

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**(МАТЕРИАЛЫ II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ)**

Орехово-Зуево
Редакционно-издательский отдел ГГТУ
2016

УДК 796
ББК 75.0

Печатается по решению редакционно-издательского совета Государственного гуманитарно-технологического университета

Главный редактор

Воронин Денис Михайлович – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

Редакционная коллегия:

Макарова Элина Владимировна – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Российский государственный аграрный университет – Московская сельскохозяйственная академия имени К.А.Тимирязева, г. Москва.

Карташев Николай Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры социальной педагогики, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

Нечаев Александр Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна.

Митова Елена Александровна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующая кафедрой спортивных игр, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, г. Днепропетровск, Украина.

Берсенева Ирина Анатольевна – кандидат биологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы II Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2016. – 326 с.

ISBN 978-5-87471-207-5

Международная научно-практическая очно-заочная конференция «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации» посвящена анализу и разработкам современных технологий в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи, инновационных технологий в медико-биологическом и психолого-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта, формированию новых программ физической реабилитации и эрготерапии для разного контингента пациентов, рассмотрению и разработке социально-экономических, нормативных, правовых и управленческих основ физического воспитания и спорта.

УДК 796
ББК 75.0

© Авторы статей, 2016
© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2016

ISBN 978-5-87471-207-5

Моисеева О.А., Моисеева А.Г. ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	86
Тищенко В.А., Митев Р.О. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	95
Толчева А. В., Саенко В. Г. КИТАЙСКОЕ УШУ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ	101
Фирсин С.А. ИННОВАЦИОННАЯ ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ГТО-НИКА»	108
Чуб Я.В., Урюпина К.В. НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	116
Юсупова Л.Р., Гумеров И.И., Юсупов И.Р. ФОРМИРОВАНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	126
РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	
Высочина Н.Л. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	132
Завьялов А.В., Привезенцева Н.В. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СФЕРЕ ФИТНЕСА	140
Загородный Г.М., Иванчикова Н.Н., Сороколит Я.Л. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К КЛИМАТО- ГЕОГРАФИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ БРАЗИЛИИ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	147
Корольков А.Н., Серов П.П., Шалагинов В.Д. РАЗВИТИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО ЧУВСТВА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ СТОМЕТРОВОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ	158
Митова Е.А. ОСОБЕННОСТИ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	166

КИТАЙСКОЕ УШУ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ

Толчева А.В., Саенко В.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Проведено обоснование позитивного эффекта занятий китайским ушу. Изучены виды упражнений оздоровительного направления ушу. Освещены производные стили оздоровительного направления ушу и даны рекомендации по их применению населением славянских государств.

Ключевые слова: оздоровление, упражнения, гимнастика, дыхание, ушу, Китай, славяне.

Постановка проблемы. Культура Востока и Запада формировалась тысячелетиями. Термин «культура» имеет множество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности и обобщает в себе труды по истории, философии, искусствознанию, лингвистике, педагогике, политологии, психологии, экономике, этнологии и др. Относительно подходов к сохранению, профилактики и укреплению здоровья человека в восточной и западной культуре также известны как подобные, так и кардинально противоположные подходы. Признаками хорошего здоровья человека в восточной культуре являются: проявление пластики движений тела и подвижности его сегментов, выполнение правильного дыхания, обладание способностью эффективно управлять комплексом движений и проявление волевых усилий. Одним из средств, помогающим развить, поддерживать и совершенствовать перечисленные характеристики человека, является китайский вид боевых искусств – ушу. При дословном переводе термина «ушу» – это означает «воинское искусство». Однако ушу – это не только воинское искусство, в современной классификации специалисты [3, 6, 11, 14] выделяют три направления ушу: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное. Оздоровительное направление ушу является наиболее важным, так как оно формируется из лечебной и оздоровительной гимнастики, психотренинга, а также целостной философской системы. Согласно китайской философской мудрости первоначально необходимо совершенствовать личность, достигать гармонии с окружающим миром, а уже затем развивать двигательные способности своего тела. Однако широкое применение китайского ушу, которое через многовековую апробацию только увеличивает количество своих приверженцев в мире, при организации физического воспитания славянских государств требует проведения отдельного научного анализа. Таким образом, выбор темы исследования не вызывает сомнения в ее актуальности.

