



# Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

Буторов Алексей Іпсо І2

# Введение

- Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, а так же культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека.
- В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким более высокий материальный уровень.
- В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения (Э.М. Казин, 2000; О.Л. Трещева, 2002; И.А. Камаев, Т.В. Поздеева, 2005; А.Г. Щедрина, 2007; В.П. Шульпина, 2009 и др.).
- Выделяют три уровня ценности здоровья:
- 1) биологический (физический) – здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующая система организма;
- 2) социальный – здоровье как мера социальной активности индивида;
- 3) психический – здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления.
- Движение - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов.
- При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.
- Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.
- Ряд специалистов (Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985; Е.А. Пирогова с соавт., 1986; Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2007 и др.) выделяет методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений.
- В рамках данной работы мы рассмотрим современные оздоровительные системы физических упражнений.

# Система Н. М. Амосова

- Данная система включает в себя:
  - - комплекс гимнастических упражнений общеразвивающего характера для основных суставов и мышечных групп;
  - - беговые упражнения аэробного характера для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Предполагаемая продолжительность одного занятия - 40 минут. Энергостойкость одного занятия - 300-350 ккал. Частота занятий 5-7 раз в неделю. Максимально допустимая частота сердечных сокращений для лиц моложе 30 лет - 165 ударов в минуту; 40-50 лет - 150 уд. в мин.;
- 60 лет и старше - не более 130 уд. в мин.
- Комплекс состоит из простых, но довольно эффективных упражнений:
  - 1. Наклоны вперёд.
  - 2. Наклоны в стороны.
  - 3. Повороты туловища в стороны.
  - 4. Рывки руками назад.
  - 5. Поднимание рук через стороны вверх.
  - 6. Приседания.
  - 7. Поднимание прямых ног под прямым углом в положении лёжа.
  - 8. Наклоны вперёд из положения сидя на стуле.
  - 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
  - 10. Бег на месте в темпе 70-90 шагов в минуту в течение 10 минут.
- Каждое упражнение предлагается выполнить по 50-100 раз, что, естественно, могут сделать далеко не все. Поэтому автор системы предлагает начинать с 5-10 повторений и прибавлять по одному разу на каждом последующем занятии. Не рекомендуется форсировать нагрузку, особенно в упражнениях №№ 6 и 9.
- Срок тренировки до полного числа упражнений для здоровых людей моложе 30 лет - 10 недель, в возрасте от 30 до 50 лет - 15 недель. Для людей, имеющих 10 и более килограммов лишнего веса, сроки удлинятся на 1/5 часть

# Атлетическая гимнастика

- Это система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения. Одновременно она представляет собой эффективнейшее средство, способствующее укреплению здоровья, на основе корректировки врождённых дефектов тела, профилактики и лечения многих недугов. Правильно сочетая использование всевозможных снарядов, тренажёров, правильное питания и эффективную методику оздоровительной тренировки, человек может творить с собой буквально чудеса.
- Положительное воздействие силовых упражнений на повышение работоспособности и их благотворное влияние на здоровье и долголетие было известно ещё в древние времена. В настоящее время практический опыт получил экспериментальное подтверждение в множестве специальных научных исследований.
- Основы теории и методики развития силовых способностей изложены в соответствующем разделе данного пособия поэтому здесь следует ограничиться только несколькими замечаниями и напоминаниями.
- Специалисты считают, что занятия атлетизмом можно начинать с 14-15 летнего возраста, но с ограничением веса отягощений не более 60-70% от максимального. В школьном возрасте упражнения с отягощением должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность, то есть характеризоваться не столько собственно силовыми проявлениями, сколько сочетанием силы и скорости. И только с юношеского возраста создаются наиболее благоприятные предпосылки направленного развития силовых способностей. Вместе с тем, использование умеренных силовых нагрузок в оздоровительных целях возможно и весьма целесообразно в любые возрастные периоды.
- Идеального для всех времени занятий силовыми упражнениями не существует. Однако считается, что лучше заниматься во второй половине дня, в интервале с 17 до 20 часов.
- Прежде чем выбрать для себя доступные упражнения и составить из них комплексы, необходимо определить количество занятий в неделю. Для новичка наиболее приемлема трёхразовая схема тренировочных занятий, в каждом из которых прорабатываются все основные мышечные группы один раз. Это позволяет научиться правильно выполнять упражнения, привыкнуть к нагрузкам и т. п. В такую стандартную комплексную тренировочную схему, как правило, включают 14 упражнений: четыре - для рук; три - грудных мышц; три - для мышц спины; два - для мышц ног и два - для мышц живота.
- Обобщая различные тренировочные подходы в атлетической гимнастике, можно сделать вывод, что оптимальным количеством повторений движений в одном подходе является 8 - 15 раз, при этом темп выполнения упражнений должен быть средним.
- Необходимо знать, что атлетическая гимнастика не противопоказана и женскому организму. С помощью доступных, специально подобранных упражнений и использования специальной методики можно эффективно реализовывать программы похудения и корректировки недостатков фигуры. При этом женская атлетическая гимнастика по составу применяемых средств практически не отличается от мужской. Отличие в весе отягощений и необходимости учёта особенностей женского организма.
- Очень важно в занятиях атлетической гимнастикой уделять внимание работе над гибкостью. Упражнения на растяжение и расслабление не только противостоят скованности движений, но и способствуют улучшению обмена веществ в мышцах, что существенно влияет на эффективность тренировки в целом. Если мышца чрезмерно закреплена в покое, то энергия, которая могла бы идти на восстановление, тратится практически впустую.
- Упражнения на гибкость должны присутствовать в каждой разминке. В основной части они не должны занимать много времени и места. Их необходимо выполнять в промежутках между подходами. Специалисты рекомендуют выполнять между подходами не более одного-двух таких упражнений, продолжительностью не более 30 сек. Более значительное специальное внимание упражнениям на растяжение и расслабление должно уделяться в заключительной части занятия.

