

Оглавление

Введение.....	3
1. Общие положения о программе.....	5
1.1. Целевая группа.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.4. Структура программы.....	6
2. Этапы реализации программы.....	6
2.1. Общие положения о технологии проведения занятий.....	6
2.2. Требования к ресурсному обеспечению занятий гимнастикой Цигун.....	9
2.3. Тематический план занятий	9
Приложение	10
Список используемой литературы и информационных ресурсов	13

Введение

В большинстве случаев процесс старения сопровождается уменьшением двигательной активности. После определенного возраста многие мужчины и женщины страдают гипотонусом мышц, который обусловлен избытком веса или отсутствием полноценной физической нагрузки. Чаще всего люди старшей возрастной категории проводят время в малоподвижном положении, преимущественно сидя, что способствует общему снижению их жизнедеятельности.

В таком случае появляется ряд необходимых для решения вопросов: как минимизировать развитие заболеваний, которые приходят в пожилом возрасте; какие восстановительные мероприятия подойдут для лиц с нарушениями двигательных и мозговых функций; что подтолкнет организм к мобилизации своих резервов. Поиск ответов на эти вопросы подталкивает специалистов к определению и изучению средств и методов, направленных на адаптацию пожилых людей.

Сложно отрицать, что за счёт активного времяпровождения можно не только отложить наступление старости, но и минимизировать развитие многих заболеваний, которые приходят в пожилом возрасте. Научные исследования доказывают, что даже минимальная физическая нагрузка нормализует деятельность мышечной системы и увеличивает среднюю продолжительность жизни.

Одним из найденных вариантов поддержки физической активности людей старшего поколения специалиста считают китайскую двигательную и дыхательную гимнастику Цигун. Разработка программы по оздоровительным практикам Цигун, несомненно, актуальна, так как уже практикующиеся физические упражнения для поддержания здоровья: скандинавская ходьба или лечебная физическая культура, - не всегда позволяют поддерживать общее состояние организма в тонусе без интенсивных физических нагрузок.

К тому же, научиться выполнять китайскую оздоровительную гимнастику для пожилых людей совсем не сложно. Во время занятий необходимо придерживаться плавного темпа, контролировать дыхание и следить за своим самочувствием. В процессе тренировок пожилым людям удаётся координировать свои энергетические потоки для создания в организме баланса физической, духовной и энергетической составляющих. Благодаря упражнениям, которые необходимо делать сидя, лёжа или стоя, пожилой человек приходит в уравновешенное психологическое состояние и расслабляется.

Практика Цигун эффективна при: заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы, проблемах с пищеварительным трактом, проблемах с

опорно-двигательным аппаратом, при нарушении обмена веществ. Параллельно с этим нормализуется общее физическое и психическое состояние, вес, ускоряется восстановление после травм и переломов.

Не стоит считать, что Цигун – это панацея от болезней. Система упражнений направлена на улучшение тонуса мышц и общего состояния здоровья, а также на восстановление баланса энергетических потоков в организме. Если практиковать китайскую гимнастику и при этом соблюдать принципы здорового образа жизни, употреблять полезную еду, то организм пожилого человека будет оставаться бодрым, а общий жизненный статус станет заметно выше. После тренировки пожилые люди не только хорошо себя чувствуют, но и находятся в приподнятом настроении.

Медицинские исследования, проведённые мастерами китайской гимнастики Цигун для людей пожилого возраста, позволили доказать, что в процессе выполнения упражнений уровень мозговой активности испытуемых соответствовал уровню умственной нагрузки молодых людей. Это послужило основанием для заключения: благодаря Цигун замедляются процессы старения организма.

Приступая к выполнению упражнений китайской гимнастики для пожилых людей, особенно для начинающих, следует учитывать, что занятия не помогут увеличить мышечную массу и добиться идеального рельефа. Из-за того, что с возрастом выработка коллагена снижается, ослабленные мышцы, связки, суставы получают повышенную нагрузку, а это уже чревато их повреждениями. По этой причине так важно достичь оптимального баланса и не выполнять упражнения через силу. Также важно плавно повышать нагрузки. При регулярных занятиях мышцы становятся крепче, но если не принимать во внимание адаптацию, то результат тренировок не окажется эффективным. Не стоит забывать, что упражнения китайской гимнастики необходимо выполнять в комплексе, прорабатывая всё тело.

