

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

Методические рекомендации

УДК 378.016.796(075.8)
ББК 75.1р30я73
Н57

Составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.М. Ольшанко**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Т.В. Толочко**, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.В. Трущенко**

Рецензент: заведующий кафедрой физического воспитания УО «ВГУ», кандидат педагогических наук, доцент В.В. Федоров

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта.

УДК 378.016.796(075.8)
ББК 75.1р30я73

© УО «ВГУ им.П.М. Машерова», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Техника «Бодифлекса»	7
Комплекс оздоровительных упражнений восточной медицины	15
Комплекс «Бадуаньцзинь»	19
Литература	24

ВВЕДЕНИЕ

Хорошо выглядеть, быть подтянутым и стройным – мечта каждого человека. Существует огромная потребность в реальной программе физических упражнений, дающих быстрые результаты.

Анализ литературных данных показал [1], что существует множество методов повышения уровня физической подготовленности (нетрадиционных методов), которые можно применять на занятиях физическим воспитанием со студентами. Это – аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, шейпинг, силовая подготовка на тренажерах, калланетик, «Бодифлекс», комплекс «Бадуаньцзинь» и др. Программа «Бодифлекс» основана на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки нашего организма [2].

Главное в «Бодифлексе» то, что он подходит людям всех возрастов, и им может заниматься практически любой человек, несмотря на физические ограничения. Главная цель программы «Бодифлекс» – не потеря веса, а подтягивание мышц всей фигуры и увеличение энергичности человека.

Согласно Комплексу оздоровительных упражнений восточной медицины [3], в человеческом теле имеется девятнадцать энергетических центров, именуемых «вихрями» – семь из них являются основными, а двенадцать – второстепенными. Эти вихри – мощные полевые образования, невидимые глазом, но тем не менее вполне реально существующие. Местоположение второстепенных вихрей соответствует положению суставов конечностей: шесть верхних второстепенных вихрей соответствует плечевым суставам, локтевым суставам и лучезапястным суставам и кистям рук; шесть нижних второстепенных вихрей соответствуют тазобедренным суставам, коленям и голеностопным суставам со ступнями (рис.1).

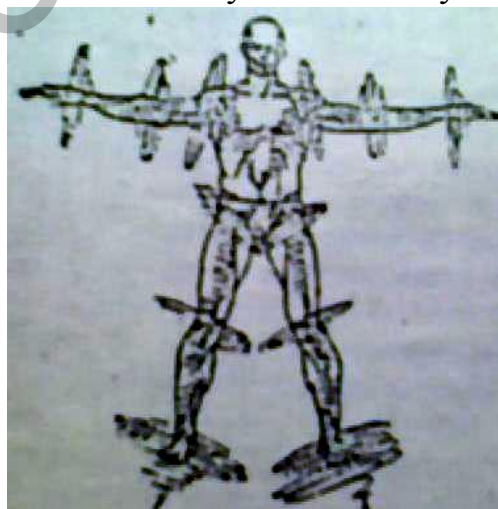


Рис. 1.

Когда ноги человека разведены не слишком широко в стороны, коленные вихри соединяются, образуя один большой вихрь, по количеству сконцентрированной в нем энергии приближающийся к основным. Поскольку обычный человек крайне редко оказывается в ситуациях, требующих от него выполнения интенсивных широкоамплитудных махов ногами, либо выполнения «шпагатов» и тому подобных упражнений, коленные вихри его почти всегда представляют собой один вихрь, пространственная форма которого все время изменяется в соответствии с движениями тела. Поэтому иногда коленный вихрь относят к числу главных в качестве дополнительного, восьмого, и говорят не о девятнадцати, а о восемнадцати вихрях. Местоположение центров семи основных вихрей таково: самый нижний размещается в основании туловища, второй – на уровне самой верхней точки полового органа, третий – чуть ниже пупка, четвертый – посередине грудной клетки, пятый – на уровне основания шеи, шестой – в середине головы, что же касается седьмого вихря, то он по форме напоминает конус с обращенным кверху открытым основанием и располагается в голове над шестым вихрем (рис. 2).



Рис. 2.

В здоровом теле все вихри вращаются с большой скоростью, обеспечивая «праной» или «эфирной силой» все системы человеческого существа. Когда же функционирование одного или более из этих вихрей нарушается, поток «праны» ослабляется или блокируется и человек может заболеть.

У нормального здорового человека внешние границы вихрей довольно далеко выходят за пределы тела. У особо мощных и развитых во всех отношениях индивидуумов все вихри сливаются в одно плотное вращающееся полеобразование, по форме напоминающее гигантское энергетическое яйцо (рис. 3) Обычный человек тоже напоминает яйцо, од-

нако плотность поля в нем различна – сердцевина вихрей по плотности энергии существенно отличается от периферии (рис. 4). У старого, больного или слабого индивидуума почти вся энергия вихрей сосредоточена вблизи их центров, внешние же границы вихрей зачастую за пределы тела не выходят (рис. 5).

