МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ МАТЕМАТИКИ И КОМПЬЮТЕРНЫХ НАУК

Кафедра программного обеспечения

РЕФЕРАТ

по физической культуре

Современные и популярные виды и системы физических упражнений

Выполнила:

Студентка 3 курса ИМиКН

группы МОиАИС 174

Боровик Алена

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc40112315)

[ГЛАВА 1. НЕКОТОРЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 5](#_Toc40112316)

[ГЛАВА 2. НЕКОТОРЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ И СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 11](#_Toc40112317)

[2.1. Атлетическая гимнастика 11](#_Toc40112318)

[2.2 Восточные системы 14](#_Toc40112319)

[2.2.1 Йога 14](#_Toc40112320)

[2.2.2 Ушу 18](#_Toc40112321)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 23](#_Toc40112322)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 24](#_Toc40112323)

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким более высокий материальный уровень.

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.

В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Современные системы физических упражнений представляют собой специальноподобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательноевоздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых изних имеются соревновательные элементы.В настоящее время наибольшей популярностью пользуетсяатлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), шейпинг,единоборства, экстремальные виды спорта и комплексы физических упражнений из восточных систем каратэ, ушу, йоги. Именно эти системы физических упражнений в России и за рубежом сейчас развиваются наиболее быстрыми темпами, неуклонно растет число людей, занимающихся ими.

Если говорить о наиболее популярных системах физических упражнений, то следует начать с того, что в настоящее время известно более 50 нетрадиционных видов спорта. Именно они набирают наибольшую популярность. Условно их можно разделить на следующие группы: гимнастика и танцы, единоборства, технические виды, игры. Некоторые из этих новых видов спорта появились на основе традиционных классических видов и в самом начале своего рождения не считались самостоятельными, а были лишь разновидностью того или иного вида спорта. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из ушу, йоги, каратэ, а также система ограниченного воздействия цигун. Имеются и системы локального воздействия — системы дыхательных упражнений, разработанные различными авторами, корригирующие упражнения для микромышц глаз и т.д.

Цель данного реферата - рассмотреть современные и популярные на сегодня системы физических упражнений.

# ГЛАВА 1. НЕКОТОРЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Как говорилось выше в настоящее время известно более 50 нетрадиционных видов спорта. Многие из них пришли к нам из глубокой древности и до сих пор открываются все новые аспекты, касающиеся той ценности, которую несут они в себе для организма человека. Следует кратко охарактеризовать некоторые наиболее известные виды физических упражнений:

**Ушу**- древняя китайская гимнастика, имеющая несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и кончая боевым искусством. Ушу объединяет различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером и без него. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами, в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия.

Социальные функции ушу: оздоровительная, военно-прикладная, эвристическая (исследование непознанных явлений, возможностей человека). Этот вид спорта позволяет развивать гибкость, подвижность в суставах, быстроту двигательной реакции. Ушу содержит в себе упражнения оздоровительной направленности, воздействующие через различные позы и движения на внутренние органы, на суставно-мышечный аппарат.

**Цигун.** Древняя китайская система упражнений цигун включает три составляющие: регуляцию позиции тела, дыхания и психического состояния. Все это достигается через расслабление, дозированные гимнастические и дыхательные упражнения. Основная направленность гимнастики цигун -- оздоровление, а также стабилизация психического состояния.

**Йога** - философско-религиозная система, в основе которой лежат умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Философы-материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека. Слово “гимнастика” привнесено в йогу в связи с тем, что при выполнении упражнений применяется гимнастический метод, характерный строгой регламентацией, дозированием телодвижений по амплитуде, направлению, степени мышечных усилий, точностью исходных и конечных положений.

Занятия йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Знаменитые “асаны” йоги - не просто принятие различных замысловатых поз и расслабления, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

**Стретчинг** - система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других восточных систем. Заниматься стретчингом можно не только в спортивном зале, но и в домашних условиях, учреждениях и т.п. Стретчинг развивает гибкость, подвижность в суставах, способствует улучшению жизненного тонуса.

Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих правил:

- определиться, на какую конкретную группу мышц воздействует данное упражнение;

- все движения должны выполняться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов;

- при выполнении упражнений в крайнем положении (согнутом, разогнутом, отведенном или приведенном) не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии;

- дышать спокойно и ритмично;

- при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения.

