания может быть очень глубоким, и чрезмерное усердие энтузиастов, поспешно осваивающих сложные методики, иногда приводит к печальным последствиям для здоровья. Необходимо помнить, что эксперименты с дыханием очень эффективны, а следовательно, как любое сильнодействующее средство, могут быть опасны и поэтому требуют постепенности и большой осторожности.

16. Тайцзицюань стиля Ян 24 формы подходит практически всем, вне зависимости от пола и возраста, в связи с чем данный комплекс является наиболее распространенным среди всего китайского ушу. Очень часто изучение тайцзицюань начинается с этого комплекса. Комплекс тайцзицюань стиля Ян 24 формы прекрасно подходит для начинающих, однако не надо думать, что это тривиальный и неинтересный комплекс. Важнее всего в тайцзицюань — это применения принципов тайцзицюань и правильное выполнение каждого мельчайшего движения. Все это можно изучить и продемонстрировать даже на 24-х формах. Важнее глубоко освоить этот комплекс, чем переходить к формам с большим количеством движений (тайцзицюань Ян 42 формы, тайцзицюань Ян 85 форм) лишь запомнив последовательность движений.

17. Структура учебно-тренировочного занятия ушу должна быть основана на традиционной для отечественной системы физического воспитания схеме. Необходимо четко выделять вводную (подготовительная) часть, основную часть и заключительную часть, т.е. строить занятия по типу урочной формы. Это обусловлено тем, что данная форма работы является наиболее рациональной и эффективной и определяет преемственность и взаимное дополнение согласно этапам формирования двигательного навыка, т.е. четко выделяется этап разучивания, закрепления и совершенствования. Также урочная форма позволяет дозировать нагрузку согласно возрасту занимающихся, уровню их физической, технической и психической подготовленности. Следует отметить, что наличие трех частей тренировочного занятия позволяет распределять средства и методы согласно принципам физического воспитания, а также осуществлять планирование, педагогический контроль и учет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой ушу. Физическое воспитание - сложный и многогранный процесс. Несмотря на то, что усвоение техники выполнения физических упражнений ушу первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим. В связи с эти

необходимо планировать занятия оздоровительной гимнастикой ушу на основе принципа цикличности процесса физического воспитания (наличие мкроцикла, мезоциклов и микроциклов). Ряд специалистов ушу рекомендуют использовать средства данной оздоровительной гимнастики в интегративных формах: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; подвижные игры; физкультурные досуги; праздники; дни здоровья и т.д. Очень важно организуя занятия оздоровительной гимнастикой ушу использовать разнообразные формы работы, так как наряду с тем, что каждая из форм дает возможность занимающимся в удовлетворении их естественной потребности в движениях, так и решает конкретные задачи по формированию различных знаний, умений и навыков.

18. Развитие йоги в странах Востока можно условно разделить на три этапа: - Первый этап охватывает древнюю мифологию, религиозную философию и практику йоги. Завершается примерно в конце I тысячелетия до нашей эры появлением философской школы классической йоги (санхья-йоги). Географическая локализация учений этого этапа — полуостров Индостан вплоть до Гималайских хребтов и, предположительно, некоторые области Центральной Азии. - Второй этап включает средневековую философию и практику йоги. Начинается он примерно в I тысячелетии нашей эры и заканчивается в конце XVIII века. Географическое распространение йогических учений в течение этого этапа становится значительно шире и охватывает Индию, Китай, Тибет, Японию, другие регионы Азии. - Третий этап включает философию и практику йоги Нового и Новейшего времени (XIX–XXI вв.). В XVIII–XIX веках западный мир начинает интенсивно знакомиться с восточными философскими учениями. Наряду с философией индуизма, буддизма, конфуцианством, даосизмом, исламской мыслью изучаются и идеи йоги. В XX веке этот процесс усиливается. Параллельно появляются и новые системы йогической философии, центральное место среди которых занимает Агни Йога (Живая Этика). Йога перестаёт быть исключительно восточным учением и широко распространяется в Европе, России и Америке.

19. Некоторые особенности выполнения элементов йоги: - Постепенность. Осваивать асаны нужно постепенно, выполняя сначала упрощённые варианты. К сложным упражнениям стоит приступать уже после освоения базы. - Медленность и плавность движений. Входить в асану и выходить из неё нужно спокойно и неспешно, а при нахождении непосредственно в позе мягко балансировать. - Правильное дыхание. Вдохи и выдохи должны быть спокойными, размеренными, глубокими и цикличными. - Завершение занятия шавасаной. 25 В этой асане расслабляются, отдыхают и «перегружаются» тело и ум, что способствует приливу сил после нагрузок. Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом, а при наличии любых некритических недугов предупредить об этом тренера.

20. 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 [8]. 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.

21. Асаны возникли не в одно мгновение. Их можно считать методическим подходом к самой жизни. Асаны, кажущиеся внешне чисто физическими, наделены огромным потенциалом, который способен изменить поведенческие шаблоны, что, в свою очередь, изменит ментальное состояние человека, позволит ему двигаться дальше и дальше, оставаясь на духовном пути. Классификация асан как системы основана на рассмотрении анатомической структуры и деятельности тела с учетом требования последовательного развития движения. Последовательно выполняемые асаны активизируют тело так, что человек проникает через внешнее тело к внутреннему и, пробуждая с помощью тела и ума скрытую силу своего бытия, приходит к источнику бытия, душе. Практика упражнений включает 8 разделов в последовательности, благоприятной для освоения: асаны, выполняемые стоя и сидя, наклоны вперед, скручивания, перевернутые позы, асаны для живота и поясницы, прогибы назад, восстанавливающие асаны. При освоении асан каждого из разделов постепенно приобретается физическая крепость, развиваются терпение и упорство, необходимые для продолжения занятий и поддержания практики; у занимающихся дисциплинируется психика, вырабатываются выносливость, сила воли.

22. Процесс дыхания происходит неосознанно, мы редко обращаем внимание на него. Обычно при дыхании воздухом наполняется лишь один отдел легких: верхний, средний или нижний. В некоторых случаях задействуются верхний и средний, однако все три одновременно не используются практически никогда. Полноценное наполнение легких кислородом позволяет улучшить работу внутренних систем организма и справиться с различными ментальными состояниями.

Обычное дыхание человека делится на три типа:

- Ключичное. Самый поверхностный вид. Воздухом наполняется лишь верхняя часть легких. Во время дыхания поднимаются плечи, в процесс включаются ключицы и ребра. При ключичном дыхании воздух не доходит до альвеол, и большая его часть не используется организмом. Кислород не успевает усваиваться и на выдохе выводится из организма.

- Грудное. Позволяет заполнить кислородом средний отдел легких, однако не считается полным. В дыхании участвует грудная клетка. Она расширяется, а плечи поднимаются.

- Брюшное. Диафрагма включается в работу только при таком типе дыхания: она увеличивается и уменьшается, меняя объем грудной полости. Брюшное дыхание снимает нагрузку с сердечной мышцы, снижает возбуждение нервной системы. Плечи опускаются, а грудные мышцы расслабляются. Такое дыхание позволяет намного быстрее избавиться от напряжения.

Принципы полного йогического дыхания: - Необходимо дышать носом. - Процесс дыхания непрерывен, пауз между вдохом и выдохом нет. - Практика должна быть регулярной – только так можно получить ощутимый результат.

23. Перед выполнением асан следует очистить мочевой пузырь и кишечник. Заниматься надо на пустой желудок – не раньше чем через 2 часа после легкой еды. Не нужно есть сразу и после выполнения асан, лучше подождать минут 30. Упражнения выполняются в чистом, тихом, проветренном помещении. Можно выполнять асаны на

природе. Однако нельзя делать асаны под прямыми лучами солнца летом и сразу после пребывания на солнце. Также не следует заниматься сразу после выполнения других физических упражнений или банных процедур. Для восстановления должно пройти время (5–6 часов). Либо вы можете выбрать только те асаны, которые дают отдых. Для выполнения асан используйте специальный коврик. Лучше всего заниматься в свободной одежде, желательна из натуральных тканей, босиком. Одежда не должна скрывать колени и локти. На время занятия снимите часы, украшения, очки. Перед выполнением асан рекомендуется совершать омовение прохладной водой; сразу после асан это делать нежелательно. Избегайте ненужного напряжения, не переутомляйтесь. Осваивайте асаны постепенно, выполняя сначала упрощенные варианты. И даже если вы можете выполнить конечный вариант позы, изучение вариаций и экспериментирование с различными вспомогательными предметами для опоры помогут лучше прочувствовать как позу, так и ответную реакцию на нее вашего тела, что позволит время от времени выполнять модифицированные варианты. Избегайте резких движений, толчков и рывков. Не спешите как можно скорее завершить асаны. Занимайтесь размеренно, выполняя каждую асану осознанно. Дышите носом. Не задерживайте дыхание. Вдохи и выдохи делайте там, где это указано. Сосредотачивайте дыхание скорее на выполнении правильных поз, а не на дыхании. Особенности дыхания станут понятными только тогда, когда укрепится практика асан. При выходе из позы не падайте в изнеможении. Вместо этого поддерживайте в теле движения подъема, растяжения и вытяжения. Не нарушайте благоприятное состояние ума, возникшее во время выполнения асаны. Выполняйте асаны регулярно. Лучше заниматься по 15–30 мин ежедневно, чем 1–2 раза в неделю по часу.

24. Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы - это всевозможные виды йоги, цигун, тайцзи-цюань и многие другие учения, пришедшие к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных общеоздоровительных систем. Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека. Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усилить защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

25. "Система здоровья" Кацудзо Ниши. Это японский целитель, автор трудов по оздоровлению. Он родился в 1884 году. Получив начальное образование, он собирался продолжить учебу, однако врачи запретили ему ходить в школу по причине слабого здоровья, к тому же его грудная клетка была меньше нормы. Он бы не выдержал школьной нагрузки. В подростковом возрасте его проблемы усугубились простудными заболеваниями и диареей. Кацудзо показали известному доктору, который сообщил его родителям, что тот не проживет более 20 лет. Несмотря на чрезмерную болезненность, у Ниши была очень светлая голова и гибкий ум, поэтому многие его считали вундеркиндом. Единственное, что мешало ему развивать свои способности, - слабое здоровье. Чтобы улучшить самочувствие сына, отец отдал его в храм, где он практиковал медитации. Кроме того, юноша ходил в фехтовальную школу. Через много лет он стал известным всему миру целителем, по правилам которого до сих пор многие люди могут оздоровить свое тело и достичь долголетия. В чем же состоит методика "Системы здоровья" Ниши? Правильная осанка - залог отличного здоровья. Так говорил этот известный целитель из Японии. Он считал, что человек, если захочет, способен вылечить все свои болезни самостоятельно. И данному утверждению есть доказательство: Ниши сам разработал особую систему оздоровления, занимаясь которой прожил здоровую и долгую жизнь. На

сегодняшний день существует множество методик терапии заболеваний и систем оздоровления организма. Одной из таких является система Ниши. Многие люди уже практиковали ее, другие же о ней даже не слышали. Рассмотрим японскую "Систему здоровья" Ниши подробнее. История возникновения Все люди хотят жить долго и не болеть. Японский целитель К. Ниши считал, что только благодаря своим усилиям люди могут преодолевать все трудности, быть здоровыми, и это он доказал на собственном опыте. В детстве врачи поставили ему страшный диагноз, сказав, что жить ему осталось еще несколько лет. Они говорили, что его болезнь неизлечима. Ниши был очень болезненным и слабым ребенком. Ему поставили диагноз "лимфатическое воспаление легкого и кишечный туберкулез". Будучи ребенком, Ниши страстно жаждал быть здоровым, но болезни не оставляли его ни в детстве, ни в юношеском возрасте, не давали ему полноценно жить, получить желаемую профессию. Кацудзо понял, что он ничего не добьется в жизни, если не начнет заниматься своим здоровьем. Он самостоятельно изучал разнообразные методики оздоровления и лечения, следовал рекомендациям Флетчера. Этому создателю особого режима питания удалось похудеть, разбогатеть и на весь мир прославиться благодаря своему методу. В итоге Ниши разработал собственную методику оздоровления. Она появилась не сразу. Целитель совершенствовал свои способы, отбирал лучшее из того, что было ему известно. Назвал свою методику Кацудзо Ниши "Система здоровья", она была обнародована, когда автору исполнилось 44 года. Этот возраст в те времена считался средней продолжительностью жизни японцев. Ниши, которому врачи пророчили ранний летальный исход от имеющихся заболеваний, благодаря вере и огромному желанию жить, удалось сохранить свое здоровье. После того как теория японского целителя была опубликована, к нему стали съезжаться больные со всего мира, и тогда Ниши посвятил себя делу всей жизни – разработке методик оздоровления.

26. Кацудзо Ниши – японский автор системы оздоровления, благодаря которой можно поддерживать хорошее самочувствие в любом возрасте. В ее основе лежат регулярные занятия лечебной физкультурой, режим дня и правильный психологический настрой. Гимнастика Ниши для позвоночника популярна во всем мире среди женщин и мужчин любого возраста. Ее можно выполнять самостоятельно, в домашних условиях, либо воспользоваться помощью инструктора. Основные правила здоровья Шесть правил здоровья – это условия, которые необходимо выполнять ежедневно. Они включают рекомендации насчет режима дня, а также простые упражнения. Если соблюдать эти правила, можно укрепить здоровье в любом возрасте, улучшить самочувствие при многих хронических заболеваниях, а также предотвратить их появление. Первое правило – сон на твердой поверхности. Важно отказаться от пружинных матрасов и заменить их на более жесткую кровать. В результате можно предотвратить появление подвывихов (смещения) позвонков во время отдыха. Подобные нарушения – частая причина нарушения кровообращения, болей в спине и голове, ухудшения работы внутренних органов. Второе условие – твердая подушка, оптимальным вариантом является валик. Его следует подкладывать под голову на уровне 3 и 4 шейных позвонков, при этом спина должна оставаться ровной. В первое время сон на твердой подушке может вызывать дискомфорт, но он пройдет после периода адаптации. Третье правило – упражнения для позвоночника. Комплекс носит название «Золотая рыбка» и рассчитан на укрепление позвоночного столба, устранение асимметрии тела, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и внутренних органов. Четвертое правило – гимнастика для капилляров. Кровообращение в мелких сосудах улучшает работу нижних конечностей, которые представляют собой опору для позвоночника. Ниши рекомендует три основных упражнения: первое подойдет для профилактики нарушений, второе – для тех, у кого часто мерзнут пальцы рук и ног, второе – при выраженной асимметрии тела. Пятое правило – упражнения для стоп и ладоней. Они позволяют укрепить диафрагму, улучшить кровообращение тканей и внутренних органов, восстановить здоровье позвоночника. Шестое условие – зарядка для

спины и живота. Она улучшает работу кишечника и нормализует пищеварение. Отсутствие застойных процессов в желудочно-кишечном тракте предотвращает интоксикацию организма и продлевает здоровье. Ежедневное выполнение простых правил – это залог здоровья позвоночника. Занятия рекомендуются даже тем, кто не жалуется на боли в спине, в профилактических целях.

27. В основе системы Кацудзо – четыре элемента: Питание. Ниши считал, что пищей можно излечить, а можно отравить и замусорить весь организм. Лекарства и синтетические витамины Кацудзо не признавал, справедливо полагая, что все необходимое можно извлекать из пищи. Ноги. Это наша телесная опора. Аналогичного мнения придерживаются и последователи китайской традиционной медицины. Кацудзо Ниши утверждал, что именно через ноги уходит отработанная энергия и входит свежая. Психика. Настрой, эмоции, мысли – все это управляет нашей жизнью и прямо влияет на здоровье. Кожа. Ниши называл ее защитным чехлом. А также органом очищения и дыхания. Здоровье – это когда все четыре основных элемента в порядке. И чтобы добиться такого состояния, Кацудзо разработал «6 золотых правил здоровья». Все они просты и доступны, требуют только желания и терпения.

28. Кацудзо Ниши — японский профессор, известный во всем мире как основатель уникальной оздоровительной системы, направленной на мобилизацию внутренних ресурсов человеческого организма в борьбе с самыми тяжелыми заболеваниями. Система Ниши не лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной (что, впрочем, характерно для всей восточной медицины). Система Ниши — это не просто комплекс правил и упражнений. Это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы. Кроме того, система Ниши помогает сформировать 3 привычки, необходимые для достижения счастья: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению. За основу своего учения профессор Кацудзо Ниши взял утверждение, что здоровье человека зависит от здоровья каждой клетки его тела. Чтобы клетки тела были здоровы, они должны: - своевременно получать питание; - своевременно избавляться от отходов. Следовательно, необходима эффективная система транспорта питательных веществ и отходов. В нашем организме такой системой является система капиллярного кровообращения. Засорение капилляров приводит к нарушению транспорта крови. Клетки начинают болеть, изменяются функции органов и т.д. Кроме того, для успешного удаления шлаков организм должен обладать достаточным количеством жидкости (воды), в которой эти шлаки будут растворяться и отдаляться от клеток. Недостаток воды приводит к неполному удалению клеточных шлаков: механизмы старения, при которых организм теряет воду и как бы «усыхает», протекают примерно так же. Поэтому организм должен постоянно получать некоторое количество чистой воды (1 — 2 глотка каждые 10 минут).

29. Пять принципов для джунан тайсо: 1. Постепенно увеличивайте диапазон гибкости. 2. Расслабляйтесь и избегайте принудительно растягивать своё тело. 3. Следуйте естественной последовательности движений. 4. Поддерживайте естественный устойчивый ритм, который способствует единству ума и тела. 5. Вкладывайте ки в каждое движение. В японской йоге широкий выбор упражнений на растягивание. Следующие сувари тайсо, или «сидячие упражнения», включены в некоторые (но не все) версии Шин-до. Они, по-видимому, являются производными от упражнений макко хо, которые были разработаны и популяризированы Нагаем Харуком и его отцом. Эти тайсо относятся к общей категории джунан тайсо, а слово джунан означает «гибкий». Использование упражнений на растяжку как средства развития гибкости, достижения здоровья и долголетия является в последние годы популярной темой в средствах массовой информации, и теперь широко признаётся ценность йогических и подобных им методов.

Посредством этих методик можно улучшить здоровье с помощью различных способов, включая более глубокую релаксацию, улучшение кровообращения и повышенную гибкость. Хотя большинство из нас знает цель и логическое обоснование таких упражнений, следующий отрывок из освящённого веками Дао дэ цзин кратко резюмирует пользу гибкости для здоровья.

30. Цели занятий боевыми искусствами на Востоке были различны, иногда прямо противоположны, и зависели от религиозных воззрений, социального статуса адептов, но вне зависимости от целей результат был один – совершенствование боевого искусства. Высшей целью последователей даосизма было слияние с путем природы, то есть достижение человеком долголетия, а в идеале – бессмертия. Для последователей буддизма высшей целью являлось освобождение от плоти, обретение нирваны, путем соблюдения монашеских принципов и правил, а также использованию практики созерцания и медитации. Таким образом, занятия боевыми искусствами использовались для реализации прямо противоположных целей – достижения бессмертия и освобождения от плоти. Для военачальников и воинов боевые искусства – это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником, для адептов народных школ – это возможность обрести внутреннее, духовное самосовершенствование и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым обретая новую форму существования. При этом духовное богатство становилось альтернативой материальному благополучию, способом внутреннего противостояния неблагоприятной внешней среде. Еще одной отличительной чертой восточных единоборств является культ мастера. Мастер воплощает в себе всю совокупность культуры и традиций боевых искусств. Для передачи истинной традиции боевого искусства важно, чтобы между учителем и учеником установились доверительные отношения, лишь вера в учителя поможет ученику реализовать форму, которую он постигает. Безраздельная вера в стиль учителя задает направление развития, не позволяет ученику сойти с истинного пути. Основным местом, через которое передавалось учение, была школа боевого искусства. Понятие «школа» имело в первую очередь духовное значение. Система школ возникла в 13 веке, когда началось осознание боевых искусств как духовно полноценного явления. От мастера зависела жизнеспособность отдельной школы, от возможности подготовки в школах новых мастеров-учителей и сплоченности профессиональных объединений зависит жизнеспособность целой культурной традиции. Школа являлась надежным механизмом профессионального обучения, роста мастерства учеников. Боевые искусства превосходят по своей глубине и содержанию физическую тренировку и являются способом развития духовных способностей человека. Технический арсенал любого стиля можно выучить за несколько месяцев, но постигнуть его глубины можно не успев за всю жизнь.