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме. Из современных источников известны различные восточные виды спорта [4, 7-10, 12] и оздоровительных систем [13]. Непосредственно в Китае процесс организации занятий по физической культуре, спорту, оздоровительной гимнастике, искусству дыхания раскрывают работы [1, 2, 5, 15]. Обоснованию различных аспектов практики ушу посвящены труды [3, 6, 11, 14]. В свою очередь, для широкого применения оздоровительного направления китайского ушу людьми различного возраста в славянских государствах требуется проведение научного анализа. Для этого были сформулированы следующая цель и задачи исследования.

Цель исследования – обоснование позитивного эффекта занятий китайским ушу и систематическое его применение как средства физического воспитания и оздоровления людей славянских государств.

Задачи исследования:

1. Изучить виды упражнений оздоровительного направления китайского ушу.
2. Осветить производные стили оздоровительного направления китайского ушу и возможность их применения населением славянских государств.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ, синтез и обобщение.
2. Педагогические наблюдения и сравнения.

Результаты исследования. В 1949 году образовалась Китайская Народная Республика, политика которой продолжала поддерживать концепции здорового образа жизни населения государства. В связи с тем, что позитивный эффект занятий китайским ушу на человеческий организм был подтвержден веками, этот вид боевых искусств был взят за основу физического воспитания страны. Учебная программа начальной и средней школ включала обязательную физическую подготовку детей посредством урока по китайскому ушу.

В современном Китае, ушу является самым массовым национальным видом физической и спортивной подготовки. Парковые зоны китайских городов наполнены многочисленными группами людей различного возраста, которые занимаются ушу с оздоровительной целью.

Оздоровительный эффект китайского ушу в том, что при выполнении отдельных упражнений и комплексов активизируются и мобилизуются резервные источники энергии организма человека. Кроме физиологического совершенствования, люди также достигают и психологического равновесия. Мастера же ушу объединяют оздоровительное воздействие такой практики еще и с народной медициной. По данным автора [11], традиционная китайская гимнастика ушу широко применяется в лечебно-оздоровительной работе с людьми славянских стран. Как указывает данный исследователь, оздоровительные методики ушу, как и программы восточной оздоровительной системы йога, используются на занятиях лечебной

физической культуры для реабилитации больных с тяжелыми патологиями, такими как инфаркт миокарда, инсульт головного мозга, межпозвонковые грыжи, желчно- и мочекаменная болезнь и прочие.

Наибольший эффект методик китайского ушу отмечается при работе с больными с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как имеет сходство с принципами ортопедической гимнастики. Модификация в планировании оптимального процентного соотношения упражнений ушу позволяет делать акцент на коррекцию пластики тела человека, либо на улучшение его динамических или статических движений.

Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем происходит за счет выполнения физической нагрузки, а также диафрагмального дыхания, которое является неотъемлемой частью оздоровительных гимнастических упражнений. При таком дыхании осуществляется массаж внутренних органов человека, расположенных в брюшной полости. Работа легких при диафрагмальном дыхании вызывает более интенсивное образование отрицательного давления в грудной полости человека, ускоряя отток венозной крови к сердцу и облегчая, тем самым, работу сердечно-сосудистой системы.

Инструментами оздоровительного направления ушу являются упражнения на развитие пластики перемещения при согласованных движениях отдельных сегментов тела, комплексы формальных упражнений, дыхательные упражнения и специальный китайский точечный массаж.