# Атлетическая гимнастика



# «Новая аэробика»

- Из зарубежных европейских систем оздоровительной физической тренировки заслуживают внимания “Новая аэробика” К. Купера и программа “Тримминг - 130”.
- Система “Новая аэробика” главной целью оздоровительных занятий ставит увеличение максимального потребления кислорода - важнейшего показателя, характеризующего состояние органов кровообращения и дыхания.
- На основе специальных исследований, проведённых в лабораторных условиях, К. Купер разработал систему оценки циклических упражнений в очках, характеризующую уровень потребления кислорода при их выполнении. При этом очки отражают одновременно объём и интенсивность выполненной работы.
- Согласно разработанной им программе, хорошей степени подготовленности можно достигнуть уже к концу шестой недели тренировок. Если продолжить занятия по этой программе, то к концу десятой недели можно выйти на уровень отличной степени подготовленности.
- Очки насчитываются лишь за упражнения, выполняемые в достаточном темпе, с частотой сердечных сокращений не ниже 110 ударов в минуту. В зависимости от частоты пульса различно и время ежедневных занятий от 180 минут при пульсе 110 уд/мин. до 10 минут при пульсе 150 уд/мин.
- Основываясь на данных многих тысяч исследований, К. Купер рекомендует для достижения минимальной нормы физической подготовленности набирать ежедневно мужчинам 30 очков, а женщинам - 24 очка.
- Программа тренировки индивидуализируется в зависимости от уровня физической подготовленности, которую каждый начинающий может легко определить по специальным таблицам.
- Тест Купера заключается в том, чтобы за 12 минут преодолеть возможно большее расстояние. Так, преодоление расстояния в 1,6 км за 14,5 - 20 минут даёт 1 очко, а преодоление этого же расстояния за 6-6,5 минут - уже 6 очков.
- Эта система практически доступна всем, кроме тех, у кого имеются заболевания, резко снижающие функциональные возможности организма.
- Программа “Тримминг - 130” направлена на развитие общей выносливости. Суть тренировок заключается в использовании физической нагрузки, в основном циклического характера, при частоте сердечных сокращений 130 уд/мин.
- Продолжительность таких занятий должна составлять 20-40 минут, при трёхразовых тренировках в неделю. Таким образом общее время физической тренировки составляет 120 минут в неделю, что эквивалентно расходу энергии за это время 1500 ккал.
- Считается, что такая нагрузка обеспечивает нижнюю границу двигательной активности, необходимой для взрослого человека. Эта система чрезвычайно проста и доступна, но не учитывает исходного функционального