## **5.2 Ответы на тестовые задания**

3 семестр

- 1-1;
- 2-3;
- 3-2;
- 4-1;
- 5-3;
- 6-3;
- 7-4.;
- 8-3,
- 9-2;
- 10-2;
- 11-4;

12-2;  
13-3;  
14.-2;  
15-2;  
16-1;  
17-3;  
18-2.

4 семестр

1-1;  
2-3;  
3-1;  
4-1;  
5-2;  
6-3;  
7-1;  
8-1;  
9-1;  
10-1;  
11-3;  
12-4;  
13-2;  
14.-3;  
15-2.

### 5.3 Перечень тем для разноуровневых задач и заданий (текущая аттестация)

#### *Инструкция*

Вам надлежит разработать и провести фрагмент занятия с учетом пола, возраста и физической подготовленности. Вам надлежит, на первом (подготовительном) этапе разработать фрагмент занятия с учетом пола, возраста и физической подготовленности и заполнить нижеследующую таблицу («План проведения фрагмента занятия по .....»). Затем, (на втором этапе) провести демонстрацию разработанного фрагмента в реальных педагогических условиях.

1. Особенности проведения занятия по стрейтчингу.
2. Особенности проведения занятия шейпингом.
3. Особенности проведения занятия по аквафитнесу.
4. Особенности проведения занятия по ушу.
5. Особенности проведения занятия по тайцзицюань.
6. Особенности проведения занятия по тайцзи.
7. Особенности проведения занятия по цигун.
8. Особенности проведения занятия по йоге.
9. Особенности проведения занятия по Пилатесу.
10. Особенности проведения занятия по Шиаци и Каудзо Ниши.

#### **План проведения фрагмента занятия по .....(указать название)**

Название переменных	Значения
<b>Контингент</b> (возрастная группа дошкольников)	
<b>Развивающая способность</b>	

<b>Форма организации занятий физическими упражнениями</b> (урочная / внеурочная)	
<b>Средство (по выбору студента)</b> (Упражнение, метод, часть занятия, вид деятельности, форма организации занятий, антураж учебного задания, анимационная составляющая и т.п.)	
<b>Задачи</b> ...	
<b>Описание упражнения</b> ...	
<b>Методические рекомендации</b> ...	
<b>Этапы освоения упражнения</b> ...	

#### *Краткие методические указания*

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятий по оздоровительным технологиям. В течение 30 минут студенты разрабатывают проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

#### *Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции
4	7-8	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	5-6	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.
2	3-4	Проявляется практически полное отсутствие знаний.
1	0-2	Проявляется полное отсутствие знаний

## **5.4 Ответы на вопросы к устному собеседованию (экзамен)**

### 3 семестр

1. Классификация оздоровительных технологий спортивной деятельности может включать следующие направления: - Физкультурно-оздоровительные технологии аэробной направленности. К ним относятся гимнастически-атлетические занятия, танцевальные направления, занятия циклического характера, аквааэробика. - Физкультурно-оздоровительные технологии анаэробного направления, насыщенные силовыми упражнениями. К ним относятся занятия на тренажерах, со свободными весами, бодибилдинг, функциональная тренировка, силовые статические тренировки, кроссфит. - Физкультурно-оздоровительные технологии оздоровительно-рекреационного направления («разум и тело»). К ним относятся пилатес, йога, стретчинг, шейпинг, калланетика, аутогенная тренировка, медитации в статических позах, дыхательные гимнастики, тай-бо, ки-бо. - Физкультурно-оздоровительные технологии на основе синтеза всех перечисленных направлений. Это программы и занятия, которые построены из блоков различных направлений. Также в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий технологии физкультурно-спортивной деятельности можно разделить на технологии,

ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний, и технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

2. Основные задачи ритмической гимнастики для детей. Задачи:- Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. - Воспитание интереса к двигательной активности и потребности в ней развитие физических, двигательных качеств и координационных способностей. - Воспитание нравственно волевых черт личности - активности и самостоятельности.

3. Комплекс ритмической гимнастики состоит из трёх основных частей: Подготовительная часть. В неё входят упражнения, ориентированные на разогрев организма и его подготовку к выполнению основной части упражнений. Сюда входят упражнения на растяжку, спокойная ходьба, простые танцевальные движения в медленном темпе, приставные шаги, шаг-марш, скрестный шаг. Основная часть. Сюда включены упражнения, ориентированные на развитие всех мышц и мышечных групп, носящие более интенсивный и динамический характер. Нагрузка основного комплекса упражнений носит одновременно силовой, аэробный и кардио-характер. Комплекс упражнений включает в себя бег, прыжки, махи, приседания, качание пресса, отжимания, упражнения с дополнительным оборудованием — гантелями, резинками, бодибардами. Заключительная часть. В неё включаются упражнения, являющиеся более слабыми по динамике и интенсивности нагрузки. Она ориентированы на расслабление мышц и стабилизацию дыхания. Целевое назначение этих упражнений — восстановление организма после трудоёмкой физической активности. Сюда входят упражнения на растягивание мышц, на которые было оказано воздействие в основной части, чтобы предотвратить их забивание. Активно используются асаны йоги.

4. Технология конструирования программы занятий аэробикой содержит ряд последовательных действий: - Выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности. - Подбор музыки с определённым числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения. - Запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки). - Конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока. - Распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений. - Разучивание тренером разработанной программы (самотренировка). - Обучение занимающихся оздоровительной программе. - Управление нагрузкой в последующих занятиях. Для конструирования программ аэробики используют два метода: - Свободный (фристайл). Конструирование происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов. - Структурный (хореографический). Конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов. Типичная структура урока аэробики включает три части: - Подготовительная. Разминка (5–7 минут). Локальные (изолированные) движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой). Совмещение движений для обширных мышечных групп (полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте с перемещением в сочетании с движениями руками). Упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы). - Основная. Аэробная часть (15–20 минут). Аэробная разминка (3–5 минут) — базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. «Аэробный пик» (7–10 минут) — танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Аэробная «заминка» (2–3 минуты) — базовые элементы, варианты ходьбы с

уменьшающейся амплитудой движений рук. - Заключительная. Снижение нагрузки («вторая заминка») (2–3 минуты) — упражнения на гибкость (растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук, плечевого пояса). Общая продолжительность урока аэробики может составлять от 45 до 60 минут.

5. Фитбол – один из разновидностей аэробики, характерными особенностями которого является большой мяч диаметром 45-75 см, при применении которого выполняются физические упражнения, как в движении, так и на месте, с музыкальным сопровождением. Программа по фитбол-аэробике, как и все современные фитнес-программы, имеет общую цель — сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся, а также ряд общих признаков и закономерностей построения, отвечающих принципам фитнеса и оздоровительной тренировки. К основным признакам фитнес-программ относятся следующие. 1. Направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т. д.). 2. Инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования). 3. Интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежной; их модификация). 4. Вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий). 5. Мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий). 6. Адаптивность к контингенту занимающихся (простота и доступность). 7. Эстетическая целесообразность (использование средств искусства: музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца; ориентация на воспитание «школы движений» и т. д.). 8. Эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон). 9. Результативность (удовлетворенность от занятий; прирост показателей физического развития и физической подготовленности).

6. Степ-аэробика - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами - "степами". По мнению специалистов степ-аэробика замечательна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше.

Соблюдение ряда правил тренировки делает программу степ-аэробики безопасной и эффективной. Знание этих правил и безукоризненное следование им является признаком профессиональности инструктора. • Соответствующая высота платформы. Высота платформы зависит от уровня подготовленности занимающегося, опыта занятий с использованием Степ-платформы, вида и направленности 11 тренировки, а также роста занимающегося. На начальном этапе рекомендуется использовать минимальную высоту платформы. Высота платформы для опытных занимающихся должна быть такой, чтобы угол в коленном суставе в момент максимальной нагрузки на ногу был бы не меньше 90 градусов. Люди, страдающие хроническими заболеваниями голеностопа, колена, тазобедренного сустава и позвоночника, должны получить разрешение врача на участие в стептренировках. • Осанка. Вытянуть позвоночник, мышцы живота и ягодицы слегка напрячь, грудную клетку расправить, плечи отвести назад и вниз. Ноги слегка согнуть в коленях. Избегайте переразгибания в коленном суставе и не допускайте появления чрезмерного прогиба в пояснице. При выполнении шага вверх наклоняйтесь от лодыжек, а не от поясницы, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. В момент шага на платформу пятка сзади стоящей ноги, подвздошная кость и затылок должны образовать прямую линию. • Техника шага вверх. Шаг вверх должен выполняться с постановкой всей стопы на платформу. Нарушение этого правила, как-то: положение пятки за краем платформы - может привести к травме ахилловых сухожилий. Шаг на платформу должен выполняться мягко, без стука и «топота». Колени в финальной фазе подъема остаются слегка

согнутыми (коленный сустав не переразогнут, «не выключен», остается «мягким»). • Техника шага вниз. При выполнении шага вниз движение начинается с «приземления» на переднюю часть стопы и завершается обязательной постановкой пятки на пол. Такая техника позволяет создать дополнительную амортизацию, а также предупреждает перенапряжение икроножных мышц и ахилловых сухожилий. В таких элементах, как Repeat Knee Up и Up Up Lung, где, кроме подъема на степ и спуска на пол имеются промежуточные касания пола, нога при выполнении этих касаний опускается на пол, на носок (без постановки пятки). 12 • Правило соблюдения дистанции. Шаги вверх на степ и вниз на пол должны выполняться с соблюдением определённой дистанции между платформой и стопами занимающегося. Как правило, она равна длине одной стопы или 1,5 стопы занимающегося.

7. Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, что действительно необходимо студенческому контингенту. Регулярные занятия этим видом спортивного стиля способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Баллистический стретчинг включает использование инерции для обретения преимущества в «сверхстретчинге» какой-либо области тела. К числу аргументов против баллистического стретчинга относятся следующие: более сильная мышечная боль; недостаточность адаптации тканей. 10 Адаптация тканей зависит от времени. Баллистический стретчинг не позволяет сохранять фасции в растянутом состоянии; инициация стретчрефлекса и повышение мышечного напряжения; снижение неврологической адаптации, особенно мышечных веретен.

8. Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга. Основные рекомендации, которые следует соблюдать в целях безопасного и эффективного совершенствования гибкости: 1. Носить удобную одежду, свободную и не ограничивающую движения. 2. Выполнять упражнения на растягивание всех основных мышечных групп для достижения сбалансированности и симметрии, поскольку подвижность в каждом суставе специфична. Но концентрировать внимание на областях тела, мышцы которых, не обладают адекватной эластичностью. К этим областям относятся: грудная клетка, передняя поверхность бедра (мышцы-сгибатели бедра), задняя поверхность бедра (подколенные мышцы) и задняя поверхность голени (икраножная мышца). 3. Находить удобное положение тела. Эффективно растягивать мышцы, а не принимать искаженное положение тела, в котором трудно находиться и испытывать болевые ощущения. 4. Выполнять статический стретчинг после тщательной разминки продолжительностью 3-5 минут. Она повысит температуру тела, разогреет мышцы, повысит вероятность увеличения амплитуды движений. 13 5. Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10-60 секунд. Удерживание конечного положения свыше одной минуты может повысить вероятность риска повреждения мышечных тканей. 6. Удерживать конечное положение при умеренном напряжении или натяжении мышц. Это характеризует интенсивность упражнения. Выполнять упражнение до момента, при котором движение или амплитуда движения будет ограничиваться пределом подвижности в суставе. Растягивание мышц выполняется до появления

напряжения, степень которого может быть характеризована как «комфортно-дискомфортная» и ее можно одобрить, если напряжение можно сохранять. Не выполнять стретчинг до появления боли. 7. Рекомендуемая частота выполнения стретчинга – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день. 8. Выполнять упражнения на растягивание мышц после их расслабления медленно и под контролем. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Возвращение в исходное положение следует осуществлять медленно. 9. Дышать равномерно во время выполнения упражнений. 10. Использовать хитроумные вариации для исходных положений, чтобы растягивать мышцы разнообразными способами. Мышцы тела имеют волокна различных направлений. Посредством варьирования упражнений на стретчинг более вероятно, что эти разнонаправленные волокна в одной мышце или группе мышц будут подвергаться тренировочной нагрузке. Это может привести к улучшению гибкости в целом.

9. Шейпинг – это созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений: 1) система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека; 2) система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения; 3) способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела. По сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики шейпинг имеет ряд отличительных особенностей: 1. Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используется медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет 6 определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки. Считается, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или несоответствующая возможностям организма. 2. Вся система занятий шейпингом обеспечивается наличием компьютерных технологий, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, текущего и этапного контроля изменения отдельных параметров, а также конечных результатов. 3. Неотъемлемым атрибутом при занятиях шейпингом является видеомониторинг. Воспроизведение видеопрограмм обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и повышает самостоятельность занимающихся, облегчает работу преподавателя, позволяя ему более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся. 4. Положительный эффект при занятиях шейпингом немислим без сочетания физических упражнений с рациональным питанием. Оно должно быть основано на принципе достаточности (состава и калорийности, набора питательных веществ), который реализуется в соответствии со степенью двигательной активности. 5. Шейпинг – система, в которой объединились физическая культура (шейпинг-тренировка и шейпинг-питание), искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль), медицина (концепция шейпинг-ухаживания), – в целом, служащие источником для реализации себя как шейпинг-эталона. Шейпинг помогает приблизиться к своему физическому совершенству с учетом образа и условий жизни, черт характера и жизненных ценностей. 6. Развитие шейпинг-технологий происходит не только в качестве расширения возрастных границ (шейпинг для детей, шейпинг для подростков), но и конкретной целевой направленности. Шейпинг для беременных женщин служит для подготовки к родам и последующего восстановительного периода. Синхро-технология предоставляет возможность для семейных занятий, то есть 7 шейпингом одновременно могут заниматься нескольких членов семьи по индивидуальным программам. Шейпинг-терапия направлена на реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности.

10. Непосредственным занятиям физическими упражнениями в шейпинге предшествует подготовительная работа, содержанием которой является оценка особенностей и возможностей занимающихся, выбора пути индивидуального совершенствования. Проводится медицинское тестирование, которое включает анкетирование, оценку аэробной производительности и мышечной выносливости. Антропометрическое исследование включает определение тканевого состава тела (величины кожно-жировых складок). На основании диагностики по составу тела, уровню общего развития и состояния здоровья производится выбор соответствующего способа тренировки, подбирается 10 индивидуальный рацион и режим питания. Индивидуализация занятий сочетается со строгой регламентацией содержания, режимов выполнения упражнений и контролем состояния занимающихся. Для занятий шейпингом характерны два этапа тренировочных занятий, которые направлены на достижение разных целей: – первый – катаболический этап – направлен на избавление от лишнего веса. Для коррекции жирового компонента эффективен вариант аэробной тренировки, 70 % времени занятий проводится в аэробной зоне, интенсивность нагрузки оставляет 60–70 % от максимальной частоты сердечных сокращений; – второй – анаболический этап – направлен на укрепление мышц и увеличение мышечной массы. Если необходимо наращивать мышечную массу, то в тренировку включают силовые упражнения, выполняемые в анаэробном режиме, 50 % от времени занятий проводится при частоте сердечных сокращений выше 80 % от максимума. Неотъемлемым компонентом шейпинг-тренировки являются комплексы силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Как правило, используются так называемые статодинамические упражнения, получившие свое название по режиму сокращения мышц. Статодинамические упражнения – это упражнения силового характера, в которых предусмотрены кратковременные остановки (на 0,5–1 секунду) в различные моменты цикла движения. Это способствует увеличению нагрузки на мышцы и ускоряет их утомление, то есть эффект от силовой тренировки увеличивается. В большинстве случаев упражнения выполняются без тренажеров, отягощений или предметов. Для этого есть основания. Во-первых, практически все группы мышц могут быть проработаны с необходимым тренировочным эффектом, достаточной эмоциональностью и разнообразием занятий; во-вторых, такое построение тренировки наиболее экономически рентабельно, травмобезопасно, вооружает занимающихся полезными навыками организации 11 самостоятельных занятий в любых условиях. Во время выполнения упражнений внимание в максимальной степени должно концентрироваться на работающей мышечной группе и правильном выполнении техники.

11. Гидрореабилитация — это метод восстановления нарушенных функций организма с использованием водной среды. Некоторые преимущества гидрореабилитации: - После травм. Начинать занятия в бассейне можно раньше, чем в спортзале, что способствует быстрому возвращению организма к обычной жизни. - При проблемах с опорно-двигательной системой. За счёт снижения нагрузки на позвоночный столб и крупные суставы можно укрепить мышцы без излишнего напряжения, улучшить подвижность суставов. - При неврологических заболеваниях. Водные процедуры часто действуют как эффективная форма психотерапии и рекомендуются для пациентов, перенесших инсульт или черепно-мозговую травму. - При депрессии и тревожности. Расслабляющий эффект воды помогает снять нервное напряжение и повысить уверенность в себе. - После операций в области косметологии. Гидротерапия способствует повышению упругости и эластичности кожи, улучшает крово- и лимфообращение. - Для людей с ограниченными возможностями. В бассейне предусмотрены специальные приспособления, которые облегчают занятия, такие как доски и перчатки. Также вода

обеспечивает поддержку движений, делая их более доступными и менее нагруженными по сравнению с физической активностью на суше.

12. Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста - соматотропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Плавательный инвентарь – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов. Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке. Лучше, если упражнения с плавательными приспособлениями посоветует Ваш тренер с учетом Ваших индивидуальных особенностей техники и уровня подготовки. Доска для плавания (kickboard) используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания бывают разных форм и размеров. Колобашка для плавания (колобашка, доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами. Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости. Лопатки также бывают разной формы и даже по-разному крепятся к ладони, есть лопатки специальной формы, предназначенные для отработки того или иного нюанса техники гребка. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения. Ласты используются не только для погружений с аквалангом и снорклинга. Тренировочные ласты – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов. Дыхательная трубка позволяет пловцу дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой. Это помогает сосредоточиться на технике гребков руками, а также развить легкие.

13. Некоторые способы поддержки ребёнка при обучении плаванию: - Поддержка под спинку или животик. Это поможет ребёнку держаться на плаву. - «Буксировка» за руки. Позволяет малышу ощутить правильное положение тела, выпрямить руки и ноги. - Использование доски для плавания. С ней начинающий пловец получает точку опоры и возможность грести в воде. - Пассивная поддержка с помощью надувных изделий и других непотопляемых приспособлений. Её можно использовать на этапе перехода от активной поддержки к пассивной, а затем и к плаванию без поддержек. При обучении плаванию важно соблюдать спокойствие, не торопить ребёнка и не повышать голос.

14. Аквааэробика (или аквафитнес) – это направление фитнеса, включающее физические упражнения, которые следует выполнять под ритмичную музыку, стоя в воде. Тело занимающегося во время тренировки преодолевает сопротивление водной среды, поэтому задействованы многие мышцы и энергии тратятся достаточно. Аэробика в воде поможет справиться с целым рядом проблем, вне зависимости от пола и возраста спортсмена. Регулярные занятия не менее 30 минут в день помогут: - избавиться от стресса; - исправить недостатки фигуры; - быстро сбросить вес; - скорректировать осанку; - увеличить эластичность мышц; - тонизировать и омолодить кожу; - уменьшить варикозное расширение вен; - нормализовать психоэмоциональный фон; - увеличить стрессоустойчивость организма; - ускорить обмен веществ; - повысить выносливость

организма в целом. К явным плюсам можно отнести: - безопасность тренировок; - интересные и приятные занятия; - минимальную нагрузку на позвоночник и суставы; - сжигание около 800 килокалорий всего за одну тренировку; - закаливание (поскольку вода в бассейне прохладная); - наличие тренера, который будет следить за безопасностью и самочувствием занимающегося; - возможность увеличить нагрузку до нужной интенсивности с помощью простого инвентаря.