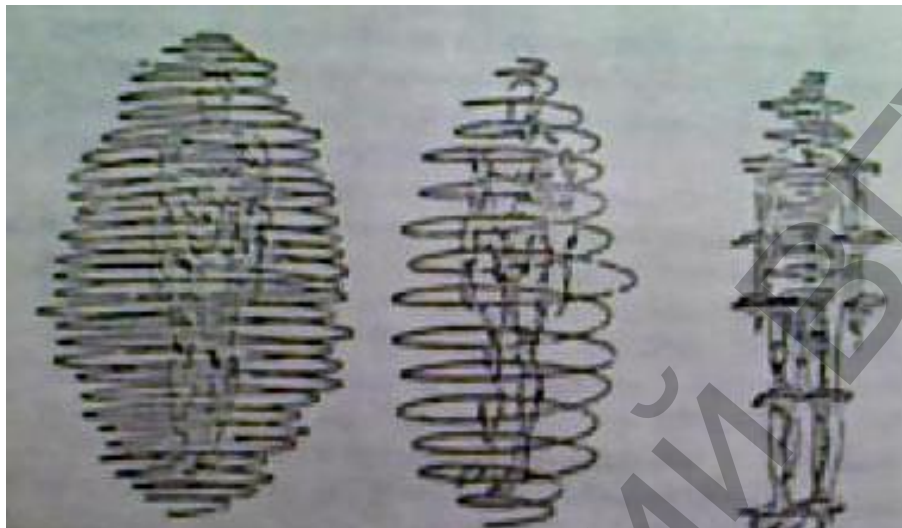


Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 5.

Самый быстрый и радикальный способ восстановления здоровья состоит в придании вихрям их нормальных энергетических характеристик. Для этого существует пять простых упражнений, которые раскрываются в методической рекомендации.

Гимнастический комплекс «Бадуаньцзинь», что в переводе с китайского означает «Пять отрезков парчи». Это общее наименование различных вариантов упражнений, т.е. «Бадуаньцзинь» был создан не только для улучшения и поддержания здоровья, но и для продления жизни. Простота предлагаемых упражнений из системы «Бадуаньцзинь» заключается в том, что они чрезвычайно доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий. Главное – немного свежего воздуха и 10–20 минут времени.

Регулярные занятия «Бадуаньцзинь» заметно повышают тонус организма, снимают усталость, уменьшают потребность во сне, способствуют регуляции обмена веществ в организме, что сказывается на уменьшении избыточного веса. «Бадуаньцзинь» широко используется как восстановительный комплекс для людей, чей труд связан с высокими психическими, интеллектуальными и физическими нагрузками. Следует отметить, что правильная позиция, спокойное дыхание и разумное расслабление тела уже сами по себе обеспечивают правильную циркуляцию ци (ци – жизненная энергия, которую можно использовать как для самолечения, так и для борьбы). Согласно представлению традиционной китайской медицины, любая болезнь есть ни что иное, как дисбаланс ци в организме. Весь гим-

настический комплекс «Бадуаньцин» (упражнение-разминка плюс шесть основных упражнений) выполняется в медленном ровном темпе, движения мягкие и округлые, свободные от какого-либо напряжения, жесткости.

Занимаясь «Бадуаньцин», следует избегать излишнего напряжения внимания, слишком замедленных движений, внезапных ускорений и рывков, задержек дыхания, дыхания грудью, поднятия плеч. Изучать одно упражнение следует 3–4 дня. Прежде, чем приступить к выполнению основных упражнений комплекса «Бадуаньцин», необходимо размять внутренние энергетические каналы так, как мы разминаем тело перед физическими упражнениями.

ТЕХНИКА «БОДИФЛЕКСА»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждет броска противника.

Вот все этапы техники «Бодифлекса». После перечисления вы найдете их более подробное описание.

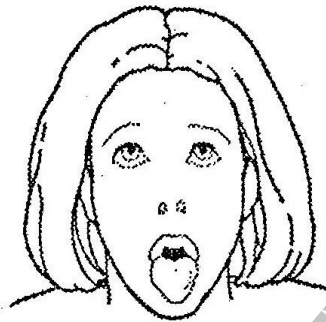
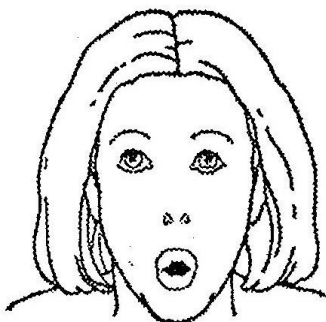
Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.
2. Быстро вдохните через нос.
3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.
4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь – десять счетов.
5. Расслабьтесь и вдохните.

Достоинство всей программы «Бодифлекс» в том, что она основана на простых физических законах. Кислород сжигает жир. Кислород переносится по телу кровью. Если напрягать или растягивать какую-либо часть тела с помощью изометрических или изотонических упражнений, в эту часть тела поступает больше крови. Следовательно, вы можете сжигать жир в конкретном месте и одновременно укреплять там мышцы. Что это, как не работа с каждой проблемной зоной?

1. «Лев»

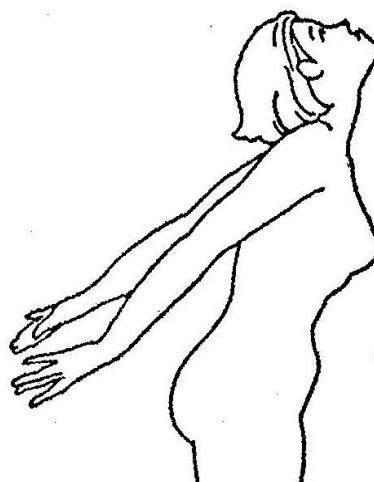
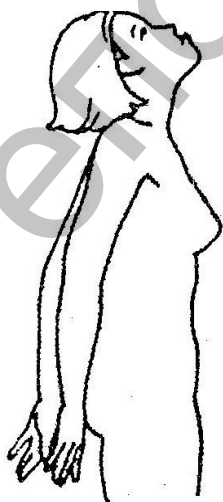
Начальная поза: это обычная поза стоя, ноги на ширине 30–35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: эта поза предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа. Сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шею), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз.

