

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВПО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Ю. М. Бубенцов

С. М. Бураков

А. Г. Лихачёв

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЕДИНОБОРСТВ

Методические рекомендации
для изучения теоретического курса и практических занятий
для студентов очной формы обучения.
Направление «Физическая культура»,
специальность 032103 «Рекреация
и спортивно-оздоровительный туризм»,
дисциплина «Единоборства»

Электронный архив УГЛТУ

Рассмотрены и рекомендованы к изданию методической комиссией гуманитарного факультета УГЛТУ. Протокол № 1 от 28.09.2011 г.

Рецензент – О. Ю. Малозёмов, кандидат педагогических наук доцент профессор кафедры физического воспитания и спорта УГЛТУ

Редактор А. Л. Ленская

Оператор компьютерной верстки Т. В. Упова

Подписано в печать 31.05.12		Формат 60 × 84 1/16
Плоская печать	Заказ №	Тираж 20 экз.
Поз. 95	Печ. л. 2,32	Цена 12 руб. 40 коп.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

Содержание

Введение	4
1. Классификация единоборств	4
2. Информационные связи в организме человека	6
3. Гипоксическая дыхательная тренировка	9
4. Идеомоторная тренировка	18
5. Принципы построения движений	21
6. Комплексы упражнений	26
Заключение	39
Рекомендуемая литература	40

Введение

Напряжённый ритм жизни студентов, недостаток движений, активная умственная работа, переизбыток информации, негативные эмоции приводят к возрастанию психических перегрузок и стрессов, разрушающих здоровье и творческий потенциал.

Для того чтобы уменьшить психические перегрузки, научиться справляться со стрессами, повысить работоспособность, сохранить и улучшить состояние здоровья предлагается методическая разработка «Здоровье сбережение через систему единоборств». Данная разработка предназначена для обеспечения необходимого уровня теоретических знаний студентов о рациональных методах и приёмах сохранения здоровья и поддержания работоспособности средствами единоборств.

Предлагаемая методика воспитания, оздоровления и развития через систему самообороны появилась на основе многолетнего опыта занятий восточными и отечественными направлениями единоборств: самбо, дзюдо, ушу, айкидо, цигун, система А. А. Кадочникова. Особенность системы – взаимодополнение и взаимообогащение разных направлений единоборств, имеющих одни биомеханические, биоэнергетические, оздоровительные основы.

Теоретические основы оздоровления и самозащиты включают знания по анатомии, биомеханике, физике, психологии, без которых невозможно построить эффективную систему оздоровления и самозащиты. Здоровье необходимо научиться восстанавливать, укреплять, поддерживать и оберегать.

В основе занятий по данной системе лежит холистический (целостный) подход к здоровью человека, основным критерием которого является обретение человеком собственной силы в результате активации своих скрытых возможностей, заложенных природой. Это достигается за счёт дисциплины и самоконтроля в приложении волевых усилий для сохранения и укрепления здоровья и опирается на знания о целостности, единстве человека, общества и природы.

1. Классификация единоборств

Единоборства прошли путь качественного перерождения от полуживотных инстинктов и спортивного азарта к наивысшим духовным ценностям понимания смысла человеческой жизни.

Все существующие единоборства можно условно разделить на четыре основные группы – *спортивные, традиционные, прикладные и внутренние.*

Спортивные единоборства включают в себя те стили, где имеет место достаточно жёсткий телесный контакт ради победы в рамках строго определённых правил (иногда почти без правил), в определённом удобном месте и определённых временных рамках, в удобной специальной одежде и без оружия. Наиболее эффективные для поражения противника приёмы запрещены. Схватка начинается и заканчивается по сигналу, проходит под контролем судьи, ей предшествует разминка и психологическая подготовка, т.е. отсутствует элемент неожиданности нападения. К спортивным единоборствам можно отнести английский, французский и тайский бокс, китайское саньда, таеквондо, кикбоксинг, контактное и полуконтактное каратэ, спортивное дзюдо и самбо, классическую и вольную борьбу, бои без правил.

Отличительной особенностью спортивных единоборств являются соревнования, где в той или иной форме происходит проверка уровня мастерства.

К **единоборствам традиционного направления** можно отнести чисто условные, фактически ставшие разновидностями военизированной гимнастики единоборства. Внешняя эффектность, «чистота техники» и строгое соблюдение канонов школы ценятся здесь превыше всего. Основным методом тренировки – выполнение формальных упражнений. Их больше всего. Все они либо восточного происхождения (японский сётокан, китайское ушу), либо подражают Востоку (американское Кэнпо-каратэ). К условным единоборствам, наверное, можно отнести и единоборства фольклорного направления, т.е. те единоборства, которые созданы на базе национальных танцев, обрядов, народных песен и преданий (капоэйра, скобарь, боевой гопак).

К **прикладным направлениям боевых искусств** относятся единоборства, связанные с обучением войск, охраны, полиции и обучением самообороне простых граждан. Здесь существуют три направления: военное (противника обязательно нужно убить или надолго вывести из строя), для сотрудников органов правопорядка (нейтрализовать противника и задержать) и гражданское (нужно по возможности защищаться, не причиняя тяжких телесных повреждений нападающему, но эффективно, чтобы была возможность сохранить свое здоровье и жизнь). Единоборства прикладного направления правил не признают, противник обычно превосходит в количестве, силе и вооружении. Схватка происходит неожиданно, без ограничения времени и пауз для отдыха, в любом месте, в любую погоду, при любом освещении, в любой одежде и обуви, в условиях реального боя, где ставкой является жизнь. Здесь большое внимание уделяется работе с оружием и с любыми предметами, способными его заменить.

К прикладным стилям также относятся такие, как система А. А. Кадочникова, система Рябко и Васильева, джиу-джитсу, боевой раздел самбо.

Здесь соревнования в принципе невозможны, так как цель рукопашного боя – уничтожение или нанесение серьёзных травм противнику. Основная цель – это не драка, а выживание, средство выживания – бой.

Внутренние направления единоборств рассматривают занятия боевыми искусствами главным образом как психофизический тренинг, направленный на достижение гармонии тела и духа. Противник здесь трактуется как партнёр и помощник, способствующий раскрытию своих возможностей через прикладной боевой раздел единоборств. Суть занятий внутренними направлениями единоборств заключается во внутренней работе над собой. Внимание направлено на внутренний мир человека. Путь активизации – пробуждение внутренних сил человека во взаимодействии с природой и другими людьми. В основе – не доказательство, кто сильнее, а путь совместного развития через прикладной раздел единоборств. Внутренние направления единоборств базируются на представлении о единстве Человека и Вселенной, единстве макрокосмоса и Вселенной, микрокосмоса и Человека.

К внутренним направлениям единоборств относятся китайские (тай-цицюань, па-куа, илицюань), японские (тайкикен, айкидо), русский вариант – спас.

Описываемая нами система занятий опирается на принципы внутренних направлений единоборств. Их отличительной особенностью является соединение физических упражнений с идеомоторной тренировкой, развивающей пространственное образное мышление.

2. Информационные связи в организме человека

Единство и взаимосвязь информационных процессов обеспечивающих жизнедеятельность организма, осуществляет мозг человека через три системы, три сети управления:

- 1) нейронная сеть. Нервная система;
- 2) жидкостная сеть. Кровь, лимфа, межтканевая жидкость (регуляция посредством гормонов);
- 3) волоконная сеть. Соединительная ткань (аналогично Интернету, где по опτικο-волоконному кабелю идёт большой объем информации).

Первые две системы объединены в одну – нейрогуморальную регуляцию (греч. *neurōn* – нерв + лат. *humor* – жидкость).

Глубокое понимание информационных внутренних взаимосвязей, основанных на схемах волоконной сети, состоящей из мышечно-сухожильных линий, опоясывающих всё тело, поможет лучше использовать возможности

тела, более эффективно пользоваться собственным телом, укрепляя и сохраняя здоровье.

Волоконная сеть представляет собой третий тип всепроникающей коммуникационной сети. Фасциальная паутина оплетает всё тело, является частью ближайшего окружения каждой клетки. Связывающая, укрепляющая, соединяющая и разделяющая фасция отсутствует только в открытых просветах дыхательного и пищеварительного трактов. Даже в кровеносных сосудах, заполненных текущей кровью, фасция является соединительной тканью. Нельзя выделить ни одного кубического сантиметра, ни одного грамма плоти, не натолкнувшись на эту сеть коллагена. При любом даже самом лёгком прикосновении мы соприкасаемся с этой паутиной, замечая её сознательно или бессознательно, и воздействуем на неё, даже сами того не замечая.

Мышцы и фасции неразрывно связаны. Единство и взаимопереход друг в друга мышц, фасций, сухожилий, связочного аппарата суставов, надкостницы образуют миофасциальные функциональные цепи, линии. Вся мышечная система объединена единой фасциальной системой, которая проходит по передней, задней, боковым поверхностям тела и закручена спиральными миофасциальными цепями.

Если гамак (сплетённая сеть из веревок, которую используют как качели) потянуть за какую-либо часть, то одновременно и равномерно будут растягиваться все клеточки этой сети. Также реагирует фасциальная паутина – сеть. На любое сжатие, натяжение, скручивание, раскручивание одновременно реагирует вся фасциальная система. Такое реагирование – это самая древняя реакция на толчки, рывки, любые внешние воздействия.

Основное свойство миофасциальной сети – это сокращение (сжатие и растяжение, скручивание и раскручивание). Фасциальная сеть обладает скрученной пружинной силой. Если чрезмерно, резко растянуть связки, то они могут порваться (часто спортсмены рвут связки мышцами). При чрезмерном растяжении связок, они растягиваются так, что теряют эластичность, становятся, как тряпки, и перестают выполнять свою пружинную функцию. Капиллярная сеть человека, если её вытянуть в одну линию, протяжённостью будет около ста тысяч километров. Сердцу прокачать всю капиллярную сеть очень трудно. Мышцы называют вторым сердцем. Сокращаясь, они сжимают капилляры и помогают сердцу прокачивать капиллярную сеть, намного облегчая работу сердца.