Начнем анализ с упражнений на развитие пластики перемещения при согласованных движениях отдельных сегментов тела. Перед началом оздоровительного занятия по китайскому ушу необходимо выполнить ряд следующих рекомендаций: выбрать спокойное место, ограниченное от беспокойства; температура воздуха в помещении должна быть оптимальная, как и климат на улице – комфортным; подобрать удобную одежду для выполнения упражнений; соблюдать рациональность приема пищи – за два часа до начала занятия; согласно китайской традиции, осуществлять начало выполнения упражнений, стоя лицом на север.

Проводя анализ упражнений на развитие пластики перемещения при согласованных движениях отдельных сегментов тела, было установлено, что один из наиболее частых используемых способов передвижения в стойках китайского ушу проводится по принципу «цзюгунбу» («девяти дворцов»). Схема (рис. 1) передвижения в стойках ушу осуществляется на разметке девяти малых квадратов в середине большого квадрата. Более опытные мастера ушу выполняют движения не на ровной поверхности, а на деревянных столбах диаметром для постановки двух стоп. Кроме технических требований к движениям, основным правилом при перемещении является запрет нахождения ученика спиной к середине, то есть к пятому квадрату.

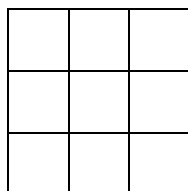


Рис. 1. Схема передвижения в стойках ушу по принципу «цзюгунбу» («девя-
ти дворцов»)

Наиболее важным составляющим оздоровительного направления ушу являются комплексы формальных упражнений («таолу»). На сегодняшний день специалисты по ушу насчитывают несколько тысяч классических таолу. Комплексы формальных упражнений основываются на определенных принципах («ли»), умении управлять энергетическими потоками («ци») и реализовывать внутреннее усилие в определенную точку тела человека («цзин»). Таолу включают приемы («чжао») и форму их выполнения («ши»). В свою очередь, приемы могут состоять из одного движения, а также насчитывать до пяти-семи движений завершенной композиции. Каждый прием несет в себе смысловое и образное содержание и может иметь соответствующее название, реализуя при этом защитные или атакующие действия. Многовековое формирование таолу предоставляет современным адептам совершенство в равновесии между внешним выполнением движений и внутренней регуляцией циркуляции. Специалистами по ушу [3, 5, 14] рекомендуется начинать освоение комплексов таолу в стиле «Длинный кулак» («Чанцюань»). Как и в других стилях ушу, приемы выполняют атакующую и защитную функцию, однако движений этого стиля характеризуются как простые и строгие.

Согласно китайской философии, дыхательные упражнения которые также формируют оздоровительное направление ушу можно подразделить на три этапа: диафрагменное дыхание, дыхания в области брюшины и комплексное дыхание легкими и диафрагмой. При выполнении дыхательных упражнений происходит продвижение энергии «ци» по определенным каналам человеческого организма воздействуя на необходимые группы мышц. В ушу также выделяют отдельный стиль «Цигун», что значит в переводе «работа с жизненной энергией». По своей сути, это психорегулирующая тренировка, аутотренинг, практика гипноза. По данным [1], практика упражнений цигуна содержит распространенные терапевтические методы: релаксация, статические упражнения с задержкой дыхания, медитативные упражнения с «палочкой Великого предела» (круглая палочка длиной 30 см) или каменными (медными) шарами, специальные динамические упражнения, мыслительные упражнения, укрепляющий массаж.

Один из наиболее известных широкой общественности славянского населения стиль оздоровительного направления ушу тайцзицюань («великий предел»), именуемый на западе

тайцзи. Данный стиль сочетает эффективную систему оздоровления. Основатель стиля Чэнь Вантин, объединил внутреннюю и внешнюю противоположности – боевые приемы и их философское осмысление. В тайцзицюань сочетаются расслабление, мягкость и гармония при скоординированных движениях головы, тела, рук, ног с дыханием. По данным [15], философия этого стиля содержит несколько секретов: душевное спокойствие, основанное на состоянии готовности; расслабленное тело; внешняя мягкость и миролюбие; собирание энергии «ци» и распределение ее по всему телу. Освоение тайцзицюань рекомендуется начинать со статических стоек и простых приемов. Стойки при этом должны быть устойчивыми, а при перемещении вращение должно происходить от талии и движение должно реализовываться по круговым линиям. Мысленно необходимо быть сосредоточенным и концентрироваться на выполняемых движениях и приемах, сохраняя определенный ритм дыхания.