2. «Уродливая гримаса»

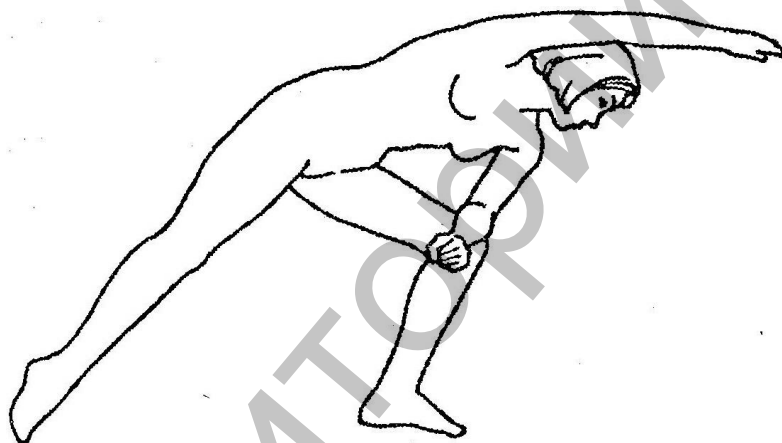
Начальная поза: возможно, вам лучше сначала выполнить упражнение без дыхательной части. Встаньте прямо, выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то поцеловать. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Начальная поза – основная поза для дыхания, ноги расставлены, руки над коленями, ягодицы в положении, словно вы намереваетесь сесть. выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



3. Боковая растяжка

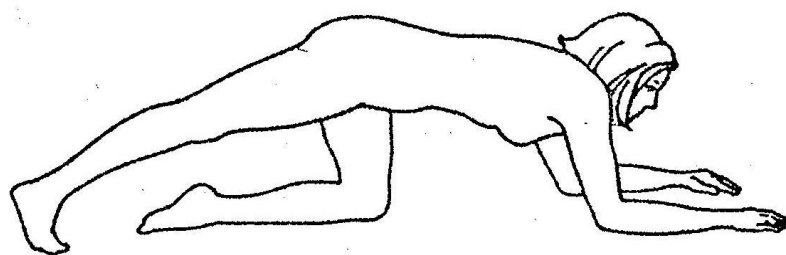
Начальная поза: примите основную дыхательную позу – ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове. Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую.

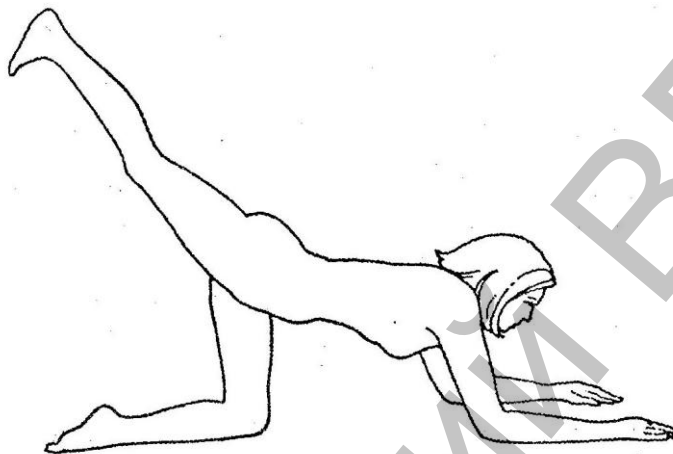


4. Оттягивание ноги назад

Начальная поза: опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните все пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.

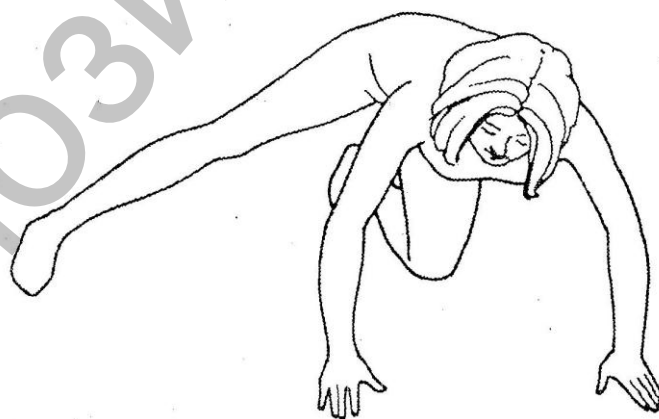


Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Представьте, что между ягодицами находится все ваше богатство, и сожмите их так, чтобы создать напряжение в области большой ягодичной мышцы. задержите положение и дыхание и сжимайтесь, сжимайтесь, сжимайтесь на 8 счетов. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй.