Стретчинг широко применяется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

**Каратэ** - древнейшее военное искусство Востока - в наши дни стало одним из видов единоборства и получило широкое распространение во всем мире. Оно является лишь состязанием в демонстрации бойцовской техники. Это как бы фехтование на руках и ногах с имитацией ударов по жизненно важным точкам человеческого тела. Искусство бойца заключается в том, чтобы удар рукой или ногой максимальной быстроты и силы в одну из этих точек был остановлен в миллиметре от тела соперника, и чтобы боец, наносящий удар, мгновенно занял затем исходное положение. Главное - скорость и концентрация максимальной силы в момент удара. Малейшее касание тела соперника строжайше наказывается. Основа обучения каратэ - максимальная дисциплина, полный контроль спортсмена над своими движениями.

**Сумо**- японский национальный вид единоборства, насчитывающий тысячелетнюю историю. Задача борца - вытолкнуть соперника из круга или заставить его коснуться пола. При этом достаточно, чтобы соперник коснулся поверхности дохё любой частью тела или хотя бы заступил пяткой за границу круга. Существует около полусотни классических приемов, с помощью которых можно вытолкнуть противника из круга или бросить его на землю. Выступлениям борцов предшествует традиционная церемония - “вхождение в круг”, которая служит своеобразной разминкой, а также психологически подготавливает зрителей. Разминка длится 4 минуты.

**Акватлон**зародился в одном из московских вузов. Он включает в себя два раздела: спортивный и боевой. Спортивный раздел представляет собой плавание под водой на время в ластах, ориентирование под водой и т.п., боевой - борьбу под водой. Эти направления развивают выносливость, смелость, силу и другие качества.

**Виндсерфинг**- гонки по воде на доске или под парусом без руля. Вес доски 25 кг, парус свободно вращается вокруг своей оси, что придает сооружению большую маневренность при управлении одним человеком. Виндсерфинг изобретен в США, в настоящее время успешно развивается и в России.

**Скейтбординг**- катание на доске с роликами. Занятия проводятся на площадках с асфальтовым или другим ровным и твердым покрытием с участками, имеющими уклоны различной крутизны и препятствия. Занятия скейтбордингом укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, способствуют совершенствованию равновесия, развивают ловкость, гибкость, силу, выносливость, быстроту движений.

**Роллер-спорт** является наиболее зрелищным и становится популярным в середине 1990-х годов. В нашей стране получили развитие такие разновидности роллер-спорта, как скоростной бег (“спид-скейтинг”) и акробатика на роллерах (“агрессив-стайл”). Агрессив-стайл включает в себя два самых зрелищных вида: верт-скейтинг (катание в “рампе”) и стрит-стайл (уличный стиль - катание на специально оборудованной площадке).

“**Рампа”** для верт-скейтинга представляет собой половину разрезанной вдоль трубы большого диаметра. Взлетая с нее вверх, как с трамплина, роллер должен выполнить массу невероятно эффектных трюков - сальто вперед и назад, согнувшись и выпрямившись во весь рост, различные перевороты и т.д. Выступление длится от 30 до 60 секунд, а оценка за него выставляется по довольно сложной системе, учитывающей количество и сложность выполненных трюков.

Площадка для стрит-стайла (уличный стиль) специально оборудована трамплинами различной высоты и радиуса, перилами, ступеньками, разгонными горками и пирамидой. За 1 минуту выступления спортсмен должен продемонстрировать как можно больше трюков наивысшей сложности.

**Роллер-спорт** позволяет развивать гибкость, ловкость, координацию движений и в то же время не дает ударной нагрузки на суставы и сухожилия, как при беге трусцой.

**Триатлон**включает в себя плавание, велосипедный кросс (велогонка) и бег. Соревнования проводятся в один день без перерыва между видами троеборья. Программа триатлона (величина дистанции) может быть различной, ее могут определять сами спортивные коллективы. Наиболее распространены среди студентов следующие программы: плавание - 1 км, велокросс - 50 км, бег - 25 км или: плавание - 1,5 км, велокросс - 40 км, бег - 10 км. Победителем считается тот, кто быстрее преодолел всю дистанцию троеборья. Триатлон позволяет развивать выносливость.

**Снежный серфер (монолыжа)**- спуски с гор по снегу на одной лыже с выполнением различных поворотов. Лыжа короткая и широкая, ее передняя часть круто загнута вверх, несколько загнут вверх и задник. Скользящая поверхность имеет десять металлических кантов. Стоять на монолыже на большой скорости помогают веревочные вожжи с деревянной ручкой, прикрепленные к носку лыжи и в ее центре.