Завершает исследование оздоровительного направления ушу проведение анализа специального китайского точечного массажа. Согласно теории китайского точечного массажа у человека существует 365 «жизненных точек», которые располагаются на местах «перегиба» меридианов, в самых слабых зонах организма, причем часто находятся далеко от пораженного органа. Для эффективности его проведения требуется многолетняя практика, и лишь немногочисленные мастера обладают этим искусством на высоком уровне.

Выводы. Проведенное исследование по изучению видов упражнений оздоровительного направления китайского ушу и его производных стилей позволяет сделать позитивный вывод о возможности систематического применения китайского ушу как средства физического воспитания и оздоровления людей в славянских государствах.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется исследование динамики характеристик психических свойств личности студентов, выбравших университетский курс занятий по восточным единоборствам.

Литература

1. Вон Кью-Кит. Искусство цигун / Кью-Кит Вон. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
2. Клепиков В. З. Физическая культура и спорт в Китае / В. З. Клепиков, Г. П. Клепикова // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 73–78.
3. Лин Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов-н/Д. : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. – 249 с.
4. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для

всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сб. науч. матер. – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 343–345.

5. Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика / Мао Джавэн. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 176 с.

6. Маринов М. Б. Ушу – путь обретения здоровья / М. Б. Маринов, Д. В. Елин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2009. – 190 с.

7. Мішельман С. В. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхекводистів високої кваліфікації / С. В. Мішельман, В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. праць. – Д. : ДДІФКіС, 2010. – № 6. – С. 58–60.

8. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. праць. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79–82.

9. Саєнко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2006. – С. 95–96.

10. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

11. Сафаров Т. В. Традиционная гимнастика ушу в лечебно-оздоровительной практике / Т. В. Сафаров // ЛФК и массаж. – 2006. – № 2. – С. 16–22.

12. Теплий В. М. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. М. Теплий, В. Г. Саєнко // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць III Міжнар. наук.-практ. інтернет конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 69–73.

13. Толчева А. В. Популярность известных видов йоги среди населения различных стран мира / А. В. Толчева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Сб. матер. V Междунар. электрон. науч.-практ. конф. – Красноярск : Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2015. – С. 134 – 138.

14. Травников А. И. Боевая техника Ушу / А. И. Травников. – Ростов-н/Д. : «Феникс», 2005. – 128 с.

15. Хорвуд Грэм. Секретные техники тайцзицюань / Хорвуд Грэм. – М. : АСТ, 2009. – 256 с.

Summary

CHINESE WUSHU AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND IMPROVEMENT OF PEOPLE SLAVIC STATES

Tolchieva H.V., Saienko V.G.

Kharkiv state academy of physical culture

Abstract. Carried out study the positive effects of training the Chinese Wushu. Studied the types of exercises recreational direction Wushu. Given derivatives styles of wushu health direction and recommendations for their use in a population of Slavic countries.

The keywords: rehabilitation, exercise, gymnastics, breathing, Wushu, China, Slavs.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Толчева Анна Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта, Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина. E-mail: asergeeva29@gmail.com

Tolchieva Ganna – PhD (Pedagogy), department of Olympic and professional sports, Kharkiv state academy of physical culture, Kharkiv, Ukraine. E-mail: E-mail: asergeeva29@gmail.com

Саенко Владимир Григорьевич – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта, Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина. E-mail: saienko22@gmail.com

Saienko Volodymyr - PhD (Physical education and sport), associate professor, department of olympic and professional sports, Kharkiv state academy of physical culture, Kharkiv, Ukraine. E-mail: saienko22@gmail.com