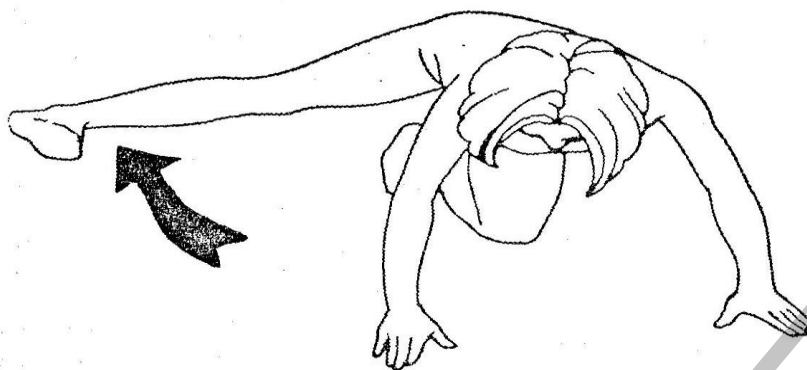


5.«Сейко»

Начальная поза: встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

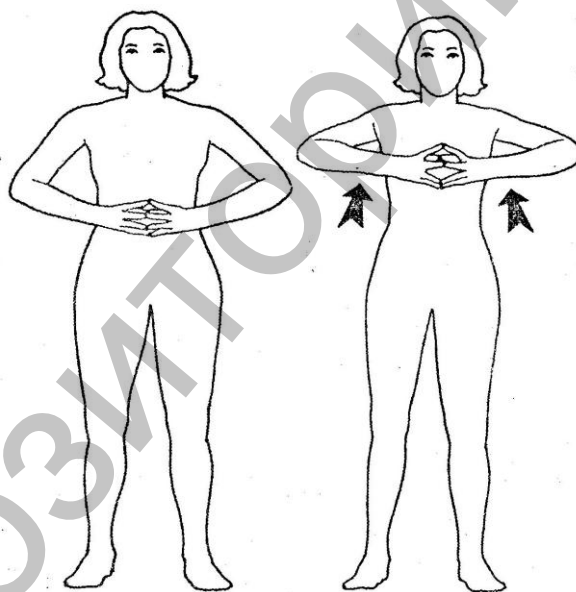


Основная поза: поднимите вытянутую ногу до уровня бедра как собака, поливающая водопроводную колонку. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок может быть и оттянут, и согнут – это не имеет значения. Просто задержитесь на 8 счетов. Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу на полу. Упражнение нужно выполнять по три раза на каждую сторону.



6. «Алмаз»

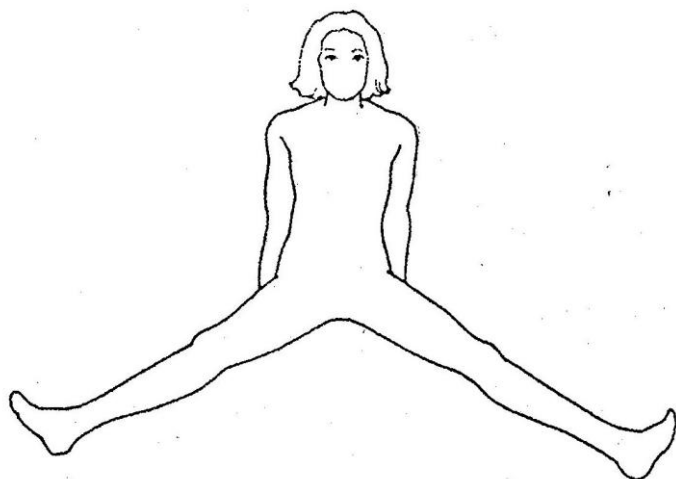
Начальная поза: станьте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдохните. Повторите упражнение три раза.

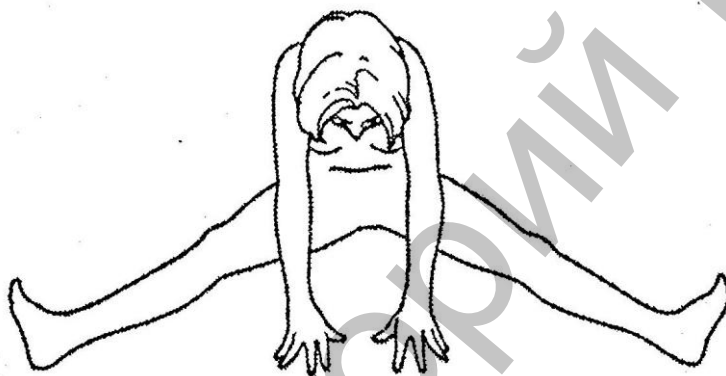
7. «Шлюпка»

Начальная поза: сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы «V». Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках. Выполните пятиэтапное дыхательное упражнение. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.



Основная поза: переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, «идите» вперед, постепенно наклоняясь все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней части бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.

ди себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.



8. «Кренделек»

Начальная поза: сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайте в талии влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии. Задержитесь в этом положении на 8–9 счетов. Выдохните и начните заново. выполните это упражнение три раза с левой ногой сверху и три раза с правой ногой, чтобы правая рука была сзади, правое колено подтягивалось левой рукой, а вы поворачивались вправо.



9. Растяжка подколенных сухожилий

Начальная поза: лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удерживать руки за коленями). Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание,



втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.

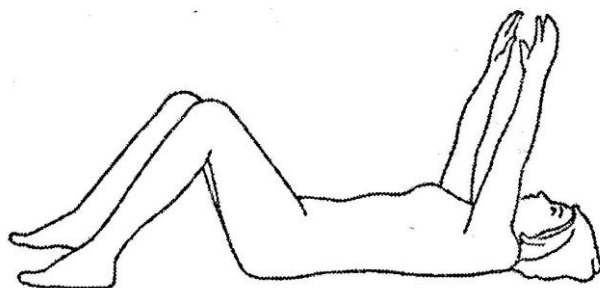


Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете там такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и верните ноги в начальное положение, носки к себе, руки вокруг икр. Упражнение выполняется три раза.

