

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры**

## **ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ**

по учебной дисциплине **Физическая культура и спорт**

Тема 4

Системы оздоровления востока

г. Ставрополь

1. **Цель** - дать характеристику системе оздоровления востока.

## 2. Учебные вопросы

1. Йога, Цигун, Аюрведа.
2. Научное обоснование нетрадиционных систем оздоровления.
3. Современное понятие традиционных систем востока.

## 3. Краткое содержание

### Вопрос 1

**Йога** в переводе с санскрита означает союз, соединение, связь, гармония. Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности. Гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного.

Однако начиная с 2000 года наблюдается своеобразный «бум» йоги в России. Традиционная йога и ее более современные модификации, такие как пи-латес, фитнес-йога, стрейчинг и т.д., находят повсеместное широкое применение как физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые системы. В частности, практически во всех крупных городах России открыты центры йоги, элементы йоги стали неперенными атрибутами фитнес- и велнес-центров, на базе традиционной йоги успешно разрабатываются методы профилактики и терапии многих функциональных заболеваний.

Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги:

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

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

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

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

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

6. Бханти-йога - любовь и преданность высшим идеалам.

7. Лая-йога - космическая йога. Использование ритмов и вибраций космоса.

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

На рубеже новой эры был сформулирован **восьмиступенчатый** путь в йоге:

- 1) Отказ от плохого и вредного (яма).
- 2) Принятие хорошего и полезного (нияма).
- 3) Обретение соответствующей позы (асана).
- 4) Ограничение жизненной энергии (пранаяма).
- 5) Контроль над своими чувствами, устранение зависимости от чувств (пратьяхара).

6) Концентрация внимания (дхарана).

7) Созерцание проблемы или медитация (дхьяна).

8) Самореализация. Состояние полного вникания в сущность проблемы, ее разрешение, слияние с Абсолютом, состояние транса (самадхи).

В воспитании здоровья это означает: откажись от плохого и вредного, прими хорошее и полезное, научись принимать соответствующую устойчивую позу, бережно используй жизненную энергию, обрети независимость от своих чувств, при этом ты сможешь сконцентрировать внимание на актуальной проблеме, вникнуть в ее сущность и посредством слияния с Абсолютом выработать новую адаптивную форму поведения, разрешающую проблему.

Решение проблемы сопровождается состоянием самадхи, или нирваны, характеристиками которой являются приятные ощущения с оттенком спокойствия и умиротворения, чувство единства с окружением, непередаваемость ощущений, изменение пространственно-временных соотношений, парадоксальность (принятие вещей, кажущихся необычными обыденному сознанию), обострившееся восприятие реальности и смысла происходящего.

**Ушу** - воинское искусство, соответствует пути воина.

Истоки ушу проистекают из необозримых пучин древности, из глубин семитысячелетней истории Китая. Великая Поднебесная империя стала тем тиглем, в котором сплелись воедино религия — с историей, философия — с медициной, гимнастика — с искусством ведения войны, что породило свой, особый, ни с чем не сравнимый вид единоборств.

Ушу как способ психофизического воспитания, включающий множество компонентов — от физической тренировки до диетологии, возник относительно поздно, не раньше XV-XVI вв. Сами же компоненты существовали задолго до этого периода, и потому в общем можно согласиться с тезисом о древности происхождения ушу. По сути, в истории существовало несколько форм ушу (сам термин возник в III в.), которые затем слились воедино. Долгое время основное направление ушу существовало исключительно как система армейской подготовки, включая способы боя с длинным и коротким оружием, рукопашный бой, вольтижировку, даже построение боевых порядков. Параллельно развивалась некая игровая или потешная система, включавшая в себя элементы боевой практики, которая демонстрировалась при императорском дворе или на народных праздниках. Причем такие развлекательные народные представления получили колоссальное распространение в эпохи Тан-Сун в виде так называемых «представлений под навесом» (канпэн). Это было сродни цирковому развлечению: бойцы не столько вступали в поединки перед публикой, сколько, например, демонстрировали способность очень быстро вращать алебарду, весящую пару десятков килограммов, или выполняли групповые комплексы с длинными шестами.

