

Адамович Г.Э.

Традиционные методы
психофизической тренировки

Пособие для студентов вузов

Минск 1999

УДК 796(476)
ББК 75(4 Бей)
А 281

Печатается по решению редакционно-издательского совета
БГПУ им. М. Танка

Рецензенты: В.А. Соколов, заведующий кафедрой теории методики физической культуры и профилактическо-оздоровительной работы БГПУ им. М.Танка, доктор педагогических наук, профессор; Я.Г. Гальперин, генеральный директор ВНИЦТНМ «ЭНИОМ», президент профессиональной ассоциации народных целителей России, доктор медицинских наук, профессор; А.В. Рагуля, заведующий кафедрой истории и теории культуры БГПУ им. М.Танка, кандидат филологических наук, профессор

Адамович Г.Э.

А 281 Традиционные методы психофизической тренировки.: Пособие для студентов вузов. – Мн.: БДПУ им. М. Танка, 1999. – 165 с.

ISBN 985-435-153-X

Пособие разработано для студентов факультета народной культуры, которые изучают курс «Традиционные методы психофизической тренировки белорусов», преподаваемый автором. В нем приведены методики психофизического тренинга, включающие в себя определенные виды дыхательной практики, медитации, традиционного народного целительства, гимнастики, применяемые на территории Беларуси с давних времен.

ББК 75(4 Бей)

ISBN 985-435-153-X

© Г.Э. Адамович, 1999

ОТ АВТОРА

Традиционная физическая культура белорусов – сокровищница нашего народа, которая формировалась на протяжении тысячелетий. Однако в последние десятилетия ее элементы были вытеснены из жизни общества. Безусловно, не все из народной культуры оправдано и может быть применено в современной практике, но и предавать забвению эмпирический опыт поколений также недопустимо.

Главная цель, которую ставил автор данного учебно-методического пособия, – ознакомить студентов и всех интересующихся с традиционной физической культурой нашего народа, изложить отдельные методы психофизической подготовки, наработанной белорусами, вызвать интерес к их дальнейшему исследованию и творческому применению.

Предмет «Традиционная физическая культура белорусов» весьма широк, потому в этом издании описаны элементы, которые прошли проверку в практической деятельности автора, имеют научное обоснование и дополняют друг друга.

По содержанию книги может возникнуть определенная полемика: вопросы традиционной культуры в целом и физической в частности еще не нашли окончательного решения и признания в обществе. Автор будет благодарен специалистам за существенные замечания по данной работе и учтет их в последующих публикациях.

Возможно, читатель владеет некоторыми элементами традиционной физической культуры белорусов, нигде не описанными и передаваемыми только из поколения в поколение. Автор напоминает: знания, переданные кому-то или записанные и опубликованные, никогда не иссякнут.

Благослови, Господь, Беларусь и всех, кто в ней живет!

РАЗДЕЛ 2. ВИДЫ И МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

2.1. Гимнастика белорусских чаровниц

В Беларуси сохранилась система гимнастики, которой пользовались ведуньи, ведьмы и те женщины, что стремились иметь хорошую фигуру и не страдать гинекологическими болезнями. Она состояла из 27 микрокомплексов (поз), которые соответствовали 27 берегиням славянского язычества. О происхождении гимнастической системы предания повествуют так.

Когда-то жил на краю огромного болота колдун. Много он прожил, много повидал. Доводилось ему и воевать, и людей лечить. Имел он силу большую, которою мог сотворить и злое дело, и доброе, превратиться в любое животное, нагнать на всю округу страх.

Боялись его люди, но, когда приходила беда, шли они к старому чародею за помощью: не было ничего невозможного для него на этом свете.

Принесли к нему однажды изумительной красоты девушку, которая была при смерти. Что ни делал чародей, что ни предпринимал, чтобы вернуть ее к жизни, но впервые потерпел неудачу: девушка умерла. Ее красота и смерть так потрясли колдуна, что потерял он ко всему интерес, не было ему покоя ни днем, ни ночью. Девушка являлась к нему во сне, нежно улыбаясь, и чародей чувствовал в ее красивых больших глазах огромную силу, способную подчинить все на свете.

В одну из бессонных ночей послышалось пение со стороны болота. Удивился чародей: кто может петь на болоте, да еще ночью, где люди и днем боятся ходить? Страх напал на старого колдуна, но что-то влекло, тянуло его на болото посмотреть, откуда доносилось пение.