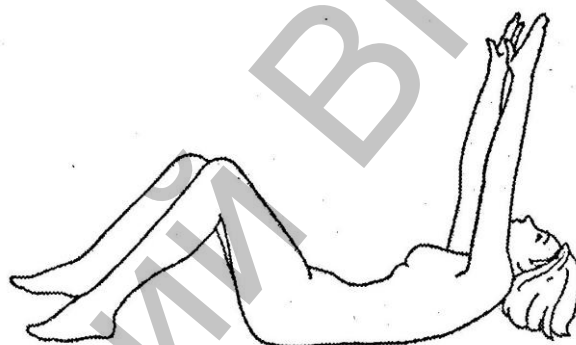
10. Брюшной пресс

Начальная поза: лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30–35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх, к небу.

Голову не отрывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол –



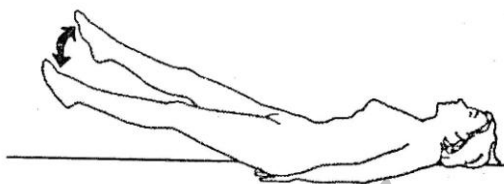
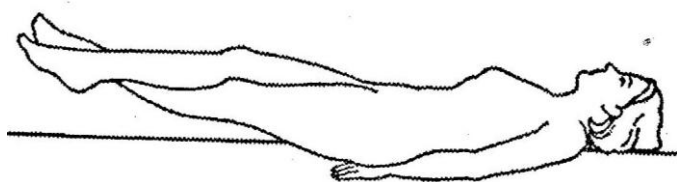
сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8–10 счетов. Выполните упражнение три раза.

11. «Ножницы»

Начальная поза: лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки положите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.



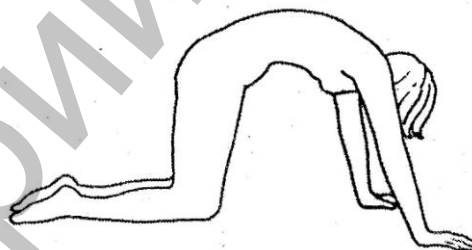
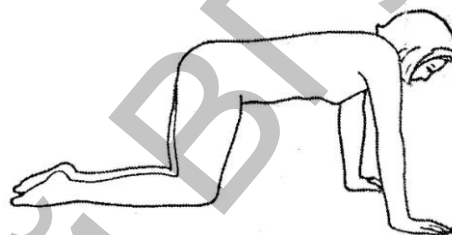
Основная поза: поднимите ноги вместе на 8–9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на 8–10 счетов. Выдохните. Повторите три раза.



12. «Кошка»

Начальная поза: опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверху, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом положении на 8–9 счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза.



КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Все упражнений комплекса выполняются последовательно друг за другом.

Первое упражнение

Первое упражнение – выполняется оно с целью придания вращению вихрей дополнительного момента инерции. Говоря проще, с помощью первого ритуального действия мы как бы разгоняем вихри, придавая их вращению скорость и стабильность.

Исходное положение для первого упражнения – стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Приняв его, нужно начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения – слева направо. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы по часовой стрелке (рис. 6).



Рис. 6.

Подавляющему большинству взрослых людей для начала достаточно полдюжины раз обернуться вокруг своей оси, чтобы ощутить головокружение. Потому начинающим, следует ограничиваться тремя оборотами. Если после выполнения первого упражнения вы почувствуете потребность прилечь, дабы избавиться от головокружения, обязательно последуйте этому естественному требованию вашего тела.

В период начального освоения упражнений комплекса, очень важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты, поскольку практика последующих упражнений в этом случае может вызвать рвоту.

Выполняя комплекс вы со временем обнаружите, что можете вращаться в первом упражнении все больше и больше, не доводя себя до ощутимого головокружения.

Кроме того, чтобы «отодвинуть предел головокружения», можно воспользоваться приемом, который широко применяют в своей практике танцоры и спортсмены-фигуристы. Прежде, чем начать вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, сколько это будет возможно. Когда же из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая взглядом свой ориентир. Такой прием работы с использованием опорной точки позволяет довольно заметно отодвинуть предел головокружения.

Второе упражнение

Исходное положение лежа на спине. Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, поднимите голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого поднимите прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше «на себя» – до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное, при этом – не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Расслабьте все мышцы и после того повторите действие еще раз.

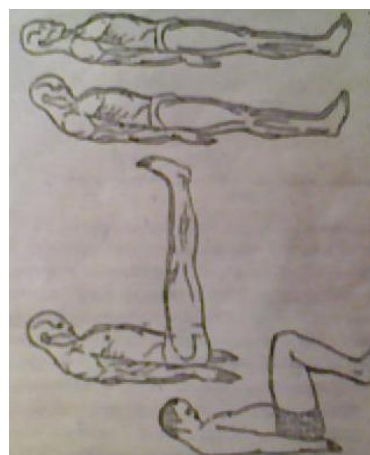


Рис. 7.

В этом упражнении большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть,

полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднимания головы и ног следует делать плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания – такой же выдох. Если вы устали и решили немного отдохнуть между повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений. Чем глубже дыхание, тем выше эффективность практики.

Третье упражнение

Исходное положение – стоя на коленях. Колени одно от другого следует ставить на расстоянии ширины таза, чтобы бедра располагались на расстоянии ширины таза, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз под ягодицами.



Рис. 8.