**I. Аюрведа** - (в переводе с **санскрита** «āyus» — «значение жизни», «принцип жизни», или «длинная жизнь» и «veda» — знание) — само понятие «аюрведа» происходит от двух **санскритских** слов: аюс — «жизнь», «жизненное течение» и веда — «абсолютное сознание», традиционная система индийской медицины, одна из разновидностей альтернативной медицины.

**Санскрит** - древний литературный язык Индии со сложной синтетической грамматикой. Само слово «санскрит» означает «обработанный, совершенный».

**Аюрведа** считается дополнительной ведой и основывается на индуистской философской системе **Санкхья** (в переводе дословно «любовь к истине», «любовь к знаниям»).

**Аюрведа** — это древняя наука о здоровой долгой жизни, в которой главным фактором благополучия считается единство тела, органов чувств и движения, ума и души (Чарака Самхита ок. 1000г. до н.э.).

**Основопологающая идея Аюрведы** заключается в идее гармоничного сосуществования всех трех аспектов организма (тела, ума и души), при котором человек способен обрести совершенное здоровье. Иными словами, эта наука предлагает

всестороннее знание о здоровом образе жизни, философское учение о равновесии и гармонии с природой и более глубокий взгляд на причину болезни. Она ищет корни всех заболеваний в тонком теле человека, в его взаимодействии с другими живыми существами, в нездоровых мыслях, имеющих прямую связь с грубым телом.

**Аюрведа** – индийская философия оздоровления, это научно-философское направление с четкими и конкретными разработками технологии жизнедеятельности человека.

Последователи этого течения считают основным смыслом и целью жизни достижение счастья. Само же направление, таким образом, устремлено к достижению этого счастья, его поиску и осознанию. Существует версия о божественном, небесном происхождении данного философского учения; появление на земле аюрведы как философии по такой версии связано с посещением нашего мира полубогами и великими мудрецами, наделенными небесными и космическими познаниями. Впервые «наука жизни» была высказана Брахмой – создателем Вселенной, отцом всех божеств и главенствующим божеством этого мира. Брахма хотел лучшей судьбы, созданной им Вселенной и обитающим в ней живым существам. Поэтому оставил присматривать за своим творением своего сына – Дакшу Праджапати. Чтобы сам Дакша и его дальнейшее потомство не страдали от болезней и жили долго, творец Брахма и наделил сына священными знаниями аюрведы.

## **Вопрос 2**

Нетрадиционные оздоровительные методики имеют многовековую историю. Несмотря на то что в их основе находятся различные способы воздействия на организм, общим свойством данных методик является то, что они стимулируют процессы самоизлечения, способствуют реабилитации организма в период болезни. Например, тибетская медицина – это традиционная система врачевания, сложившаяся под влиянием древнеиндийской и древнеки- тайской медицины и получившая распространение на территории Тибета в V–VII вв. Основное понятие тибетской медицины – это три начала, из которых состоит все существующее в природе и соотношение которых определяет темперамент и характер человека: газ, слизь, желчь. Одним из основных источников изучения тибетской медицины, использовавшимся вплоть до XX в., являлся трактат «Джу-джи» («Четыре доклада»), переведенный с санскрита в IX в. В трактате описаны более 400 болезней и 1600 их разновидностей. Для лечения заболеваний применялись лекарства растительного и животного происхождения, в том числе приготовленные из оленьих пант, валерианы, солодкового корня, мяты и других растений, также использовались минералы и соли (сера, селитра, соли железа, меди, сурьмы, ртуть). Ассортимент лекарств насчитывал более 1000 названий, применяли также хирургические методы лечения. Большое внимание в тибетской медицине уделялось диетическому питанию, регламентации сна, отдыха и половой жизни, физическим упражнениям, купаниям (особенно в теплых минеральных источниках) и др. Систематический курс обучения медицине осуществлялся в школах при монастырях, продолжался 10–15 лет, носил теоретический характер и сводился к комментированию древних тибетских медицинских источников. Нетрадиционные оздоровительные методики и средства тибетской медицины широко применялись другими народами Востока и получили распространение в странах Запада. Китайский канонический труд «Нейцзинь» создан более тысячи лет назад и включает данные по различным вопросам медицины: от родовспоможения и режима питания до физиотерапии и акупунктуры. В VI в. канон «Нейцзинь» изучался в Корее и Японии, в XIII–XV вв. – в Европе, в XVI–XVII вв. – в Америке, на русский язык он был переведен в 1840 г. А. А. Татариновым [47]. 11 Выделяются три группы стран по особенностям применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной. В первую группу входит регион Азии – Китай, Япония, Корея и другие страны. Так, в Китае сформировалась высокая культура народной медицины, когда нетрадиционные методики гармонично сочетаются с

