

УДК 615.8:796 (075.8)

ББК 53.59

Д 64

Рецензенты:

к.п.н., профессор Е. Д. Никитина

к.п.н. В. В. Буторин

Д 64 Долматов А.В., Осадченко И.В. Нетрадиционные оздоровительные методики в современной физической культуре / А. В. Долматов, И.В. Осадченко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 362 с.

Учебное пособие раскрывает современные представления о нетрадиционных оздоровительных методиках и технологиях, широких возможностях их прикладного использования в сфере физической культуры и спорта, с целью профилактики, сохранения и поддержания качества здоровья среди населения. В пособии отражены широко известные и используемые физкультурно-оздоровительные методики и технологии, авторами которых являются как отечественные так и за рубежные специалисты. Раскрываются принципы, содержание оздоровительных технологий и методик, базирующихся на национальных традициях сохранения здоровья в странах Юго-Восточной, Центральной и Южной Азии.

Авторами осуществлена одна из первых попыток представить нетрадиционные оздоровительные методики и технологии в учебно и научно-образовательном контексте в качестве дисциплинарного предмета, включенного в расписание учебных занятий студентов вуза физической культуры. В пособии приведен достаточный объемный список рекомендуемой литературы для углубленного изучения представленного материала.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с ограничениями в состоянии здоровья (адаптивная ФК)», магистрантов, аспирантов, а также слушателей факультета повышения квалификации, может представлять интерес для специалистов индустрии фитнеса и велнесса, а также любителей и приверженцев здорового образа жизни.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК
в качестве учебного пособия*

© А. В. Долматов, И.В. Осадченко, 2018

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ I. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ и ТЕХНОЛОГИИ	9
ГЛАВА I.....	9
1.1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.....	9
1.2. Нетрадиционные оздоровительные методики связанные с двигательной активностью	13
РАЗДЕЛ II. ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ.....	16
ГЛАВА I. РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДИКУЛЯ В.И.	16
1.1 Краткие сведения из истории метода Валентина Дикуля.....	16
1.2. Мысленная разминка.....	18
1.3.Базовые упражнения по системе Валентина Дикуля	19
ГЛАВА II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА С.М. БУБНОВСКОГО.....	41
2.1.Тренажеры МТБ.....	42
2.2.«Скорая помощь» при острых болях в спине	44
ГЛАВА III. МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ А.Б.СИТТЕЛЯ.....	65
3.1 Краткий обзор методики и истории ее появления.....	65
3.2 Практические приемы методики Анатолия Ситтеля.....	65
3.3. Рекомендации и пояснения авторской методики А. Ситтеля....	72
3.4. Методика И.Борщенко –как развитие методики Ситтеля.....	75
РАЗДЕЛ III. ЕВРОПЕЙСКИЕ И АМЕРИКАНСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ...	77
ГЛАВА I. ПИЛАТЕС.....	77
ГЛАВА II. КАЛЛАНЕТИКА.....	111
2.1. Правила тренировки при занятиях калланетикой.....	113
2.2. Подготовка к тренировке	114
2.3 Особенности разминки в калланетике.....	115
ГЛАВА III. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК на ПЕТЛЯХ Suspension Training (TRX)	141
РАЗДЕЛ IV.....	167
ГЛАВА I.КИТАЙСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ.....	167
ГЛАВА II. ЦИГУН, ТАЙ-ЦЗИ.....	206

2.1 Понятия китайской философии, необходимые для изучения цигун, тай-ци, ушу и других методик.....	206
2.2. Цигун: основные понятия.....	212
2.3. Использование восьми триграмм при занятиях Тайцзи-Цюань.....	217
2.4. Воспроизводящая, жизненная и духовная энергии (Цзин, Ци, Шэнь).....	218
2.4. Связь между Цзин, Ци, Шэнь и практикой Цигун.....	221
2.5. Каналы или меридианы.....	221
2.6. Общие рекомендации для занятий цигун.....	223
2.7. Базовый цигун.....	226
ГЛАВА III. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ УШУ...	233
3.1. Общая характеристика системы физических упражнений ушу	233
3.2. Направления ушу.....	235
3.3. Типичные упражнения ушу.	242
ГЛАВА IV. ИНДИЙСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ....	244
4.1 Аюрведа – основы учения о балансе стихий.....	245
4.2. Йога теория и практика.....	247
4.3. Ха-тха йога.....	256
РАЗДЕЛ V.....	273
Глава I. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ...	273
ГЛАВА II. МЕТОД БУТЕЙКО.....	286
ГЛАВА III. РЕБЁФИНГ.....	292
ГЛАВА IV. ВАЙВЕЙШН.....	301
РАЗДЕЛ VI. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ, АМЕРИКАНСКИЕ И ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ НЕ СВЯЗАННЫЕ НАПРЯМУЮ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ.....	311
ГЛАВА I. ШАВАСАНА.....	311
ГЛАВА II. ПРАНОЯМЫ.....	315
ГЛАВА III. ТАЙ-ЦИ.....	338
ГЛАВА IV. КИТАЙСКАЯ МЕТОДИКА «РАССЛАБЛЕНИЕ ПО 61 ТОЧКЕ».....	352
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	355
ЛИТЕРАТУРА.....	357