

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 27.01.2022 12:49:15

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda36d089

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

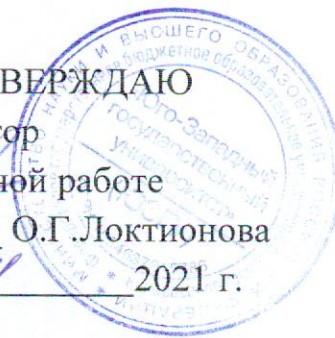
УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебной работе

О.Г.Локтионова

«*Л*» *О*

2021 г.



**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ:**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методические рекомендации для самостоятельного изучения дисциплины

студентами всех направлений подготовки и специальностей

очной и заочной форм обучения

Курск – 2021

Составитель: С.В. Токарева

Рецензент

*Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов*

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура: методические рекомендации для самостоятельного изучения дисциплины студентами всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: С.В. Токарева. - Курск, 2021. - 47 с.

Организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов с особыми образовательными потребностями является одним из путей сохранения и совершенствования здоровья, выведения его на безопасный уровень, при котором даже значительные интеллектуальные нагрузки не смогут ухудшить адаптационные возможности организма, снизить работоспособность, вызвать психоэмоциональный срыв, депрессию.

Представленные методические рекомендации заполняют имеющийся пробел в вопросе организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы обучающейся молодежи. Уточнены основные термины здоровьесберегающего направления, раскрыт механизм влияния физических нагрузок на организм человека.

Методические рекомендации соответствуют требованиям программы по элективным дисциплинам и спорту.

Подписано в печать *19.04.* Формат 60x84 1/16.

Уел. печ. л. *2.4.* Уч.-изд. л. *2.1.* Тираж экз. Заказ *658* Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ЕЕ ВИДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ	5
1.1. Дыхательная гимнастика	6
1.2. Ходьба и бег как средства физкультурно-оздоровительной деятельности.	8
1.3. Гимнастика китайских долгожителей – цигун	10
1.4. Пять Тибетских упражнений	11
1.5. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы студентов	12
2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	17
2.1. Методика организации и проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий средствами ходьбы и бега	17
2.2. Методика организации и проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий средствами гимнастики цигун	20
2.3. Методика организации и проведения самостоятельных занятий с использованием дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой	34
2.4. Методика организации и проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных средствами динамических упражнений – пять Тибетцев	45

## ВВЕДЕНИЕ

Особенную обеспокоенность ученых нашей страны и в мире вызывает тот факт, что негативные последствия дефицита двигательной активности испытывает на себе в первую очередь молодежь, что связано с увеличением затрат времени на образование. Снижение показателей здоровья современной молодежи на фоне повышения требований к качеству подготовки будущих специалистов, их мобильности и конкурентоспособности являются основными противоречиями, которые необходимо решать современной высшей школе. Условия современной жизни, учебная нагрузка в ВУЗах в рамках 36-40 часов в неделю, отсутствие или недостаточность академических занятий по физическому воспитанию, приводят к тому, что реальный объем двигательной активности студенчества не соответствует биологическим нормам, необходимым для полноценного развития и функционирования молодого организма. Вынужденное длительное снижение объема движений негативно влияет на деятельность мышц, приводя к их атрофии и ухудшению микро насосной деятельности, что приводит к цепной реакции: ухудшению кровоснабжения и кровообращения, возникновению различных расстройств в обменных процессах, системе дыхания, перестройке деятельности сердечно-сосудистой системы, ускоряется процесс старения организма.

Известно, что состояние здоровья в основном определяется образом жизни человека, а социально-педагогические факторы имеют большое значение в формировании правильной модели жизнедеятельности. Обучающийся в ВУЗе студент должен не только стремиться к качественному профессиональному образованию, но и к сохранению (улучшению) своего здоровья, поскольку без него профессиональная реализация невозможна. Организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов является одним из путей сохранения и совершенствования здоровья, выведения его на безопасный уровень, при котором даже значительные интеллектуальные нагрузки не смогут ухудшить адаптационные возможности организма, снизить работоспособность, вызвать психоэмоциональный срыв, депрессию.

Представленные методические рекомендации заполняют имеющийся пробел в вопросе организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы обучающейся молодежи. Предложен практический материал, который позволит обучающимся организовать самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия исходя из личных интересов и возможностей, особенностей развития и состояния здоровья.

## 1. ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ЕЕ ВИДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

Самостоятельной физкультурно-оздоровительной работе студентов в последнее время отводится значительное место при организации учебно-воспитательного процесса. Обусловлено это с одной стороны, низким уровнем здоровья современной молодежи, а с другой - недостаточным количеством академических занятий отведенных на дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». За счет самостоятельно организованной двигательной деятельности, обучающийся должен восполнить дефицит движений на 70-80%. Студент должен быть подготовлен к такой работе, подходить к ней осознанно, избирательно, объективно оценивая свои возможности и ожидаемые результаты. Двигательная активность, направленная на оздоровление, должна включать в себя в первую очередь специально отобранные физические упражнения, улучшающие здоровье, нормализующие психоэмоциональное состояние и повышающие умственную работоспособность. Физкультурно-оздоровительная деятельность – это деятельность субъекта, использующего физические упражнения и другие средства физического воспитания, с целью улучшения функционального состояния организма, стабилизации психоэмоционального состояния, совершенствования адаптационных процессов до необходимого уровня, позволяющего решать поставленные задачи.

Задачей физкультурно-оздоровительной деятельности студентов является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья. К частным задачам физкультурно-оздоровительной деятельности можно отнести:

- ✓ улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- ✓ улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;
- ✓ улучшение показателей общей физической работоспособности;
- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ✓ регуляция обменных процессов;
- ✓ повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета;
- ✓ повышение производительности умственной деятельности, стабилизация психоэмоционального состояния.

К наиболее известным видам физкультурно-оздоровительных технологий, которые могут использоваться студентами для развития, поддержания и сохранения здоровья можно отнести:

- ✓ дыхательные гимнастики;
- ✓ гимнастические системы оздоровления (ритмическая гимнастика,

аэробика, растягивающая, силовая гимнастика, шейпинг, фитнес и др.)

- ✓ применение циклических физических упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.);
- ✓ нетрадиционные восточные системы оздоровления (у-шу, цигун, йога, Кундалини);
- ✓ комплексные авторские системы оздоровления;
- ✓ закаливающие процедуры.

Для оздоровительного эффекта могут быть использованы не только определенные оздоровительные системы, но и любые физические упражнения самостоятельно или в комплексе с другими средствами физического воспитания, при правильной дозировке и алгоритме их применения. Физкультурно-оздоровительная работа, это не реализация какой-то оздоровительной технологии, а комплексная работа, включающая оптимально организованную двигательную активность, правильно организованный режим дня, учитывающий особенности индивидуально-типологического развития и средовые условия жизнедеятельности. Самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа должна дополнять и учитывать учебный объем нагрузок, потребности субъекта и его работоспособность, быть дифференцированной и индивидуально ориентированной. Студент самостоятельно, из предложенных средств, методик и форм, может выбирать и конструировать наиболее приемлемые для него модели самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы.

В данном пособии наиболее полно рассматриваются такие виды физкультурно-оздоровительной работы как: парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой, физкультурно-оздоровительная работа средствами ходьбы и бега, нетрадиционная система оздоровления - гимнастика цигун и пять Тибетцев.

Предлагая эти виды физкультурно-оздоровительной деятельности, в первую очередь, исходили из их простоты и доступности для широкого круга желающих начать самостоятельную физкультурно-оздоровительную работу. Учитывалась доступность (легкость) дозирования упражнений, не сложность техники выполнения, возможность применения в разных условиях и при разном исходном уровне подготовленности и здоровья, отбирались те виды физкультурно-оздоровительных упражнений, которые не требуют специального помещения и оснащения.

### **1.1. Дыхательная гимнастика**

В практике оздоровительной работы накоплен колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики для лечения заболеваний и поддержания хорошего здоровья. Дыхательная гимнастика включает в себя безаппаратные и аппаратные методы.

К безаппаратным системам дыхательной гимнастики относятся:

- парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой;

- восточные дыхательные гимнастики (пряна яма, тай-цзи);
- система трехфазного дыхания (Л. Кофлера, О. Лобановой)
- метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко;
- метод задержки дыхания Ю. Буланова;
- метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания

Н. Агаджаняна;

- гипервентиляционная дыхательная техника;
- метод «рыдающего дыхания» Ю. Вилунас;
- метод эндогенного дыхания В. Фролова;
- метод совмещения физических и дыхательных упражнений «Бодифлекс».

Значение дыхательных упражнений доказано многовековым опытом их применения в оздоровительной культуре Китая и Индии, отечественными исследованиями. Польза от дыхательных упражнений в процессе тренировки обусловлена тем что:

- воздух, проходящий через носовые пазухи, рефлекторно воздействует на многие системы и органы;
- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, оказывает закаливающий эффект;
- «экскурсия» диафрагмы (при глубоком брюшном дыхании) является дополнительным массажем органов брюшной полости;
- редкое глубокое дыхание позволяет поднять пиковую концентрацию кислорода и углекислого газа, способствующую расслаблению гладкой мускулатуры сосудов, и улучшает трофику тканей;
- ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы.

Не все из выше названных дыхательных гимнастик могут применяться в самостоятельной оздоровительной работе. Так, восточные дыхательные гимнастики требуют предварительной подготовки, это не просто оздоровление, это определенная философия здоровья, которая применяется комплексно. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко и метод задержки дыхания Ю. Буланова требуют методического сопровождения (особенно на начальном этапе их использования) и текущего медицинского контроля для лиц имеющих нарушения сердечно-сосудистой деятельности. Применение многих дыхательных практик ограничено при сердечно-сосудистых нарушениях, болезнях дыхательной системы, нарушении функционирования мозга. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой пригодна для самостоятельного овладения и исполнения т.к. включает несложные движения, предусматривает дифференциацию и остановку во время выполнения, имеет длительный период апробации лицами разных возрастных групп и практически не имеет противопоказаний по состоянию здоровья.