1. Общие положения о программе

Направление деятельности: физкультурно-оздоровительное.

1.1. Целевая группа

Программа ориентирована на граждан пенсионного возраста 50-80 лет, желающих обучиться навыкам оздоровительной гимнастики Цигун, для поддержания работы внутренних органов и систем всего организма.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является повышение физической активности граждан пожилого возраста и инвалидов, гармонизация их физического и душевного состояния.

Задачи:

1. укрепить иммунитет;
2. расслабиться и установить контроль за дыханием;
3. научиться лучше координировать свои движения и ориентироваться в пространстве;
4. повысить тонус мышц;
5. поддержать функционирование опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов;
6. стимулировать обменные процессы;
7. сохранить общее благоприятное состояние духа и настроиться на позитивные волны.

1.3. Организация и формы проведения занятий

Физкультурно-оздоровительная программа по Цигун реализуется в рамках деятельности отделения дневного пребывания. В теплое время года занятия проводятся во дворе, зимой – в помещении спортивного зала по адресу: 5-я Советская, д. 5.

Продолжительность занятия в среднем составляет 50 минут.

Срок реализации программы 12 месяцев.

Используемые технологии: здоровье сберегающие технологии; информационные, коммуникативные, развивающего обучения, обучение в сотрудничестве (командная), групповая, игровые, ролевые.

Формы уроков: классические и нестандартные (для снижения напряженности). Занятия включают в себя предоставление теоретического материала и проведение практических упражнений с наглядной демонстрацией каждого и повторением вместе с группой.

Методы: групповой, индивидуальный, фронтальный.

Численность группы составляет от 10 до 20 человек.

В течение месяца с гражданами пожилого возраста проводятся 2 уровня мастер-классов, в связи с чем организуется 2 группы слушателей.

Активным и любознательным клиентам разрешается посещать другие группы для дальнейшего продвижения в области познания оздоровительной гимнастики.

1.4. Структура программы

Настоящая программа разработана на основе обобщения научных исследований в области физической культуры и спорта для лиц пожилого возраста, передового опыта работы тренеров с людьми пенсионного возраста. При разработке программы использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы для людей пенсионного пожилого возраста.

Программа предлагает стандартный (базовый) уровень владения знаниями в области восточных практик и предполагает обучение основным понятиям и начальным навыкам оздоровительной гимнастики Цигун с дальнейшим усложнением комплекса упражнений по желанию группы.

На основе общих практик и комплексов упражнений китайской гимнастики Цигун, а также с использованием видеоматериалов и семинаров признанных практиков Ли Холдена[9] и Станислава Казакова[7], разработано собственное занятие с учетом особенностей ослабленной двигательной активности пожилых людей, подходящее по уровню каждому участнику группы.

2. Этапы реализации программы

2.1. Общие положения о технологии проведения занятий

Занятие состоит из пяти направлений:

1. подготовительно-разогревающее,
2. нейрогимнастика,
3. работа с мелкими и крупными суставами,
4. силовое (с применением собственного усилия),
5. самомассаж и релаксация.

Этапы обучающего курса в течении 12 месяцев:

1. Введение в обучающий курс
2. Основы дыхания
3. Основы нейрогимнастики
4. Основы движений на месте
5. Взаимосвязь движений с дыханием
6. Разучивание комплексов на месте

7. Разучивание комплексов в движении
8. Разучивание комплексов с предметами
9. Работа над сознанием (медитация)
10. Свободное воспроизведение движений

Благодаря дыхательным практикам достигается большой эффект от тренировок, в итоге работа всех органов и систем заметно улучшается. За счет правильного дыхания кровь получает кислород в достаточном количестве. Таким образом, происходит насыщение тканей организма, работа коры головного мозга улучшается, поддерживаются нормальные показатели сердцебиения и сохраняется ощущение спокойствия. Если пожилой человек практикует китайскую гимнастику Цигун, то ему не составит никакого труда обучиться технике правильного дыхания.