# Аэробика



# Восточные системы. Йога.

- Из восточных систем оздоровительных упражнений наибольшей известностью и популярностью в Европе и в нашей стране пользуются “Гимнастика йогов” и “Оздоровительная гимнастика У-шу”.
- С некоторых пор приобщение к ним стало рассматриваться даже как проявление своеобразной моды. К сожалению, при этом у большинства её приверженцев приходится наблюдать проявления откровенного невежества, непонимания и нежелания понять суть этих явлений. Прежде всего это находит своё отражение в чрезмерно акцентированном внимании только к одному из многочисленных компонентов данных систем - двигательному, без должного внимания к другим, в непонимании того, что без этих компонентов сами эти системы во многом теряют своё назначение и смысл. По этим причинам необходимо остановиться на их рассмотрении более подробно.
- В своём целостном виде Йога - это религиозно-идеалистическое учение, возникшее в Древней Индии и представляющее собой одно из феноменальных достижений индийской культуры.
- Согласно учению йоги, жизненная задача человека состоит в том, чтобы освободить душу из под ярма материи, т. е. тела. Чтобы добиться такого освобождения, человек должен усвоить учение йоги, проникнуться любовью к богу, убеждённостью в необходимости соединения с ним и, наконец, использовать специальные физические и психические упражнения, направленные на это самое освобождение души от “оков” тела.
- Как оздоровительная система йога - это применяемая индийскими йогогами уже на протяжении тысячелетий своеобразная наука и культура поведения, опирающаяся на учения древних мудрецов Индии.
- Слово “йога” означает союз, связь, равновесие. Несмотря на то, что корни её уходят в далёкое прошлое, она вполне приемлема и применима в современном мире. По утверждению специалистов йога - это здравый смысл, вложенный в систему, которая созвучна человечеству с его телесными и духовными радостями и страданиями. Это становится возможным благодаря тому, что в йоге особое значение придаётся психическому и физическому равновесию, выработке самообладания, спокойствия духа, что благотворно сказывается на нервной системе, на организме в целом, помогает достигать высокой умственной и физической работоспособности.
- Известны четыре направления йоги:
- Карма-йога - учение о бескорыстии;
- Бхакта-йога - учение о необходимости преданности и поклонения божествам;
- Джанани-йога - философское познание бытия;
- Раджа-йога - система психической тренировки.

- Как видно, в йоге сочетаются этические нормы, гигиенические правила, физические упражнения, психорегуляция состояний.
- Одну из составных частей Раджи-йоги представляет собой Хатха-йога, главное назначение которой заключается в обеспечении хорошей физической подготовки, отличного здоровья и долголетия. Слово “хатха” обозначает единство и борьбу двух противоположных начал: Солнца - символизирующего тепло, согревание, возбуждение, и Луны - символа охлаждения и торможения.
- В свою очередь, Хатха-йогу составляют четыре учения: “Яма”, “Нияма”, “Пранаяма” и “Асана”.
- Первые два из них содержат предписания общечеловеческих норм поведения. Из них, в частности, следует, что злые, безнравственные люди редко бывают здоровыми и гениальными.
- “Пранаяма” представляет собой систему дыхательных упражнений. “Прана” - это жизненная сила, энергия, дыхание. Это умение дышать, контролировать дыхание и таким путём управлять энергией не только в своём теле, но и за его пределами. Практика йогов свидетельствует, что выполнение пранаям способствует оздоровлению всего организма. повышает его жизнеспособность и возможности умственной концентрации. Однако при неправильном их выполнении может появиться целый ряд заболеваний, которые связаны не только с деятельностью дыхательных, но и любого другого органа. Поэтому осваивать технику пранаям необходимо только под контролем специалиста.
- Четвёртая часть Хатха-йоги - “Асана”, предполагает физическое совершенство, которое становится достижимо лишь при условии неукоснительного соблюдения принципов Ямы и Ниямы.