Выйдя из дому, он увидел хоромово девушек, которые будто бы плыли по воздуху, излучая неземное сияние. И почувствовал чародей сильное желание подойти поближе. Когда же колдун приблизился к ним, то вместо девушек увидел огромный костер, казавшийся живым и обладающим разумом. И услышал старый чародей голос, который исходил из костра и в котором узнал он голос недавно умершей прекрасной девушки:

– Я повелительница всех сил, во мне все тайны жизни и смерти, все подвластно мне. Хочешь ли ты взять мои знания и служить мне, быть исполнителем моей воли?

И колдун, оказавшийся под властью силы, что исходила от костра, встал на колени, поклонился и ответил:

– Да, моя повелительница.

– Слушай же, что я открою тебе: мир состоит из трех частей – верхней, средней и нижней. Каждая часть имеет свое место, но неотделимы они друг от друга. Все исходит из этих миров и возвращается в них. Человек рождается, живет и умирает в данных мирах, подчиняясь их законам и правилам. Каждый из миров, в свою очередь, состоит из девяти частей (кругов). Части миров определяют весь ход событий в жизни человека: они влияют на его рождение и смерть, дают ему место в жизни, оберегая или вредя человеку.

Все части миров неподвластны друг другу, хотя человек в своей жизни постоянно переходит из одной в другую. Много дают части эти в понимании его судьбы. Чтобы постичь человека, смысл его жизни и оказывать влияние на нее, необходимо узнать, в какой части какого мира он родился, где живет и куда уйдет. Тогда откроется тайна его жизни и не составит труда понять путь человека и болезни, которые преследуют его. Для того чтобы определить местонахождение человека в мирах и их частях, необходимо знать место и время рождения.

О многих тайнах поведала в ту ночь девушка. Сильно изменился старый чародей после этой встречи, но не только сам, а даже его искусство. Начал совершать колдун жертвоприношения каким-то необычным кустам, что выросли на его дворе, чертил знаки в воздухе черным камнем.

Исчез страх у народа перед чародеем, стали чаще приходиться к нему люди, и не только за лечением, но и за добрым советом.

Так, согласно легенде, появилась система белорусской магии «Стоячая вода», которая, кроме сакральных элементов, содержит и практические виды физических упражнений. Данная гимнастика связана с языческой культурой наших предков, с традицией древних славян поклоняться берегиням – своим защитницам перед силами природы.

По традиции, сохранившейся в Беларуси, эти «трижды девять» берегинь были разделены на три равные группы, которые соответствуют трем мирам в мировоззрении древних славян: верхнему, среднему и нижнему. Каждому из перечисленных миров в славянской гимнастике, носящей название «Стоячая вода», соответствует группа упражнений, что имеет определенное именование: группа упражнений верхнего мира – «Аист тянется», среднего – «Пень», нижнего – «Кочка».

Каждый из комплексов используется для определенного физического воздействия на тело человека: «Аист тянется» – для растяжки мышц и сухожилий рук, а также верхней половины туловища; «Пень» – для растяжки мышц тазобедренного сустава; «Кочка» – для выработки устойчивости и лечебного воздействия на органы внутренней секреции.

Считалось необязательным выполнять все двадцать семь поз, достаточно было семи¹⁴. Эти семь поз как бы представляли определенный «энергетический рисунок» человека. Три из них показывали корни человека, т.е. откуда он мог прийти в этот мир; следующие три – пути человека, или то, что он заслужит своей жизнью и куда попадет после смерти; седьмая поза – берегиню, которая помогала человеку в его жизни.

В этом подразделе приведены упражнения из гимнастики белорусских чаровниц и показания электрорефлексотерапии, полученные после выполнения каждого упражнения. Данные были занесены в «Карту контроля» (см. ниже) и обработаны при помощи оригинальной компьютерной программы, которая позволяет сопоставить показания в сигнальных точках меридианов до и после выполнения упражнений. Это дало возможность проследить изменения, произошедшие в организме, а также на основе ранее полученных параметров изменений рекомендовать то или иное положение рук.

Показания в сигнальных точках (табл. 2) фиксировались при помощи многофункционального аппарата для электрорефлексотерапии «Луч - 1» (вы-

¹⁴ См.: Адамович Г.Э. Славянский мистический гороскоп. М.: Белые альвы, 1999.