15. При занятиях аквааэробикой необходимо соблюдать следующие меры безопасности: - соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна; - перед началом занятия с начинающими, инструктору необходимо изучить их уровень здоровья и физической подготовленности, узнать об имеющихся заболеваниях, рассказать основные правила поведения и выполнения упражнений в воде; - входить в воду и выходить из воды занимающиеся должны только с разрешения инструктора, проводящего занятия. - при ухудшении самочувствия занимающегося во время выполнения упражнений, немедленно прекратить их выполнение, при необходимости, выйти из воды; - нельзя заниматься натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи; - во время занятий аквааэробикой не умеющие плавать должны стоять и заниматься рядом с инструктором и, при необходимости, одеть поддерживающее оборудование; Температура воды в бассейне должна соответствовать гигиеническим нормам и находиться в пределах 26-28 °С. Снаряжение для занятий аквафитнесом: - Аквапояс. Помогает удерживать тело в воде. Обязателен для занятий на глубокой воде. - Акваперчатки, аквадиски. Водонепроницаемые перчатки с перепонками между пальцами повышают сопротивление воды и разгружают мышцы плечевого пояса. - Нудл (аквапалка). Лёгкая палка, которая универсальна в применении: может использоваться как аквапояс или как инвентарь для выполнения упражнений. - Утяжелители для запястий и лодыжек. Помогают повысить сложность тренировок и расход калорий.

16. Игра — это форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Основные черты игры: - свободная развивающая деятельность, предпринимаемая ради удовольствия от самого процесса, а не только от результата; - творческий, в значительной мере импровизационный характер деятельности; - эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция; - наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность её развития. Основные компоненты игры: воображаемая ситуация, роль и реализующие её игровые действия, а также роли, взятые на себя играющими; игровые действия как средство реализации этих ролей; игровое употребление предметов, то есть замещение реальных предметов игровыми, условными; реальные отношения между играющими.

17. Первоначально к классификации детских игр по такому принципу подошел П.Ф. Лесгафт, позже его идея получила развитие в работах Н.К. Крупской. П.Ф. Лесгафт считал, что дошкольный возраст - период имитации новых впечатлений и их осознания посредством умственного труда. Стремление ребенка в первые 6-7 лет жизни к отражению и осмыслению впечатлений об окружающей жизни удовлетворяется в играх, которые - по содержанию имитационные (подражательные), - по организации - самостоятельные, без излишней регламентации со стороны взрослых. В школьные годы, напротив, дети охотнее играют в специально созданные игры, в которых деятельность регламентируется и по содержанию, и по форме. Таким образом, П.Ф. Лесгафт разделил детские игры на две группы: - имитационные (подражательные), - подвижные (игры с правилами). «Привязывание» П.Ф. Лесгафтом каждого вида игр к определенному возрасту может показаться несостоятельным для современного педагога, не представляющего себе

воспитание ребенка без детского сада, в педагогическом процессе которого игры с правилами занимают достойное место, начиная уже с младших групп. Совсем иное положение было в те годы, когда П.Ф. Лесгафт в книге «Семейное воспитание ребенка и его значение» предложил свою классификацию игры: в России было очень мало детских садов, дети до 8 лет воспитывались дома, поэтому подвижные игры в основном начинались в школьном возрасте. В работах Н.К. Крупской детские игры делятся на две группы по тому же принципу, что и у П.Ф. Лесгафта, но называются немного иначе: - игры, придуманные самими детьми, - игры, придуманные взрослыми.

18. Методика проведения подвижной игры включает в себя:

- сбор детей на игру
- создание интереса у воспитанников
- объяснение правил игры
- распределение ролей
- руководство ходом игры
- подведение итога.

Сбор детей на игру. Младших дошкольников можно собрать словами: давайте поиграем, давайте покажем кукле Маше, как мы умеем играть... Старших дошкольников можно собрать при помощи зазывалок: «Раз, два, три, четыре, пять - всех зову я поиграть», или поручить отдельным детям собрать остальных детей, так же можно использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать отдельные задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

Объяснение правил игры происходит с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Воспитатель должен изложить содержание игры, ее правила, напомнить движения, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения можно вспомнить правила вместе с детьми. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а потом по ходу игры – все детали.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего:

- назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор;
- с помощью считалки (предупреждают конфликты);
- при помощи «волшебной палочки»;
- с помощью жеребьевки.

Руководство игрой. Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. В младших группах, как правило, воспитатель участвует в игре. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Подведение итога. При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо

привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

20. Некоторые критерии классификации туризма: - По географическому признаку. Внутренний туризм осуществляется в пределах страны, международный охватывает поездки за её пределы. - По способу организации. Неорганизованный, организованный, самостоятельный. - По цели. Релаксационный (отдых), реабилитационный (санаторный), рекреационный. - По возрасту. Детский, молодёжный, среднего возраста, третьего возраста. - По способам передвижения. Автомобильный, автобусный, водный, пешеходный, железнодорожный, верховой. - По роду основной деятельности. Деловой, познавательный, спортивный, экологический, конгрессный. - По основным используемым природным ресурсам. Горный, морской, лесной, речной, купально-пляжный, лечебный. - По характеру территории. Континентальный, приморский, островной. - По источникам финансирования. Коммерческий, социальный. - По способу размещения туристов. Гостиничного типа, негостиничного типа. Также туризм можно классифицировать по продолжительности путешествия: краткосрочный (5–7 дней), среднесрочный (до одного месяца), долгосрочный (более одного месяца).

21. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях: Абсолютные противопоказания: – неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта; – склонность к антисоциальному поведению, агрессивным и экспрессивным реакциям; – заразные инфекционные заболевания; – заболевания, обострение которых может привести к необходимости оказания экстренной медицинской помощи в условиях стационара; – заболевания, при которых пребывание в условиях полевого лагеря может вызвать выраженное ухудшение состояния; – острые заболевания; – хронические заболевания в стадии выраженного обострения. Относительные противопоказания: – хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации, которые в условиях полевого лагеря могут обостриться. Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях, сопровождающихся высокими физическими нагрузками: – заболевания, которые могут обостриться при высоких физических нагрузках; гипертония, глаукома, артрозо-артриты, язва желудка и т.д. Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях в особых геоклиматических зонах (высокогорье, пустыня, тундра и т. д.): – заболевания, которые могут обостриться при попадании человека в непривычную геоклиматическую зону. Подчеркнем, что пребывание человека в подобных зонах сопровождается физиологической перестройкой различных функций организма: внешнего дыхания, энерго– и теплообмена и т.д. Например, высокогорье, особенно на фоне низких температур, приводит к увеличению легочной вентиляции, урежению дыхательных циклов, нарастанию дыхательного объема.

22. Гигиена при проведении туристских мероприятий: - брать воду для питья только из чистых источников, обеззараживать её марганцовкой или йодом; - не брать в поход варёную колбасу, не употреблять консервы из вздутых банок, не оставлять впрок консервированные продукты во вскрытых банках; - нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет. Профилактика: - предварительная закалка организма; - соблюдение личной гигиены и походного режима; - использование соответствующей специальной одежды и снаряжения; - не останавливаться без движения на ветру или под дождём; - на привалах немедленно надевать тёплые вещи, просушивать одежду, носки, стельки, спальный мешок; - не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; - постоянно контролировать своё самочувствие. Техника безопасности: - соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы; - перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения; - выходить на маршрут строго в

той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем; - немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной; - для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время похода иметь аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

23. Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы (полное диафрагмальное дыхание). Преимущества метода: - Сочетание с циклическими упражнениями (бег, плавание, ходьба). - Восстановление больных органов. - Профилактика болезней. - Положительное влияние на весь организм. - Отсутствие особых условий для занятий. - Увеличение объема легких. - Доступность для взрослых и детей.

Метод называют парадоксальным, ведь во время вдоха грудная клетка находится в сжатом состоянии, а не в расширенном. Тем не менее, упражнения не вызывают усталости, вентиляция легких возрастает в 5 раз. Дыхание производится во время движения, восстанавливается весь энергетический баланс человеческого организма.

24. Когда мы выполняем упражнения и при этом дышим поверхностно, приток кислорода в организм сокращается, изменяется кровяное давление, подступает тошнота, а в случае грубого нарушения техники дыхания возникает перегрузка сердца, сильные головокружения, даже обмороки. Могут появляться покалывания в боку (так организм реагирует на нехватку кислорода), головная боль.

Правильное дыхание положительно влияет на наше самочувствие, обеспечивает приток кислорода, а значит, улучшает результат тренировки. При достаточном объеме кислорода быстрее сжигается жир, мышцы лучше восстанавливаются, скорее проходит усталость. Поэтому к занятиям спортом необходим осознанный подход. Правильно дышать не грудью, а с помощью диафрагмы – крупной мышцы в районе солнечного сплетения, которая отвечает за расширение лёгких. Именно она обеспечивает размеренное глубокое дыхание, которое необходимо во время большинства тренировок. Движения идут вниз-вверх, без явного участия грудной клетки. Помимо усиленных поставок кислорода диафрагма обеспечивает «прокачку» связанных с ней внутренних мышц пресса, улучшает кровоснабжение внутренних органов.