В технике Цигун есть 8 видов дыхания:

1. естественное (сбалансированная амплитуда вдохов и выдохов, дыхательный акт не протяженный, вдох неглубокий, поэтому легкие работают не в полную силу);
2. обычное (во время вдоха легкие расширяются и опускают диафрагму, из-за чего живот становится выпуклым, на выдохе диафрагма поднимается, живот становится впалым);
3. обратное (на вдохе диафрагма поднимается за счет брюшного пресса, живот становится впалым, на выдохе диафрагма опускается);
4. прерывистое (эффективно при лечении желудочно-кишечного тракта, выполняется двумя способами: выдох задерживается после вдоха и наоборот, или дыхание задерживается после медленного вдоха);
5. вдох носом, выдох ртом (для облегчения дыхания);
6. проведение ци по каналам Жэнь-май и Ду-май (используется техника обратного дыхания, через «малый круг циркуляции», эффективна для восстановления нервной системы);
7. тайное (долгий и протяжной вдох, бесшумный выдох);
8. подлинное (дыхание почти не заметно, поскольку главное его назначение заключается в том, чтобы поддерживать нормальное функционирование организма в момент духовной концентрации. Эту разновидность под силу практиковать только профессиональным мастерам).

Занятия китайской гимнастикой Цигун становятся более эффективными для пожилых людей, если следуют некоторым рекомендациям:

1. Лучше всего проводить тренировки в утренние часы. Перед началом тренировки по системе китайской утренней гимнастики для пожилых следует размяться.

2. Употреблять пищу следует спустя полчаса после того, как выполнение упражнений будет завершено.

3. Не нужно совершать рывки во время того или иного задания. Важно всё делать плавно и контролировать дыхание.

4. При выполнении упражнений язык должен быть прижат к верхнему небу.

5. Глаза следует оставлять полузакрытыми.

6. Хорошо, если одежда не будет сковывать движений, не стоит надевать обтягивающих вещей.

8. Упражнения нужно выполнять на природе или в комнате с хорошей циркуляцией воздуха.

В процессе тренировок необходимо принять во внимание следующие рекомендации:

1. Пожилому человеку не стоит слишком сильно концентрироваться. Не нужно уделять излишнее внимание той или иной части тела в момент выполнения упражнений. В противном случае не удастся избежать переутомления. Пусть тело принимает привычную позу. Если дыхание будет правильным, а движения плавными, достичь желаемой цели не составит труда.

2. Стремясь к плавности движений, не нужно всё же выполнять их чересчур медленно. Если тело будет расслабленным, а дыхание спокойным, будет поддерживаться оптимальный темп для участника группы.

3. Движения не должны быть резкими. При изменении позы, не нужно ускоряться и делать рывки. Иначе существует опасность сбить дыхание и выйти из умиротворенного состояния.

4. Не нужно задерживать дыхание, чтобы упражнения выполнялись в нужном ритме.

5. Не следует напрягать плечи и поднимать их во время занятий, в противном случае возникнет препятствие на пути движения энергии ци.

Есть определенные противопоказания для занятий, которые важно учитывать:

- общее тяжелое состояние;
- инфекционные поражения опорно-двигательной системы;
- повреждения позвоночного столба;
- черепно-мозговая травма;
- мерцательная аритмия;
- дистрофия миокарда;
- патологии кардио-системы;
- аневризм аорты;

- психические заболевания;
- нейроинфекция;
- внутренние кровотечения;
- послеоперационный период;
- лихорадочное состояние;
- обострение хронических болезней.

2.2 Требования к ресурсному обеспечению занятий гимнастикой

Цигун

- Проветриваемое, с хорошим освещением помещение, или просторное, достаточное для группы место на улице с нескользящим ровным покрытием.
- Аудио-техника.
- Индивидуальные коврики.
- Мячики для йоги.
- Методическая литература.
- Видеоматериал с записью занятий признанных мастеров Цигун.

2.3. Тематический план занятий

<i>№ n/n</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество академических часов</i>
1	Суставная гимнастика	11
2	Дыхательная гимнастика	11
3	Комплекс упражнений на координацию (тренировка вестибулярного аппарата)	11
4	Упражнения для укрепления сосудов головного мозга (профилактика инсультов)	11
5	Комплекс упражнений для позвоночника	11
6	Гимнастика для шейно-плечевого отдела	11
7	Нейрогимнастика	11
8	Несложные виды самомассажа	11
9	Комплекс релаксирующих упражнений	11

Приложение

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦИГУН»

Упражнения сопровождаются дыхательной гимнастикой, способствующей расслаблению после их выполнения.