основными направлениями современной медицины. В стране формируется медицина нового уровня, характерным примером которой является сочетание оперативных вмешательств и иглотерапии для обезболивания. Сочетание традиционных национальных и современных методов применяется для лечения опухолей, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Вторую группу образуют европейские и североамериканские страны. Там начали использоваться нетрадиционные методы альтернативной, в том числе китайской, медицины, и хотя процесс слияния традиционных и современных методов лечения идет менее гармонично, можно ожидать новых достижений в понимании механизмов лечебного действия альтернативных методов и дополнении их современными инженерными средствами. Так, западная медицина предложила новые методы выведения из организма через кровь продуктов обмена, эндотоксинов, ксенобиотиков и др. – сорбционные (например, энтеросорбция с помощью современных адсорбентов) и мембранные технологии, использование окислителей метаболитов и пр. Традиционные солнечные ванны и солярии с искусственным ультрафиолетовым облучением дополняют методы облучения крови и внутренних органов через специальные световоды, что усиливает лечебный эффект света и дает возможность выбрать наиболее подходящую часть спектра. Третью группу составляют развивающиеся страны Африки и Азии, где народные методы лечения уступают национальным школам других стран, в частности европейских. В этих странах процесс интеграции традиционных и современных методов лечения протекает сложнее и народные методы терапии постепенно вытесняются более мощной современной европейской медициной. В Российской Федерации в настоящее время многие нетрадиционные методики оздоровления не противопоставляются официальной медицине, а рассматриваются как составная часть комплексной терапии. В России в арсенал лечебных средств официальной медицины всегда входила фитотерапия, древними являются и оздоровительные методики, основанные на диетах и воздержании от пищи, питании растительной пищей, приеме внутрь сорбентов, лечении «подобного подобным» и пр. Тесные контакты с китайской народной медициной и европейскими направлениями имеет отечественная школа иглорефлексо-терапии. Совместная деятельность специалистов-гомеопатов и молекулярных биологов позволяет раскрыть механизмы лечебного действия традиционных гомеопатических средств и предлагает новые подходы к терапии малыми дозами препаратов. Некоторые оздоровительные методики не имеют четких истоков, поскольку включаются в виде отдельных элементов оздоровления в различные медицинские школы. Гипнотерапия, психотерапия и мануальная терапия восходят к практике шаманов и хорошо дополняют современные направления и методы лечения. Таким образом, зарождение современной научной медицины происходило в виде последовательных и параллельных процессов в ходе формирования нетрадиционных методик оздоровления, широкого использования народных средств и достижений официальной медицины, их локализации, взаимного обогащения и появления новых знаний и эффективных методов лечения.