25. Метод Бутейко (метод волевой ликвидации глубокого дыхания, ВЛГД) — способ лечения бронхолегочных, аллергических и ряда других заболеваний, характеризующийся снижением вентиляции легких в переносимом объеме в состоянии покоя и при выполнении физической нагрузки, разработанный советским учёным К.П. Бутейко в 1960-х годах. Ряд клинических испытаний показал, что метод способен существенно уменьшать симптомы астмы, включая сокращение приема медикаментов (бронходилататоров и стероидных препаратов), а также улучшать качество жизни пациента, не изменяя при этом основную функцию легких (FEV1) — форсированный поток выдоха. Применение метода в виде регулярных тренировок от нескольких недель до нескольких месяцев, позволяет значительно сократить срок лечения бронхолегочных заболеваний и добиться положительных результатов — от устранения ярких симптомов заболевания до многолетней клинической ремиссии. Метод использует ряд терапевтических приёмов как из традиционной, так и альтернативной медицины, и включает следующие составляющие: - изучение своего дыхания; - тренировки по уменьшению дыхания за счёт расслабления; - обучение предотвращению приступов за счёт уменьшения дыхания; - работа по избавлению от лекарственной, в том числе гормональной зависимости; - обучение управлению факторами, влияющими на дыхание, работа по управлению этими факторами.

Содержание тренировок по методу Бутейко составляют три правила. Первое — стараться всегда (не только на тренировках) дышать исключительно носом, даже если он заложен, то постепенно начнет прочищаться. Второе — выравнять и уменьшать

дыхание с помощью расслабления. Третье правило — не перегибать палку, то есть не допускать сильного ощущения недостатка воздуха. Признаком соблюдения этого правила является отсутствие желания надышаться после окончания тренировки.

#### 4 семестр

1. Некоторые основные упражнения ушу для развития гибкости: - Чжэньцзянь. В положении стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперёд и положить руки на опору на высоте поясицы. Выполнять прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды 30–40 раз. - Чжаньсюн куньда. Из положения ноги на ширине плеч поднять руки в стороны и резко отвести их до предела назад. Затем сделать движение руками вперёд в горизонтальной плоскости и выполнить хлопок ладонями по корпусу, повторив упражнение 10–12 раз. - Чжуань цзянь. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямить руки в локтевом суставе и выполнять круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. - Цэбайтуй. Упражнение предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполнять махи ногой «враскачку» вперёд-назад с постепенным увеличением амплитуды движения 30–50 раз. - «Складка» стоя. Исходное положение — стоя, ноги вместе. Руками взяться за лодыжки, прижаться животом, грудью и головой к ногам. Положение фиксируется на 10 и более секунд. - Давление на поднятую ногу. Опорная нога выпрямлена, носок направлен вперёд. Поднятая нога лежит на опоре на уровне пояса, бедро втянуть, носок натянуть на себя. Обеими руками давить на колено, одновременно разворачивая таз перпендикулярно поднятой ноге и прогибая спину. При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа: постепенность, регулярность и комплексный подход.

2. Во время выполнения жэньцуй ученик как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носок ноги, оттянутый на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно произвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет школьника (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии к неправильному выполнению титуй (махов ногами). Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги, с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом. Очень важным в работе над гибкостью в ушу является «титуй» - буквально в переводе означает подъёмы ноги вверх.

3. Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. Цяньфую – наклоны вперед. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед, является сохранение прямого положения корпуса, отсутствие прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперед и вниз к правой стопе. Между циклами обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние

между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох. уайяо – пружинящие полунаклоны. Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45 градусов. Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10–15 раз. Шуаньсюаньяо – круговой проворот в пояснице. Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, потом выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки – в локтевом. Ся яо – «мост». Данное упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время в течение 10–15 секунд с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в – локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнера, который страхует от падения назад, удерживая за поясницу и помогает вернуться в исходное положение.

4. Развитие гибкости плечевого пояса. Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя, ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30–40. Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице. Количество повторов 10–15. Даньби жаохуань – одиночные круги руками. В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15–20.

5. Некоторые упражнения ушу для увеличения подвижности голеностопа: - «Змея играет хвостом». Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватывают носок правой ноги, правое колено упирается в грудь. Распрямляют голеностопный сустав, отводя правый носок вперед, и напрягают стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягивают носок на себя. - «Отдыхающий дракон». Исходное положение: сидят на коленях, голени и подъёмы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток. Опираясь руками о пол, медленно отклоняются телом назад и ложатся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Затем возвращаются в исходное положение. - «Пу я». Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъем стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъем стопы. Повторить 15–20 раз. Перед выполнением любых упражнений рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

6. Некоторые упражнения ушу для увеличения подвижности запястья (ваньбу жоугун): - Тяовань. Примите позицию бинбу, поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздёргивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряжённом положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол 90°. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в исходное положение. Повторите 20–30 раз. - Личжан-гоушоу. Чередуйте положение «личжан» (вертикальная ладонь) и «гоушоу» («крюк»). Упражнение можно выполнять как

в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан, а затем оттягивания на себя в положении гоушоу, так и в режиме медленного изометрического чередования положений. Перед выполнением любых упражнений рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

7. Особенности отработки упражнений для развития гибкости в ушу включают: - Постепенность. Поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки. - Регулярность. Ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут — в период её поддержания. - Комплексный подход. Равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу. Упражнения на развитие гибкости в плане тренировки стоят сразу после разминочных упражнений.

8. Некоторые основные приёмы тайцзицюань: - Восемь техник (тенденций) тайцзицюань: пэн («расширяться»), люй («пропускать»), цзи («толкать»), ань («нажимать»), цай («срывать»), ле («расщеплять»), чжоу («локоть») и као («плечо» или «опираться»). Это тенденции, общие для всех видов и стилей тайцзицюань, база, на которой основаны все остальные движения и принципы. Подготовительная форма (приветствие): стойка бинбу. Нужно встать ровно, ноги вместе, стопы неплотно прижаты друг к другу, макушка тянется вверх, руки естественно опущены по бокам, ладони касаются бёдер. Круги руками. Нужно вытянуть локти перед собой и расслабить запястья, начать делать круги руками. Сначала делают медленные круги пальцами, затем запястьями, затем предплечьями, а затем через плечо. При этом нужно сохранять идеальный, неподвижный баланс в области туловища. Для изучения основных приёмов тайцзицюань можно воспользоваться, например, книгами мастера Ван Линя «Восемь техник тайцзицюань. Разбор и боевое применение», «Тайцзицюань 13 ши» и «Кулак Великого предела»

9. Техника совершенного дыхания тайцзи цигун. В основе дыхательной гимнастики тайцзи цигун лежит принцип взаимопревращаемости противоположных начал природы Инь и Ян без каких-либо перерывов и остановок. Инь — это пассивное женское начало, Вода, Воздух. Ян — активное мужское, Солнце, Огонь. Инь — это питательные вещества, кровь, жидкости тела. Ян — функциональная активность организма. Энергии тесно связаны друг с другом и предполагают плавное перетекание из одной сущности в другую, в чем и проявляется целостность и гармоничность организма. Аналогично выстраиваются все движения дыхательной гимнастики тайцзи цигун. Они выполняются плавно и последовательно одно за другим, без лишних усилий и напряжения.

10. Некоторые особенности техники тайцзицюань: - Округлые и непрерывные движения. Руки и корпус должны двигаться согласованно, в движении должно принимать участие всё тело, особенно важно, чтобы в движении участвовали таз и бёдра. - Симметрия, согласованность, подвижность. Корпус во время всех движений должен быть прямым, мышцы — расслабленными, все движения должны быть лёгкими, согласованными, положения — устойчивыми. - Преимущественно медленный темп. Хотя иные формы и стили подразумевают некоторую резкость. - Координация дыхания с физическими движениями. Дыхание координируется с физическими движениями в состоянии глубокого расслабления, а не мышечного напряжения.

11. Статические упражнения тяньчжуской системы цигун — это выплавление «внутренней пилюли» без движений. Выплавление «внутренней пилюли» в системе тяньчжуского цигун имеет динамическую и статическую разновидности. Динамическая разновидность — искусство выплавления пилюли путем «собираания ци инь и ян из тьмы вещей» неба и земли с помощью определенных движений. После достижения состояния наполненности жизненной энергией цзин-ци и после овладения искусством вести ци по «небесному кругу» можно переходить к статическим упражнениям цигун. Ознакомившись кратко с общими принципами выплавления «внутренней пилюли», перейдем к конкретным статическим приемам. Статические приемы выплавления

«внутренней пилюли». Статические приемы выплавления «внутренней пилюли» включают сосредоточение на полостях, соединение трех ци в пилюлю, перемещение ци по небесному кругу, достижение пустоты и т. д. Занятия делятся на шесть этапов.

12. Дыхание. Для регулирования дыхательных циклов применяются такие приемы, как задержки дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдохи и выдохи через рот или через нос, изменения ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания в разных комбинациях. Эти приемы стимулируют либо при необходимости подавляют те или иные физиологические процессы. В дыхательной гимнастике цигун техника дыхания тесно связана с регулированием сознания. Эта связь обусловлена определенным режимом снабжения клеток головного мозга кислородом, поступлением в мозг сигналов от тех органов и систем организма, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания. Один из важнейших методов регуляции дыхания — задержка после вдоха, ее называют "запирание ци". Исходя из представлений "теории работы с энергией", задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха — сброс ее. Этому способствует отсчет вдохов и выдохов, "созерцание" вдоха и выдоха — "следование за дыханием", или "вслушивание в дыхание", когда мягкий шорох проходящего через носовые ходы воздуха вытесняет все остальные звуки и мысли. Воздействие дыхательных упражнений на состояние сознания может быть очень глубоким, и чрезмерное усердие энтузиастов, поспешно осваивающих сложные методики, иногда приводит к печальным последствиям для здоровья. Необходимо помнить, что эксперименты с дыханием очень эффективны, а следовательно, как любое сильнодействующее средство, могут быть опасны и поэтому требуют постепенности и большой осторожности.