## 1.2. Ходьба и бег как средства физкультурно-оздоровительной деятельности

Ходьба и бег являются циклическими видами физических упражнений, естественными локомоциями, которыми человек овладевает с раннего возраста. Физическое развитие, функциональное совершенствование человека проходит с участием этих видов движений, которые способствуют развитию быстроты и координационных способностей, силы и выносливости. Лучше всего выносливость развивается при упражнениях аэробной направленности, именно она (общая выносливость) обеспечивает необходимый уровень работоспособности и адаптационные возможности человека. Для получения оздоровительного эффекта физические упражнения должны сопровождаться длительной равномерной нагрузкой на системы дыхания, кровообращения, проходить с нагрузкой по показателям ЧСС (частоты сердечных сокращений) на уровне 130 ударов в минуту. Этим требованиям в полной мере отвечает ходьба и бег. Можно конечно ходить на лыжах, плавать и др., но прежде нужно освоить технику, иначе неправильное выполнение упражнений будет снижать оздоровительный эффект.

Для человека занимающегося умственным трудом, постоянно направляющим свои усилия на решение интеллектуальных задач посильная физическая нагрузка будет способствовать полноценному отдыху - восстанавливать психические функции, положительно влиять на сердечно-сосудистую систему, улучшая обменные процессы и психоэмоциональное состояние. Наиболее посильным, легким и привычным видом двигательной активности человека является ходьба. Ходьба не только естественный способ передвижения, спортивные врачи утверждают, что ходьба, даже невысокой интенсивности, способна вызвать изменения функционального характера во всех органах и тканях, нормализуя состояния центральной нервной системы. Не случайно А.С. Пушкин писал о том, что движение, ходьба нередко помогали ему осуществлять творческие замыслы. А поэт и мыслитель И.В. Гете отмечал, что все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходили ему в голову во время ходьбы.

Различают прогулочную, оздоровительную и спортивную ходьбу. Оздоровительная ходьба оказывает более существенное влияние на организм, чем прогулочная. Применяя в оздоровительной методике ходьбу, учитывают три ее показателя: время, скорость и расстояние, изменяя которые можно получить вариативные нагрузки.

Быстрая ходьба отличается от медленного бега только наличием фазы полета. Чтобы фаза полета состоялась, требуется чуть больше усилий в отталкивании от земли. Бег такое же естественное движение как ходьба. Повысив темп привычной ходьбы, человек незаметно для себя перейдет на бег, бег «трусцой» или оздоровительный бег.

Универсальность бега не имеет себе равных, это:

- ✓ отсутствие инвентаря и оборудования;
- ✓ практически всепогодный вид деятельности, возможность заниматься в



- любое время суток;
- ✓ приемлем для широкой аудитории по возрасту, полу, физической подготовленности;
  - ✓ широчайший спектр воздействия на организм человека;
  - ✓ в сочетании с ходьбой приемлем даже для сложных случаев восстановительной ЛФК;
  - ✓ возможность как индивидуальной, так и групповой работы;
  - ✓ простота самоконтроля и дозирования нагрузки;
  - ✓ сохраняемость тренировочного эффекта даже после перерывов в занятиях;
  - ✓ отсутствие привыкания со стороны функциональных систем;
  - ✓ безопасность в отношении травм.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, решая задачу оздоровления, лучший способ перевода ходьбы в новое качественное состояние - бег, это чередование их друг с другом. А регулятором чередования будет ваше самочувствие, настроение и общее время занятий.

Дыханию во время бега справедливо придается важное значение. Желательно во время бега вдох и выдох делать носом, (если нет нарушений анатомического строения носовой полости), если дыхание носом «не хватает» рекомендуется перейти на ходьбу. Если есть особенности строения носовой полости, отказывать себе в беге не следует, дышать можно и ртом, можно использовать смешанный тип дыхания. Ритм дыхания должен быть равномерный, нужно совершать вдох и выдох на определенное количество шагов. Ритм дыхания определяется потребностью в кислороде, поэтому зависит от темпа передвижения, от глубины дыхания, от функциональных особенностей бегуна, т.е. это изменяющийся параметр, который подбирает себе каждый самостоятельно.

Влияние быстрой ходьбы и бега на организм огромно и многогранно:

- ✓ бег со скоростью 5-6 км\час способствует снижению холестерина и улучшает функцию печени, пропорционально длительности бега;
- ✓ ходьба и бег со скоростью 6-7км\час увеличивают фильтрацию мочи в почечных клубочках и улучшают функцию почек;
- ✓ в результате увеличения ударного объема крови (с 70 до 130 мл) каждое сокращение сердца вызывает растяжение коронарных артерий, что приводит к увеличению их просвета;
- ✓ отмечается образование новых кровеносных капилляров в сердечной мышце и мышцах нижних конечностей;
- ✓ увеличивает распад и самообновление белковых структур, т.е. омолаживает организм;
- ✓ повышает неспецифические защитные силы организма (иммунитет), помогая бороться с различными вирусами, инфекциями, противостоять утомлению.

Используя ходьбу и бег для физического совершенствования и оздоровления, следует помнить главное – необходимость систематических занятий. Очень важна не столько продолжительность занятий, их интенсивность, соотношение ходьбы и бега, сколько их систематичность.

Для поддержания здоровья необходимо хоть по не многу (30 мин), не часто (2 раза в неделю), но заниматься систематически. Частота занятий будет зависеть от возможностей человека, от его исходного уровня физической подготовленности, но среднее рекомендуемое количество физкультурно-оздоровительных занятий средствами циклических упражнений составляет от 3 до 5 раз в неделю.

### **1.3. Гимнастика китайских долгожителей – цигун**

Основным содержанием гимнастики цигун являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с регулировкой психических процессов (сосредоточением внимания). Оздоровительное воздействие системы цигун базируется на единстве физических и психических функций организма человека, предполагает осознанность и волевую настроенность на достижение результата за счет работы мышц. Темп выполнения упражнений – медленный и плавный, предполагает сосредоточенность на их качестве. Амплитуда движений зависит от индивидуальных возможностей занимающихся, предполагает развитие гибкости и постепенное ее увеличение. Физическая нагрузка регулируется темпом, амплитудой и количеством повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Такой подход обеспечивает возможность широкой аудитории заниматься гимнастикой цигун, включая даже лиц с очень низким уровнем физической подготовленности и здоровья.

Ритмичное диафрагмальное дыхание, доминирующее в данной системе, способствует более адекватному кровоснабжению мышц и внутренних органов, нормализации сосудистого тонуса. Исследования показали, что при регулярных занятиях:

- ✓ увеличивается амплитуда движения грудной клетки,
- ✓ улучшается функциональное состояние диафрагмы,
- ✓ наблюдается снижение деформации позвоночного столба,
- ✓ увеличивается амплитуда движений в суставах,
- ✓ стабилизируется артериальное давление,
- ✓ нормализуется перистальтика кишечника,
- ✓ ликвидируя застойные явления в печени.

Гармоничная тренировка всех систем организма, включая центральную нервную систему, способствует умению управлять своим физическим и психическим состоянием, развивая внимание и память.

Гимнастика цигун реализует базовую концепцию восточной культуры связанную с перераспределением и направлением энергетической субстанции «ци», которая наполняет наш организм. Занятия призваны устранить дисбалансы различного вида в циркуляции «ци», способствовать ее накоплению, наладить правильную циркуляцию энергии за счет правильных расслабленных поз и определенной последовательности движений.

По мнению специалистов начав практиковать цигун в молодом возрасте, затрачивая в день по 10 -20 минут, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа.

#### **1.4. Пять Тибетских упражнений**

Пять Тибетских упражнений или, как еще их часто называют пять «жемчужин», относятся к йогической практике. Точное место начала данной практики не известно, их принято считать именно тибетскими из-за известных данных о распространении этих упражнений тибетскими ламами.

Регулярное выполнение упражнений способствует:

- полноценной циркуляции энергии через все чакры и восполнению жизненной силы в соответствующие нервы, органы и железы;
- тону и укреплению основных групп мышц;
- быстрому восстановлению физической формы;
- поддержанию здорового позвоночника, коррекции и профилактике в случае отклонений;
- улучшению настроения, прибавлению бодрости и энергии.

Комплекс состоит из пяти основных упражнений, каждое из которых должно повторяться двадцать один раз. Большое количество повторений не принесет вреда, но в этом нет смысла, так как именно такого количества достаточно для первоочередной задачи представленной практики – энергетического заряда.

Большинству понадобится приложить физические усилия для выполнения максимального количества повторов. Поэтому не стоит расстраиваться, если сразу не сможете выполнить весь комплекс. Стоит начать с семи-деяти-двенадцати раз, в зависимости от индивидуальной физической подготовленности и за месяц приблизится к максимальному числу повторов каждого упражнения. Рекомендуется выполнять данный комплекс ежедневно, и при привыкании выполнения он не будет занимать более десяти минут в день.

Время выполнения предложенных упражнений так же можно регулировать самостоятельно от поставленных целей и предпочтений. Утром для бодрости духа, заряда энергии лучше приступать до завтрака, вместо утренней гимнастики. Выполнение комплекса вечером перед сном, позволит уснуть более глубоким сном и понадобится меньше количества времени, чтобы выспаться.

Особое внимание стоит уделить правильному дыханию при выполнении упражнений. Дыхание само по себе является полной системой йоги, и существует сотни вариаций упражнений пранаямы (наука о контроле за дыханием), поэтому к каждой йогической практике описанию дыхания при выполнении того или иного упражнения отводится отдельное внимание. Следуйте рекомендациям по правильной технике дыхания к каждому

упражнению предложенной системы для достижения положительного результата.

### **1.5. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы студентов**

Объем целенаправленной двигательной активности взрослого человека, от 18 до 64 лет, по данным ВОЗ должен составлять не меньше 150 (до 300) минут в неделю, что составляет 2,5 -5 часов. Отечественные физиологи и гигиенисты считают, что в студенческом возрасте недельный объем двигательной активности должен составлять 5-6 часов у девушек и до 8 часов у юношей. Академические занятия физической культурой в высшей школе покрывают всего 15-30% этого времени, и то только в некоторых семестрах. Предполагается, что в дальнейшем, на старших курсах, у студента будут накоплены необходимые знания, сформирована устойчивая и осознанная потребность к самостоятельным занятиям физической культурой, которую он сможет реализовать по индивидуальной программе.