- Асаны представляют собой определённые статические позы, которые и являются основным средством - основными упражнениями йогов. Их регулярное выполнение, по мнению специалистов, создаёт гармонию в организме, уравнивает деятельность всех органов и систем, помогает человеку оставаться здоровым как физически, так и духовно, способствует формированию умения противостоять стрессам, сохранять хорошее настроение, доброжелательно относиться к окружающим.
- Упражнения Хатха-йоги тренируют мышцы живота, ягодиц, поясницы, развивая их возможности противостояния силе тяжести, удержанию правильного положения тела, кишечника и т. п. Стойки на голове, лопатках, с наклоном вперёд являются эффективнейшим средством повышения кровоснабжения мозга, тренировки его сосудов. Благотворное влияние таких упражнений находит подтверждение в специальных исследованиях учёных, которые установили, что физические упражнения, способствующие повышению кровоснабжения мозга, значительно повышают эффективность интеллектуальной деятельности и творческое долголетие.
- Для исключения негативных влияний и получения максимальной пользы от применения средств гимнастики йогов необходимо изучить и строго выполнять следующие правила:
- - Несмотря на видимую простоту и доступность упражнений Хатха-йоги, начинать их освоение необходимо под руководством специалиста.
- - Заниматься Хатха-йогой лучше всего в утренние часы, до восхода солнца, но занятия допустимы и в другое время суток.
- - Последний приём пищи должен быть минимум за три часа до занятий. После выполнения асан не желательно есть и пить в течение 30 минут.
- - Для большего эффекта позы необходимо выполнять точно и без особых физических усилий. Положительный результат возможен только при регулярных занятиях с постепенным усложнением и увеличением времени занятий.
- - Все асаны необходимо стараться выполнять в состоянии расслабления. Большое значение имеет умение сосредоточиваться на отдельных органах и чувствовать своё тело.
- - Если поза даётся с большим трудом или вызывает недомогание, её выполнение следует отложить на некоторое время.
- - Сразу начинать с долгого пребывания в позе нельзя, очень часто из этого может получаться вместо пользы вред.
- - При выполнении асан дышать следует только через нос.
- - Перед выполнением асан обязательно выполнение разминки с элементами массажа.
- - Выполнение асан должно осуществляться при соблюдении всех гигиенических правил с применением водных процедур.
- Существует несколько тысяч асан. В настоящее время в обычной практике используется не более 100. Из них наиболее важными для улучшения общего состояния и укрепления здоровья являются 25-30 асан. Для изучения особенностей их влияния и методики применения необходимо знакомство со специальной литературой.

# Йога



## У-шу

- здоровительная гимнастика У-шу - это национальная система физических упражнений китайского народа. Поистине массовое и многовековое его увлечение системой таких занятий, пожалуй, больше не знает подобных аналогов в мире. Спектр используемых в ней упражнений огромен и исключительно разнообразен - от двигательных-медитативных систем до боевых комплексов, выполняемых как без оружия, так и с различными его видами. В содержании китайской гимнастики У-шу находят отражение религия, этнографические особенности, национальная психология, культура и история народа.
- Впервые термин “у-шу” встречается в памятниках культуры начиная с третьего века и буквально переводится как “воинское искусство”. Несколько позже лежащие в его основе методики подготовки воинов сливаются с крупнейшими религиозно-философскими системами Китая - конфуцианством, даоизмом, буддизмом. Постепенно наметились основные центры развития У-шу, начали формироваться главные стили и направления. Этот процесс достиг апогея в XVII - XVIII веках, во времена маньчжурского завоевания Китая. Владычество иноземцев заставило китайский народ скрывать своё воинское искусство в тайных школах и сектах. Само У-шу начало символизировать не просто набор приёмов и хитроумных методик, но и некоторое священнодействие, переросло в своеобразное учение, которое передаётся от учителя к ученику в форме некоего диалога душ. Именно в те времена и сложились ныне широко известные направления и стили У-шу: шаолиньское, уданское и эмэйское.
- Каждая школа обязательно восходила к первоучителю - “отцу-основателю”, легендарному мастеру, который обеспечивал всем последующим поколениям учеников высокий социальный престиж. Создание же стилей приписывалось в основном легендарным личностям.
- У-шу являлось одним из эффективнейших способов социализации людей, то есть их приобщения к основным культурным установкам моральным требованиям, необходимым для существования человека в качестве члена общества. Не случайно в каждом стиле У-шу, помимо изучения чисто технических действий, рассматривались и вопросы этики, житейской философии, логики, общения, принципы и правила поведения как в экстремальных ситуациях, так и в обычных условиях.
- Большое внимание У-шу оказало на сопредельные с Китаем страны: Корею, Вьетнам, Лаос, Японию, Малайзию. Оно способствовало созданию таких известных в настоящее время во всём мире единоборств, как японские - дзю-до, каратэ, айки-до, сумо, корейские - хваран-до и тазкван-до, вьетнамское - вьетво-до.
- Сегодня У-шу, выйдя за рамки только боевых искусств, приёмов самозащиты, стало для миллионов людей ещё и способом обретения здоровья, накопления и реализации внутренних ресурсов организма, одним из путей психофизического самосовершенствования.
- Одним из основных средств оздоровительного и психорегулирующего воздействия, мобилизации ресурсов организма, являются различные варианты “тао” - утрированно медленного, плавного выполнения движений. Старые мастера У-шу утверждают: “Человек выполняет тао - тао делает человека”. Тао формирует состояние готовности духа и тела к борьбе, регулирует психическую деятельность, снимает стрессы, мобилизует волю.