13. Для освоения основных положений рук, видов позиций и движений ногами в цигун можно выполнить следующие упражнения: - «Тигр уходит в горы». На задержке дыхания левая нога заходит за правую (за пяткой), и человек, разворачиваясь влево на 90°, принимает позицию «ножницы». Руки находятся перед грудью ладонями от себя на одном уровне, но левая — прямо перед грудью, а правая — дальше, локти слегка согнуты. - «Земля и небо». На выдохе, раскручиваясь влево на 180°, следует принять низкую позицию: ноги шире плеч, стопы примерно под углом 90° пятками друг к другу. Локоть правой руки поднимается над головой и направлен вверх, предплечье под углом 90° к локтю направлено вперед вдоль тела, ладонью от груди. Левая рука согнута в локте, и локоть направлен на левое колено, а предплечье — вверх, и пальцы направлены в потолок. Руки должны как бы представлять собой окружность. - «Дракон качает колыбель». Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, опустите руки вдоль туловища. Устремите взгляд прямо перед собой, макушка должна тянуться вверх. Сделайте глубокий вдох и одновременно с этим поднимитесь на носки. На выдохе перенесите вес тела на пятки. При этом нужно стараться не сгибать колени.

14. Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун называются также даоинь шу - «искусством ведения и привлечения (ци)». Их отличает тесное сочетание «телесного даоинь», техники дыхания и сосредоточения. «Собирание ци», «выплавление внутренней пилюли», перемещение ци по «небесному кругу» выполняются одновременно. Движения должны быть мягкими, плавными, медленными и естественными. Дыхание обратное абдоминальное, вдохи и выдохи «мягкие, медленные, ровные и длительные». Сосредоточение, перевод и переключение фокуса внимания, движения и дыхание тесно скоординированы. «Движение стремится к покою, мысль обращается в единое». Вы как бы растворяетесь в мироздании. В овладении упражнениями необходима последовательность и постепенность. Избегайте чрезмерного напряжения и переутомления. На определенном этапе занятий динамические упражнения могут комбинироваться со статическими, что еще более увеличивает эффективность тренировок и ускоряет достижение необходимого результата.

15. Дыхание. Для регулирования дыхательных циклов применяются такие приемы, как задержки дыхания, форсированные вдох или выдох, произнесение определенных звуков на выдохе или вдохе, вдохи и выдохи через рот или через нос, изменения ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания в разных комбинациях. Эти приемы стимулируют либо при необходимости подавляют те или иные физиологические процессы. В дыхательной гимнастике цигун техника дыхания тесно связана с регулированием сознания. Эта связь обусловлена определенным режимом снабжения клеток головного мозга кислородом, поступлением в мозг сигналов от тех органов и систем организма, активность которых стимулируется или подавляется тем или иным методом дыхания. Один из важнейших методов регуляции дыхания — задержка после вдоха, ее называют "запирание ци". Исходя из представлений "теории работы с энергией", задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха — сброс ее. Этому способствует отсчет вдохов и выдохов, "созерцание" вдоха и выдоха — "следование за дыханием", или "вслушивание в дыхание", когда мягкий шорох проходящего через носовые ходы воздуха вытесняет все остальные звуки и мысли. Воздействие дыхательных упражнений на состояние сознания может быть очень глубоким, и чрезмерное усердие энтузиастов, поспешно осваивающих сложные методики, иногда приводит к печальным последствиям для здоровья. Необходимо помнить, что эксперименты с дыханием очень эффективны, а следовательно, как любое сильнодействующее средство, могут быть опасны и поэтому требуют постепенности и большой осторожности.

16. Тайцзицюань стиля Ян 24 формы подходит практически всем, вне зависимости от пола и возраста, в связи с чем данный комплекс является наиболее распространенным среди всего китайского ушу. Очень часто изучение тайцзицюань начинается с этого комплекса. Комплекс тайцзицюань стиля Ян 24 формы прекрасно подходит для начинающих, однако не надо думать, что это тривиальный и неинтересный комплекс. Важнее всего в тайцзицюань — это применения принципов тайцзицюань и правильное выполнение каждого мельчайшего движения. Все это можно изучить и продемонстрировать даже на 24-х формах. Важнее глубоко освоить этот комплекс, чем переходить к формам с большим количеством движений (тайцзицюань Ян 42 формы, тайцзицюань Ян 85 форм) лишь запомнив последовательность движений.

17. Структура учебно-тренировочного занятия ушу должна быть основана на традиционной для отечественной системы физического воспитания схеме. Необходимо четко выделять вводную (подготовительная) часть, основную часть и заключительную часть, т.е. строить занятия по типу урочной формы. Это обусловлено тем, что данная форма работы является наиболее рациональной и эффективной и определяет преемственность и взаимное дополнение согласно этапам формирования двигательного навыка, т.е. четко выделяется этап разучивания, закрепления и совершенствования. Также урочная форма позволяет дозировать нагрузку согласно возрасту занимающихся, уровню их физической, технической и психической подготовленности. Следует отметить, что наличие трех частей тренировочного занятия позволяет распределять средства и методы согласно принципам физического воспитания, а также осуществлять планирование, педагогический контроль и учет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой ушу. Физическое воспитание - сложный и многогранный процесс. Несмотря на то, что усвоение техники выполнения физических упражнений ушу первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим. В связи с этим необходимо планировать занятия оздоровительной гимнастикой ушу на основе принципа цикличности процесса физического воспитания (наличие микроцикла, мезоциклов и микроциклов). Ряд специалистов ушу рекомендуют использовать средства данной оздоровительной гимнастики в интегративных формах: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; подвижные игры; физкультурные досуги; праздники; дни здоровья и т.д.

Очень важно организуя занятия оздоровительной гимнастикой ушу использовать разнообразные формы работы, так как наряду с тем, что каждая из форм дает возможность занимающимся в удовлетворении их естественной потребности в движениях, так и решает конкретные задачи по формированию различных знаний, умений и навыков.

18. Развитие йоги в странах Востока можно условно разделить на три этапа: - Первый этап охватывает древнюю мифологию, религиозную философию и практику йоги. Завершается примерно в конце I тысячелетия до нашей эры появлением философской школы классической йоги (санхья-йоги). Географическая локализация учений этого этапа — полуостров Индостан вплоть до Гималайских хребтов и, предположительно, некоторые области Центральной Азии. - Второй этап включает средневековую философию и практику йоги. Начинается он примерно в I тысячелетии нашей эры и заканчивается в конце XVIII века. Географическое распространение йогических учений в течение этого этапа становится значительно шире и охватывает Индию, Китай, Тибет, Японию, другие регионы Азии. - Третий этап включает философию и практику йоги Нового и Новейшего времени (XIX–XXI вв.). В XVIII–XIX веках западный мир начинает интенсивно знакомиться с восточными философскими учениями. Наряду с философией индуизма, буддизма, конфуцианством, даосизмом, исламской мыслью изучаются и идеи йоги. В XX веке этот процесс усиливается. Параллельно появляются и новые системы йогической философии, центральное место среди которых занимает Агни Йога (Живая Этика). Йога перестаёт быть исключительно восточным учением и широко распространяется в Европе, России и Америке.

19. Некоторые особенности выполнения элементов йоги: - Постепенность. Осваивать асаны нужно постепенно, выполняя сначала упрощённые варианты. К сложным упражнениям стоит приступать уже после освоения базы. - Медленность и плавность движений. Входить в асану и выходить из неё нужно спокойно и неспешно, а при нахождении непосредственно в позе мягко балансировать. - Правильное дыхание. Вдохи и выдохи должны быть спокойными, размеренными, глубокими и циклическими. - Завершение занятия шавасаной. 25 В этой асане расслабляются, отдыхают и «перегружаются» тело и ум, что способствует приливу сил после нагрузок. Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом, а при наличии любых некритических недугов предупредить об этом тренера.

17. 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 [8]. 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 приспособляемое, способное противостоять травмам, чрезмерной усталости и утомлению.

18. "Система здоровья" Кацудзо Ниши. Это японский целитель, автор трудов по оздоровлению. Он родился в 1884 году. Получив начальное образование, он собирался продолжить учебу, однако врачи запретили ему ходить в школу по причине слабого здоровья, к тому же его грудная клетка была меньше нормы. Он бы не выдержал школьной нагрузки. В подростковом возрасте его проблемы усугубились простудными заболеваниями и диареей. Кацудзо показали известному доктору, который сообщил его родителям, что тот не проживет более 20 лет. Несмотря на чрезмерную болезненность, у Ниши была очень светлая голова и гибкий ум, поэтому многие его считали вундеркиндом. Единственное, что мешало ему развивать свои способности, - слабое здоровье. Чтобы улучшить самочувствие сына, отец отдал его в храм, где он практиковал медитации. Кроме того, юноша ходил в фехтовальную школу. Через много лет он стал известным всему миру целителем, по правилам которого до сих пор многие люди могут оздоровить свое тело и достичь долголетия. В чем же состоит методика "Системы здоровья" Ниши? Правильная осанка - залог отличного здоровья. Так говорил этот известный целитель из Японии. Он считал, что человек, если захочет, способен вылечить все свои болезни самостоятельно. И данному утверждению есть доказательство: Ниши сам разработал особую систему оздоровления, занимаясь которой прожил здоровую и долгую жизнь. На сегодняшний день существует множество методик терапии заболеваний и систем оздоровления организма. Одной из таких является система Ниши. Многие люди уже практиковали ее, другие же о ней даже не слышали. Рассмотрим японскую "Систему здоровья" Ниши подробнее. История возникновения Все люди хотят жить долго и не болеть. Японский целитель К. Ниши считал, что только благодаря своим усилиям люди могут преодолевать все трудности, быть здоровыми, и это он доказал на собственном опыте. В детстве врачи поставили ему страшный диагноз, сказав, что жить ему осталось еще несколько лет. Они говорили, что его болезнь неизлечима. Ниши был очень болезненным и слабым ребенком. Ему поставили диагноз "лимфатическое воспаление легкого и кишечный туберкулез". Будучи ребенком, Ниши страстно жаждал быть здоровым, но болезни не оставляли его ни в детстве, ни в юношеском возрасте, не давали ему полноценно жить, получить желаемую профессию. Кацудзо понял, что он ничего не добьется в жизни, если не начнет заниматься своим здоровьем. Он самостоятельно изучал разнообразные методики оздоровления и лечения, следовал рекомендациям Флетчера. Этому создателю особого режима питания удалось похудеть, разбогатеть и на весь мир прославиться благодаря своему методу. В итоге Ниши разработал собственную методику оздоровления. Она появилась не сразу. Целитель совершенствовал свои способы, отбирал лучшее из того, что было ему известно. Назвал свою методику Кацудзо Ниши "Система здоровья", она была обнародована, когда автору исполнилось 44 года. Этот возраст в те времена считался средней продолжительностью жизни японцев. Ниши, которому врачи пророчили ранний летальный исход от имеющихся заболеваний, благодаря вере и огромному желанию жить, удалось сохранить свое здоровье. После того как теория японского целителя была опубликована, к нему стали съезжаться больные со всего мира, и тогда Ниши посвятил себя делу всей жизни – разработке методик оздоровления.