пуск разрешен специализированной комиссией по новой технике Минздрава СССР; протокол № 3 от 16.06.91 г.).

Таблица 2

Сигнальные точки меридианов

Легких	7 P	Мочевого пузыря	64 V
Толстой кишки	4 GI	Почек	3 R
Желудка	42 E	Перикарда	9 MC
Селезенки	3 RP	Тройного обогревателя	4 TR
Сердца	7 C	Желчного пузыря	40 VB
Тонкой кишки	5 IG	Печени	3 F

Критерием при оценке и контроле воздействия является изменение комплексных электрических показателей пунктурной системы человека, т.е. используется свойство акупунктурных точек изменять свои электрические характеристики в зависимости от состояния внутренних органов и систем, с ними связанных. Это позволяет применять группу репрезентативных точек в качестве индикатора на проводимое воздействие, что дает возможность дифференцировать и оценивать направление реакции организма.

Анализ результатов, полученных в ходе эксперимента, проведенного с участием нескольких групп, подтвердил наличие устойчивого положительного эффекта.

Техника упражнений «Стоячая вода»

Верхний мир

Упражнение 1. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 1).

Техника выполнения. Принимаем стойку на носках, возвращаемся в исходное положение.

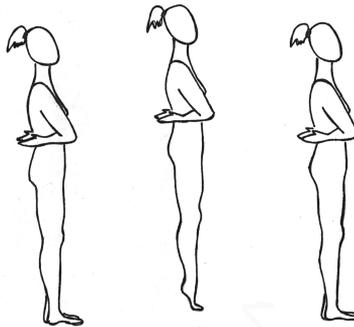


Рис. 1



Рис 1.1. Диаграмма электрических данных

Упражнение 2. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 2).

Техника выполнения. Поднимаем руки, согнутые в локтевых суставах. Предплечья параллельны полу, кисти перпендикулярно соединены ладонными поверхностями, пальцы обращены вниз. Выпрямляем руки вверх, не рассоединяя кистей, поднимаемся на носках. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

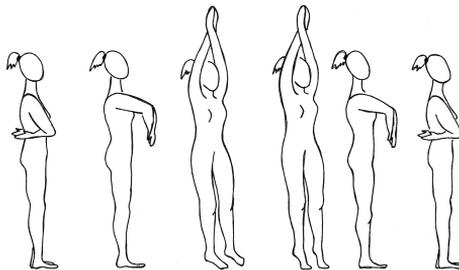


Рис. 2

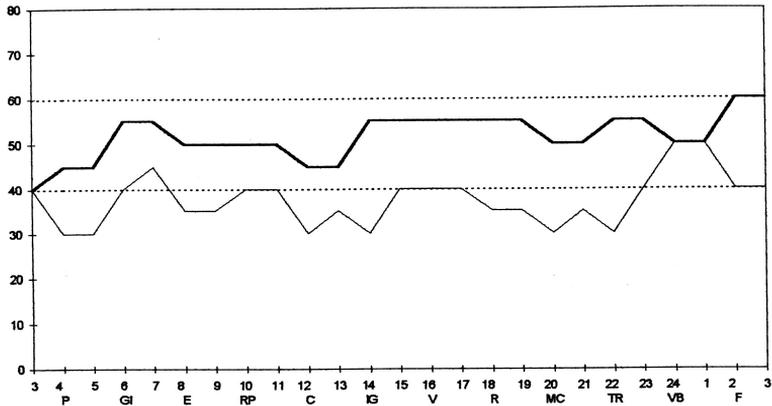


Рис. 2.1

Упражнение 3. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 3).

Техника выполнения. Делаем стойку на правой ноге, левая согнута в коленном суставе под углом в 90° , стопа обращена вниз, колени соприкасаются. Поднимаемся на носке. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

