**Боранбаева Дарига**

**Евразийский национальный университет**

**им. Л.Н.Гумилева**

**старший преподаватель кафедры физической культуры**

**Элементы восточных единоборств в лечебной физической культуре**

 Лечебная физическая культура является самостоятельной медико-педагогической дисциплиной, использующей средства физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики обострений и осложнений при заболеваниях и повреждениях органов и систем.

 В комплексе мероприятий по сохранению здоровья огромное значение имеют физические упражнения и спорт. Еще в XVIII веке выдающийся французский врач Тиссо писал: « Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, любое средство. Но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения» [1.3]. Воздействие физических упражнений на организм человека чрезвычайно многообразно. Методически правильно подобранные упражнения благотворно действуют практически на все органы и системы – сердечно-сосудистою, дыхательную, пищеварительную. Широко известна роль физических упражнений в развитии силы, выносливости, в совершенствовании функции вегетативной, периферической и центральной нервной системы.

 Широкое распространение физической культуры способствует не только укреплению здоровья людей, развитию их физических качеств, но и повышению работоспособности производительности труда.

 В сегодняшний день хотелось бы посвятить все знания по **лечебной физической культуре** в специальную медицинскую группу учеников высших учебных заведений в направлении восточных единоборств. Все учащиеся независимо от типа образовательных учреждений, прежде чем приступать к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на группы: основную, подготовительную и специальную.

 К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, обучающиеся по обычной учебной программе, но имеющие противопоказания к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах. В высших и средних специальных учебных заведениях комплектование происходит иначе. Студенты с более тяжелыми заболеваниями выделяются в отдельную, лечебную, группу.

 Любая группа создается в тех вузах, где на кафедрах физического воспитания имеются специалисты по лечебной физкультуре и врач. Эта группа комплектуется из студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья.

 Группа «А» формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

В группу «Б» зачисляются студенты с заболеваниями других внутренних органов, нарушениями обменных процессов в организме. В эту же группу можно включить тех, кто имеет нарушения зрения. Студенты с миопией имеют ограничения в выполнении прыжковых упражнений, связанных с сопротивлением и настуживанием.

 К группе «В» можно отнести студентов с выраженными нарушениями функции опорно-двигательной аппарата, с остаточными верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием.

 Занятия физическим воспитанием в вузе предусматривают не только укрепление здоровья студентов, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу.

 Занятия по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей. Во вводной части занятия необходимо мобилизовать внимание занимающихся. Для этого используются элементы построения, ходьба в различных направлениях, пробежки.

 Основной задачей подготовительной части является физиологическая подготовка организма, создание оптимальных условий для проведения основной части занятий. Основная часть занятий направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков. Студенты приобретают и совершенствуют специальные знания и двигательные умения; именно в этой части занятия достигается развитие физических и волевых качеств [2.374-378].

 Для регулирования и снижения физической нагрузки применяются медленная ходьба и дыхательные упражнения – в перерывах между различными видами нагрузок.

 По мере роста физической подготовленности и улучшения функционального состояния студентов по согласованию с врачом можно перейти к специализированным занятиям одним из видов спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивными играми.

 И в этот момент в данный список хотелось бы добавить элементы **восточного единоборства**. «Нет в мире вещества, которое бы не годилось в качестве лекарства» - заповедь восточной медицины.

 Не подлежит сомнению, что занятия восточными единоборствами всегда дают эффективный оздоровительный эффект. Неслучайно в китайском трактате «Нэйцзин» («Канон Желтого императора») записано: «Близорукая медицина лечит болезни, тогда как истинная медицина занимается профилактикой». То есть посредством последовательных методичных тренировок целителям Востока удается не только предупредить возможность возникновения заболевания, но и повысить возможности организма [3.1-2].

 К примеру, регулярное занятие дыхательной гимнастикой цигун и тайцзи-цюань в качестве лечебно-профилактических упражнений для улучшения функционального состояния верхних дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата позволяют полностью и на долгие годы восстановить травмированные системы организма, которые по разным причинам могут быть разбалансированы.

 С другой стороны, дыхание по методу цигун и замедленные движения по системе тайцзи-цюань равномерно распределяют кровь по всему телу и интенсивно снабжают кислородом и питательными веществами головной мозг, тем самым активизируя его центры, которые в силу ряда причин могут не получать полноценного кровоснабжения. Эти упражнения могут использоваться не только в специальных медицинских группах, но можно внести в базу основных, подготовительных групп.

 Если **оздоровительными упражнениями** комплекса единоборств заниматься не от случая к случаю, а систематически, то все жизненно важные системы организма будут работать безупречно. Например, головной мозг начнет функционировать в повышенном режиме, а тело станет более гибким, пластичным и подвижным. Таким способом, можем сделать большие шаги к пути быстрому выздоровлению и улучшению самочувствия обучающихся.

 Вот почему в процессе эволюции на Востоке естественным образом оттачивались не только принципы атаки и обороны при вероятной встрече с суровым противником, но и совершенствовались методы народного целительства – фундамента современной классической медицины. От этого следует вывод, что элементы восточного единоборства неизменная часть лечебной физической культуры. Будучи очень наблюдательными (иначе не выжить), люди с древнейших времен научились различать и собирать многие лекарственные травы, различные цветы, коренья, кору деревьев и готовить из них лечебные снадобья, чтобы улучшить свое общее самочувствие, при необходимости помочь при кровотечениях, травмах, ушибах, переломах, просто с целью быстро восстановиться после напряженного тренировочного дня. И поэтому стоит помнить, чрезмерное употребление восточных упражнений требует профессионализма преподавателя. В этой области главенствующая роль изначально принадлежала лучшим врачевателям Индии, откуда искусство целительства, а в особенности костоправства, по Великому шелковому пути позднее распространилось сначала по Востоку, а затем и всему миру.

 Тут, пожалуй, не обойтись без упоминания знаменитого центра боевых искусств под названием Калари Паятту расположенного на юге индийского штата Керала (сейчас местность стала туристической Меккой).

 Следует сделать вывод, не смотря на состояние здоровья обучающегося (группы «А», «Б», «В») упражнения **восточных единоборств**, способствует восстановлению и улучшению всего организма. Известно, что в лечебной физической культуре, большая часть общих лечебных задач решается с помощью общеразвивающих упражнений. Они подбираются в строгом соответствии с возрастом, физическим развитием и состоянием субъекта. Общеразвивающие упражнения должны охватывать все группы мышц. В занятия лечебной физкультурой включают упражнения дыхательные (статические и динамические), на внимание, координацию движений, в расслаблении, корригирующие. И упражнения восточных единоборств соответствуют ко всем вышеуказанным требованиям для упражнений лечебной физической культуры. Элементы восточных единоборств включают в себя мышечную нагрузку, чередование динамических упражнений, статических напряжений и расслабление.

В итоге, занятия упражнениями восточных единоборств в вузе предусматривают не только укрепление здоровья студентов, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники базовых видов лечебных физических упражнений, входящих в программу.

**Список литературы**

1. Д.М.Шапиро, Р.Р. Амангельдиева. Лечебная физкультура в терапии. Алма-ата 1985, с.3.
2. Лечебная физическая культура. Москва 2008, с. 374-378.
3. Электронный ресурс: <http://www.vipv.ru/voinskie-iskusstva/boevye-iskusstva-i-meditcina>