19. Кацудзо Ниши – японский автор системы оздоровления, благодаря которой можно поддерживать хорошее самочувствие в любом возрасте. В ее основе лежат регулярные занятия лечебной физкультурой, режим дня и правильный психологический настрой. Гимнастика Ниши для позвоночника популярна во всем мире среди женщин и мужчин любого возраста. Ее можно выполнять самостоятельно, в домашних условиях, либо воспользоваться помощью инструктора. Основные правила здоровья Шесть правил здоровья – это условия, которые необходимо выполнять ежедневно. Они включают рекомендации насчет режима дня, а также простые упражнения. Если соблюдать эти правила, можно укрепить здоровье в любом возрасте, улучшить самочувствие при многих хронических заболеваниях, а также предотвратить их появление. Первое правило – сон на твердой поверхности. Важно отказаться от пружинных матрасов и заменить их на более

жесткую кровать. В результате можно предотвратить появление подвывихов (смещения) позвонков во время отдыха. Подобные нарушения – частая причина нарушения кровообращения, болей в спине и голове, ухудшения работы внутренних органов. Второе условие – твердая подушка, оптимальным вариантом является валик. Его следует подкладывать под голову на уровне 3 и 4 шейных позвонков, при этом спина должна оставаться ровной. В первое время сон на твердой подушке может вызывать дискомфорт, но он пройдет после периода адаптации. Третье правило – упражнения для позвоночника. Комплекс носит название «Золотая рыбка» и рассчитан на укрепление позвоночного столба, устранение асимметрии тела, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и внутренних органов. Четвертое правило – гимнастика для капилляров. Кровообращение в мелких сосудах улучшает работу нижних конечностей, которые представляют собой опору для позвоночника. Ниши рекомендует три основных упражнения: первое подойдет для профилактики нарушений, второе – для тех, у кого часто мерзнут пальцы рук и ног, второе – при выраженной асимметрии тела. Пятое правило – упражнения для стоп и ладоней. Они позволяют укрепить диафрагму, улучшить кровообращение тканей и внутренних органов, восстановить здоровье позвоночника. Шестое условие – зарядка для спины и живота. Она улучшает работу кишечника и нормализует пищеварение. Отсутствие застойных процессов в желудочно-кишечном тракте предотвращает интоксикацию организма и продлевает здоровье. Ежедневное выполнение простых правил – это залог здоровья позвоночника. Занятия рекомендуются даже тем, кто не жалуется на боли в спине, в профилактических целях.

20. В основе системы Кацудзо – четыре элемента: Питание. Ниши считал, что пищей можно излечить, а можно отравить и замусорить весь организм. Лекарства и синтетические витамины Кацудзо не признавал, справедливо полагая, что все необходимое можно извлекать из пищи. Ноги. Это наша телесная опора. Аналогичного мнения придерживаются и последователи китайской традиционной медицины. Кацудзо Ниши утверждал, что именно через ноги уходит отработанная энергия и входит свежая. Психика. Настрой, эмоции, мысли – все это управляет нашей жизнью и прямо влияет на здоровье. Кожа. Ниши называл ее защитным чехлом. А также органом очищения и дыхания. Здоровье – это когда все четыре основных элемента в порядке. И чтобы добиться такого состояния, Кацудзо разработал «6 золотых правил здоровья». Все они просты и доступны, требуют только желания и терпения.

21. Кацудзо Ниши — японский профессор, известный во всем мире как основатель уникальной оздоровительной системы, направленной на мобилизацию внутренних ресурсов человеческого организма в борьбе с самыми тяжелыми заболеваниями. Система Ниши не лечит болезни, а создает здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной (что, впрочем, характерно для всей восточной медицины). Система Ниши — это не просто комплекс правил и упражнений. Это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы. Кроме того, система Ниши помогает сформировать 3 привычки, необходимые для достижения счастья: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению. За основу своего учения профессор Кацудзо Ниши взял утверждение, что здоровье человека зависит от здоровья каждой клетки его тела. Чтобы клетки тела были здоровы, они должны: - своевременно получать питание; - своевременно избавляться от отходов. Следовательно, необходима эффективная система транспорта питательных веществ и отходов. В нашем организме такой системой является система капиллярного кровообращения. Засорение капилляров приводит к нарушению транспорта крови. Клетки начинают болеть, изменяются функции органов и т.д. Кроме того, для успешного удаления шлаков организм должен обладать достаточным количеством жидкости (воды), в которой эти шлаки будут растворяться и отдаляться от клеток. Недостаток воды приводит к неполному удалению клеточных шлаков: механизмы старения, при которых организм теряет воду и как бы «усыхает»,

протекают примерно так же. Поэтому организм должен постоянно получать некоторое количество чистой воды (1 — 2 глотка каждые 10 минут).

22. Цели занятий боевыми искусствами на Востоке были различны, иногда прямо противоположны, и зависели от религиозных воззрений, социального статуса адептов, но вне зависимости от целей результат был один — совершенствование боевого искусства. Высшей целью последователей даосизма было слияние с путем природы, то есть достижение человеком долголетия, а в идеале — бессмертия. Для последователей буддизма высшей целью являлось освобождение от плоти, обретение нирваны, путем соблюдения монашеских принципов и правил, а также использованию практики созерцания и медитации. Таким образом, занятия боевыми искусствами использовались для реализации прямо противоположных целей — достижения бессмертия и освобождения от плоти. Для военачальников и воинов боевые искусства — это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником, для адептов народных школ — это возможность обрести внутреннее, духовное самосовершенствование и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым обретая новую форму существования. При этом духовное богатство становилось альтернативой материальному благополучию, способом внутреннего противостояния неблагоприятной внешней среде. Еще одной отличительной чертой восточных единоборств является культ мастера. Мастер воплощает в себе всю совокупность культуры и традиций боевых искусств. Для передачи истинной традиции боевого искусства важно, чтобы между учителем и учеником установились доверительные отношения, лишь вера в учителя поможет ученику реализовать форму, которую он постигает. Безраздельная вера в стиль учителя задает направление развития, не позволяет ученику сойти с истинного пути. Основным местом, через которое передавалось учение, была школа боевого искусства. Понятие «школа» имело в первую очередь духовное значение. Система школ возникла в 13 веке, когда началось осознание боевых искусств как духовно полноценного явления. От мастера зависела жизнеспособность отдельной школы, от возможности подготовки в школах новых мастеров-учителей и сплоченности профессиональных объединений зависит жизнеспособность целой культурной традиции. Школа являлась надежным механизмом профессионального обучения, роста мастерства учеников. Боевые искусства превосходят по своей глубине и содержанию физическую тренировку и являются способом развития духовных способностей человека. Технический арсенал любого любого стиля можно выучить за несколько месяцев, но постигнуть его глубины можно не успев за всю жизнь.

23. Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства. Функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится всё более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры, органично присущие ему философские и нравственные основы делают ушу уникальным средством совершенствования естественной природы и общества. Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

24. На уроках физической культуры применяю новые направления оздоровительной физической культуры. В содержание оздоровительного урока входят занятия хатха-йогой. Разработана программа занятий, которая основывается на рекомендациях Центра йоги Айенгара. Айенгар систематизировал более 200 классических поз (асан) и создал свою систему йогу Айенгара. Эта версия практической йоги является методической и постепенной. Особое внимание уделяется точности выполнения всех элементов упражнения и абсолютной безопасности. Все позы разделены на категории, чтобы обучающиеся независимо от уровня физической подготовки двигались вперед от основных простых поз к более сложным, не подвергая себя опасности. Йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Эта традиционная индийская философия, предполагающая единство тела и духа, необходимое для хорошего самочувствия. В упражнениях йоги соединяются движения, разум, и дыхание, чтобы принести телу ощущение равновесия, релаксации и гармонии. Тот, кто занимается йогой, использует свое тело, чтобы развить ум. Выполнение особых поз (асан) помогает при различных недомоганиях, укрепляет и тонизирует мышцы и развивает гибкость. Позы предполагают выполнение разнообразных движений, которые повышают насыщение крови кислородом, что, в свою очередь, приводит к очищению и приливу питательных веществ к самым отдаленным уголкам тела. С точки зрения психологии, йога повышает концентрацию внимания, усиливает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения. Но есть существенная разница между йогой и другими физическими упражнениями. Асаны йоги являются психофизиологическими, тогда как обычные тренировки воздействуют исключительно на тело. Асаны помогают человеку не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но и стабилизировать ум и заглянуть в себя. При выполнении простых физических упражнений достаточно лишь физической точности, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела. Что приводит к их равновесию.

25. Некоторые способы регулирования объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической культуре, основанных на использовании восточных оздоровительных комплексов: - Включение в подготовительную часть занятия лечебно-оздоровительного комплекса суставной гимнастики. Он поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке. - Применение дыхательных упражнений цигун. Они повышают функциональную подготовленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аэробную производительность организма, общий энергетический уровень и ускоряют восстановительные процессы. - Использование статического упражнения «Стояние столбом». Оно помогает сформировать навыки правильной осанки, а также психоэмоционально нормализовать и стабилизировать энергетическое состояние организма. - Применение лечебно-профилактического индивидуального самомассажа. Его используют в заключительной части урока для снятия усталости и профилактики утомления. - Использование функциональной музыки. Она служит источником положительных эмоций и приятным стимулятором работоспособности на занятиях. При составлении индивидуальных методик на основе восточных оздоровительных систем важно учитывать особенности и состояние здоровья занимающихся.