Затем наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Забрасывая голову назад-вверх, выпячьте грудную клетку и прогните позвоночник назад, немного опираясь руками о бедра, после чего возвратитесь в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Немного отдохнув, если необходимо, повторите все сначала (рис. 8).

Подобно второму упражнению, третье требует строгого согласования движений с ритмом дыхания. В самом начале следует сделать такой же глубокий и полный выдох, как в первом. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, а возвращаясь в исходное положение выдыхать. Глубина дыхания имеет огромное значение, поскольку именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управления эфирной силой. Поэтому дышать при выполнении комплекса необходимо как можно более полно и глубоко. Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. Если выдох выполнен полноценно, столь же полноценными неизбежно окажется естественно следующий за ним вдох.

Четвертое упражнение

Для выполнения четвертого упражнения нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем запрокиньте голову как можно дальше назад вверх, а потом – поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки – располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы

тела, а потом – расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком (рис. 9).

Затем повторить все сначала.

И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову, выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения – задержать дыхание, и опускаясь – полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями сохранять неизменный ритм дыхания.

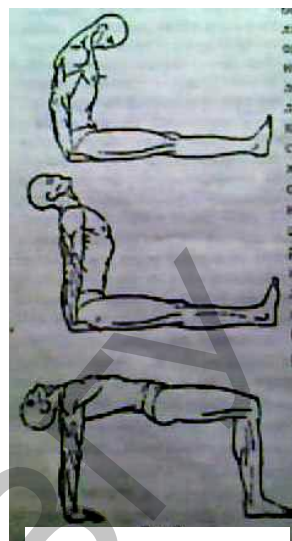


Рис. 9.

Пятое упражнение

Исходным положением для пятого упражнения является упор лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями – немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног – такое же.

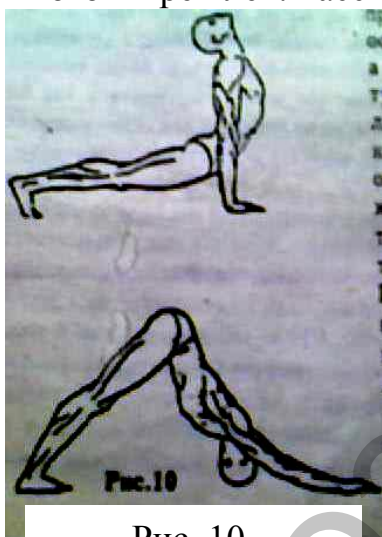


Рис. 10.

Запрокиньте голову как можно дальше назад вверх. Затем перейдите в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх, прижав голову подбородком к груди. Необходимо, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах. Затем возвращайтесь в исходное положение – упор лежа прогнувшись – и начинаем все сначала (рис. 10).

Когда вы вполне его освоите, старайтесь при возвращении в исходное положение прогибать спину назад как можно больше, но не за счет предельного излома в пояснице, а за счет распрямления плеч и максимального прогиба в грудном отделе, колени при этом пола касаться не должны. Кроме того, введите в упражнение паузу крайних положениях – при прогибе и при «подъеме в угол».

Схема дыхания в пятом упражнении несколько необычная: начав с полного выдоха в упоре лежа прогнувшись, вы делаете глубокий, насколько это возможно, вдох при «складывании» тела пополам. Получается некоторое приближенное подобие так называемого парадоксального дыхания. Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, вы делаете полный выдох. Остановившись в крайних точках для выполнения напряженной паузы, вы задерживаете дыхание на несколько секунд соответственно после вдоха и после выдоха.

Дозировка упражнений. Для начала три раза единожды в день. Такой режим должен сохраняться в течение одной недели, затем каждую неделю прибавляют по два повторения. Таким образом, в течение второй недели

ежедневно делается по пять повторений каждого упражнения, в течение третьей – по семь, в течение четвертой – по девять, и так далее до тех пор, пока дневное количество повторений не достигнет двадцати одного раза. Если выполнение всех упражнений в соответствующем количестве вызывает трудности, можно разбить их на серии и выполнять в два или даже в три приема. Но в каждую серию обязательно должны входить все пять упражнений строго в соответствующем порядке. Например, вместо одной, скажем, утренней тренировки, состоящей из двадцати одного повторения каждого упражнения, вы можете провести две – утреннюю и вечернюю, выполнив, допустим, девять повторений утром и одиннадцать – вечером.

Равнозначны ли все пять упражнений по важности? Безусловно. Одно без другого они работают не столь эффективно. В исключительных случаях можно временно исключать первое, но четыре оставшихся должны практиковаться только вместе.

Ни в коем случае нельзя допускать перенапряжения и переутомления. Это может привести только к отрицательному результату. Необходимо только регулярно практиковать упражнения, начав с трех повторений каждого и постепенно доведя до двадцати одного раза в день. Пропускать допустимо не более одного раза в неделю, но ни в коем случае не больше.

Пять упражнений, предназначены для ускоренного восстановления здоровья и повышения общего тонуса организма. А вот то, в какой степени вам удастся при этом изменить свою внешность, зависит от целого ряда факторов. Не секрет, что некоторые выглядят стариками в сорок, а иные кажутся молодыми и в шестьдесят. Ключевыми факторами здесь являются психологический настрой и намерение оставаться молодым. Если вы сами, несмотря на свой хронологический возраст, чувствуете себя молодым, ваш биологический возраст будет «подстраиваться» под установку вашего самосознания, и окружающие тоже будут воспринимать вас как человека молодого.