### **Вопрос 3**

Какую методику бы вы ни выбрали, смысл всех систем един: в здоровом теле – здоровый дух. В процессе оздоровительных занятий необходимо следовать основным принципам:

- чтобы чувствовать себя хорошо, физическое тело следует держать в активном состоянии;
- чтобы физическое тело стало активным и здоровым, нужно постоянно поддерживать его в тонусе, то есть разминать, массировать, тренировать, заставлять ткани работать и обновляться;
- для этой цели годится любой вид физической активности, который заставляет работать все мышцы, доставляет удовольствие и не является помехой в повседневной жизни;
- физические упражнения должны быть регулярными;

- методики, составленные самостоятельно, с учетом ваших индивидуальных особенностей и пожеланий, предпочтительнее, потому что выполняются с большим удовольствием и воздействуют комплексно – как на тело, так и на общее самочувствие, настроение;

- индивидуальные методики могут быть созданы на основе восточных и смешанных оздоровительных систем, однако не забывайте, что они должны быть составлены грамотно и профессионально.

Большинство оздоровительных систем направлены на то, чтобы восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить нагрузку по группам мышц организма.

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизиологические качества в гармонии с окружающей средой. К восточным методикам и нетрадиционным оздоровительным системам можно отнести всевозможные виды йоги, цигун, тай-ци-цюань, даосизм, медитации и многие другие учения, пришедшие к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных оздоровительных систем. Отличительными особенностями восточных оздоровительных систем являются: религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая регламентация действий, поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции. 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, даже при заболеваниях учат восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов. Чтобы добиться хорошего физического здоровья, необходимо достичь психического равновесия. В тибетской медицине, к примеру, лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил. Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Главное требование к движениям – плавность и ритмичность. В оздоровительных системах Китая и Японии главное внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам, 8 для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии «Ци». Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – неперемное условие гармоничного функционирования этих систем. Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу. Главные заповеди большинства китайских оздоровительных практик – спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль энергии и развитие духовных способностей. Поскольку древние целители

Востока не имели современного оборудования, их методы лечения основаны на многовековых наблюдениях, а терминология, используемая при описании тех или иных народных методов, соответствует методам обследования. Названия кажутся странными, но эта странность не делает древнюю медицину менее эффективной. Например, в китайской медицине нет терминов, соответствующих современным, а болезни представлены как сочетания понятий – холода, жары, влажности, сухости, избытка или недостатка энергии применительно к органам. Древние китайцы не пользовались рентгеном и не могли сделать анализ крови на молекулярном уровне. Однако точность диагностики и эффективность лечения методами восточной медицины (в том случае, конечно, если специалист имеет достаточную квалификацию) сегодня наукой не оспариваются. Использование восточных методик наряду с физической разминкой способствует приобретению душевного равновесия, «подзаряжая» энергетическое тело. Естественно, что и в ходе обычной зарядки, или занимаясь определенным видом спорта, мы тоже «подзаряжаем» свое энергетическое тело (не зря выполнение физических упражнений называется «зарядкой»). Но в этом случае «зарядка» происходит как бы сама собой, неосознанно. А в восточных методиках мы работаем с потоками жизненной энергии, направляя ее в разные органы своего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического тела, так и для энергетического. Сложность применения методик состоит лишь в осознании и принятии восточной философии, поскольку понимание и степень осознанного владения этими методиками напрямую связаны с результатом. Для западного человека это совсем не просто и требует некоторой, зачастую довольно серьезной подготовки.

9 Существует множество систем и методик работы с физическим телом – вы можете использовать те, что, на ваш взгляд, подходят вам больше. При выборе комплекса упражнений должно соблюдаться несколько очень важных условий: комплекс должен быть направлен на разминку всех суставов и мышц тела, выполняться не реже двух раз в неделю. Различные восточные системы оздоровления имеют свои специфические особенности, некоторые из них целесообразно рассмотреть.

#### 4. Список рекомендуемой литературы

##### Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

##### Дополнительная литература

1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, И. В. Ерёмин, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2012. – 69 с.
2. Губа, В. П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4107>
1. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4106>
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. П. Врублевский - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. – 240с.— Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- 2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. Библиотека международной спортивной информации: <http://www.bmsi.ru>
4. [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html) – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
5. [https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category\\_pk=4775&foundRows=479](https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479) – Электронно-библиотечная система «Лань»