Набор упражнений 1. Разогрев ладоней.

Упражнение помогает запустить циркуляцию крови в ладонях, разогреть и размять пальцы и кисти рук. Следует хорошо растереть ладони друг об друга с обеих сторон. Затем простучать ребрами повернутых вверх ладоней друг о друга и повторить упражнение поочередно прохлопывая левой правую и правой левую тыльными сторонами ладоней. То же самое движение повторить для запястий, продолжая удерживать руки ладонями вверх.

Набор упражнений 2. Звуковая йога.

Упражнение воздействует на грудную клетку, раскрывая ее, стабилизирует дыхание, развивает голосовые связки.

Необходимо зачерпнуть руками воздух, притягивая их снизу-вверх к груди, при вдохе и опустить руки, выталкивая воздух ладонями вниз, при выдохе. При этом на выдохе тянется долгий звук «А». Повторяется несколько раз.

Затем звук «А» меняется на звук «У», словно голос уходит в трубу. При этом перед собой ладонью вверх поднимается одна рука, затем пальцы разводятся в сторону и вполборота рука заводится назад, со звуком «У» опускаясь ладонью вниз и будто «причесывая» пространство позади. Во время упражнения взгляд всегда остается на ладони и следует за ней. Затем рука сменяется, и упражнение повторяется с другой рукой.

В следующем движении спина расслаблена, колени пружинят. Делается вдох и на выдохе вместе подъемом округленных спереди рук тянется звук «Хо-о-о», расширяя грудную клетку, затем руки опускаются в то же положение со звуком «М-м-м».

Набор упражнений 3. Прохлопывание тела.

Упражнение разгоняет кровь по телу, наполняя его энергией и теплом. Тренирует мышцы рук и шеи. Сначала, подняв одну руку вверх, необходимо прохлопать подмышку и бок той же стороны другой рукой. Затем опустить руку и прохлопать плечо и нижний отдел шеи ладонью. После этого

обхватить пальцами плечо и с усилием провести вниз по руке до кончиков пальцев. Повторить упражнение, зеркально поменяв положение тела.

Подняв руки вверх, прохлопать ладонями обеих рук сначала голову, а после, заведя руки за спину, плечи.

Издавая мычание при растягивании буквы «М», прохлопать верхний отдел грудной клетки и в конце упражнения прогладить его ладонями сверху-вниз, снимая напряжение.

Принять положение «ноги на шире плеч». Стопы стоят параллельно друг другу, колени расслаблены, пружинят. Плечи отброшены назад. Макушка тянется вверх. Живот слегка напряжен. В таком положении необходимо начать круговое простукивание живота по часовой стрелке кулачками. Повторив движение некоторое количество раз, необходимо при выдохе прогладить его ладонями сверху-вниз, снимая напряжение.

Завести руки за спину и без напряжения прохлопать ее до тех мест, куда есть возможность дотянуться без болезненных ощущений. При выдохе прогладить спину ладонями сверху-вниз, снимая напряжение.

Слегка наклонившись вперед и согнув колени, прохлопать ладонями бедра, колени, икры и голени. По очереди при выдохе прогладить поочередно каждую ногу ладонями сверху-вниз, снимая напряжение.

Упражнение 4. Будда держит Землю.

Упражнение укрепляет и добавляет тонус легким. Необходимо поставить ноги на ширине плеч, встать прямо, спину также выпрямить. Затем немного согнуть колени, образовать руками круг по сторонам от тела, словно держа огромный мяч. Сделать вдох, после чего согнуть руки в локтях и провести ими вверх мимо лица. Поднять их над головой, ладонями вверх, как бы удерживая невидимый мяч. Сделать выдох и опустить руки вниз в первоначальное положение. Повторить упражнение.

Упражнение 5. Плавающий дракон.

Упражнение укрепляет позвоночник и тренирует мышцы ног, рук и шеи. Необходимо поставить ноги на ширине плеч, встать прямо. Руки согнуть перед собой и сомкнуть ладони в молитвенном жесте «намасте». Необходимо поочередно приседать то на правую, то на левую ногу из прямого положения. При этом вдох делается вперед, а выдох при приседании с поворотом головы в сторону вытянутой ноги.