КОМПЛЕКС «БАДУАНЬЦЗИНЬ»

Первое упражнение

Исходное положение – ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Ладонь правой руки расположена над левой, большие пальцы соприкасаются. Голову удерживайте прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения. Из этого положения поднимите руки через стороны вверх. Соедините ладони на уровне лба и, не останавливая движение рук, опустите их перед собой до уровня груди. Затем расслабьте руки и верните их в исходное положение, но так, чтобы большие пальцы рук не разъединились.

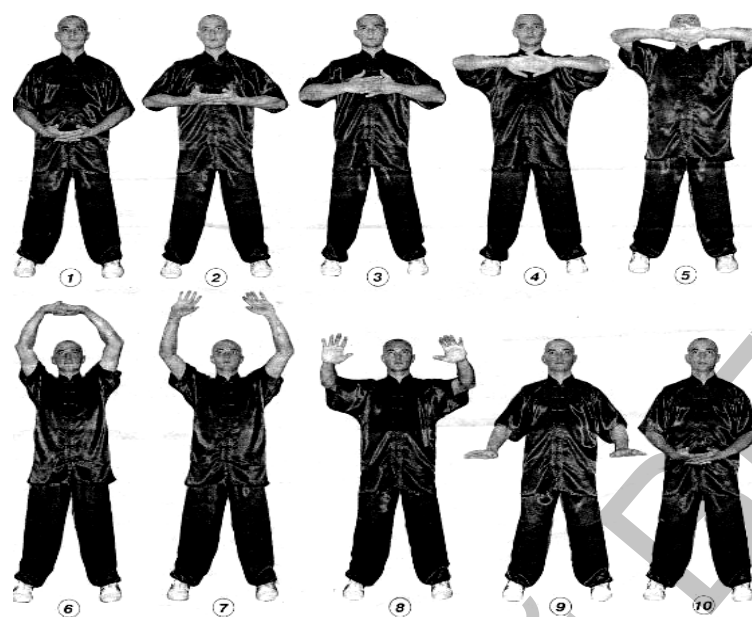


Второе упражнение

Исходное положение – ноги расположены на уровне плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота, пальцы рук сцеплены между собой, ребра ладоней направлены к себе.

Техника выполнения. Плавным движением поднимайте руки вверх, не изменяя их исходного положения. Как только ваши руки достигнут уровня груди, разверните ладони внутренней стороной к себе, задержитесь на секунду и разверните ладони от себя. Не останавливая движение, выполните подъем рук вверх до положения над головой. Затем слегка разведите руки в стороны и плавно опустите вниз, внизу снова соедините пальцы и верните руки в исходное положение.

Это упражнение комплекса «Бадуаньцзинь» направлено на регулирование циркуляции нашей энергии по трем «обогревателям», которые соответствуют трем областям нашего туловища. Первый «обогреватель» – это область над диафрагмой; второй – это область между диафрагмой и пупком; третий – область между пупком и пахом. Они соответственно отвечают за питание, дыхание и выделение. Три «обогревателя» включают в себя энергетические центры для целого ряда зон. Например, нижний – для печени и почек, средний – для легких и сердца и т.д. Таким образом, выполняя это упражнение, разогреваем каждую энергетическую оболочку вертикально (у здорового человека эта оболочка (сфера) с одной стороны чуть выше головы, с другой – на 20–30 см уходит в землю). Чем здоровее человек, тем шире границы этой сферы.



Третье упражнение

Исходное положение – ноги расположены на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки опущены и слегка согнуты в локтевых суставах. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения. Выполните левой ногой шаг влево, согните колени и опуститесь в «позу всадника». Расстояние между стопами – две ширины плеч. Одновременно с шагом разверните ладони внутренней стороной вниз и разведите руки в стороны до положения около бедер. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, пальцы рук направлены вперед и чуть вовнутрь. Сидя в «позе всадника», переведите левую руку снизу через сторону до положения перед собой. Одновременно, сгибая правую руку в локтевом суставе, переведите ее снизу вверх до положения перед левой рукой (ближе к телу). Ладонь левой руки направлена к корпусу, ладонь правой руки – от себя. Не останавливая движение, одновременно сожмите ладонь левой руки в кулак, а ладонь правой руки переведите в положение так, как показано на фото, и выполните движение правой рукой вправо в сторону, выпрямляя ее в локтевом суставе. Одновременно с движением правой руки поверните голову вправо, взгляд должен быть направлен вперед вправо. Выпрямляем влево левую руку, поворачиваем голову вперед, руки снова опускаем до позы № 2, и аналогично выполняем упражнение в другую сторону. Затем выпрямляем колени, приставляем левую ногу на шаг к правой ноге и, опустив руки вниз, возвращаемся в исходное положение.

Это упражнение укрепляет почки и область поясницы, а также усиливает циркуляцию нашей энергии ци в этих областях тела. Третье упражнение направлено на растягивание нашей энергетической сферы горизонтально.