Вместе с тем, исследования проведенные в Юго-Западном государственном университете (ЮЗГУ) показали, что только 38% студентов осознают необходимость самостоятельных занятий физической культурой, 23% знают как самостоятельно выбрать средства физического совершенства и дозировать нагрузки в ходе самостоятельных занятий физической культурой, 17% понимают механизм воздействия физических упражнений на организм занимающихся, 22% студентов (не спортсменов) принимают участие в самостоятельных физкультурно-оздоровительных тренировках.

Полученные результаты свидетельствуют о неумении студентов конструировать здоровьесберегающий режим деятельности, использовать естественные факторы (движение, закаливание) для оздоровления, планировать режим дня, позволяющий улучшить умственную деятельность и общую работоспособность.

Ведущей деятельностью для студента является учебно-профессиональная, которая требует концентрации всех психических процессов. Но умственная работа не предполагает мышечной деятельности, она формирует специфическое утомление, нарушающее полноценную работу нейронов головного мозга. Даже во время отдыха, без включения мышечной деятельности, не происходит восстановления нейронов головного мозга, психические процессы продолжают протекать, не так интенсивно, с ощущением дискомфорта. Поэтому важными формами физкультурно-оздоровительной работы для студентов являются физкультминутка и физкультпауза. Физкультминутку рекомендуют проводить во время самостоятельных занятий через каждые 1-1,5 часа. Физкультпаузу рекомендуют проводить после первой пары академических занятий (если их предусмотрено 3), или после второй пары (если их предусмотрено 4).

## **Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы**

Упражнение 1. И. п. - ноги врозь, руки внизу. На счет 1-2 - поднять руки в стороны- вверх, ладони вверх, потянуться, вдох; 3-4 - и. п., выдох. Повторить 7-8 раз.

Упражнение 2. И. п. - ноги врозь, руки произвольно. На счет 1- согнуть левую ногу в колене, левую руку в сторону, правую на пояс, вдох; 2- и. п., выдох; 3-4 - то же, в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки перед грудью, на каждый счет делать рывки руками назад. Выполнять движения, сочетая их с ритмичным дыханием.

Упражнение 4. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 присесть на носках, руки вперед, выдох; 3-4 - и. п., вдох. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - наклон туловища влево, левая рука скользит по ноге, выдох; 3-4 - и. п., вдох; 5-8 - то же, вправо. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 6. И. п. - ноги врозь, руки внизу. На счет 1-2 - поднять руки до уровня плеч, вдох; 3-4 - расслабить руки, свободно опустить и встряхнуть ими, выдох. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 7. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1- левую ногу отвести назад, левую руку поднять плечу, вдох; 2- и. п., выдох; 3- правую ногу отвести назад, правую руку поднять к плечу, вдох; 4- и. п., выдох. Повторить 4-5 раз.

## **Примерный комплекс упражнений физкультминутки**

Упражнение 1. И. п. - о. с. На счет 1-2 - руки поднять вверх, левую ногу отвести назад на носок, голову отвести назад, потянуться, вдох; 3-4 - и. п., выдох. То же, с отведением правой ноги. Повторить 3 раза.

Упражнение 2. И. п. - о. с. На счет 1- поднять левую ногу, сгибая ее в колене, обхватить руками колено, выдох, на 2- с помощью рук прижать колени к груди, наклонить голову, глубокий вдох. На 3-4 - и.п. То же, с поднятием правой ноги. Повторить по одному разу с каждой ногой.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1- поворот туловища с отведением правой руки и поворотом; 2- и. п., выдох; 3-4 - то же, с поворотом влево. Повторить 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 4. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1- и быстрый пружинящий наклон туловища, пальцами коснуться колен; на 2- то же, но несколько углубляя наклон и касаясь пальцами середины голени; на 3- то же, доставая пальцами стопы. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Упражнение 5. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе, как можно больше наклоняя вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперед- выдох, назад- вдох. То же, в обратную сторону. Повторить 2 раза в каждую сторону.

Физкультминутки рекомендуется выполнять во время самостоятельных занятий через каждые 1-1,5 ч. Сокращенный вариант физкультминутки, называющийся микропаузой активного отдыха, состоит из 2-4 упражнений, каждое из которых выполняется по 1-2 раза. В качестве таких упражнений могут быть использованы упражнения 1, 3, 4, 5 или 1,3 и 4.

Кроме этих видов физкультурно-оздоровительных занятий обязательным является выполнение утренней гимнастики, которая должна проводиться неукоснительно, как составляющий элемент утренних гигиенических процедур. Утренняя гимнастика не только «разминает» функциональные системы организма, она выполняет закаливающую, организующую, гармонизирующую функции, настраивает на предстоящую работу.

### **Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

#### **Упражнение 1. Наклоны головы**

И.П.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет 1 – голову вперед; на счет 2 – назад; на счет 3 – влево; на счет четыре –4.

Повторить 3 – 4 раза.

#### **Упражнение 2. Вращательные движения головой**

И.П.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо. Движения медленные, поступательные.

Повторить 3 - 4 раза.

#### **Упражнение 3. Упражнение для рук — «ножницы»**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу поочередное «скрещивание» рук. Дыхание равномерное, спина прямая.

Повторить 12 - 14 раз.

#### **Упражнение 4. Наклон туловища вперед**

И.П.– ноги врозь. На счет 1,3 - с выдохом наклониться вперед, на 2,4 - со вздохом вернуться в и.п. Ноги в коленях не сгибать.

Повторить 8 - 10 раз.

#### **Упражнение 5. Повороты корпуса**

И.П. - стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус на 1,2 – влево, 3-4 – вправо. Движения пружинистые с увеличением амплитуды движения на каждом повторении.

Повторить 12 - 14 раз.

#### **Упражнение 6. Комбинационное упражнение**

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет 2 – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет 3 – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет 4 – и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

#### **Упражнение 7. Наклоны туловища**

И.П. - ноги шире плеч, руки за головой, «в замок», локти расставлены в стороны. Наклоны туловища вдоль вертикальной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо. Устойчивая стойка на всей ступне, ноги от пола не отрывать, спина прямая.

Повторить 8 - 10 раз.

Упражнение 8. Круговые вращения тазом

И.П. - стоя, ноги чуть шире плеч (слегка согнуты в коленях), руки на поясе. Выполняем круговые вращения сначала на 1-4 - влево на счет 5-8 – вправо.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 9. Разминка для коленных суставов

И.П. - стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет 1-4.

Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 10. Махи ногами

И.П. – стоя, руки перед собой. Махи ногами (попеременно) с касанием носком кончика ладоней (разноименно).

Повторить 8 - 10 раз.

Однако только эти формы физкультурно-оздоровительной работы не решают проблемы гиподинамии и улучшения функциональных показателей. Все вместе (утренняя гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки) эти формы во-первых суммарно добавляют к недельному объему двигательной активности порядка 1,5-2 часов, во-вторых, учитывая низкую интенсивностью их выполнения, они будут в лучшем случае поддерживать имеющийся уровень здоровья. Для полноценного функционирования организма, физического развития, нужно еще спланировать 1-2 часа (для девушек), 2-4 часа (для юношей) двигательной активности в неделю. Это минимальное время самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы, необходимое для поддержания имеющегося уровня здоровья. Для его укрепления и совершенствования необходимо увеличивать объем физкультурно-оздоровительных занятий или их интенсивность. Предполагаем, что необходимый объем двигательной активности может быть реализован студентами в форме самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительными видами деятельности такими как: дыхательной гимнастикой, ходьбы и бега, гимнастикой цигун и пятью тибетскими упражнениями.

Далее будет представлена методика самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий по предложенным видам физкультурно-оздоровительной деятельности.

### ***Использованная литература***

1. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Авт.-сост. Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2007. – 224с.



2. Вэйсинь У. Секреты цигун терапии / У. Вэйсинь. – СПб., 2000. – 208 с.
3. Гуаньда М. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей / Ма Гуаньда - Ростов на/Д: Феникс, 2006. – 224с.
4. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 67 с.
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М., 1991. – 140 с.
5. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа : автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 / Д.С. Сомов. – Ставрополь, 2007. – 42 с.
6. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2006. – 272 с.
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М.: ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.

## **2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **2.1. Методика организации и проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий средствами ходьбы и бега**

Самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой или бегом, у студентов, имеющих нарушенное или ослабленное здоровье, начинаются с посещения врача и проведения пробы с функциональной нагрузкой и записью электрокардиограммы сразу после нее. Полученные результаты дадут возможность определить допустимую нагрузку, спрогнозировать модель тренировочных физкультурно-оздоровительных занятий, станут отправными для анализа влияния оздоровительной методики на состояние здоровья студента.

Несмотря на многолетнее изучение влияния бега, до сегодня ученые не пришли к единому мнению о противопоказаниях занятий бегом, данные имеющиеся в литературе очень разнятся. Поэтому для лиц, имеющих отклонения и нарушения в деятельности отдельных систем решение принимает врач, индивидуальное в каждом конкретном случае.

Для студентов, не имеющих ограничений, относящихся к основной и подготовительной группе, прошедших текущий медицинский осмотр, можно приступать к физкультурно-оздоровительным занятиям самостоятельно с соблюдением определенных правил. Основные из них следующие.

Начинать оздоровительные занятия бегом лучше в марте - апреле или в сентябре - октябре, когда нет ни жары, ни морозов. Для занятий подобрать костюм из натуральных тканей, препятствующих перегреванию, которое снижает работоспособность, делает бег трудным и не способствует закаливанию. На время разминки надеть легкую курточку, которую потом, когда организм разогреется, можно будет снять. На ноги надеваем хлопчатобумажные (зимой шерстяные) носки и кроссовки.

Студентам, которые начнут оздоровительную программу с ходьбы, следует одеваться теплее. Кроссовки, для осенне-зимнего периода, должны быть на утолщенной подошве.

Для занятий бегом следует подобрать место. Это может быть стадион или парк, в котором очерчиваем условный круг протяженностью 1000-1500м. Он в процессе занятий будет проходиться или пробегаться повторно. Беговая трасса должна пролегать вдали от шумных дорог, лучше в лесо-парковой зоне с минимальным количеством жесткого (асфальтового) покрытия. Можно проложить маршрут и в междворовом пространстве.

Планируя самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия нужно объективно оценить свое актуальное психофизическое состояние. Планируемая нагрузка всегда должна соответствовать функциональным возможностям и позитивно восприниматься. На начальном этапе работы

лучше «недобрать» нагрузки, чем «перебрать» ее, формируя перетренированность и негативные ощущения.