Упражнение 6. Чашки.

Упражнение направлено на растяжку мышц рук и разрабатывает плечевой сустав. Выполняется из положения «ноги на ширине плеч, спина прямая». Необходимо поднять согнутые руки ладонями вверх и развести в стороны, словно удерживая две наполненные чаши. Упражнение начинается

с разворота запястий назад к себе, удерживая ладони вверх, затем руки через стороны уводятся назад и «подносилом» выводятся обратно вперед. Упражнение выполняется в спокойном темпе.

Упражнение 7. От ста болезней.

Упражнение направлено на растяжку мышц рук и разрабатывает плечевой сустав. Выполняется из положения «ноги на ширине плеч, спина прямая». Руки опускаем и держим ладонями вниз. Ладони направлены друг к другу, руки находятся в постоянном напряжении. При вдохе необходимо начать движение руками вверх до головы, затем завести дальше назад, слегка прогибаясь в пояснице. Задержаться в этом положении на 8 секунд и после развести руки в стороны, опуская и принимая первоначальное положение.

Упражнение 8. Золотой шар.

Упражнение позволяет снять напряжение с плеч и направлено на растяжку рук и раскрытие грудной клетки. На вдохе руки ладонями вверх накрест перед собой поднимаются над головой и разводятся в стороны, после, с выдохом, опускаются ладонями вниз, словно распределяя энергию вокруг. Движение повторяется несколько раз. Затем положение рук меняется – руки поднимаются ладонями вверх через стороны, а после опускаются ладонями вниз перед собой с произнесением звука «Тш-ш-ш».

Набор упражнений 9. Нейрогимнастика.

Упражнения помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю.

Движение «Ухо-нос».левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Затем одновременно нужно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и зеркально поменять положение рук.

Движение «Танец».левой рукой, сжатой в кулак, с развернутым большим пальцем в сторону, нужно дотронуться до правого мизинца. Затем поменять руки. Выполнять движение настолько быстро, насколько возможно.

Движение «Колечко».необходимо по очереди соединять мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы с большим пальцем в колечко. Выполнять упражнение то в одном порядке, то в другом. Сначала участвует только одна рука, правая или левая, потом обе руки одновременно.

Движение «Массаж ушей».попробовать расправить и потянуть край каждого уха в сторону и вниз. Повторить несколько раз.

Упражнение 10. Скороговорка

Упражнение помогает раскрыть грудную клетку, увеличивает объем легких, тренирует дыхательную систему. Делается глубокий вдох, при этом

руки разводятся в стороны, словно держат шар. На выдохе начинает проговариваться скороговорка «Егорка раз, Егорка два, Егорка три...» до того момента, пока хватает воздуха. После делается выдох, и упражнение повторяется.

Список используемой литературы и информационных ресурсов

1. Белова Л. Цигун, Укрепляем позвоночник и суставы – СПб.:Питер, 2011. 224 с.
2. Берг С. Классический цигун для женщин. Полный курс за 10 уроков / Берг Софи. - М.: Вектор, 2014. - 459 с.
3. Китайский цигун Ляньхуа. Совершенствование духа и лечение болезней. - М.: Издательство Удмуртского университета, 2012. - 68 с.
4. Куй Т. Дистанционная цигун-терапия / Тань Куй. - М.: Говорун, 2012. - 101 с.
5. Медведев А. Даосский цигун / Александр Медведев. - М.: Свет, 2013. - 93 с.
6. Цзюньмин Я. Корни китайского цигун. Секреты успешной практики / Ян Цзюньмин. - М.: София, 2014. - 336 с.
7. Казаков С. Авторский курс «Даосский цигун – видеокурс занятий с мастером» [Режим доступа: <https://spiritscommunity.ru/chigong>]
8. Лаврова А.А. Канал YouTube «Полезные практики» [Режим доступа: https://www.youtube.com/channel/UC6arl_r6nnoIKAyMg4efp5Q]
9. Холден Л. Канал YouTube «Holden QiGong» [Режим доступа: <https://www.youtube.com/c/HoldenQiGong/videos>]