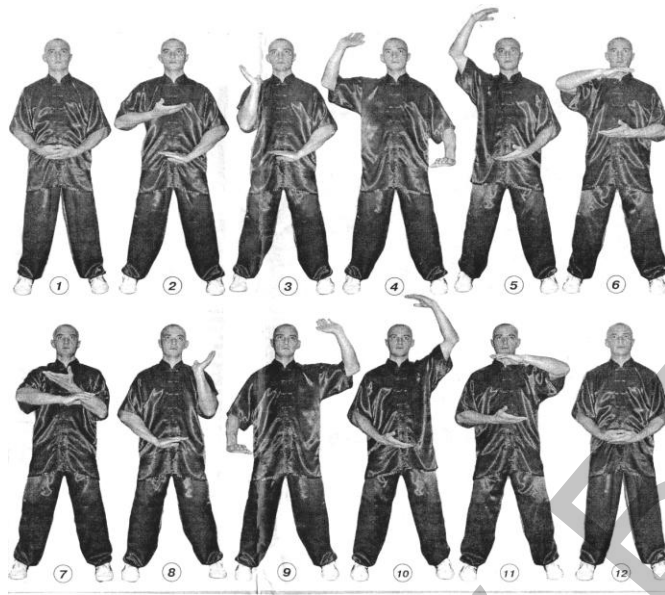
Четвертое упражнение

Исходное положение – ноги расположены на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены на уровне нижней части живота. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения. Из этого положения выполните разворот ладони левой руки внутренней стороной вниз. Затем начинайте поднимать правую руку вверх вдоль корпуса до уровня груди. Левая рука остается в прежнем положении. Когда правая рука достигнет уровня груди, разверните ладонь правой руки вокруг запястья по часовой стрелке и выполните толчок ладонью вверх, пальцы направлены влево. Одновременно левую руку опустите вниз, переведите в положение около левого бедра и выполните нажатие кистью вниз. Ладонь внутренней стороной направлена вниз, пальцы направлены вперед. Момент толчка и нажатия должен выполняться одновременно.

Затем ладонь левой руки разверните внутренней стороной вверх и переведите в положение на уровне нижней части живота, ладонь правой руки разверните внутренней стороной вниз и одновременно начинайте сближать руки до уровня груди. Когда ваши руки достигнут заданного уровня, поменяйте их положение и выполните толчок вверху левой рукой и нажатие внизу правой рукой. И возвращаемся в исходное положение.

Смена положения рук чередует вытягивание и расслабление мышц тела. За счет этого мы как бы пробуждаем ци в энергетических каналах нашего организма и усиливаем циркуляцию энергии в желудке, печени и селезенке.



Пятое упражнение

Исходное положение – ноги расположены на ширине плеч, стопы параллельны, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расположены вдоль бедер. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения. Выполните шаг влево левой ногой, согните колени и опуститесь в «позу всадника». Расстояние между стопами в «позе всадника» должно составлять две ширины плеч. Одновременно руками упритесь в колени так, чтобы ладони были направлены вниз. В этом положении отклоните корпус вправо и слегка перенесите вес тела на правую ногу, с силой надавливая правой ладонью на правое колено. Одновременно опустите вниз левое плечо и разверните голову вправо. Затем слегка выпрямляя корпус, выполните упражнение в противоположную сторону.

В результате неправильного питания, проживания в загрязненных районах или недосыпания может накапливаться избыточное количество энергии ци в области солнечного сплетения, что зачастую может вызывать боли в сердце. Чтобы этого не произошло, избыточное количество ци, накопленное в сердце, мы переводим в легкие, где его можно сбалансировать правильным дыханием.

Выполняя «четвертый отрез парчи», мы пропускаем нашу энергию по диагоналям: левое плечо – противоположная правая нога, правое плечо – левая нога.

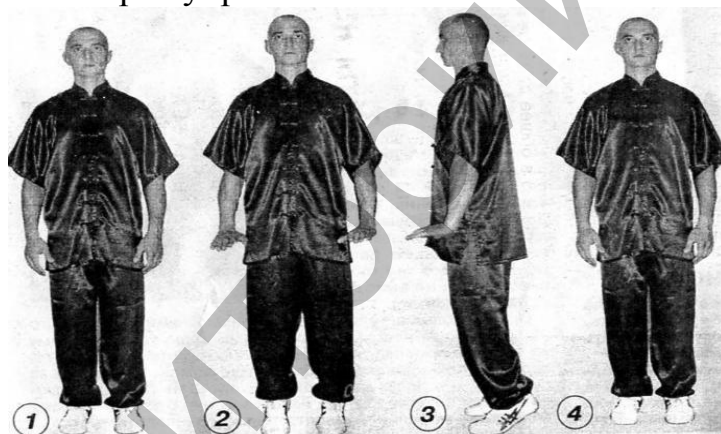


Шестое упражнение

Исходное положение – ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельны, расстояние между ними соответствует размеру вашего кулака. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки свободно расположены вдоль бедер. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения. Упражнение разделено на две фазы. В первой фазе выполните одновременно давящее движение ладонями вниз и подъем вверх на носках. Во второй фазе – энергетическое опускание на пятки.

Смысл этого упражнения в том, что при выполнении предыдущих упражнений у вас накопилось достаточное количество усталости и напряжения в мышцах, особенно при выполнении движений в низких стойках. Поэтому ваша задача – сбросить это напряжение. Это первый момент. Вторым моментом заключается в том, что выполняя «Пятый отрез парчи», вы пропускаете энергию ци по всем каналам, которые прочистили во время выполнения предыдущих четырех упражнений.



ЛИТЕРАТУРА

1. Горцев Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Чайлдерс Г. Бодифлекс. – Мн., 2004.
3. Кельдер П. Источник вечной молодости. – Гродно: Целитель, 1996. – С. 86.
4. Маслов А.А. Тайный код китайского кунфу. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – С. 398.

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

Репозиторий ВГУ