Поэтому кто-то начнет самостоятельную деятельность с ходьбы, а кто-то сразу с непрерывного медленного бега, бега «трусцой».

Начиная с ходьбы на первых занятиях проходим 1600 - 2000м. бодрым шагом. Когда 1600м. пройдем за 16 мин. – можно увеличивать дистанцию постепенно (2400м.) до 3200м. Ориентироваться можно на таблицы ходьбы К. Купера. После преодоления 3200м. за 30 минут начинаем подключать короткие отрезки бега по 20-30м. через 150-200м. ходьбы. ЧСС при этом не должен превышать 22 удара за 10 сек. В зависимости от состояния здоровья и подготовленности на это может уйти от нескольких месяцев до года.

Для оздоровительного бега рекомендуются следующие режимы:

1. Легкий равномерный бег (или бег в сочетании с ходьбой) 20 -30 мин. При пульсе 120-130 уд/мин. Применяется для начинающих 3 раза в неделю, или в качестве разгрузочного занятия 1 раз в неделю для подготовленных.

2. Длительный равномерный бег от 40 до 90 мин. при пульсе 130-150 уд/мин. 1-2 раза в неделю.

Главным регулятором адекватности нагрузки является показатель ЧСС и ваши субъективные ощущения. Бег должен приносить удовлетворение.

Оптимальной нагрузкой для оздоровительного бега считается нагрузка 30-40км. в неделю (при 3-4-х разовых занятиях).

Академик Н.А. Амосов предлагал 3-4 км. медленного бега (разовая нагрузка) и плюс упражнения для суставов, что он лично апробировал и описал в своей методике «1000 движений».

Важным для начинающих бегунов является понимание того, что физкультурно-оздоровительная работа, в ходе которой формируется индивидуальное здоровье, не является групповой работой. Лучше начинать заниматься одному: выбираешь оптимальную для себя методику, время занятий, ритм выполнения движений, никого не поджидать и не догонять, в ходе движений имеешь возможность «прислушаться» к себе, оценить свое психофизическое состояние, оценить успехи, мысленно отвлечься, составить план на ближайшие дни, помечтать, послушать птиц, что способствует психическому здоровью.

Занятие начинается с разминки, которая длится до 15 минут и включает общеразвивающие и специальные упражнения. Это вводно-подготовительная часть, ее задача настроить на предстоящую работу, функционально подготовить к ней, преодолеть инерцию организма. Через 2-4 мин после разминки приступаем к бегу (или ходьбе).

Скорость бега и длина пробегаемых отрезков индивидуальна и подбирается с таким расчетом, чтобы частота пульса не превышала 22-24 удара за 10 сек. Если ЧСС больше этой величины нужно уменьшить или скорость или длину отрезка, снизить интенсивность и перейти на ходьбу. Выполняя непрерывный бег нужно выбрать для себя оптимальный ритм дыхания и скорость передвижения. Дистанция 3200м сохраняется до тех пор,

пока бег не станет непрерывным в рамках оптимальных показателей ЧСС. После этого начинается постепенное увеличение его продолжительности (без изменения выбранной скорости) до 30- 40 минут. К концу первого года регулярных занятий дистанция может достигать 5-6км. у женщин и 10км. у мужчин. Бегаая 3-4 раза в неделю по 40-60 мин. получаем минимальную необходимую нагрузку для укрепления и поддержания здоровья.

Самоконтроль является важным вопросом организации и проведения самостоятельных занятий бегом. Чтобы точно определить ЧСС, пульс нужно подсчитывать его за 10 сек. Информативным является такой показатель при оценивании физической подготовленности. Так в покое показатель ЧСС за 10 сек должен составлять 9-11 ударов (54-66 уд\мин), 13 уд. за 10 сек (78уд\мин) свидетельствуют о низких функциональных возможностях. По характеру восстановления пульса за первые 10 минут после бега можно оценить суммарную тренировочную нагрузку. К.Купер считает, что через 10 мин после бега пульс не должен превышать 16ударов за 10 сек. (100уд\мин). Оптимальным рабочим, безопасным режимом для воспитания общей выносливости является пульс в пределах 20-22 уд за 10 сек (120- 132 уд\мин). Если разница показателя пульса в постели лежа после сна и через 1 минуту после подъема составляет не более 10-12 ударов (лежа 9 уд, стоя 11 уд за 10 сек), это означает, что организм хорошо восстанавливается после тренировок, а если 17-18 и более – говорит о переутомлении (лежа уд, стоя 11 уд. за 10 сек). Регулярный подсчет ЧСС позволяет оценить величину нагрузки и степень восстановления, что очень важно для предотвращения утомления.

### **Примерный комплекс подготовительных к бегу упражнений**

Упражнение 1. И. п. (исходное положение) - основная стойка (о. с.). На счет 1-2 - руки медленно поднять вверх, пальцы соединить в замок, голову отвести назад, ладони обращены вверх. Потянуться, поднимаясь на носки, вдох. На счет 3-4 -опуститься в исходное положение, выдох. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 -руки развести с напряжением в стороны, вдох, поворот туловища вправо, выдох; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз, чередуя повороты вправо и влево.

Упражнение 3. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Вращение головой в медленном темпе, как можно больше наклоняя ее вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперед - выдох, при отведении головы назад -вдох. То же повторить в обратную сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4. И. п. - о. с. На 1- согнуть левую руку в локтевом суставе, не отводя локоть от тела и прикасаясь пальцами к плечу: на 2- то же, правой рукой; на 3- поднять левую руку вверх сжав пальцы в кулак; на 4- то же, правой рукой; на 5-согнуть левую руку в локтевом суставе, разжимая пальцы, прикоснуться ими к плечу; на 6-то же, правой рукой; на 7- опустить левую руку вниз: на 8- и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

Упражнение 5. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1- пружинящий наклон туловища вправо с отведением левой руки вверх и вправо, выдох; на 2 - то же, с большей амплитудой движения, выдох; 3- и. п.; 4- пауза, спокойное дыхание. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону, чередуя наклоны вправо и влево.

Упражнение 6. И. п. - о. с. На счет 1- короткий и быстрый пружинящий наклон туловища, пальцами коснуться колен; 2- повторить такой же наклон, несколько углубляя его и касаясь пальцами середины голеней; 3-то же, доставая пальцами стоп. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 7. И. п. -о. с. На счет 1- поднять левую ногу вверх, сгибая ее одновременно в колене, вдох; 2-3 - обхватить колено пальцами рук и прижать его к груди, выдох; 4- и. п. Повторить 4-5 раз, чередуя ноги.

Упражнение 8. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-присесть, руки вытянуть вперед, выдох; 2- и. п., вдох. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 9. И. п. - о. с. Прыжки на двух ногах с движениями рук, соответствующими движениям ног (ноги в стороны и руки в стороны), противоположными движениями ног, ноги скрестно, вперед и назад. Дыхание произвольное. Продолжительность 10-15с.

Упражнение 10. Свободное дыхание с подниманием расслабленных рук вперед и в стороны и переступанием с ноги на ногу. Продолжительность 5-10 с.

### ***Рекомендуемая литература:***

1. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов : пер. с англ. – 2-е изд. – М., 1979. – 125 с.
2. Классики естественного оздоровления / сост. А. В. Садов. – СПб., 2008. – 320 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. – 2-е изд. – М., 1989. – 192 с.
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М., 1991. – 140 с.
5. Михайлов И. В. Новый путь к здоровью / И. В. Михайлов. – М., 2000. – 208 с.

## **2.2. Методика организации и проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий средствами гимнастики цигун**

Оптимальным местом для занятий цигун является площадка на природе: у реки, в парке, в роще, где ничего не отвлекало бы от занятий. Но выполнять упражнения можно и дома, и в спортивном зале, проветрив его и будучи уверенным, что в вашем распоряжении есть 10-20 минут, когда вас никто не побеспокоит.

Рекомендуется поэтапное освоение упражнений - одно в три-четыре дня, необходимо добиться запоминания и естественного выполнения одного упражнения, а потом переходить к следующему. В начале нужно освоить кинематику движения, понять внутреннюю логику движения, потом переходить к сочетанию движения с дыханием. Сочетание движения, дыхания и концентрации – последний этап в овладении упражнением.

При выполнении предложенного комплекса необходимо соблюдать принципы занятия, которые обеспечат комплексное воздействие на психофизическое состояние занимающегося. К важнейшим принципам занятий относятся следующие:

- спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься цигун, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей. Если не удастся уйти от назойливых мыслей – сделайте медленно несколько упражнений из цигун, просто как гимнастику, это поможет вам успокоиться и сконцентрироваться. А потом выполните весь комплекс в спокойном и уравновешенном состоянии духа.
- Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть естественными, не старайтесь через силу выгнуться, развести плечи и т.д. Всякая позиция должна быть комфортна для вас, правильно адаптируйте позиции под себя.
- Отсутствие напряжения, как в теле, так и в сознании. В идеальном состоянии занимающийся, на первом этапе занятий, должен быть свободен от всех отвлекающих мыслей и концентрироваться на самих движениях. На последующих этапах – пребывать в ровном, спокойном, светлом состоянии духа, что приведет к расслаблению всего тела. В ходе выполнения упражнений должны быть напряжены только те группы мышц, которые необходимы для его выполнения.
- Сочетания расслабления и напряжения. Достигается при автоматизации упражнений, правильной их кинематики, уравновешенном спокойном состоянии сознания.
- Спокойное и ровное дыхание. Достигается применением естественных позиций тела, правильным выбором индивидуального темпа выполнения, спокойным, ровным состоянием духа. Дышать следует нижней частью живота (а не грудью), дыхание должно быть нитевидным, не глубоким, слегка заметным.
- Регулярность занятий. Цигун может принести эффект лишь при регулярных занятиях не менее 10-20 минут в день. Как и восточная медицина цигун действует малыми порциями, положительные изменения можно почувствовать уже через неделю занятий, реальный эффект наступает лишь на второй-третий месяцы занятий.

## **Упражнение 1.ЭНЕРГИЧНЫЕ ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**

И.П. – ноги врозь на ширине плеч. Руки на поясе, большие пальцы рук обращены назад. Корпус выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперёд.

1. Медленно повернуть голову влево, взгляд направлен влево.
  2. Вернуться в И.П.
  3. Медленно повернуть голову вправо, взгляд направлен вправо.
  4. Вернуться в И.П.
  5. Выполнить медленный наклон головы назад, взгляд направлен вверх.
  6. Вернуться в И.П.
  7. Выполнить медленный наклон головы вперёд, взгляд направлен вниз.
  8. Вернуться в И.П.
- Выполнить упражнение 8 раз.

При повороте головы старайтесь амплитуду каждого движения доводить до максимально возможной для вас в данное время. Стандартная норма поворота головы влево и вправо составляет  $60^\circ$ , при наклоне головы назад -  $45^\circ$ , при наклоне головы вперед подбородок должен доставать до груди на уровне ключиц. Очень важно следить за тем, чтобы туловище во время выполнения упражнения находилось в вертикальном положении. Дыхание ритмичное, не задерживать.

## **Упражнение 2.ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ РУК В ОБЕ СТОРОНЫ**

И.П. - Ноги врозь на ширине плеч, ладони обеих рук обращены друг к другу под углом  $45^\circ$  на расстоянии 20–30 см от груди, взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно развести руки в стороны. Кисти обеих рук собрать в «пустой» кулак. Голову повернуть влево. Взгляд направлен влево. Движения рук и поворот головы выполняются с одинаковой скоростью (рис. 2).
  2. Вернуться в И.П.
  3. Медленно развести руки в стороны. Кисти обеих рук собрать в «пустой» кулак, Голову повернуть вправо. Взгляд направлен вправо. Движения рук и поворот головы выполняются с одинаковой скоростью.
  4. Вернуться в И.П.
- Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы предплечья были расположены перпендикулярно полу, локти направлены вниз, в И.П. лопатки сведены.





### **Упражнение 3.ПОДНЯТИЕ ОБЕИХ РУК ВВЕРХ**

И.П. - Ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук собраны в «пустой» кулак на уровне линии плеч, ладони обеих рук направлены вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять руки вверх, одновременно с движением рук разжать кулаки, пальцы обеих рук направлены вверх. Голова поднята, взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 2).

2. Вернуться в И.П.

3. Медленно поднять руки вверх, одновременно с движением рук разжать кулаки, пальцы обеих рук направлены вверх. Голова поднята, взгляд направлен на кисть правой руки.

4. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения старайтесь вытянуть руки вертикально вверх так высоко, насколько это возможно. Грудь развернута, живот подогран. Стопы не отрывать от пола во всех фазах движения.



#### Упражнение 4. КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ С ПОДНЯТИЕМ РУК ВВЕРХ

И.П. - ноги врозь на ширине плеч. Руки скрещены перед животом ладонями внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять скрещенные руки вверх. Одновременно с движением рук поднять вверх голову. Взгляд направлен на кисти рук (рис. 2).

2. Опустить руки через стороны вниз, одновременно развернуть ладони тыльной стороной вниз. Голову повернуть влево. Взгляд направлен на ладонь левой руки (рис. 3).

3. Вернуться в И.П.

4. Медленно поднять скрещенные руки вверх. Одновременно с движением рук поднять вверх голову. Взгляд направлен на кисти рук.

5. Опустить руки через стороны вниз, одновременно развернуть ладони тыльной стороной вниз. Голову повернуть вправо. Взгляд направлен на ладонь правой руки.

6. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы руки не сгибались в локтях во всех фазах движения. Грудь развернута, живот подобран.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

#### Упражнение 5. ПОЛЁТ РУК, КАК КРЫЛЬЕВ

И.П. - ноги врозь на ширине плеч. Плечи расслаблены, руки естественно опущены вдоль тела. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Согнуть руки в локтях и отвести их назад — вверх. Взгляд направлен на левый локоть (рис. 2).

2. Не останавливая движение, вывести руки вперед, локти направлены вверх, кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами. Взгляд направлен вперед (рис. 3).

3. Выполнить движение обеих рук локтями вниз, опустить кисти. Взгляд направлен вперед (рис. 4).

4. Вернуться в И.П.

5. Согнуть руки в локтях и отвести их назад — вверх. Взгляд направлен на правый локоть.

6. Не останавливая движение, вывести руки вперед, локти направлены вверх, кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами. Взгляд направлен вперед.

7. Выполнить движение обеих рук вниз. Взгляд направлен вперед.

8. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения следите, чтобы плечи и локти были отведены до упора при движении назад и вверх. В фазе, когда локти находятся на уровне бровей, плечи отводятся вперед.



Рис. 1

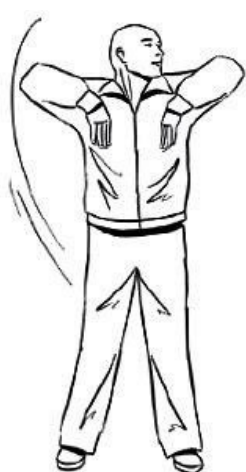


Рис. 2

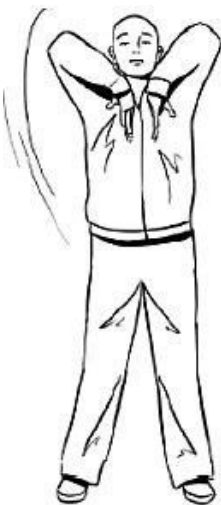


Рис. 3

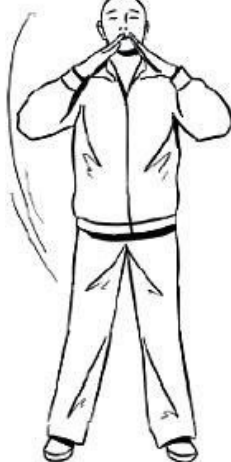


Рис. 4

## Упражнение 6. ПОДЪЕМ РУК ВВЕРХ ПОПЕРЕМЕННО

И.П. - ноги врозь на ширине плеч. Плечи расслаблены. Руки свободно опущены вдоль тела. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.

1. Поднять левую руку через сторону вверх. Взгляд направлен на ладонь левой руки. Одновременно правую руку согнуть в локте, отвести назад и прижать к крестцу тыльной стороной ладони (рис.1).

2. Опустить левую руку через сторону вниз. Взгляд направлен на левую ладонь. Согнуть руку в локте, отвести назад и прижать тыльной стороной ладони к спине на уровне выше правой ладони (рис. 2).

3. Вернуться в И.П.

4. Поднять правую руку через сторону вверх. Взгляд направлен на ладонь правой руки. Одновременно левую руку согнуть в локте, отвести назад и прижать к крестцу тыльной стороной ладони.

5. Опустить правую руку через сторону вниз. Взгляд направлен на правую ладонь. Согнуть руку в локте, отвести назад и прижать тыльной стороной ладони к спине на уровне выше левой ладони.

6. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения необходимо контролировать, чтобы руки не сгибались в локтях при движении рук вверх и вниз, а положение туловища было строго вертикальным на протяжении всех фаз выполнения упражнения.



Рис. 1



Рис. 2

## Упражнение 7. НАКЛОНЫ КОРПУСА СО СКРЕЩЕННЫМИ НАД ГОЛОВОЙ РУКАМИ

И.П. - ноги врозь на ширине плеч. Руки сцеплены на уровне живота. Ладони направлены вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять руки до уровня подбородка (рис. 2).
2. Не прекращая движения, ладони развернуть на  $360^\circ$  и поднять руки вверх. Голова поднята вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук (рис. 3).
3. Выполнить наклон туловища влево (рис. 4).
4. Вернуться в положение «2 руки над головой».
5. Выполнить наклон туловища вправо.
6. Опустить руки через стороны вниз.
7. Вернуться в И.П.
8. Медленно поднять руки до уровня подбородка.
9. Не прекращая движения, ладони развернуть на  $360^\circ$  и поднять руки вверх. Голова поднята вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук.
10. Выполнить наклон туловища вправо.
11. Вернуться в положение «2 руки над головой».
12. Выполнить наклон туловища влево.
13. Опустить руки через стороны вниз.
14. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения необходимо следить, чтобы поясничные мышцы были расслаблены в фазе, когда руки вытянуты вверх. Наклоны в стороны должны выполняться на максимально возможной амплитуде движения, туловище строго вертикально во всех фазах выполнения упражнения, плечевые и тазобедренные суставы необходимо держать в зафиксированном положении, ноги — прямыми.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

## Упражнение 8. ПОВОРОТЫ КОРПУСА С ВЫТЯНУТОЙ РУКОЙ

И.П. - Ноги врозь на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки у пояса. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Выполнить движение правой рукой вперед. Во время выполнения движения кулак раскрыть, в конечной фазе движения центр ладони направлен вперед, пальцы — вверх. Одновременно голову и туловище повернуть назад, взгляд направлен влево-назад. Левый локоть отвести назад, правая рука и локоть левой руки должны располагаться на одной линии (рис. 2).

2. Вернуться в И.П.

3. Выполнить движение левой рукой вперед. Во время выполнения движения кулак раскрыть, в конечной фазе движения центр ладони направлен вперед, пальцы — вверх. Одновременно голову и туловище повернуть назад, взгляд направлен вправо-назад. Правый локоть отвести назад, левая рука и локоть правой руки должны располагаться на одной линии.

4. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения следите, чтобы корпус был прямым, центр тяжести тела не смещался вправо или влево.

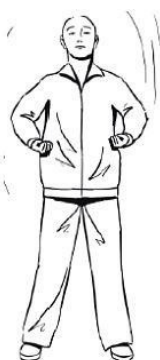


Рис. 1



Рис. 2

## Упражнение 9. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЯСНИЦЕ

И.П. - ноги врозь на ширине плеч. Руки на поясе, большие пальцы обеих рук направлены назад. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Выполнить полный оборот тазом, направление вращения по часовой стрелке (рис. 2)

2. Выполнить полный оборот тазом, направление вращения — против часовой стрелки. Давлением рук на область поясницы помогайте себе выполнять упражнение по максимальной амплитуде.

Выполните упражнение 8 раз по направлению часовой стрелки, затем 8 раз против направления часовой стрелки.

При выполнении упражнения амплитуда вращения таза должна быть максимальной. Амплитуда движения головы и верхнего плечевого пояса должна быть минимальной. На протяжении всей фазы выполнения упражнения характер движений должен оставаться медленным и плавным. Прямые ноги натянуты, но не напряжены.



Рис. 1



Рис. 2

## Упражнение 10. РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ И ВЫПОЛНИТЬ СГИБАНИЕ В ПОЯСНИЦЕ

И.П. Ноги врозь, на ширине плеч. Руки скрещены перед животом, ладони направлены внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Медленно поднять руки вверх, взгляд направлен на ладони обеих рук, грудь развернута, живот подобран.

2. Опустить руки через стороны до горизонтального уровня, ладони направлены вверх.

3. Развернуть ладони на 180 и выполнить наклон вперед с прогибом в пояснице.

4. Скрестить руки и попытаться достать кончиками пальцев до пола. Коснуться руками стоп.

5. Вернуться в И.П.





Рис. 1

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на положение плеч и рук на одной линии. Во время выполнения наклонов голова должна быть поднята, ноги натянуты, но не напряжены. При подъеме рук вверх они должны находиться на одной вертикальной линии с туловищем.

## Упражнение 11. НОГА СОГНУТА В КОЛЕНЕ, ПОВОРОТ КОРПУСА С ВЫТЯНУТОЙ РУКОЙ

И.П. Ноги врозь, на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки у пояса. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Повернуть корпус влево, вес тела перенести на левую ногу, стопу левой ноги развернуть на  $90^\circ$ . Одновременно выполнить движение вперед правой рукой, кулак во время движения разжимается. В конечном положении пальцы правой руки направлены вперед, ребро ладони — вниз. Левая рука согнута в локте и отведена назад до упора (рис. 2).

2. Вернуться в И.П.

3. Повернуть корпус вправо, вес тела перенести на правую ногу, стопу правой ноги развернуть на  $90^\circ$ . Одновременно выполнить движение вперед левой рукой, кулак во время движения разжимается. В конечном положении пальцы левой руки направлены вперед, ребро ладони — вниз. Правая рука согнута в локте и отведена назад до упора.

4. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы спина была ровной, руки и ноги — прямыми в конечных фазах упражнения. Сзади стоящая нога не должна быть согнутой. На впереди стоящую ногу приходится 60–70 % веса тела.



Рис. 1



Рис. 2

## Упражнение 12. НАКЛОНЫ В ПОЯСНИЦЕ, РУКАМИ КОСНУТЬСЯ НОСКОВ

И.П. Ноги вместе, руки естественно опущены вдоль тела. Взгляд направлен вперед. Плечи расслаблены. Корпус естественно выпрямлен, но не напряжен (рис. 1).

1. Сцепить руки между собой на уровне верхней области живота. Ладони направлены вверх. Поднять руки перед собой вверх, но во время выполнения движения ладони развернуть на  $360^\circ$ . Голова поднята, взгляд направлен на тыльную сторону кистей рук (рис. 2).

2. Выполнить наклон вперед. Руки вытянуты вперед. Спина прямая. Взгляд направлен на кисти рук.

3. Выполнить наклон вниз и коснуться ладонями ступней ног.

4. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы движения были медленными и плавными во всех фазах упражнения, ноги — прямыми, движения рук и корпуса синхронны.



Рис. 1



Рис. 2

## Упражнение 13. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

И.П. Ноги вместе, туловище наклонено вперед, кисти обеих рук находятся на коленях, голова поднята, взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Согнуть ноги в коленях, выполнить вращательные движения коленями по часовой стрелке (рис. 2).

2. Вернуться в И.П.

3. Согнуть ноги в коленях, выполнить вращательные движения коленями против часовой стрелки.

4. Вернуться в И.П.



Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения следите, чтобы вращения в коленных суставах были равномерными и плавными, амплитуда движений — максимальной, когда колени отведены назад, ноги должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола.

#### **Упражнение 14. ПОВОРОТЫ ТЕЛА С ПЕРЕНОСОМ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ**

И.П. Ноги врозь, широкая стойка, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Плечи расслаблены. Взгляд направлен вперед.

1. Перенести вес тела на правую ногу, одновременно разворачивая корпус влево на  $45^\circ$  (рис. 1).
2. Вернуться в И.П.



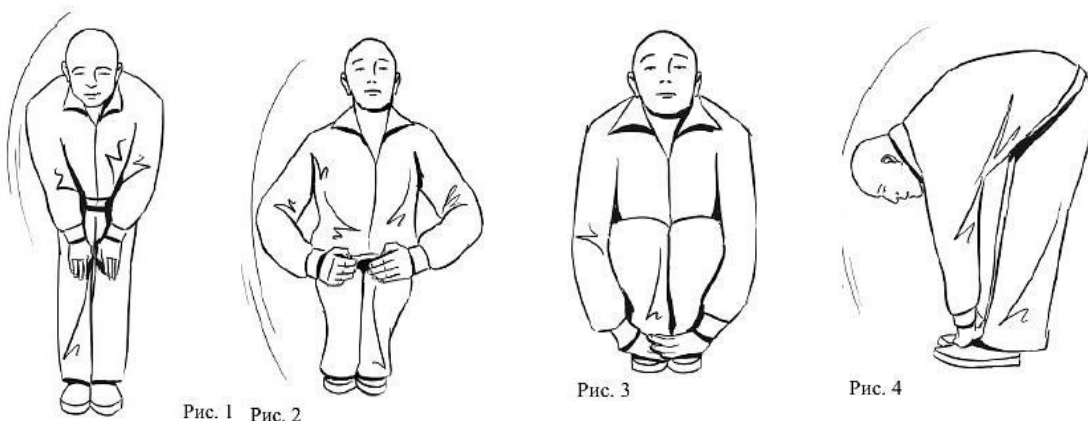
3. Перенести вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая корпус вправо на  $45^\circ$ .
4. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения следите, чтобы в фазе переноса центра тяжести тела колени и носок ступни находились на одной вертикальной линии, стопы ног были направлены вперед параллельно друг другу, корпус — прямой.

### **Упражнение 15. ПРИСЕДАНИЯ С ПОСТЕПЕННЫМ ВСТАВАНИЕМ**

И.П. Ноги вместе, плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен, взгляд направлен вперед.



1. Выполнить наклон вперед, кисти обеих рук на коленях, ноги прямые, голова поднята, взгляд направлен вперед. Руками выполнить давящие движения на колени (рис. 1).

2. Согнуть ноги в коленях и выполнить приседание, кисти обеих рук на коленях, пальцы рук обращены друг к другу. Взгляд направлен вперед (рис. 2).

3. Ладони обеих рук прижать к стопам и выпрямить ноги (рис. 3, 4).

4. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения следите, чтобы во время приседания пятки не отрывались от пола, корпус был прямой, мышцы ягодиц и ног — расслаблены.

### **Упражнение 16. НОГА СОГНУТА В КОЛЕНЕ, ПРАВОЙ РУКОЙ ДОСТАТЬ ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ЛЕВАЯ РУКА ПОДНЯТА**

И.П. Ноги врозь, широкая стойка. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Выполнить наклон вперед, правой рукой коснуться левого колена (рис.2).

2. Выпрямить туловище, одновременно согнуть ноги в коленях, левую руку поднять вверх, ладонь левой руки направлена вперед. Взгляд направлен вверх (рис. 3, 4).

3. Выполнить наклон вперед, одновременно выпрямить ноги, левой рукой коснуться правого колена (рис.5).

4. Вернуться в И.П.

5. Выполнить наклон вперед, левой рукой коснуться правого колена.

6. Выпрямить туловище, одновременно согнуть ноги в коленях, правую руку поднять вверх, ладонь правой руки направлена вперед. Взгляд направлен вверх.

7. Выполнить наклон вперед, одновременно выпрямить ноги, правой рукой коснуться левого колена.

8. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения следите, чтобы корпус был прямым, при приседании не допускайте прогиба в пояснице, руки в локтях не сгибать.

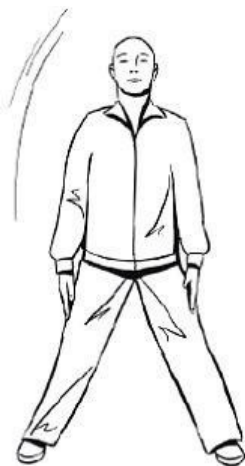


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

### **Упражнение 17. ДЕРЖАТЬ РУКАМИ НОГУ, СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ ПЕРЕД ГРУДЬЮ**

И.П. Ноги вместе, плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Сделать шаг вперед левой ногой, центр тяжести тела перенести на левую ногу, пятку правой ноги оторвать от пола; одновременно поднять руки перед собой вверх, ладони обращены друг к другу, голова поднята, взгляд направлен вперед (рис. 2).

2. Опустить руки через стороны вниз (рис. 3).

3. Одновременно поднять вверх правое колено и, плотно обхватив его руками, прижать к груди. Левая нога выпрямлена (рис. 4).

4. Вернуться в И.П.

5. Сделать шаг вперед правой ногой, центр тяжести тела перенести на правую ногу, пятку левой ноги оторвать от пола; одновременно поднять руки перед собой вверх, ладони обращены друг к другу, голова поднята, взгляд направлен вперед.

6. Опустить руки через стороны вниз.

7. Одновременно поднять вверх левое колено и, плотно обхватив его руками, прижать к груди. Правая нога выпрямлена.

8. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения следите, чтобы при обхвате колена опорная нога не сгибалась в колене, одновременно с подъемом рук должна подниматься вверх и голова.



### Упражнение 18. РУКИ НА ПОЯСЕ, ХОДЬБА НА МЕСТЕ

И.П. Ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы рук направлены назад, плечи расслаблены, корпус естественно выпрямлен, но не напряжен. Взгляд направлен вперед.

1. Сделать шаг вперед левой ногой. В момент, когда стопа левой ноги коснется пола, пятку правой ноги оторвать от пола. Центр тяжести переместить на левую ногу.

2. Опустить пятку правой ноги на пол, согнуть правое колено, центр тяжести тела переместить на правую ногу. Левую ногу поставить на пятку, носок левой ноги оттянуть на себя.

3. Сделать шаг вперед правой ногой. В момент, когда стопа правой ноги коснется пола, пятку левой ноги оторвать от пола. Центр тяжести переместить на правую ногу.

4. Опустить пятку левой ноги на пол, согнуть левое колено, центр тяжести тела переместить на левую ногу. Правую ногу поставить на пятку, носок правой ноги оттянуть на себя.