В процессе дыхания идёт равномерное сжатие-расширение всей фасциальной паутины. Всё тело медленно, плавно, ритмично сжимается и расширяется. При любой травме происходит деформация тканей тела. В одном кубическом сантиметре мышечной массы нашего тела переплетены в плотный клубок капилляры, нервные волокна, плотно опутанные фасциальной

паутиной. При ударе или растяжении какой-то части тела происходит разрыв капиллярной сети, сжатие фасциальной паутины, ущемление нервных волокон. Появляются болевые ощущения и опухоль. Первое время необходим холод, чтобы остановить кровоизлияние в капиллярной сети, и покой. Через определённое время необходимы для более быстрого восстановления тканей щадящие формы движений. Если этого не сделать, то фасциальная паутина начинает кальцинироваться, зарастать. Мышцы, связки теряют эластичность, подвижность, перестают помогать сердцу прокачивать капиллярную сеть. Нервные волокна зажимаются фасциальной соединительной тканью, появляются боли, нарушаются обменные процессы. Вследствие этого появляются различные хронические патологии. Гиподинамия – недостаток движений приводит к зарастанию фасциальной сети и нарушению обменных процессов. Оздоровляющее значение культуры движений, экономичности, рациональности, эффективности движений опирается на понимание работы фасциальной сети.

Для понимания роли физических упражнений в сохранении здоровья необходимо рассмотреть значимость пьезоэлектрического эффекта. Практически все ткани при сжатии или растяжении создают вокруг себя электрические поля, небольшой электрический ток, известный как пьезоэлектрический заряд, т.е. возникающий под давлением. Любая механическая сила, создающая структурную деформацию, приводит к возникновению пьезоэлектрического эффекта, который распространяется по системе соединительной ткани.

Внутри и вокруг кости располагается немногочисленное, но очень активное сообщество клеток остецитов двух типов: остеобласты и остеокласты. Остеобласты участвуют в формировании новой кости, а остеокласты вычищают старую кость. В то время как остеобластам дозволено выкладывать новую костную ткань где угодно, но в пределах надкостницы, остеокласты действуют только там, где это не запрещено, – им не позволено «съедать» кость, на которой есть пьезоэлектрический заряд. Физическая нагрузка порождает пьезоэлектрический эффект. Костная структура укрепляется. При гиподинамии, когда не возникает пьезоэлектрического эффекта, остеокласты потихоньку «съедают» кости. Костная масса уменьшается, кости становятся хрупкими, ломкими. После 30 лет начинается уменьшение мышечной и костной массы тела. Необходима физическая нагрузка, соответствующая возрастным и физическим возможностям человека, для поддержания всех функций организма.

Этот механизм объясняет то, каким образом укрепляются кости стопы у танцоров. Постоянные танцевальные упражнения приводят к увеличению нагрузки, что вызывает усиление пьезоэлектрического заряда, а это снижает

способность остеокластов уничтожать кость, в то время как остеобласты продолжают её строительство. Это также частично объясняет, почему физические упражнения помогают тем, кто страдает остеопорозом в начальной стадии: силы, создаваемые повышенной нагрузкой на ткани, ограничивают активность остеокластов. Обратный процесс протекает в организме космонавта, на который перестают воздействовать силы гравитации, создающие давление на кости. А это настоящее пиршество для остеокластов! Поэтому возвращающихся из космоса героев необходимо пересаживать с космического корабля в кресло-каталку до тех пор, пока их кости не станут менее пористыми.

В наше время в Китае высокий уровень рождаемости, спортивные достижения объясняются тем, что там физическая культура использует знания правильного функционирования фасциальной сети. В Китае сотни тысяч людей ранним утром выполняют комплексы тацзицюань – медленные, плавные движения, растягивая, скручивая и раскручивая фасциальную паутину своего тела, создавая пьезоэлектрический эффект, укрепляя своё здоровье, обретая жизненную силу.

Практика скручивания, растягивания-сжатия фасциальной сети нормализует функции костного мозга, так как в процессе скручивания ног и рук, а также округления спины мы вдавливаем в полости костей энергию, способствуя улучшению кроветворения. Кости принимают активное участие в процессах кроветворения, вырабатывая красные кровяные тельца. Однако с возрастом, а также вследствие неправильного образа жизни красное вещество внутри полости костей замещается жиром, жёлтым веществом. В результате наш иммунитет ослабевает, поскольку кости больше не вырабатывают в достаточном количестве красные кровяные тельца. В процессе данной практики мы вдавливаем в полости костей энергию, которая вытесняет из костных полостей жировые отложения. Таким образом, качество нашей крови улучшается, а это прямой путь к здоровью, к силе и долголетию.

3. Гипоксическая дыхательная тренировка

Все восточные и отечественные практики единоборств и различные методики оздоровления связаны с постановкой, обучением определённой системе дыхания. Основа всех разнообразных систем дыхания заключается в том, чтобы уменьшить потерю углекислого газа в процессе дыхания. Современные исследования показывают, что здоровье человека непосредственно связано с содержанием углекислоты в артериальной крови и в лёгких. Углекислый газ является регулятором жизненно важных процессов

в организме, естественным сосудорасширяющим средством. Недостаток углекислоты в крови приводит к спазмам сосудов и кислородной недостаточности тканей, внутренних органов, к нарушению мозгового кровоснабжения (к инсульту, инфаркту миокарда, бронхиальной астме и многим другим патологиям). Из всех систем постановки дыхания авторы данной программы выбрали «гипоксическую дыхательную тренировку», разработанную и апробированную в течение многих лет врачом Ю.Б.Булановым. Отличие данной системы дыхания заключается не только в простоте и эффективности, но также в полнейшей безвредности для здоровья. Система подтверждена опытом врачебной практики в лечении болезней органов дыхания, ожирения, болезней сердца и сосудов, а также в комплексе мер, направленных на омоложение и оздоровление организма.

Ограничение потерь CO_2 , как и ограничение поступления O_2 извне, достигаются применением упражнений, ограничивающих внешнее дыхание, включая задержки дыхания. При выполнении таких упражнений мы создаём в организме гипоксию – недостаток кислорода в тканях и гиперкапнию – избыток углекислого газа в тканях. Надо заметить, что даже при самых длительных задержках дыхания содержание CO_2 в альвеолярном воздухе не превышает 7 %, поэтому бояться вредного воздействия чрезмерных доз CO_2 нам не приходится.

Итак, наша цель – создание в организме лёгкой гипоксии и гиперкапнии. Достигается лёгкая гипоксия и гиперкапния через выполнение упражнений, которые направлены на ограничение внешнего дыхания вплоть до его полных задержек. При этом возникает противоречие между потребностью организма в O_2 и удовлетворением этой потребности. В результате возникает гипоксия. Противоречие между количеством вырабатываемого организмом CO_2 и скоростью его выведения, которое возникает при данных упражнениях, приводит к развитию гиперкапнии.

Рассмотрим различные способы ограничения внешнего дыхания. Самый простой способ – просто задержать дыхание. Для начала научимся задерживать дыхание в покое. Для этого нужно сесть, расслабить все мышцы и задержать дыхание в положении, среднем между вдохом и выдохом, когда все дыхательные мышцы полностью расслаблены. Найти такое положение поначалу довольно трудно, поэтому в начале занятий можно воспользоваться таким приёмом: сделать небольшой свободный вдох, затем такой же небольшой свободный выдох до того момента, когда дыхательная мускулатура будет полностью расслаблена. Нельзя ни в коем случае доводить выдох до того момента, когда его уже нужно делать с усилием. Найдя нужное положение – среднюю точку между вдохом и выдохом, необходимо в этой точке задержать дыхание.

Задерживая дыхание, необходимо смотреть на циферблат часов, чтобы видеть свой результат, а кроме того, глядя на циферблат, задерживать дыхание бывает легче.

Через некоторое время после того, как мы задержали дыхание, появляется ощущение удушья и дискомфорта. Необходимо терпеть это состояние дискомфорта как можно дольше, проявляя всю свою силу воли до того момента, когда ощущение удушья станет совершенно невыносимым. В этот момент, когда, казалось бы, терпеть уже больше невозможно, необходимо начать делать дыхательные движения, но при этом не дышать, т.е. гортань должна быть перекрыта, как и во время задержки дыхания. Такая «имитация дыхания» позволяет удержаться от настоящего дыхания ещё примерно столько же времени. Происходит это потому, что чувство удушья возникает не только в результате раздражения дыхательного центра низким содержанием O_2 в крови, но и в результате прекращения обратных импульсов от дыхательной мускулатуры к продолговатому мозгу, где находится дыхательный центр. Имитация дыхания включает эти импульсы, и мы как бы обманываем продолговатый мозг. Поэтому нам становится легче терпеть дальнейшую задержку дыхания.

Во время длительных задержек дыхания могут возникнуть самые необычные ощущения, носящие тем более выраженный характер, чем дольше длится задержка. Вслед за ощущениями нехватки воздуха, удушья и общего дискомфорта возникает ощущение жара сначала в лице, потом в руках, в ногах и, наконец, во всём теле, при этом кожа лица и кистей рук краснеет. Ощущение жара и покраснение кожи вызваны сильным расширением сосудов, которое, в свою очередь, обусловлено гипоксией и ещё более усиливается под действием гиперкапнии (даже каждый из этих факторов, взятый по отдельности, способен вызвать расширение сосудов, тем более их сочетание). Одновременно с чувством жара повышается частота сердечных сокращений, ощущается сильное и мощное биение сердца, затем появляется лёгкая испарина. Если задержка дыхания продолжается, выступают слезы на глазах. На этой стадии рекомендуется прервать задержку. Как только мы прервали задержку и начали дышать, сразу необходимо обратить внимание на то, чтобы дыхание не было слишком глубоким. Надо подавить естественное желание отдышаться и постараться придержать дыхание, поддерживая лёгкую гипоксию.