**Бейсбол**(в переводе с английского “бейс” - база, “бол” - мяч). Игра проводится на площадке, представляющей собой сектор, в котором имеется внутреннее поле в виде квадрата со сторонами длиной 27 м 45 см. По углам квадрата расположены базы, внутри квадрата размечен круг, откуда мяч вводится в игру. Игра напоминает русскую лапту, когда игрок после отбивания мяча пробегает по базам. Одновременно играют две команды, время игры не ограничено. Побеждает та команда, которой удается за девять иннингов (в ходе каждого иннинга соперники по одному разу играют в нападении и в обороне) совершить большее количество полных пробежек по базам и таким образом набрать большее количество очков. Играть в бейсбол можно практически в любом возрасте. Он развивает силовые и скоростные качества, глазомер, умение взаимодействовать в коллективе.

**Сквош**напоминает бадминтон. Эта игра проводится в коробке с бортами более высокими, чем при игре в хоккей. Ракетки несколько более массивные, чем при игре в бадминтон, мяч диаметром 4 см изготовлен из черной резины. Счет ведется так же, как при игре в бадминтон. Сквош помогает развивать силу мышц, быстроту реакции, глазомер. В сквош играют более 10 млн. человек почти в ста странах мира.

**Сепактакроу** - волейбол без игры руками. В переводе с малайского языка - “игра ногой в мяч”. В игре участвуют две команды по пять человек, располагающиеся на площадке, равной по размеру корту для бадминтона, с сеткой. Мяч рукой набрасывается на ногу подающего игрока своей команды, а соперники принимают мяч ногой или головой (руками можно только подавать). Далее действуют волейбольные правила счета и трех передач мяча на своей площадке. Сепактакроу - наиболее популярный вид среди молодежи. Помогает развивать ловкость, точность удара, глазомер, равновесие.

**Кёрлинг.** Игра проходит на ледяной дорожке длиной 43,93 м и шириной 4,27 м, на которой размечаются два “дома”, представляющих собой три концентрических окружности синего, белого и красного цвета. Играют в кёрлинг круглыми, выпуклыми сверху и снизу камнями, имеющими сверху плотно закрепленную рукоятку. Общая масса снаряда составляет 20 кг. Играют две команды по 4 игрока. Каждый игрок бросает по два камня в каждом туре (игра состоит из 8-12 туров). Команда получает очко за каждый камень, остановившийся в “доме” на меньшем расстоянии от центра, чем камень противника. После того, как сделан бросок, партнеры имеют право специальной щеткой расчищать лед в шестиметровой зоне от центра “дома”. Кёрлинг способствует развитию силы, ловкости, быстроты движений.

Таким образом, мы рассмотрели некоторые виды из достаточно широкого круга различных видов спорта, которые имеют свои отличительные особенности и достоинства для организма человека.

# ГЛАВА 2. НЕКОТОРЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ И СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## 2.1. 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 закрепощена 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.

## 2.2 Восточные системы

### 2.2.1 Йога

Из восточных систем оздоровительных упражнений наибольшей известностью и популярностью в Европе и в нашей стране пользуются “Гимнастика йогов” и “Оздоровительная гимнастика Ушу”.

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 йогами 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, уравновешивает 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.

### 2.2.2 Ушу

Оздоровительная гимнастика Ушу - 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 двигательно-медитативных систем до боевых комплексов, выполняемых как без оружия, так и с различными его видами. В содержании китайской гимнастики Ушу находят отражение религия, этнографические особенности, национальная психология, культура и история народа.

Впервые термин “Ушу” 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 Ушу, начали формироваться главные стили и направления. Этот процесс достиг апогея в ХУ11 - ХУ111 веках, во времена маньчжурского завоевания Китая. Владычество иноземцев заставило китайский народ скрывать своё воинское искусство в тайных школах и сектах. Само Ушу 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 Ушу: 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.

Ушу 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 Ушу, 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 Ушу оказало на сопридельные 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 таэкван-до, вьетнамское - вьетво-до.

Сегодня Ушу, 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 Ушу 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 Ушу 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 Ушу 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 Ушу 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, движении 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 сменяющими 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 запястье.

- 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 прострации.

- 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.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры. Однако поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование также и нетрадиционных видов физических упражнений и спорта для самостоятельных занятий.

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.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.Н. Горцев “Аэробика, Фитнесс, Шейпинг” М., 1999г.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура М., 2017г .
3. И.В. Прохорцев “Современная шейпинг-парадигма” М., 2000г.
4. "Здоровье без лекарств" - Популярная энциклопедия Минск, 1994г.
5. "Фитнес, аэробика, шейпинг", К.Л. Абрамова,М.Л. Шукшина, 1999 г.
6. http: // exstrim. narod. ru/