5. Переместить центр тяжести на правую ногу, приподнять пятку левой ноги.

6. Переместить центр тяжести на левую ногу, согнуть левое колено, правая нога стоит на пятке.

7. Выпрямить левую ногу, правой ногой сделать шаг назад, согнуть ее в колене и переместить центр тяжести на правую ногу.

8. Вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 8 раз.

При выполнении упражнения следите, чтобы корпус был прямым во всех фазах выполнения упражнения, перемещение центра тяжести должно происходить синхронно с шагом вперед или назад.



Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений. Для контроля за уровнем физической нагрузки следует измерять свой пульс за 10 сек. в начале и в конце занятий, или после наиболее интенсивных упражнений. Это позволит вносить коррективы в содержание, объем и интенсивность занятий.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Вэйсинь У. Секреты цигун терапии / У. Вэйсинь. – СПб., 2000. – 208 с.
2. Гуаньда М. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей / Ма Гуаньда - Ростов на/Д:Феникс, 2006. – 224с.
3. Ким Д. Т. Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту : автореф. дис. ... к. п. н. / Д. Т. Ким. – Хабаровск, 2000. – 24 с.
4. Мао Д. Оздоровительная китайская гимнастика : пер с англ. / Д. Мао. – М., 2001. – 175 с.
5. Милюкова И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимов. – СПб., 2003. – 509 с.

### **2.3. Методика организации и проведения самостоятельных занятий с использованием дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой называется парадоксальной. И не случайно. В ходе ее выполнения автор предлагает необычное сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Большинство традиционных методических рекомендаций по дыханию основаны на представлениях о наиболее благоприятных позах для вдоха и выдоха. К примеру, прогибаясь и разводя руки в стороны, когда грудь и плечи распрямляются, необходимо делать вдох, и наоборот, наклоняясь, следует выполнять выдох. В упражнениях, предложенных А.Н. Стрельниковой, рекомендуется прямо противоположное: вдох надо выполнять в неудобных позах: при наклонах головы или туловища, при обнимании себя руками, поворотах туловища, приседаниях. Отсюда и название «парадоксальная дыхательная гимнастика».

Суть методики заключается в активном, напряженном коротком «шмыгающем» вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного эмоционального вдоха происходит как бы сам собой, являясь результатом вдоха. Основной задачей дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является нарушение альвеолярного барьера для усиления обмена газов в легочных альвеолах. При выполнении упражнений после нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких, заполняются нижние широкие, а также спинные доли легких, и в легкие попадает в 3 раза больше воздуха. Вследствие этого



процесса происходит усиленный газообмен в альвеолах и крови. Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Активная работа всех частей тела (ног, рук, головы, брюшного пресса, тазового, плечевого пояса и т.д.) в совокупности с выполнением короткого и резкого вдоха через нос при пассивном выдохе вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, что приводит к усилению внутреннего тканевого дыхания и повышению усвояемости кислорода тканями.

Занятия по методике дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой не требуют специального помещения и оборудования, их можно проводить в небольшом помещении при открытой форточке. Рекомендуется выполнять такие упражнения 2 раза в день утром и вечером, натошак или через 1–2 часа после еды.

При выполнении упражнений нужно думать только о вдохе, который должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши, шмыгающим. Необходимо заставить ноздри смыкаться, но при этом плечи не должны подниматься. Достаточно тренировать вдох, а выдох имеет особенность восстанавливаться сам собой. При выполнении вдоха нельзя «раздуться» изо всех сил, иначе возникнет головокружение.

Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно, желательно ртом, а не носом. Не следует стимулировать выдохи, но и не нужно их задерживать. При предельно активном вдохе (только через нос) выдох должен быть абсолютно пассивным (через рот, невидим и неслышим). Нельзя допускать шумного выдоха. Чем активнее вдох, тем легче и незаметнее получается выдох.

Вдох делается одновременно с движениями, А.Н. Стрельникова разработала динамичные упражнения, синхронные вдохам. В этой дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.

Счет в гимнастике А.Н. Стрельниковой выполняется в музыкальном ритме – только на восемь, составляя 16, 32 такта. Такой счет является наиболее физиологичным. Считать следует мысленно, не вслух.

На первоначальных занятиях при спокойном, нормальном состоянии следует делать по 4, 8 или 16 вдохов-движений с отдыхом в 3–4с. Постепенно число вдохов-движений увеличивается и достигает тридцати двух. Подряд можно производить столько вдохов, сколько не утомляет и приводит к хорошему самочувствию. Трижды по 32 составляет 96 вдохов-движений и считается «сотней», 10 раз по 96–960 и считается «тысячей».

Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага. При выполнении вдохов-движений следует соблюдать ритм, не торопиться, следя за тем, чтобы вдохи были шумными, а выдохи неслышными. Если появилась усталость, можно остановиться, отдохнуть и вернуться к выполнению упражнения с любого продолжаемого счета.

Тренировка резкого, активного вдоха носом, составляющего основу гимнастики А.Н. Стрельниковой, позволяет в кратчайшие сроки

восстановить утраченное носовое дыхание. После 3-месячного курса занятий у занимающихся вырабатывается новый динамический стереотип дыхания.

Клинические исследования показали, что гимнастика А. Стрельниковой оказывает не только оздоровительный, но и выраженный лечебный эффект и может применяться при таких болезнях как бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит, хронический гайморит, хронический насморк, грипп, сердечная недостаточность, сердечная аритмия, остеохондроз, различные заболевания голосового аппарата.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ А.Н.СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

### **1.Упражнение «Ладонки»**

Упражнение выполняется в положении стоя, возможно также выполнение его сидя или лежа.

И.П. - встать прямо, согнуть руки в локтях (локти при этом опущены вниз), ладони раскрыты наружу. Вы как бы показываете свои ладони тому, кто стоит перед вами. Это положение иногда называют «позой экстрасенса».

Начинаем делать шумные, короткие и ритмичные вдохи носом, одновременно сжимая ладони в кулаки. Необходимо сделать подряд 4 резких и ритмичных вдоха, выдох произвольно, и 4 сжатия и разжимания кистями. После этого опустите руки и сделайте перерыв на 3-4 секунды. Затем, после паузы, снова выполните 4 вдоха и 4 сжатия и пауза в 3-4 секунды.

Нужно выполнить 24 раза по 4 вдоха.

Следует учитывать, что при первых занятиях возможно возникновение незначительного головокружения, которое проходит довольно быстро и не представляет опасности для здоровья и самочувствия.

### **2.Упражнение «Погончики»**

В основном варианте упражнение выполняется в положении стоя, ноги произвольно, но может выполняться сидя и лежа. Кисти рук следует сжать в кулаки и прижать их к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз, как бы «отжимаясь от пола». При этом плечи должны быть напряжены, прямые руки тянутся к полу.

Затем кисти рук возвращаются в И.П. на уровень пояса. Плечи расслаблены, выдох. Не следует поднимать руки выше пояса. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем следует пауза продолжительностью в 3-4 секунды, после чего снова проделайте 8 вдохов-движений.

Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений.

### **3.Упражнение «Насос»**

И.П. - стоя, ноги чуть ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон, т.е. потянитесь руками к полу, не касаясь его, и одновременно сделайте короткий и шумный вдох носом – во второй половине поклона.

Вдох должен закончиться вместе с поклоном. Затем слегка приподнимитесь (не выпрямляясь!), и снова поклон и короткий шумный вдох «с пола». После этого возьмите в руки палочку (или, например, свернутую в трубку газету) и представьте себе, что вы накачиваете с помощью насоса велосипедную или автомобильную шину.

Наклоны вперед следует выполнять ритмично и легко, не напрягаясь и не наклоняясь слишком низко – достаточно будет делать «поклон в пояс». Спина должна сохранять округлую (а не прямую!) форму, голова должна быть опущена. «Накачивать шину» необходимо в темпе строевого шага, 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно выполнять не только стоя, но и сидя. Выдох надо делать после каждого вдоха самостоятельно не напрягаясь (т.е. пассивно) через рот, не открывая его при этом широко.

#### **4. Упражнение «Кошка» (приседание с поворотом)**

И.П. – стоя, ноги чуть уже ширины плеч (во время выполнения упражнения стопы не должны отрываться от пола), руки согнуты в локтях. Сделайте танцевальное полуприседание и одновременно поворот туловища вправо – короткий, резкий вдох.

Затем следует такое же приседание с поворотом влево, сопровождаемое также шумным и коротким вдохом через нос. Выдохи происходят между вдохами самостоятельно, произвольно.

Колени следует слегка сгибать и выпрямлять, приседание должно быть легким и пружинистым, глубоко присесть не нужно. Руки при этом делают хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина должна быть совершенно прямой; поворот осуществляется только в талии. Необходимо выполнить 12 раз по 8 вдохов-движений.

#### **5. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.П. – стоя прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест; ни в коем случае не менять их (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая). Широко в стороны руки не разводить и не напрягать.

Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка». Следует выполнить 12 раз по 8 вдохов-движений.

Если состояние здоровья не позволяет выполнять это упражнение в полном объеме, то можно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем следует пауза в 3-5 секунд, и снова 2 или 4 вдоха-движения.

## **6.Упражнение «Большой маятник»**

И.П. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. При наклоне вперед (руки тянутся к полу) – вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, - наклон назад; руки при этом обнимают плечи. И также вдох. Наклоняясь вперед – вдох «с пола», наклоняясь назад – вдох «с потолка». Выдох осуществляется в промежутке между вдохами. Не задерживайте и не «выталкивайте» выдох. Упражнение выполняется 12 раз по 8 вдохов-движений.

Перечисленные выше шесть упражнений являются базовыми. Необходимо изучить и освоить их досконально, и лишь после этого переходить к следующей части комплекса. После освоения первой части (первых шести упражнений) дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой можно добавлять в день по одному упражнению комплекса – начиная с седьмого и далее. При этом, разумеется, нужно стремиться к совершенству всех выполняемых упражнений.

## **7.Упражнение «Повороты головы»**

И.П. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Сначала поверните голову вправо, и сделайте при этом короткий шумный вдох носом, после этого поверните голову влево, сделав вдох, с левой стороны. Потом чередуйте: поворот головы вдох справа – поворот головы вдох слева. Не следует при этом останавливать голову посередине, а также нельзя напрягать шею и тянуть вдох.

Нормой считается выполнение упражнения 12 раз по 8 вдохов-движений.

## **8.Упражнение «Ушки» («Ай-Ай»)**

И.П. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Слегка наклоните голову вправо (правое ухо при этом наклоняется к правому плечу), сопроводив движение коротким и шумным вдохом через нос. После этого слегка наклоните голову влево (левое ухо к левому плечу), также сопроводив движения вдохом. Чуть-чуть покачайте головой, словно говоря кому-то укоризненно: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!». Взгляд при этом направлен прямо перед собой. Эти движения напоминают «китайского болванчика».

Обязательным условием выполнения этого упражнения является то, что вдохи должны осуществляться одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха, и при этом не следует широко открывать рот.

Нормой выполнения упражнения является 12 раз по 8 вдохов-движений.

## **9.Упражнение «Маятник головой»**

Станьте прямо, стопы расположены чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрев на пол и сопроводив движение коротким резким вдохом. Затем поднимите голову вверх и посмотрите на потолок, также

сопроводив движение вдохом. И так вниз – вверх, вдох «с пола» - вдох «с потолка».

Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Выдохи не следует ни задерживать, ни «выталкивать»: они должны уходить либо через рот (но при этом не видно и не слышно), либо также через нос, но это в крайнем случае.

Нормой считается повторение упражнения 12 раз по 8 вдохов-движений.

Внимание! Запрещается делать резкие движения головой при выполнении упражнений «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой» лицам, перенесшим травмы головы, страдающим вегетососудистой дистонией, при эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

В этих случаях рекомендуется поворачивать голову чуть-чуть, но при этом обязательно нужно шумно вдыхать («шмыгать») носом.

### **10. Упражнение «Перекачать»**

И.П. - поставьте левую ногу впереди, правую ногу сзади, руки внизу произвольно. Вся тяжесть тела сосредоточена на левой ноге. Нога прямая, корпус также прямой. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на правую ногу нельзя опираться!). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, которая при этом слегка сгибается, одновременно делая короткий вдох носом, - после приседания левая нога мгновенно выпрямляется.

После этого сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус при этом остается прямым) и также присядьте на ней, одновременно резко «шмыгая» носом. Левая нога в это время находится впереди на носке для поддержания равновесия, согнутая в колене (опираться на левую ногу нельзя!).

Затем снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. И так вперед – назад: перекач, приседание, вдох – перекач, приседание, вдох. При выполнении этого упражнения обязательно должны соблюдаться следующие требования:

1. Приседание и вдох осуществляются строго одновременно.
2. Вся тяжесть тела сосредоточена лишь на той ноге, на которой вы слегка приседаете.
3. После каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого (!) осуществляется перенос тяжести тела (т.е. «перекач») на другую ногу.

Нормой выполнения упражнения считается 12 раз по 8 вдохов-движений.

## 11. Упражнение «Шаги»

«Передний шаг». И.П. – стоя прямо, стопы при этом поставлены чуть уже ширины плеч, руки произвольно. Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, до уровня живота – при этом нога от колена должна быть прямой, а носок следует тянуть вниз, как в балете. На правой ноге делайте в этот момент легкое танцевальное приседание, сопровождая его коротким шумным вдохом через нос. После приседания обе ноги обязательно должны на одно мгновение вернуться в исходное положение.

Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, слегка приседайте на левой ноге и шумно «шмыгайте» носом. Происходит чередование: левое колено вверх – исходное положение, правое колено вверх – исходное положение.

Обязательно нужно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус остается прямым, вдохи и движения выполняются одновременно. Следует выполнить 8 раз по 8 вдохов-движений.

«Задний шаг». И.П. – то же, что и в упражнении «Передний шаг». Отведите согнутую в колене левую ногу назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. В этот момент слегка присядьте на правой ноге и шумно «шмыгните» носом. После этого верните обе ноги на одно мгновение в исходное положение – выдох сделан. Затем отведите назад правую ногу, согнутую в колене, а на левой сделайте легкое танцевальное приседание.

Упражнение выполняют 4 раза по 8 вдохов-движений.

Время одного занятия не должно превышать 30 минут, занимающиеся должны стремиться уложиться в это время. Комплекс желательно выполнять дважды в день: утром и вечером до еды или через час - полтора после еды. Можно конечно упражняться и один раз в день. В каждом упражнении нужно стремиться делать 96 вдохов-движений, достигая этого постепенно (4 раза по 24 с интервалом отдыха, 3 раза по 32 вдоха-движения). Если это затруднительно сразу, то отдыхать 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений, потом – после 16 вдохов-движений. Положительный оздоровительный эффект появляется примерно через месяц двухразовых занятий в день.

1. «Ладошки».



2. «Погончики»



3. «Насос»



4. «Кошка»



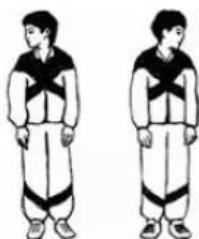
5. «Обними плечи»



6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



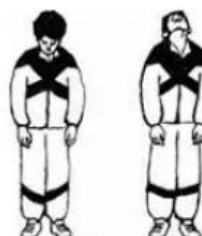
7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»



### *Рекомендуемая литература*

1. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой / сост Н. Сулова. – М., 2002. – 175 с.

2. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Авт.-сост. Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2007. – 224с.

3. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е.А. Бойко. – М., 2007. – 176 с.

4. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин. – Ростов н/Д, 2000. – 223 с.

## **2.4. Методика организации и проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных средствами динамических упражнений – пять Тибетцев**

При выполнении данного комплекса следует придерживаться следующих правил:

- Соблюдайте регулярность и систематичность. Комплекс надо выполнять один раз в день утром или вечером.
- Соблюдайте последовательность и дозированность. Ритуалы необходимо выполнять в той последовательности, в которой они предлагаются, количество повторов увеличивать по схеме:
  - 1-я неделя — каждое упражнение повторяйте 3 раза;
  - 2-я неделя — по 5 повторений;
  - 3-я неделя — по 7 повторений;
  - и так до 21 повтора на 10-й неделе

*Рекомендуется. Если по какой-то причине занятие пропущено, надо вернуться к количеству повторов предыдущей недели.*

- Выполняйте упражнения на пустой желудок
- Не допускайте перенапряжения и сильного утомления. Если выполнять ритуал тяжело, вернитесь к меньшему числу повторов.
- Следите за дыханием. Дышите спокойно и равномерно.
- Делайте паузы между упражнениями, когда дойдете до большого числа повторов. Встаньте прямо, положите руки на талию и сделайте несколько глубоких медленных вдохов.
- Отдохните после выполнения комплекса, расслабьтесь в позе Шавасана.

### **Упражнение 1.**

Встаньте прямо, руки в стороны на уровне плеч. Держите их параллельно полу всё упражнение. Выполните вращения по часовой стрелке вокруг своей оси.

### **Упражнение 2.**

Лягте на спину, руки вдоль тела. Максимально выдохните. На глубоком плавном вдохе поднимаем голову и ноги вверх, стараясь не отрывать от пола плечи и таз и не сгибать колени. Затем на плавном выдохе возвращаемся в исходное положение.

Если в начале занятий трудно поднимать ноги выпрямленными, согните в коленях.

### **Упражнение 3.**

Встаньте на колени, голени параллельно друг другу. Колени стоят на ширине таза. Руки вдоль тела. Ладони положите на заднюю поверхность бедра. Наклоните голову вперед, касаясь подбородком ключицы. Максимально глубоко и медленно вдохните.



Одновременно наклоните голову назад и прогнитесь. Постарайтесь максимально выпятить грудь, слегка опирайтесь руками на бедра. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

#### **Упражнение 4.**

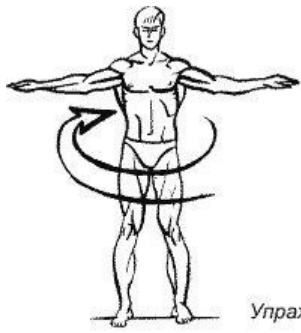
Сядьте на пол, выпрямите ноги и спину. Стопы на ширине плеч. Ладони положите на пол так, чтобы сомкнутые пальцы располагались параллельно телу. Выдохните и наклоните голову к груди. На вдохе (дышим так же, как и в предыдущих упражнениях) запрокиньте голову максимально назад и поднимите туловище так, чтобы оно было горизонтально полу. Опирайтесь на прямые руки и ноги, стоящие под прямым углом. Задержитесь в этой позе на несколько секунд и напрягите все мышцы. На выдохе вернитесь в исходное положение.

#### **Упражнение 5.**

Встаньте в упор лежа и прогнитесь. Ладони и стопы чуть шире плеч. Коленями не касайтесь пола. Запрокиньте голову и выдохните. На вдохе поднимите таз и перейдите в позу, образующую угол. Голову прижмите к груди. Ноги держите прямо, спина и руки должны составлять одну прямую. На выдохе вернитесь в исходное положение. Вдох в этом упражнении выполняйте, сгибая тело, а выдыхайте, разгибаясь. Для того, чтобы привыкнуть к такому дыханию, потребуется время и тренировка. Предлагаемое видео поможет быстрее и эффективнее освоить комплекс упражнений.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Килхэм Кристофер С. Пять Тибетских Жемчужин. – Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2005. – 112с.

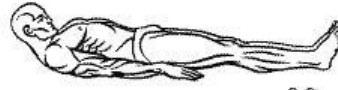


Упражнение 1

Вращение по часовой стрелке



2.1

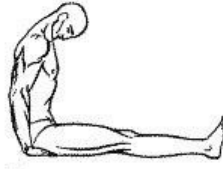


2.2

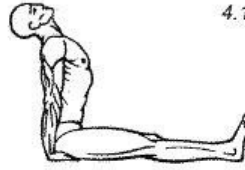


2.3

Упражнение 2



4.1

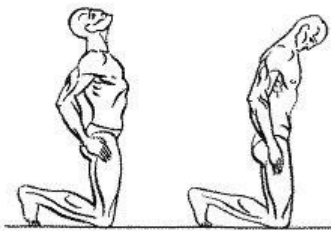


4.2

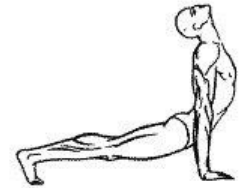


4.3

Упражнение 4



Упражнение 3



5.1



5.2

Упражнение 5