После того, как мы отдохнули на «малом дыхании», можно приступить к следующей задержке. Обычно такой отдых между задержками длится от одной до трёх минут. Этого вполне достаточно, чтобы дать организму возможность адаптироваться к гипоксии и подготовиться к следующей задержке.

Задержка дыхания имеет значение не только как тренировочное, но и как контрольное упражнение. Засекая время задержки, мы можем объективно оценить степень своей устойчивости к кислородному голоданию, а значит, и степень своей жизнестойкости.

Задержка до 15 секунд включительно оценивается как «очень плохо». Задержка от 15 до 30 секунд оценивается как «плохо», от 30 до 45 секунд – «удовлетворительно», от 45 до 60 секунд – «хорошо», свыше 60 секунд – «отлично».

Следующий этап – отработка задержек дыхания на ходу. Во время ходьбы расходуется большее количество O_2 и вырабатывается большее количество CO_2 , нежели в покое. Поэтому при задержке дыхания на ходу возникают те же самые субъективные ощущения, что и во время задержки дыхания в покое, но они наступают намного быстрее и носят более выраженный характер. Ввиду более выраженного характера гипоксии и гиперкапнии само время задержки на ходу намного короче, нежели в покое. Это нравится многим занимающимся, так как терпеть задержку нужно не так долго, как в покое. Техника исполнения задержки дыхания на ходу аналогична технике задержки дыхания в покое.

Как видим, задержка дыхания – это довольно-таки простое упражнение, которое не требует никаких специальных условий, не привлекает особого внимания окружающих и не требует выделения специального времени для занятий. Заниматься можно где угодно: дома, на улице, в транспорте и т.д.

После отработки задержек дыхания на ходу необходимо перейти к задержкам дыхания во время физических упражнений. Упражнения в принципе можно делать любые, каждое из которых выполняется на задержке дыхания.

1-е упражнение: вращение головой вправо и влево. Несмотря на небольшой расход O_2 , это упражнение довольно трудно выполнить при задержке дыхания, так как при наклонах и поворотах головой пережимаются крупные артерии шеи, несущие O_2 к головному мозгу, что создает дополнительные трудности в снабжении мозга кислородом, усиливая ощущение удушья.

2-е упражнение: вращение рук вперед и назад.

3-е упражнение: вращение туловища вправо и влево.

4-е упражнение: приседания на задержке дыхания. Это, прямо скажем, трудное упражнение и наряду с максимальной задержкой дыхания может служить хорошим тестом по физической подготовке. Если испытуемый делает до 10 приседаний, то это оценивается как «плохо.» Если 10–15 приседаний – «удовлетворительно», 15–20 – «хорошо», более 20 – «отлично.»

Как и при задержках дыхания, промежутки между упражнениями составляют от 1 до 3 минут, чтобы организм мог восстановиться после гипо-

кисической нагрузки. Очень важно придерживать дыхание во время отдыха, подавляя естественное желание «отдышаться» после упражнения. Что касается трудности выполнения данных упражнений, то можно сказать только одно: чем труднее упражнение и чем больше дискомфорт во время его исполнения, тем выше полученный эффект.

Здоровье – это единственное сокровище, которое невозможно найти, украсть, заполучить обманным путем. Только тяжёлый, кропотливый труд может дать нам настоящее, «железное», здоровье, и нельзя об этом забывать.

После освоения задержек дыхания в покое, на ходу и во время физических упражнений можно перейти к «дыхательным наклонам». Это довольно сложное по технике упражнение и заключается оно в следующем.

И.п.: встать прямо, задержать дыхание, сделать наклон вперёд. Руки свободно свисают вдоль туловища. Во время наклона вперёд не дышать. Наклонившись вперёд, в крайнем нижнем положении сделать небольшой вдох. Вдох должен быть настолько минимальным, насколько это возможно. Он должен напоминать скорее имитацию вдоха, нежели сам вдох. Сделав вдох, необходимо задержать дыхание и выпрямиться. Во время выпрямления не дышать. Выпрямившись, необходимо сделать очень маленький выдох (так же, как и вдох, он должен быть максимально небольшим, напоминая больше имитацию выдоха). После выдоха снова делаем задержку дыхания, наклоняемся вперёд и т.д. Состояние гипоксии и гиперкапнии возникает уже после нескольких наклонов. Главное, о чем нужно помнить, – это минимальные по величине вдохи и выдохи.

Данное упражнение позволяет достичь гипоксии-гиперкапнии благодаря четырём моментам: во-первых, периодические задержки дыхания; во-вторых, наклоны, во время которых расходуется O_2 и нарабатывается CO_2 ; в-третьих, произвольное ограничение амплитуды вдохов и выдохов; в-четвёртых, вдохи и выдохи делаются в неудобном для этого положении. Всё наоборот тому, к чему мы привыкли!

Для максимально быстрого достижения гипоксии-гиперкапнии при минимальном количестве наклонов можно использовать следующий приём: перед тем как начать делать наклоны, вначале задержать дыхание и на задержке сделать несколько приседаний до тех пор, пока гипоксия не станет достаточно ощутимой. После этого переходим к наклонам по вышеописанной схеме. Таким образом, нам потребуется значительно меньшее количество наклонов, чем обычно, и мы затратим на это упражнение значительно меньше времени.

Преимущество таких «дыхательных наклонов» перед простым задержанием дыхания в том, что они субъективно переносятся намного легче,

и это позволяет достичь более глубоких степеней гипоксии, нежели при простых задержках. Лучшая субъективная переносимость дыхательных наклонов обусловлена двумя факторами:

1) поскольку вдохи и выдохи всё-таки периодически совершаются (с промежутками, равными задержке), то газообмен между лёгкими и окружающей средой периодически происходит. Это приводит к тому, что гипоксия нарастает не непрерывно, а волнообразно, периодически немного уменьшаясь, и это облегчает её переносимость;

2) импульсы с дыхательной мускулатуры поступают в дыхательный центр продолговатого мозга, где субъективно уменьшают ощущение удушья. В промежутках между наклонами отдых осуществляется так же, как и в промежутках между задержками дыхания.

Изучив «дыхательные наклоны», можно приступить к ступенчатому дыханию. Суть ступенчатого дыхания заключается в следующем: человек дышит, как обычно, но вдохи и выдохи делает «по ступенькам»: маленький вдох, задержка дыхания, опять маленький вдох, задержка дыхания, потом опять маленький вдох и снова задержка и т.д., т.е. вдох осуществляется «по ступенькам». После того, как совершён полный ступенчатый вдох, т.е. исчерпана амплитуда вдоха, начинаем делать выдох. Но опять же по ступенькам: маленький выдох, задержка дыхания, ещё маленький выдох, опять задержка, снова выдох, задержка и т.д., пока не будет исчерпана вся амплитуда выдоха. После этого снова начинаем ступенчатый вдох, потом ступенчатый выдох и так до тех пор, пока не возникает сильная гипоксия, вынуждающая прекратить упражнения.

При выполнении данного упражнения гипоксия возникает вследствие того, что благодаря «ступенькам» вдохи и выдохи, пусть даже совершаемые с максимальной амплитудой, сильно растянуты по времени. Это и приводит к замедлению газообмена. Здесь уместна аналогия с «полным дыханием» йогов. Несмотря на большую глубину дыхания, сами по себе дыхательные движения при полном дыхании совершаются настолько медленно (вдох и выдох занимают 3 минуты!), что возникает состояние выраженной гипоксии. Не зная этой важной особенности «полного дыхания», очень многие люди загубили своё здоровье, дыша глубоко и часто, создавая в организме гипероксию и гипокапнию (гипероксия – избыток кислорода в тканях, гипокапния – недостаток углекислого газа в тканях), что привело к сужению сосудов и различным тяжёлым нарушениям обмена.

Отдельного разговора заслуживает количество ступенек, которые включают в себя вдох и выдох. Если занимающийся ставит своей целью достижение больших спортивных результатов, где наряду с адаптацией к гипоксии нужна сильная дыхательная мускулатура, ему необходимо стремиться

к выполнению максимального количества ступенек, чтобы суммарные вдох и выдох совершались с максимальной амплитудой. Если же ступенчатое дыхание выполняется с целью излечения от бронхиальной астмы или какого-либо другого тяжёлого заболевания, где наряду с адаптацией к гипоксии необходим навык минимального дыхания в повседневной жизни, то здесь уже необходимо стремиться к тому, чтобы число ступенек не превышало двух – трёх, как во время вдоха, так и во время выдоха.

Отдых между сериями ступенчатых вдохов и выдохов, во время которых возникает гипоксия, осуществляется по общим правилам.

Эффективность ступенчатого дыхания чрезвычайно велика. Из всех упражнений, вызывающих в организме состояние гипоксии-гиперкапнии, это самое эффективное упражнение, позволяющее добиться максимального результата в минимально короткое время. Ценность упражнения ещё и в том, что субъективно оно переносится намного легче, чем другие упражнения. Во время тяжёлого простудного заболевания человек не может заставить себя делать задержки дыхания из-за неприятных субъективных ощущений и не в состоянии делать дыхательные наклоны из-за сильной слабости, а вот ступенчатое дыхание выполняется достаточно легко.

Ступенчатое дыхание можно выполнять не только в спокойном состоянии, но и во время ходьбы, что делает его ещё более эффективным, так как происходит большее потребление O_2 и большая наработка CO_2 .

Для скорейшего достижения гипоксии нужно стремиться к тому, чтобы величина ступенек во время вдохов и выдохов была как можно меньшей, а величина задержек (промежутков между ступенями) как можно большей.

Помимо упражнений, направленных на периодическое создание в организме достаточно выраженной гипоксии, существует целая группа приёмов, которые не столь эффективны, однако и не требуют значительных волевых усилий. Это самые различные способы ограничения дыхания в повседневной жизни. Если такие упражнения, как задержки дыхания, дыхательные наклоны или ступенчатое дыхание используются для тренировок не чаще трёх раз в сутки, то ограничение дыхания в повседневной жизни необходимо выполнять постоянно, в течение всего дня.

Самый простой приём ограничения дыхания в повседневной жизни – это постоянно (!) стараться дышать так, чтобы испытывать лёгкую нехватку воздуха. На первый взгляд, такое постоянное ограничение дыхания очень неудобно, так как требует постоянной фиксации внимания, но дело в том, что не более, чем через месяц, вырабатывается прочный навык ограничения дыхания. Мы начинаем ограничивать глубину и частоту дыхания совершенно автоматически, не думая об этом, так же, как мы не думаем об обычном дыхании или обычных шагах.

Ограничение дыхания в повседневной жизни необходимо нам, во-первых, с целью тренировки и, во-вторых, с целью сохранения результата, достигнутого после применения серии основных гипоксических упражнений, таких, как задержки, наклоны, ступенчатое дыхание. Не удивляйтесь! Даже несколько выполненных подряд основных упражнений дают немедленный результат за счёт изменения химической структуры гемоглобина и течения окислительно-восстановительных процессов, и очень важно этот непосредственный результат сохранить.

При ограничении дыхания в повседневной жизни самая частая ошибка занимающихся – это ограничение глубины одного лишь только вдоха без ограничения глубины выдоха. Если стараться ограничивать один только вдох, то выдох совершенно произвольно становится более глубоким, форсированным. При таком форсированном выдохе происходит сжатие эластичной грудной клетки. После прекращения выдоха, в начале вдоха, пассивное расправление сжатой грудной клетки даёт произвольный вдох без участия дыхательных мышц, который остаётся незамеченным и дополняется произвольным вдохом с участием дыхательной мускулатуры.

Как видим, при ограничении одной лишь только глубины вдоха общая амплитуда дыхания может остаться неизменной за счёт углубления выдоха и последующего расширения нижних границ амплитуды вдоха. Чтобы этого не произошло, в повседневной жизни необходимо ограничивать не только вдох, но и выдох. При правильном выполнении упражнения вы очень скоро почувствуете признаки лёгкой гипоксии, особенно если ограничиваете дыхание во время ходьбы или какого-либо другого движения.

После того, как ограничение глубины дыхания в повседневной жизни достаточно хорошо отработано, необходимо начать отработку уменьшения частоты дыхания, что в сочетании с уменьшением глубины вызывает более выраженную гипоксию-гиперкапнию, особенно во время ходьбы.

После отработки правильной глубины и частоты повседневного дыхания можно включить в него кратковременные задержки. Например: небольшой вдох, задержка, небольшой выдох, задержка и т.д. Такая форма ограничения дыхания в повседневной жизни даёт ещё больший тренирующий эффект.

Лица с высокой физической подготовкой, в полной мере освоившие все вышеперечисленные упражнения, могут использовать в своей тренировочной практике самое трудное упражнение, которое заключается в сочетании бега с задержками дыхания. Сочетание бега с задержками дыхания может выполняться в двух вариантах:

Вариант 1 – задержать дыхание и начать бег. Бег продолжать «до отказа», после чего перейти на ходьбу. Отдохнув во время спокойной ходьбы

в течение двух минут (ни в коем случае не дышать глубоко, не стараться отдышаться), снова задержать дыхание и начать бег. Затем вновь перейти на ходьбу и т.д. Всего выполняются пять задержек дыхания на бегу.

Вариант 2 – начав бег, дышать следующим образом: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания, потом опять вдох, опять задержка и т.д. Бег при этом продолжается до возникновения гипоксии-гиперкапнии такой степени выраженности, когда дальнейший бег уже не возможен. После этого необходимо отдохнуть две минуты во время ходьбы с соблюдением всех вышеуказанных правил. Всего нужно пробежать пять отрезков «до отказа».

Ещё раз подчеркнём, что такое трудное упражнение доступно лишь людям с высокой устойчивостью к гипоксии-гиперкапнии. Как правило, это те, кто не менее года занимаются гипоксической дыхательной тренировкой или бегом.

Существуют ещё два способа ограничения внешнего дыхания, могущие оказаться очень полезными в общем арсенале гипоксического воздействия на организм. Один из способов – *прерывистое выполнение задержек дыхания на ходу*. При таком прерывистом способе выполнять задержки дыхания на ходу немного легче, чем обычно, и, как следствие этого, создаются условия для достижения более глубокой степени гипоксии. Выполняются прерывистые задержки дыхания на ходу следующим образом: задерживаем дыхание и идём до упора, как обычно, не забывая про имитацию до тех пор, пока уже нет больше никакой возможности терпеть дальше. Чувствуя настоятельную потребность начать дыхание, делаем маленький вдох-выдох (или выдох-вдох, принципиальной разницы нет) и снова задерживаем дыхание, продолжаем ходьбу, не останавливаясь ни на минуту. Через некоторое время снова ощущаем непреодолимую потребность начать дыхание, делаем вдох-выдох и снова задерживаем дыхание и т.д. Наконец наступает такой момент, когда задерживать дыхание становится дальше уже невозможным из-за развившейся глубокой гипоксии-гиперкапнии. Теперь нужно отдохнуть перед следующим циклом таких задержек. Каждый такой цикл считается за одну задержку дыхания, но перерывы между такими циклами составляют уже не 3, а не менее 5 минут, так как после более глубокой гипоксии организм, естественно, нуждается в более длительном отдыхе, во время которого возникают нужные нам приспособительные реакции. Всего делаем 5 циклов с перерывом в 5 минут

Другой способ гипоксического воздействия заключается в том, чтобы с помощью большого волевого усилия в несколько раз уменьшить глубину вдохов и выдохов на ходу, не учащая при этом дыхания. Уже через несколько метров такой ходьбы развивается сильная гипоксия, после чего устраиваем

отдых в течение 3 минут (дышим на ходу свободно, но одновременно чуть придерживаем дыхание, не стараясь отдышаться). После отдыха делаем следующий подход и т.д., всего 5 подходов (аналогично пяти задержкам дыхания на ходу).

Процесс замены упражнений идёт постоянно, сообразуясь как с внешними, так и с внутренними обстоятельствами. Основная задача гипоксической тренировки для улучшения состояния здоровья – это уменьшение объёмов вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

4. Идеомоторная тренировка

Идея – мысль, образ. Моторика – движение. Идеомоторная тренировка – это соединение идеи движения, образа движения, опираясь на внутреннее ощущение микросокращений мышц без выполнения самого движения. Головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими, причём пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определённым законам.

Первое положение. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, чище выполняемое движение.

Второе положение. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие «зрительные» представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рождённые в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в зеркале, посмотрите на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот,

«зеркальный», висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, – получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом – головным мозгом и исполняющим аппаратом – мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдений за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, пропускает представления о движении через себя, в его мышцах довольно отчётливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он пропускает мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение. Исследования ряда авторов, в частности, А. Д. Пуни, Ю. З. Захарьянц, В. И. Силина, Е. Н. Суркова и других доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шёпотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперёд – назад, а начать произносить слова «вперёд – назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвёртое положение. Начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение. При овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче «связываться» с исполняющим

аппаратом – опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент. Вот почему так полезны тренажёры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости, человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение. Во время идеомоторного промышливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. Это хорошо, поскольку говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Такой процесс полезен – пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Подобную картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорят, их «ведёт».

Поэтому в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намёке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более чёткого представления о нужном ему техническом элементе, идя условно от периферии к центру, от мышц к головному мозгу. Поэтому имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки, – хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения. Однако, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, то пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение. Неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространённых ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное – представление о том, как достичь этого результата. Например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в «десятку», эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в «десятку» просто невозможно. Поэтому он и не попадает. «Перестарался, очень хотел», –

говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нём, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами заключена суть «идеомоторного принципа построения движений».

Подведём основные *итоги вышеизложенного*. Чтобы достичь высокой степени овладения движениями необходимо: *во-первых*, создать предельно точный мысленный образ данного движения, изначально хотя бы зрительный; *во-вторых*, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, т.е. сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (возможно, слегка заметно) функционировать соответствующие мышечные группы; *в-третьих*, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных (опорных) элементов в отработываемом движении.

К *четвёртому этапу* – физическому исполнению движения можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным, устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение. Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и даёт нужный результат намного скорее, чем обычный метод проб и ошибок.

Согласование движения и воображения создаёт комплексное воздействие на все жизненные процессы, гармонизируя их различные проявления. Расслабленные, медленные, спокойные движения тела успокаивают и уравновешивают протекание психических процессов (внимания, воображения, мышления), а психическая деятельность, направленная на управление движением и сопровождение его определёнными образами воображения, облегчает и оптимизирует протекание физиологических процессов.

5. Принципы построения движений

В основе здоровьесбережения лежит *обучение системе целостного волнового движения*. Обучение системе целостного волнового движения – это восстановление естественных движений тела, связанных с процессом дыхания, осанкой, раскрепощением через освоение универсальной системы самозащиты. Обучение системе целостных волновых движений основано на определённых принципах построения движений.

Первый принцип – раскрепощение. Раскрепощение – это отсутствие избыточного напряжения, или просто – это оптимальный тонус. Суть: если напрячься до предела, то мгновенно двинуться невозможно, и, если расслабиться до предела, тоже двинуться невозможно. Необходимо научиться поддерживать оптимально сбалансированное сжатие-натяжение миофасциальной сети.

Управление вниманием является ключом к умению управлять раскрепощением и основой для повышения качества в любой деятельности. Занятия по данной программе – это обучение тому, как пользоваться своим вниманием. Занимающиеся постепенно учатся расширять своё внимание, т.е. держать в поле внимания максимальное количество правильно выстроенных элементов тела, а также воспринимать всю информацию, поступающую от всех органов чувств. Смысл в том, что «где внимание – там сила», поскольку внимание управляет энергией человека. Куда мы направляем внимание, на чём мы его концентрируем, там и скапливается жизненная энергия. Жизнь наполнена стрессами, а стресс – это напряжение. Нас всю жизнь учат напрягаться: сидеть, ходить, держать ложку, говорить. Поэтому человек может легко напрячься. Но раскрепощаться надо учить заново. Эмоции взаимосвязаны с произвольным напряжением мышц и физиологическими процессами, учащением дыхания, сердцебиением, нарушением мозгового кровоснабжения. От волнения возникают спазмы, хронические перенапряжения. В результате привычки напрягаться у человека появляются мышечные зажимы, которые основоположник аутогенной тренировки Шульц называл остаточными напряжениями. Они не улавливаются сознанием. Шульц писал: «Чем больше прислушиваешься к зажимам, тем больше их создаётся. При этом научаешься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это помогает находить всё новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается новых».

В. Леви в книге «Искусство быть собой» писал о пользе раскрепощения следующее: «Сбрасывание напряжений в теле и есть мышечное освобождение. От облегчения засыпания, до свободы в общении и мышлении – диапазон результатов. Появляется также свобода и в движении».

Шульц у своих пациентов, Станиславский у актёров-учеников, каждый по-своему они старались развивать «мышечное чувство». «Я полагаю, – писал Шульц, – что нервное состояние – это комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которым человек, вольно или невольно, отвечает на раздражение внешней среды». Станиславский требовал от учеников внедрить в свою физическую природу «мышечного контролера», сделать его второй натурой, призывал учиться этому у кошек, у маленьких детей.

Второй принцип – проводимость (по вертикали и горизонтали). Все процессы в мире имеют волновую природу. Волна – это основа нашего

мира, проявление которой наблюдается от микромира до макромира. Не исключение и человеческий организм. Дыхание есть волновой процесс: без вдоха не будет выдоха. Работа сердечно-сосудистой системы волнообразна. Функционирование желудочно-кишечного тракта также подчинено закону волны. Правильные, естественные движения человека также подчинены закону волны. Способ перемещения энергии и силы в теле человека происходит волной. По вертикали – от кончиков пальцев ног до макушки и до кончиков пальцев рук. И по горизонтали, соединяя левую и правую части тела волновыми движениями. Вертикальные волновые движения, накладываясь на горизонтальные, порождают спиральные волновые движения, в которых проявляется скрученная пружинная сила фасциальной сети.

Человек потерял пластичность, естественность движений из-за «сидячего» образа жизни. Преимущество человека перед животными – вторая сигнальная система: речь, мышление посредством слов, но это также имеет свои отрицательные моменты. Начиная со школы, «высидивание» интеллекта за партой, за компьютером, перед телевизором приводит к нарушению проводимости волновых процессов в организме человека. Появляются блоки, зажимы, нарушающие проводимость многих физиологических процессов. Появляется скованность, зажатость в движениях, теряется координация движений, ухудшается ловкость и соответственно неизбежны проблемы со здоровьем: понижение иммунитета, низкая работоспособность, быстрая умственная и физическая утомляемость, нарушение обмена веществ. Животные по праву рождения сохраняют мягкость, пластичность, грациозность движений. В отличие от человека их не надо учить, тренировать правильно двигаться и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Миофасциальная сеть, пронизывающая все тело, зарастает, кальцинируется при гиподинамии, тогда как она должна равномерно, ритмично сжиматься-растягиваться по вертикали и горизонтали, скручиваться и раскручиваться волновыми, спиральными движениями, связанными с процессом дыхания.

Третий принцип – осевая симметрия, централизация. Центр фасциальной сети находится чуть ниже пупка и совпадает с центром массы тела. Симметричное равномерное сжатие-натяжение, скручивание-раскручивание фасциальной сети вокруг позвоночника – основной оси, стержня тела и центра массы тела человека позволяют нормально, без сбоев функционировать всем системам организма. В основе поддержания принципа осевой симметрии и централизации лежит умение сохранять равновесие.

Когда маленький ребёнок начинает учиться ходить, мозг приобретает опыт управления напряжениями фасциальных цепей: передних, задних,

боковых и спиральных. Координация, баланс натяжения и сжатия этих цепей позволяет удерживать равновесие. Скелетно-мышечная система существует как сбалансированная структура сжатия-натяжения. Любая структура удерживается благодаря силам натяжения и сжатия – это принцип «тенсегрити» структуры. Компоненты сжатия стремятся наружу, противодействуя компонентам натяжения, тянущим внутрь. Структура является стабильной, уравновешенной при условии, что оба силовых компонента уравновешены. При удержании равновесия очень важно выдерживать осевую симметрию, баланс натяжения-сжатия фасциальных цепей. Когда нарушается правильное положение позвоночника в пространстве, нарушается осевая симметрия частей тела вокруг позвоночника. Появляются напряжения, сжатие, скручивание мышц, связок, внутренних органов тела с одной стороны и чрезмерное растяжение с другой стороны тела. Нарушается кровоснабжение мозга, внутренних органов и мышц. Нарастает хроническая усталость, понижаются обменные процессы, появляются вялость, слабость, лень, понижается умственная и физическая работоспособность.

Четвёртый принцип – Ин-Ян, взаимодействие и координация круговых сил. Он включает все три предыдущих принципа построения движений и объединяет их. Если не соблюдается какой-либо из принципов, перестают работать все. Поэтому необходимы обучение постоянной рефлексии и коррекции своего тела, осознанный самоконтроль за дыханием, раскрепощением, осанкой.

Принципы, на которых строится последовательность движений в данной системе оздоровления и самозащиты, – *взаимопревращаемость противоположностей*. Каждое движение переходит в свою противоположность: за поднятием следует опускание, за движением вперёд следует движение назад, после завершающего движения – начальное движение (и т.д.), без каких либо перерывов и остановок, плавно и гармонично, в чём проявляется целостность организма и что соответствует природе. Наклоны, повороты и другие движения тела скомбинированы по принципу кругового движения, поэтому они снимают всякое напряжение и обеспечивают внутреннюю и внешнюю гармонию.

Комплекс «циклических» упражнений укрепляет ноги, в частности, суставы стоп, благодаря шагам в сторону, вращениям стопы, перенесению массы тела то на одну ногу, то на другую. Подвижные бедра укрепляют позвоночник и все мышцы спины и ног, массируются органы брюшной полости и таза. Циклические движения должны быть медленными, ненапряжёнными, выполняются они с некоторым расслаблением всех мышц, но с максимальной концентрацией внимания, которое сосредоточено на «идее» движения. Между отдельными движениями нет чётких пауз, одно движение

незаметно переходит в другое. Физические движения должны сочетаться с душевным спокойствием, что даёт отдых ЦНС.

Большое значение придаётся развитию правильного дыхания. Во время выполнения движений должно быть полное диафрагмальное дыхание, которое согласовывается с движениями тела. Такое дыхание восстанавливает подвижность диафрагмы, уменьшает нагрузку на сердце, массирует органы брюшной полости. Двигаться нужно мягко, но устойчиво, сохраняя равновесие. Мягкость, медленность и плавность дают чувство покоя, позволяют следить за дыханием и замечать ошибки, которые естественны, пока человек не овладел всем комплексом движений.

Принцип оптимальности при работе с партнёром, при наработке способов самозащиты опирается на законы физики и биомеханики: работа в трёх плоскостях по спиралям, используя взаимосвязь линейной и угловой скоростей, инерцию движений партнёра, применяя систему рычагов. В результате появляется перевес в силе и скорости и получается максимальный эффект при минимальных затратах.

В данной системе самозащиты нет как таковых приёмов, а есть основной принцип – «принцип минимальных усилий», из которого рождается многообразие способов самозащиты. Принцип минимального усилия – это принцип оптимальности, это универсальный принцип природы, это основной принцип саморегуляции и оздоровления, это импровизация действий, многообразие, вариативность, где нет догм, стереотипов, ограничений. Перебирая различные способы взаимодействия с партнёром, находим приём, дающий возможность его осуществления без усилия. Лёгкость выполнения приёма – один из критериев гармонии. Для гармонизации психических и физиологических процессов необходимо выполнять *основной принцип – делать всё как можно свободнее, легче*. Приёмов много, а принцип один: *найти движения, которые можно делать с минимальными усилиями*. Метод саморегуляции – это охота за лёгкостью. Основное условие при отработке способов самозащиты – это бережное отношение к партнёру, его здоровью. Делать опасные для здоровья движения следует плавно, мягко, вовремя отпуская захваты при болевых приёмах, давая возможность правильно и безопасно падать при бросках.

Состояние глубокого расслабления в движении с партнёром при отработке способов самозащиты даёт высокую эффективность саморегуляции всех систем организма и возможность мгновенно реагировать в экстремальной ситуации, учит слушать своё тело, слушать и понимать другого человека, появляется умение решать многие задачи нестандартно. Развивается творческая интуиция, пробуждаются внутренние резервы саморазвития и здоровья.

6. Комплексы упражнений

Динамические практики основаны на эффекте волны. Комплексы упражнений, взятые из восточных и отечественных направлений единоборств, основаны на принципах построения движений по определённому алгоритму, позволяющему нарабатывать умение ощущать и корректировать положение позвоночника (поясничного, грудного и шейного отделов) и настраивать взаимосвязь дыхания с движениями позвоночника, диафрагмы, мышц живота и поясницы, с положениями стоп, являющимися индикаторами (датчиками) равновесия.

Определённое положение позвоночника, выстроенная структура тела в состоянии породят мощь. Тело может функционировать эффективно в определённых положениях.

Коррекция и тестирование при обучении системе целостных движений происходят с помощью партнёра через овладение системой самообороны в мягкой и корректной игровой форме.

Рассмотрим *основную стойку* – оптимальное положение тела, в котором сбалансированы силы сжатия и натяжения вокруг центральной оси – позвоночника. В этом случае тело находится в состоянии равновесия.

Основная стойка в предлагаемой нами системе занятий

1. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях.
2. Макушка «подвешена», что достигается подбородком чуть на себя и одновременным вытягиванием макушки вверх, но так, чтобы шея была раскрепощена.
3. Вес распределён на обе стопы равномерно. Стопы являются датчиками равновесия. На каждой стопе необходимо чувствовать десять точек: «девять полных и одну пустую». «Девять полных» – это точки касания стопы с поверхностью. Сначала, подняв пальцы, встаём на три точки: пятка, точка под большим пальцем и точка под мизинцем. Затем последовательно опускаем пальцы, начиная от большого, это ещё пять точек. В результате на наружном ребре стопы проступает последняя, девятая, точка. «Одна пустая» точка находится в центре стопы. Ноги скручиваются в направлении «пальцы наружу» за счёт усилия тазом «вперёд-вверх», благодаря чему в центре каждой стопы получается эффект всасывания, или «пустая» точка. Такую стопу можно сравнивать с вантузом, который присасывается к поверхности.
4. Выравнивание. Физический центр тяжести, центр груди, центр головы соединены на одной линии, которая пересекает центр линии между центрами стоп.

5. Поясница раскрепощена, низ спины округлѐн. При обычном вертикальном положении тела поясничный отдел чуть выгнут вперѐд. Убрать эту выгнутость и чуть округлить низ спины можно, если копчик поджать вперѐд-вверх, наподобие того, когда садишься на стул. Таким образом, позвоночник растянут двумя усилиями: одно вверх («макушка подвешена»), другое вниз («копчик поджат»).

6. Плечи раскрепощены, руки находятся на бѐдрах, согнуты в локтевых суставах.

Упражнение «Раскачивание»

Основная стойка. Начинаем раскачиваться с носка на пятку. Когда мы отрываем от пола пятки или носки, мы теряем равновесие и силу. Если нам дать в руки какую-либо тяжесть, мы её вынуждены бросить, или мы начѐм падать или вынуждены сделать шаг в направлении падения. При раскачивании вы начинаете понимать, что проекция центра массы тела выходит за пределы центра стоп. Упражнение «Раскачивание с носка на пятку» помогает выявить точки равновесия, находящиеся в центрах стоп. Стопы – это датчики равновесия. Когда центр массы проецируется на центры стоп и соблюдена осевая симметрия позвоночника по вертикали, тело максимально раскрепощено. Раскачивание – процесс нахождения точки перехода раскрепощение-напряжение. При раскачивании вперѐд-назад вы начинаете понимать, что находитесь не в центре притяжения. При раскачивании, когда масса тела переходит вперѐд на пальцы ног или на пятки, вы чувствуете напряжение в лодыжках, икроножных мышцах, бѐдрах, пояснице и мышцах живота. Раскрепощение идѐт от мышц тела к точкам равновесия, точкам притяжения. Внимание нужно, чтобы понять процесс появления напряжения. Когда вы о чѐм-то думаете, вы не можете распознать центры притяжения. Насколько рано вы способны распознать напряжения, настолько вы будете готовы к изменениям. Уменьшая амплитуду раскачивания, концентрируем внимание на центры стоп. Равновесие даѐт возможность быть максимально раскрепощѐнным, готовым адекватно реагировать на изменяющиеся ситуации.

Круговые движения

Залогом успеха в освоении данной системы оздоровления и самозащиты является развитие волновой пластики тела. Суть её заключается во взаимодействии и координации круговых сил, выполнении упражнений в трѐх плоскостях: сагиттальной, горизонтальной, фронтальной. Движение надо осуществлять в трѐх плоскостях, развивать объѐмное сознание, расширять

внимание, овладевать трёхмерной силой (рис. 1). Принцип движений: «движется одно – движется всё». Одновременно двигаются все суставы, все отделы позвоночника.

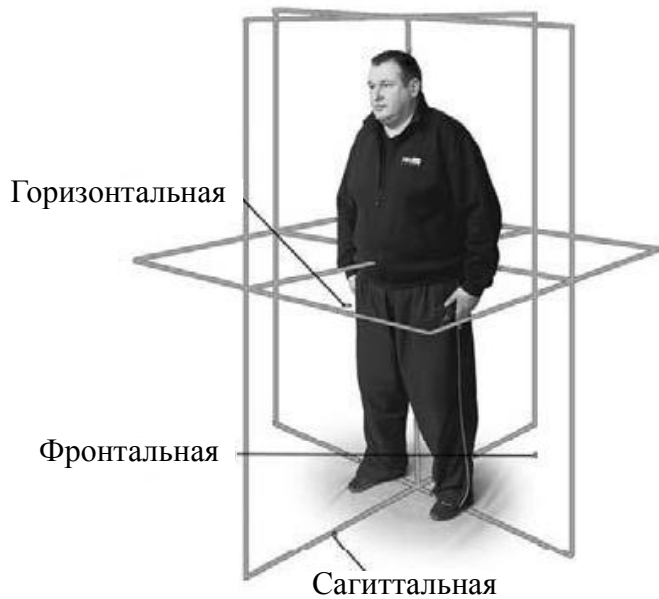


Рис. 1. Основные плоскости тела человека: сагиттальная, горизонтальная, фронтальная

Комплекс упражнений «Волна»

Волна в сагиттальной плоскости. Примите основную стойку, раскрепоститесь. Мысленно поделите тело на переднюю и заднюю половинки. Ощутите переднюю и заднюю поверхности тела. На вдохе подаём вперёд таз, выпячиваем колесом грудь, отводим назад плечи, приподнимаем подбородок. Вниманием ведём восходящую волну от стоп к макушке. Далее волна перетекает через голову к затылку. Затем выдох – делаем обратное движение: подбородок опускаем, плечи подаются вперёд, спина выгибается назад, таз также отводится назад. Ощущаем, как волна проходит по задней поверхности тела и доходит до стоп. Дыхание и движение тела сливаются в одну замкнутую волну. Затем выполняем упражнение, поднимая волну на вдохе по задней поверхности и опуская её на выдохе по передней поверхности (рис. 2).



Рис.2. Волна в сагиттальной плоскости

Волна во фронтальной плоскости. Примите основную стойку, раскрепоститесь. Мысленно поделите тело на правую и левую половины. Ощутите правую и левую боковые поверхности тела. На вдохе отводим таз в левую сторону. Получается положение левосторонней полудуги. Вниманием поднимаем волну по левой боковой поверхности от стоп до макушки. Волна перетекает через голову к правой половине. На выдохе подаём таз вправо. Получается положение правой полудуги. Ощущаем, как по правой боковой поверхности волна течёт вниз, от головы к стопам. Затем выполняем упражнение, поднимая волну на вдохе по правой стороне и опуская её на выдохе по левой (рис. 3).



Рис. 3. Волна во фронтальной плоскости

Волна в горизонтальной плоскости. В горизонтальной плоскости круговые движения идут по спирали. Для описания этого упражнения представим, что мы вращаем обруч на шее, затем он опускается на грудь, продолжая вращаться, опускается на талию, тазобедренные суставы, колени. Затем обруч поднимается вверх: тазобедренные суставы, на уровне талии, груди и возвращается к шее. Движение обруча вниз сопровождается вращательными движениями тела по часовой стрелке, а движение обруча вверх – против часовой стрелки (рис. 4).



Рис. 4. Волна в горизонтальной плоскости

Упражнения «Укоренение» («Заземление»)

Прежде чем научиться двигаться, необходимо научиться крепко стоять на ногах, уметь сохранять равновесие. Равновесие – это положение тела, когда вес равномерно распределён на обе стопы, позвоночник правильно расположен в пространстве и всё время идёт коррекция положения позвоночника, его осевой симметрии (осанки). При правильном положении тела в пространстве нет лишних напряжений, все системы и внутренние органы работают в наиболее комфортных условиях, не нарушается кровоснабжение, нет застойных явлений, приводящих к различным патологиям.

При давлении партнёра в плечо необходимо на выдохе присесть и направить вектор усилия партнёра с правого плеча по дуге в центр стопы левой ноги, сохраняя равновесие (рис. 5).



Рис. 5. Схема движения при давлении партнёра в плечо

При давлении партнёра в грудь необходимо на выдохе присесть и направить вектор усилия партнёра по дуге в центры стоп, сохраняя равновесие (рис. 6).



Рис. 6. Схема движения при давлении партнёра в грудь

При давлении партнера в спину необходимо на выдохе присесть и направить вектор усилия партнера по дуге в центры стоп, сохраняя равновесие (рис. 7).



Рис. 7. Схема движения при давлении партнёра в спину

В упражнениях «Укоренение» необходимо следить, чтобы не прогибалась поясница и ноги не распрямлялись полностью в коленных суставах. Умение крепко стоять на ногах, не теряя равновесия, возможно при умении балансировать раскрепощение – напряжение определённых групп мышц, соблюдая принцип «тенсегрити».

Комплекс упражнений «Маятники»

Каждый атом, каждая клетка, любая микрочастица существуют в вибрациях и колебаниях разной длины волны. Вселенная, планеты, люди – всё движется и вибрирует. Статики нет, есть только движение. Чтобы научиться осознанно встраиваться в вибрации огромного мира, т.е. свести до минимума их губительное действие, необходимо определить условную составляющую волн-спиралей. Для этого разберем комплекс упражнений под названием «Маятники». Человек представляет собой множественный маятник – гироскоп. Движение электрона, планеты, всех объектов материального мира происходит по принципу гироскопа – вибрации в трех плоскостях.

Чтобы лучше и быстрее освоить «Маятники», есть смысл запомнить несколько ключевых положений из биомеханики. Тело человека

представляет собой биомеханическую цепь, где суставы – это инерционные узлы, а кости конечностей и позвоночник – звенья этой цепи (рис. 8).



Рис. 8. Схема инерционных узлов тела

Биокинематические цепи тела человека. Если скрутить сустав примерно под $30\text{--}45^\circ$, то суставные поверхности, связки и мышцы, их окружающие, замыкаются в блок, т.е. обездвиживаются. Затем заблокированный сустав по БКЦ «передает» информацию о своём состоянии другому суставу, находящемуся близко. Следующий сустав также блокируется (рис. 9). Так начинается цепная реакция. Необходимо научиться вызывать её осознанно. На этом основаны и боевые техники, и лечение опорно-двигательного аппарата.

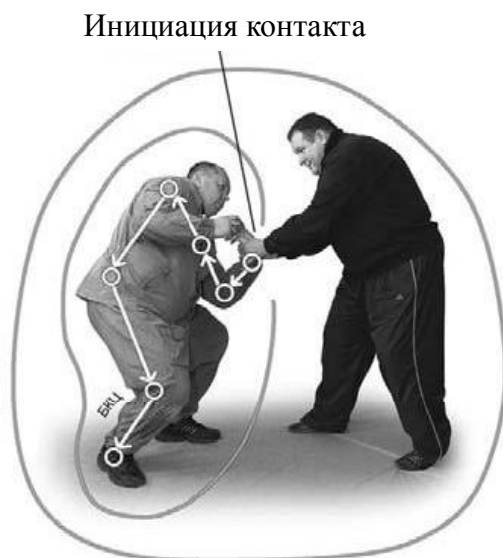


Рис. 9. Замыкание биокинематической цепи

В биокинематическую систему человека входят каркас, каркасные точки и перекрёстные натяги между ними (рис. 10). Если вы при выполнении

упражнения «Маятники» будете использовать «картинку» каркаса и внутренних натягов, то эффект от упражнения проявится моментально.



Рис. 10. Каркасные точки тела человека. Перекрестные натяги между каркасными точками

В упражнения «Маятники» входят связующие элементы. Их основные разновидности: «Большие маятники», два варианта маятника «Часы», «Котомка», «Пружина». «Маятники» можно выполнять индивидуально и в парах. В начале изучения предпочтительнее работать в парах. Самое важное – научиться различать, когда вы используете для движения волевое усилие, а когда процесс осуществляется за счёт внутренней гибкости, т.е. взаимодействия внутренних натягов. При правильной работе «Маятник» даёт о себе знать очень приятными, комфортными ощущениями в теле.

Упражнение «Часы»

Методика выполнения упражнения «метроном». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены, состояние «Подвес». Мысленно представим себе, что земля находится на уровне тазобедренных суставов. Точка опоры маятника – на уровне талии. Короткий вдох, отклоняемся верхней частью тела вправо, очень незначительно. Пытаемся ощутить внутреннее натяжение, возникшее с противоположной стороны. Используя это натяжение, отпускаем тело для качка влево. Точно

так же осуществляем (без пауз) последующие колебания. Стимулятором для свободных маятниковых движений должно быть только дыхание. Вдох – вправо, выдох – влево или наоборот (по желанию). Этот принцип действия справедлив для всех видов «маятников». Парный вариант этого упражнения называется «Ванька-встанька». Партнёр производит несильный толчок в плечо, в направлении заданного движения (вправо-влево или вперёд-назад). При затухании «маятника» также проводим толчок, поддерживая колебания партнёра. Схема выполнения упражнения показана на рис. 11.

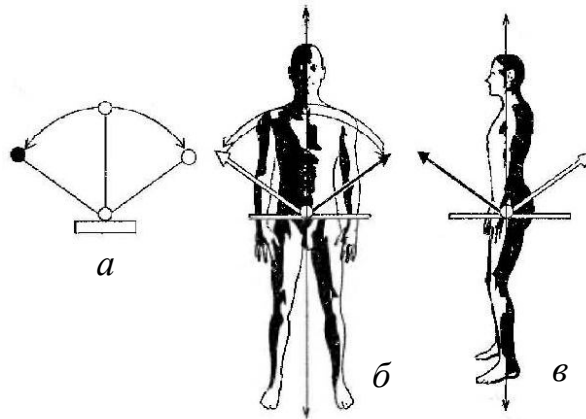


Рис. 11. Схема выполнения упражнения «метроном»:

a – мыслеобраз; *б* – вправо-влево; *в* – вперед-назад

Методика выполнения упражнения «Пугало». Меняется направление движения «маятника»: колебания осуществляются вокруг центральной оси (рис. 12). Парный вариант упражнения носит название «Точильное колесо». Партнёр производит толчок в плечо в передне-заднем направлении, запуская «маятник» партнёра. Это упражнение из «маятниковых» освоить легче всего.

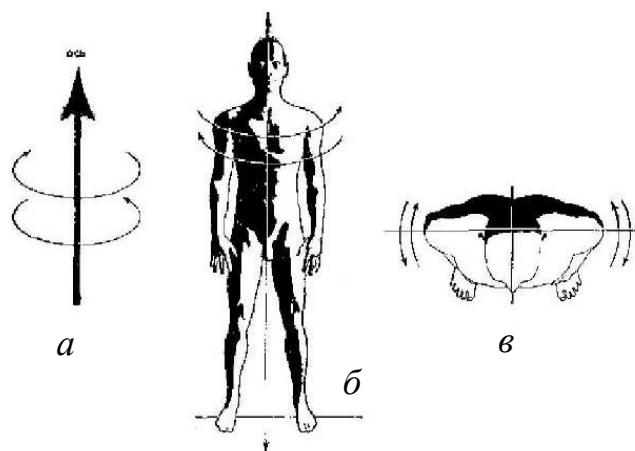


Рис. 12. Схема выполнения упражнения «Пугало»:

a – мыслеобраз; *б* – вид спереди; *в* – вид сверху

Упражнение «Большой маятник»

Методика выполнения. Встаньте прямо, ноги почти вместе, руки свободно опущены. Точка опоры «маятника» совпадает с естественной опорой тела – землёй и находится в середине, между стоп (рис. 13). Покачивания осуществляются цельно, всем телом. Используйте образ «большого плеча» каркасной конструкции. Стимуляция колебаний осуществляется также дыханием.

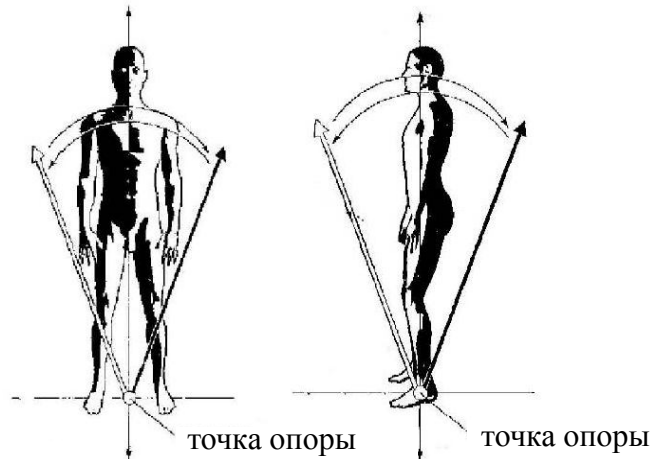


Рис. 13. Схема выполнения упражнения «Большой маятник»

Объединённый вариант «Большого маятника» – «Ступка». Это упражнение соединяет два предыдущих. Тело будет вырисовывать в пространстве объемный конус, где вершина конуса – точка между стоп, а основание – эллипс – формируется траекторией головы и плеч. Движения осуществляются по часовой стрелке и в обратную сторону (рис. 14). Идеомоторно хотелось бы, чтобы вы смогли создать в себе ощущение вращения космической верёвки по спирали, маленьким фрагментом которой вы и являетесь. Ощущение того, что не вы раскручиваете эту верёвку, а она вращает вас.

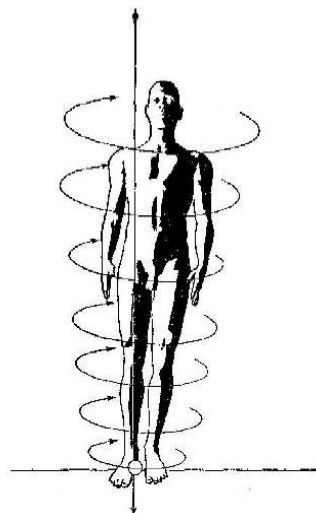


Рис. 14. Схема выполнения упражнения «Ступка»

Упражнение «Котомка»

Упражнение выполняется единолично и парно (последнее предпочтительнее), в трёх вариантах: вправо-влево, вперёд-назад и совмещённый вариант «Веретено». Это упражнение по настоящему лечебное, поскольку устраняет застой в поясничной области. Данное неприятнейшее явление наблюдается у очень многих людей, так как сидячий образ жизни не даёт возможности двигаться правильно и в необходимом объёме. Застой энергии в поясничной области приводит к нарушению кровообращения, патологическим изменениям в данном отделе позвоночника. Всё это порождает целую гамму заболеваний: от полового бессилия и почечной недостаточности до воспаления седалищного нерва и геморроя.

Методика выполнения. Представим стену, в неё вбит гвоздь, на нём висит сумка-котомка. Качните её, вот вам и маятник. Этот гвоздь «вбит» в межбровье, а сумка-котомка – это *ваш* таз (рис. 15). Парный вариант гораздо предпочтительнее. С партнёром «котомка» осваивается значительно легче и быстрее. Для этого необходимо, чтобы партнёр давал импульсы рукой в тазобедренный сустав в заданном направлении.