- Специалисты отмечают, что если занятия У-шу в целом представляют собой способ самосохранения, то тао - это сплав процессов самопознания и самосовершенствования. По их мнению, вкладывая своё умение, всю душу в комбинацию из нескольких десятков движений, человек испытывает такое же ощущение, как певец, исполняющий любимую арию или солист балета, танцующий любимую партию. Это своего рода мистическое таинство, но доступно оно лишь тому, кто посвящает занятиям У-шу долгие годы.
- Комплексы тао можно вставлять в подготовительную часть физкультурных занятий в качестве упражнений разминки и психологического настроя на решение задач основной части занятия. Очень полезно использование тао и в основной части занятий в качестве элементов активного отдыха, как психорегулирующего и восстанавливающего средства, а также в заключительной части - в качестве успокаивающего средства, способствующего формированию чувства удовлетворения и радости по поводу полезности проделанной работы.
- Основные принципы оздоровительной тренировки У-шу заключаются в следующем.
- - Начинать следует с изучения техники отдельных движений и комплекса в целом с последующим объединением движений с правильным дыханием и психорегулирующим настроем.
- - Начинающим рекомендуется естественное дыхание, которое согласуется с движениями, таким образом, когда вдох приходится на движения поднятия кисти, движения рук к телу, в стороны, вверх, а выдох - при опускании кисти, вытягивании рук вперёд, сведении их перед грудью, опускании.
- - Все движения должны быть непрерывными, плавно сменяющимися друг друга. Между ними не должно быть ни малейшей остановки. При этом все движения должны носить законченный характер и быть подобными накатывающейся и скатывающейся волне. Такая передача силы от движения к движению называется "единой нитью". Движения рук всегда должны быть плавно округлыми. При этом, если кисть поднимается, то плечо следует опустить. При вытягивании рук вперёд или в стороны они всегда должны оставаться немного согнутыми в локтевых суставах и запястьях.
- - Должно постоянно поддерживаться расслабление. Все тело должно представлять собой "мягкий шланг", наполненный энергией. Напряжение ведёт к психической усталости.
- - Соблюдается гармония "внешнего" и "внутреннего". К "внешнему" относятся все движения тела (плеч, рук, бёдер, ног, головы). К "внутреннему": контроль дыхания, разума, воли, ритма, причём, определяющим является "внутреннее" движение.
- - В позициях не должно быть острых углов, плечи покаты, руки в локтях округлы. В стойках ноги полностью не выпрямляются, остаются чуть согнутыми.
- - Центром любого движения является поясница, поэтому особо важно, чтобы она была расслаблена, но одновременно являлась основой любого движения.
- - Перед выполнением каждого движения его необходимо представить и выполнить мысленно, но не по фазно, а единым действием, и уже после этого повторяют движение телом.
- - При движениях грудная клетка должна быть опущена, кончик языка прижат к нёбу, голова держится прямо, спина расслаблена, плечи опущены. При вытягивании и поворотах рук локти не выворачиваются наружу. Разворот в бёдрах предшествует движению рук. Глаза всё время следят за кистями рук. Дыхание осуществляется животом.

- - Комплексы тао желательно выполнять под мелодичную музыку с соблюдением определённого ритма. Польза музыки и ритма в том, что они содействуют освобождению сознания от бремени формальной логики, раскованности психики, приведению её в состояние протрации.
- - Во всех движениях колено не должно выступать дальше кончиков пальцев ноги. Стопы ставятся плотно. Вращение стопы производится на носке или на пятке тогда, когда основная масса тела перенесена на другую ногу. Если говорится о повороте бёдер, то подразумевается также поворот туловища и головы, поскольку это единое целое. При шаге назад стопу ставят с носка, при шаге вперёд - с пятки с постепенным перекатом на всю стопу и одновременным переносом массы тела на эту ногу.
- Схемы движений в тао чаще всего воспроизводят геометрические фигуры-символы: квадрат, крест, круг, спираль и т. п. Количество движений соответствует цифрам: 27, 36, 72, 108.
- Существует огромное множество тао, но в практике даже профессиональных бойцов используется лишь их ограниченное число. Для использования с оздоровительными целями достаточно выучить два-три несложных комплекса, из рекомендуемых в специальной литературе. Однако лучше всего это делать под руководством специалиста. Выполнением комплексов тао лучше всего заниматься либо на рассвете, либо поздно вечером.

# У-шу



# Заключение

- Занятие спортом благотворно сказывается на всем нашем организме: улучшает дыхание, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей нашей фигуре стройную осанку. Энергия в хорошо тренированном теле направляется прежде всего в те части, которые испытывают наибольшую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью к себе приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма.