***Содержание***

Введение

1. Нетрадиционные формы оздоровления

1.1 Точечный массаж по А.А. Уманской

1.2 Интеллектуальный массаж Ф. Ауглина

1.3 Антистрессовый массаж

1.4 Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

1.5 Звуковая гимнастика Лобанова

1.6. Восточная гимнастика

2. У-шу

Заключение

Список использованной литературы

***Введение***

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма. К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам - к сердцу, легким, мышцам и т.д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура - более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд.

# ***1. Нетрадиционные формы оздоровления***

# ***1.1 Точечный массаж по А.А. Уманской***

Каждый орган имеет свою зону на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких зон на коже тысячи, некоторые из них являются основными, т.к. связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Насморк - одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

Зона 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.

Зона 2. Связана с вилочковой железой, слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

Зона 4 и 5. Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями - регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегето-сосудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе - при отите, нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

Зона 7. Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.

Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие организма будет всегда в ваших руках.

# ***1.2 Интеллектуальный массаж Ф. Ауглина***

Современный детский психолог из Швейцарии, Фритц Р. Ауглин, разработал и применил на практике специальный массаж, положительные результаты которого, по мнению самого профессора, являются следствием влияния внешних импульсов на кору головного мозга.

Массаж включает следующие упражнения:

. Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх. Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.

. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно "рисовать" круги (массировать круговыми движениями) *по контуру* щек.

. Указательными и средними пальцами рук "рисовать" круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.

. Указательными и средними пальцами рук "рисовать" вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди:

точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаза;

точка 2 - на середине носовой кости;

точка 3 - у края носовой кости (соответствует точке Инь-сян);

точка 4 соответствует точке Хэ-ляо. Точка Хэ-ляо расположена на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы.

. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот.

Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10. Эта процедура не утомительна, так как занимает всего 10 минут.

Эффект массажа усиливается, если к нему добавить упражнения для кистей рук и аурикулярный массаж (массаж точек ушной раковины)

# ***1.3 Антистрессовый массаж***

. Массаж пальцев рук:

Нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа - слева;

Массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

. Массаж запястья круговыми движениями.

. Массаж рук. Упражнения "моем руки", растирание ладоней и "погреем щеки".

. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.

. Массаж ушных раковин.

# ***1.4 Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой***

Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно. Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. Все упражнения, направленные на отрабатывание техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все требующиеся элементы.

Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок. В методике дыхания по Стрельниковой. вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. Это определяется состоянием пациента и степенью тяжести заболевания. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. Как известно, четверка - это величина одного музыкального размера, наиболее удобного для проведения гимнастических упражнений. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. И это происходит вовсе не случайно. Считается, что восьмерка является символом бесконечности и вечности. Увеличивать число вдохов до восьми за серию рекомендуется уже на второй день занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н. На четвертый день это число увеличивают до шестнадцати повторений, в дальнейшем - до двадцати четырех и до тридцати двух. Максимальное число вдохов на одном занятии может достигать девяноста шести. Таким образом последняя цифра считается своеобразным рекордом, преодолеть который должен стремиться каждый занимающийся.

Дыхательная гимнастика: Восстанавливает нарушенное носовое дыхание, Улучшает дренажную функцию легких, Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений, Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани, Налаживает нарушенные функции сердечно - сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения, Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно - психическое состояние.

# ***1.5 Звуковая гимнастика Лобанова***

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с обязательного выполнения 2 упражнений: очистительного вдоха - "п, ф, т,р" и закрытого стона "ммм".

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита.

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1-2с) пауза, активный выдох через рот (2-4с), пауза.

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

# ***1.6. Восточная гимнастика***

Эти упражнения используются в общеразвивающей части физкультурных занятий или во время физкультурных пауз. Для гимнастики не требуется специально организованного места, ее можно проводить в любом помещении, в любой легкой одежде, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения выполняются сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в легких носочках.

Комплекс гимнастики состоит из 15 постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки.

# ***2. У-шу***

Упражнения, разработанные в Древнем Китае, сходны с приемами, используемыми в современной мануальной терапии. При их выполнении делятся на пары и проводят друг другу мануальное воздействие. Важным в упражнениях для оздоровления суставов и позвоночника является соблюдение следующих условий: полное расслабление, медленное ровное глубокое дыхание, отсутствие резких движений.

Выполнение некоторых упражнений сопровождается легким щелчком, который свидетельствует о необходимости перехода к следующему упражнению. Однако не следует постоянно стремиться вызвать акустический эффект: это может привести к травмам. Упражнения, не сопровождающиеся "акустическим феноменом", способствуют постепенному расслаблению мышц. Упражнения не рекомендуется выполнять людям, имеющим повреждения позвоночника в результате перенесенных травм или болезней. Перед началом занятий желательно посоветоваться с врачом.

Упражнение №1

Первый партнер лежит на спине в расслабленном состоянии, руки за головой или раскинуты в стороны, правая нога поднята вверх. Второй - стоит, согнутые в коленях ноги расставлены шире плеч, руки захватывают поднятую правую ногу партнера так, что четыре пальца обеих рук смыкаются в передней части голени, а большие пальцы - в области ахиллесова сухожилия.

Выпрямляя ноги, второй партнер приподнимает лежащего вверх за правую ногу так, чтобы поясница его оторвалась от пола. Движение производится мягко и медленно, с фиксацией в верхнем положении в течение 2-3 секунд.

Первый партнер во время движения делает выдох и старается максимально расслабиться. Повторить движение по 5 раз с каждой ногой.

Во время выполнения упражнения нередко слышится звук щелчка.

Упражнение №2

Первый партнер лежит, как в упражнении 1. Второй партнер, присев, фиксирует левую ногу партнера, лежащую на полу, своим правым коленом, а его правую ногу, поднятую вверх, захватывает левой рукой в области колена, а правой - в области ахиллесова сухожилия. При этом кисть правой руки развернута от себя, большим пальцем вниз.

Затем совершаются мягкие, качающиеся движения ногой первого партнера, который при приближении ноги к груди делает выдох. Повторить движение по 10 раз с каждой ногой.

Упражнение №3

Первый партнер лежит, как в упражнении 1, но поднятая вверх нога согнута в колене. Второй, сидя на коленях со стороны вытянутой ноги первого, левым коленом фиксирует ее, а руками придерживает согнутую ногу: правой - в колене, а левой - за щиколотку. Наклоняясь и перенося вес тела на руки, подтягивает колено партнера к его одноименному плечу и производит несколько пружинистых надавливаний на ногу.

Упражнение №4

Исходная позиция партнеров, как и в предыдущем упражнении, но второй партнер коленом правой ноги фиксирует к полу левое плечо первого. Затем, наклоняясь, переносит вес тела на руки, придерживающие согнутое колено поднятой ноги лежащего, и подтягивает колено к его левому плечу.

Заканчивая движение, он производит несколько пружинистых надавливаний на согнутую ногу. Повторить упражнение по 5 раз с каждой стороны.

Упражнение №5

Первый партнер лежит, как в упражнении 3, раскинув руки, но согнутая правая нога переброшена через левую, так что стопа стоит на полу.

Второй партнер фиксирует ее, вплотную ставя свою правую ногу, а другой ногой прижимает к полу правое плечо лежащего. Чтобы не повредить плечевой сустав напарника, основной вес тела первого партнера перенесен на правую ногу.

Из этой позиции второй партнер, наклоняясь, медленным, плавным движением осторожно прижимает к полу колено согнутой ноги первого партнера, фиксируя на 2-3 секунды в конечной точке. Повторить упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Упражнение №6

Первый партнер лежит на левом боку, согнутая в локте левая рука - под головой, а левая нога вытянута; прямая правая рука откинута за спину, а правая нога согнута в паху и в колене. Второй - левым коленом фиксирует к полу согнутую правую ногу напарника. Левую руку он держит на области крестца первого партнера, вправо от средней линии спины, а правую - на правом плечевом суставе напарника. Затем переносит вес тела на руки: правая фиксирует плечевой сустав, а левая осуществляет пружинистое надавливание на крестцовую область партнера вниз и под себя.

При выполнении этого упражнения слышен характерный щелчок. Выполнять по 1-2 раза с каждой стороны.

Упражнение №7

Исходная позиция партнеров, как в упражнении 2. Первый партнер отводит выпрямленную правую ногу наружу и, скользя вдоль передней поверхности левой голени второго, опускает ее на пол.

При этом второй партнер правой рукой прижимает к полу таз первого с левой стороны, а левой рукой придерживает его правую ногу в районе ахиллесова сухожилия и фиксирует растяжку на 2-3 секунды. Повторить упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Упражнение №8

Первый партнер лежит на животе, согнутые в локтях руки под головой, левая нога приподнята над полом. Второй партнер правой ногой упирается в левую ягодичную складку первого, а руками захватывает его приподнятую ногу и тянет на себя, одновременно мягко надавливая ступней правой ноги на ягодичную складку.

При этом первый партнер должен стараться расслабиться, делая длинный выдох. Выполнять по 3 раза с каждой ногой.

Упражнение №9

Первый партнер лежит на животе, положив голову на сомкнутые кисти рук. Второй, стоя на коленях, как бы "оседлав" первого в районе ягодиц, упирается ладонями в его крестец слева и справа от средней линии спины, переносит вес тела на руки и выполняет 15 надавливающих движений на крестцовую область.

Упражнение №10

Первый партнер лежит на животе, как в предыдущем упражнении. Второй, сидя на области крестца партнера "задом наперед", захватывает руками его ноги и, отклоняясь назад, притягивает их к груди. Повторить 10 раз.

Упражнение №11

Первый партнер лежит на животе. Второй стоит со стороны ног напарника, нагнувшись, сгибает их и, приведя к ягодицам, выполняет 15 пружинистых надавливаний.

Упражнение №12

Первый партнер лежит на животе, сплетя руки на затылке. Второй, обхватывая его сзади, проводит руки между локтями напарника так, что кисти (одна на другой) оказываются на его шее. Сидя на поясничной области первого партнера, второй приподнимает верхнюю часть его тела, слегка отклоняясь назад. Амплитуда движений при этом небольшая.

Упражнение выполняется осторожно, мягко и без рывков.

Упражнение №13

Первый партнер лежит на животе. Второй, стоя сбоку от напарника, одной ногой производит легкие надавливающие движения на его позвоночник, постепенно передвигая ногу к голове.

Упражнение №14

Партнеры стоят вплотную, спина к спине, переплетя руки. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в конечной фазе 3-5 секунд.

Во время выполнения упражнения голова приподнимаемого склонена на грудь, он расслаблен и выдыхает. Его ноги отделяются от пола на 10-15 сантиметров, при этом нередко слышен звук щелчка.

Упражнение №15

Исходная позиция партнеров, как в предыдущем упражнении. Из этого положения оба партнера медленно приседают, стараясь контактировать друг с другом всей поверхностью спины. Выполнить 15 раз.

Упражнение №16

Партнеры сидят на корточках и из этого положения, сгруппировавшись (спина выгибается наружу дугой, а ноги, подтянутые к груди, обхватываются руками), выполняют 10 перекатов на спине от копчика до шейных позвонков.

Упражнение №17

Первый партнер сидит на полу, скрестив ноги по-турецки. Руки свободно опущены вдоль тела. Второй - стоит за спиной напарника, правую руку проводит у него под мышкой, а левую накладывает сверху на правое плечо, сплетая пальцы в замок. Коленом левой ноги он упирается в позвоночник первого партнера, мягко и осторожно оттягивает правое плечо сидящего назад и на себя. Выполнять медленно и плавно по 5 раз с каждой стороны.

Упражнение №18

Первый партнер сидит на полу, скрестив ноги так, чтобы ступни упирались одна в другую, руки лежат на ступнях. Второй партнер стоит на коленях за спиной первого, положив руки на его колени, живот и грудная клетка плотно соприкасаются со спиной напарника.

Разгибая свои колени и опираясь руками на колени первого, второй партнер скользит по его спине грудью и животом, осуществляя растягивающее воздействие на его позвоночник. Повторить 5 раз.

Упражнение №19

Первый партнер стоит на коленях. Голова опущена на ладони, лежащие на полу. Второй - сидит на области крестца первого партнера лицом к его ступням. Ноги плотно прижаты к телу напарника при помощи сгибания голеностопных суставов и заведения их с внутренней стороны его колен. Из этого положения второй партнер, подняв руки, откидывается назад и упирается ладонями в пол перед головой первого. Повторить 5 раз.

Все упражнения сопровождаются интенсивным воздействием на связки и суставы позвоночника. Это способствует профилактике остеохондроза и повышает тонус центральной нервной системы.

массаж дыхательная гимнастика упражнение

# ***Заключение***

В заключении можно сказать, что основной формой нетрадиционного физического воспитания, является гимнастика.

Гимнастика, это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности и выносливости.

# ***Список использованной литературы***

**1.** Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №1. - С.29.

. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 1986.

. Корецкий В.М. Возрастные изменения быстроты движения у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие: Наука. - М., 2001.

. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966.

. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М.: ФОН, 1995.