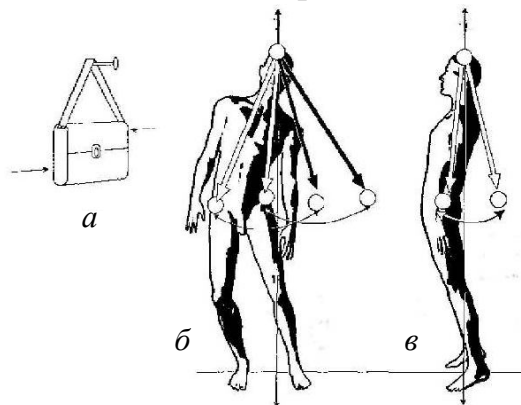


Рис. 15. Схема выполнения упражнения «Котомка»:

а – мыслеобраз; *б* – направление вправо-влево; *в* – направление вперед-назад

Упражнение «Веретено»

Методика выполнения. Встаньте прямо, ноги несколько уже плеч, стопы параллельны. Несколько раз повторите упражнение «Котомка» вправо-влево и вперёд-назад. Ощутите состояние «маятника», только после этого легко (не напрягаясь) начинайте вращение «веретена» вокруг центральной оси. Постарайтесь достичь ощущения инициации вращения извне. Это поможет избежать «соскока» на тривиальное, малополезное, а частенько и вредное вращение тазом. В отличие от упражнения «Маятник», где действия

производятся за счёт внутренних энергонатягов, т.е. несут энергоинформационный характер, простое вращение тазом лишь усиливает трение суставных поверхностей, приближая их физиологический износ.

Работа с опущенными вниз руками. Постарайтесь упорядочить дыхание следующим образом: пол-оборота «веретена» – вдох, пол-оборота – выдох. На вдохе чуть замедляйтесь, на выдохе ускоряйтесь вниз. Получается своеобразная «гравитационная горка» – качель, где спурт – ускорение вниз – даёт заряд для нового оборота – своеобразный прообраз «вечного двигателя». Такой подход даст возможность быстро добиться ощущения инициации вращения извне (рис. 16).

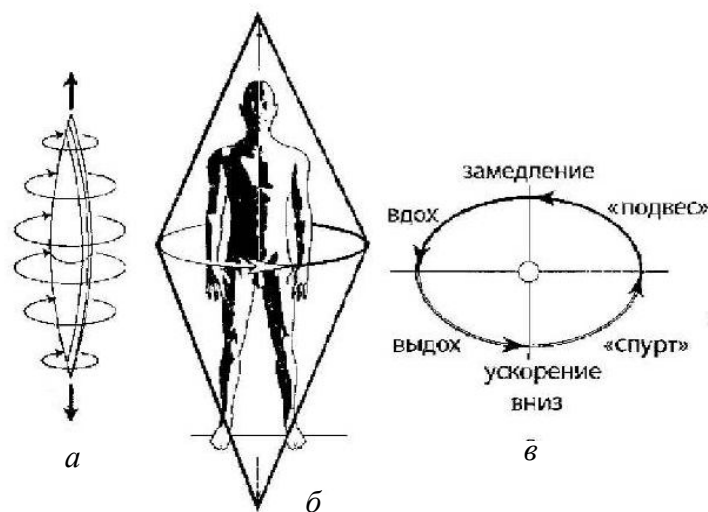


Рис. 16. Схема выполнения упражнения «Веретено»:

a –мыслеобраз; *б* – упражнение; *в* – фазы дыхания

Меняйте направление движения через «зависание». Таким образом, очень быстро можно добиться важнейшего качества телесных движений – цельности.

Упражнение «Пружина»

Это упражнение даёт возможность ощутить в себе «внутреннюю пружину», действующую вдоль оси позвоночника, а также в каждом инерционном узле тела, т.е. в суставе. Для его освоения необходимо вспомнить картинку биомеханической цепи человека в профиль и запомнить зоны последовательной упругости тела, соответствующие гребням телесной волны (рис. 17).

Методика выполнения. Упражнение можно выполнять как в паре, так и самостоятельно. Принять положение основной стойки, попросить

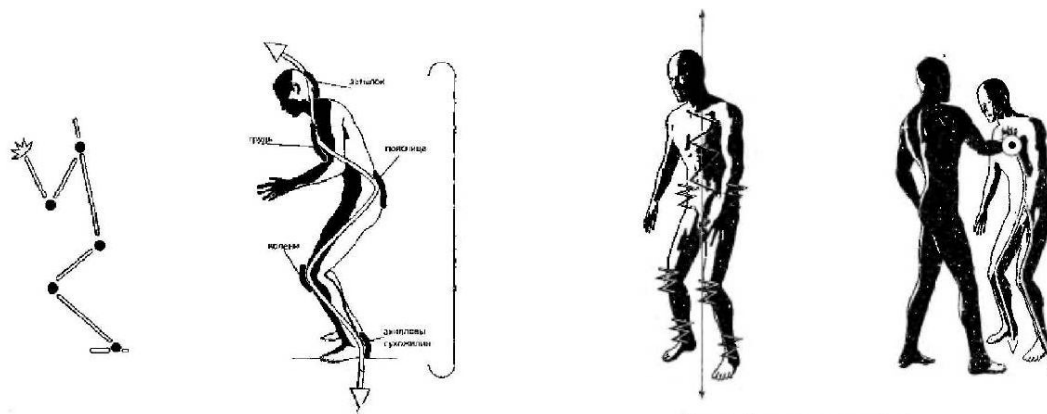


Рис. 17. Схема выполнения упражнения «Пружина»

партнёра произвести толчок в грудь по направлению к земле. Постараться ощутить «внутреннюю пружину» вокруг позвоночника и суставов и за счёт этой упругости войти в колебания маятника – «пружина». Далее самостоятельно прорабатывать различные частоты и амплитуды колебаний.

Маятник «Гироскоп»

Множественный маятник «Гироскоп» объединяет все предыдущие упражнения и является показателем освоения данной системы. Его суть заключается в спирально-волновых вращательных движениях в трёх плоскостях одновременно (рис. 18).



Рис. 18. Схема выполнения упражнения «Гироскоп»

Методика выполнения. Различные варианты упражнения «Маятник» с небольшими амплитудами можно выполнять в разных обстоятельствах. Многие зачастую делают это подсознательно: покачивание, качание ногой, вращение пальцами. Они дают телу постоянную энергоподзарядку, как в автомобиле: движение машины постоянно подзаряжает аккумулятор, а тот, в свою очередь, всегда готов к запуску двигателя.

Лучший тренажёр для закрепления принципов построения волновых спиральных движений – это партнёр, который является отражением ваших проблем с ненужными напряжениями. Совершенствование происходит через взаимодействие с партнёром в увлекательной форме – игре в нападение и защиту с рациональным управлением напряжениями и раскрепощением в зависимости от сложившейся ситуации.

Свободная борьба состоит в импровизации без напряжений и усилий, кто кого переиграет без применения силы. В этом взаимодействии, получая радость и удовольствие, важно выстроить баланс, равновесие внутри себя, контролируя положения позвоночника, дыхание и раскрепощение.

Удар, толчок, рывок разрушает ваш баланс, лишает вас равновесия. Вы не смотрите, что делает противник, а выстраиваете баланс, равновесие внутри себя. Выстраивание суставов, а также выстроенная структура тела в состоянии порождать мощь. Расхлябанность, изворотливость разрушают структуру тела, и в эти мгновения организм не в состоянии генерировать, порождать мощь, силу, а также мгновенно адекватно отвечать противнику.

Необходимо «слушать» усилие, остроту усилия и направление, тренировать структуры тела, понимать, что происходит в точках контакта. Надо почувствовать структуру партнёра и не терять ощущение структуры своего тела. В точках контакта надо чувствовать целостность тела, ощущая эту связь связками, сухожилиями, порождать силу, эластичность, упругость, мягкость и раскрепощённость. Стараться синхронизировать частоты, настроиться на частоты партнёра. В целом – изменяться с изменениями. Чувствовать наполненность: когда вы находитесь во вращении, вы имеете мощь и появляется возможность не думать, вы в целостности, единстве. Точка отсчёта – наполненность.

Надо не отвечать силой на силу, а чувствовать дистанцию, слушать телом гравитацию за счёт расслабления, через нежное прикосновение уходить от воздействия грубой силы спирально-вращательными микродвижениями кистей и всего тела. Необходимо осуществлять связь по вертикали с гравитацией и спирально вращательными вихревыми полями, телесно выражающимися в спирально вращающихся микродвижениях всех частей тела, связанных с дыханием и движением энергии по телу.

Заключение

Занятия по данной системе знакомят обучающихся с одним из инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Многие проблемы с физическим и эмоциональным здоровьем человека возникают от неумения раскрепощаться, освобождаться от напряжений.

«Здоровьесбережение через систему единоборств» – это антистрессовая программа, методика раскрепощения, оздоровления и развития посредством обучения системе целостного движения. Обучение системе целостного волнового движения – это восстановление естественных движений тела, связанных с процессом дыхания, осанкой и раскрепощением, через освоение универсальной системы самозащиты.

В результате занятий снимаются последствия накопившихся стрессов, повышается работоспособность, улучшается здоровье, развивается интуиция и творческое мышление, появляется психологическая устойчивость, внутренняя целостность, чувство душевного равновесия и гармонии.

Рекомендуемая литература

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Алиев Х. Защита от стресса. – М.: «Мартин», 1996.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Буланов Ю. Б. Гипоксическая тренировка – путь к здоровью и долголетию. – М., 2001.
5. Вон Кью-Кит. Искусство цигун. – М., 2001.
6. Манн Т. М. Анатомические поезда. – СПб.: Питер, 2001.
7. Мантек Чиа. До-Ин. Упражнения для восстановления здоровья и достижения долголетия. – Киев: «София», 2004.
8. Мантек Чиа. Трансформация стресса в жизненную энергию. – Киев: «София», 2002.
9. Медведев А. Н. Кунг-фу формы шоу-дао. – СПб.; М., 1991.
10. Мешалкин В. Э., Баранцевич Е. Р. Славянская гимнастика. – СПб.: «Питер», 2011.
11. Мешалкин В.Э. Оздоровительно-боевая система «Белый медведь». – СПб.: Питер, 2010.
12. Муравов И. В. Возможности организма человека. – М.: Знание, 1998.
13. Разумов А. Н. Техника и тактика самообороны. – М., 1991.
14. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А. А. Кадочникова. – Краснодар, 2001.
15. Уткин В. А. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989.



Ю. М. Бубенцов
С. М. Бураков
А. Г. Лихачёв

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЕДИНОБОРСТВ

Екатеринбург
2012