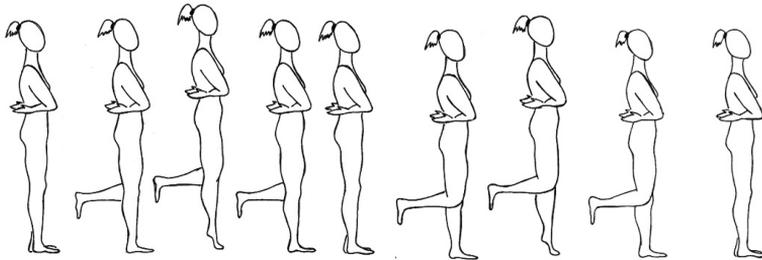


Рис. 3

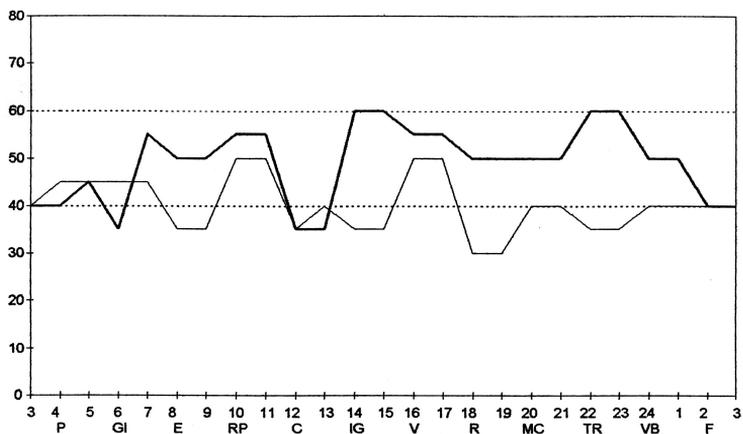


Рис. 3.1

Упражнение 4. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 4).

Техника выполнения. Делаем стойку на правой ноге, левая согнута в коленном суставе под углом в 90^0 , стопа обращена вниз, колени соприкасаются. Наклоняем туловище вперед параллельно полу, поднимаемся на носке. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

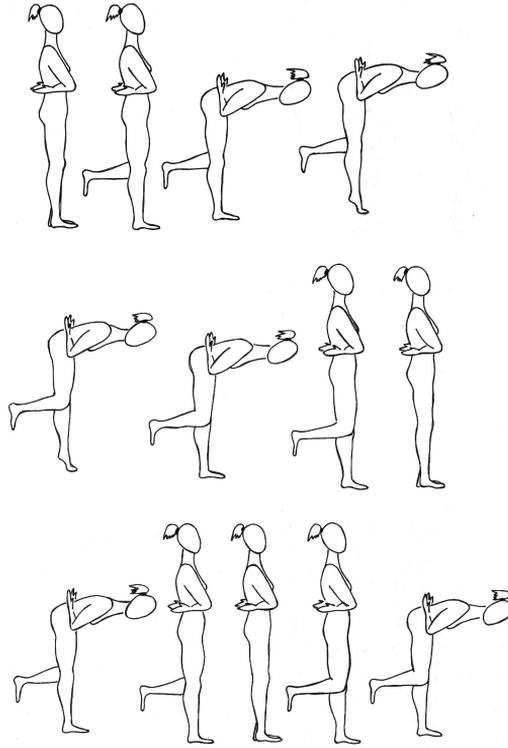


Рис. 4

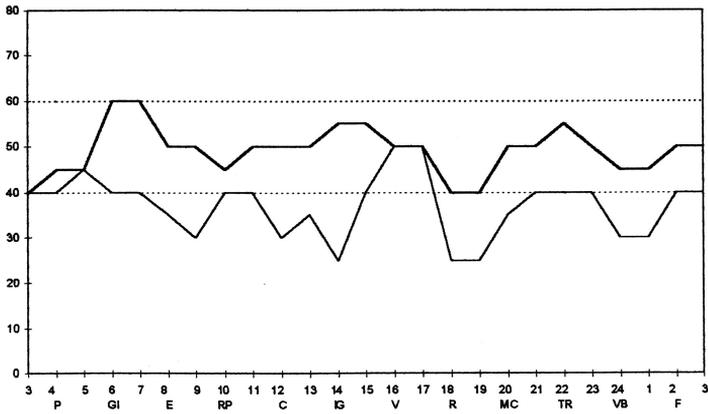


Рис. 4.1

Упражнение 5. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 5).

Техника выполнения. Делаем стойку на левой ноге, правая согнута в коленном суставе под углом в 90° , стопа обращена вниз, колени соприкасаются. Левая рука остается в исходном положении, правая – за затылком, пальцы кисти ладонной поверхностью касаются левого плеча. Наклоняем туловище вперед параллельно полу, поднимаемся на носке. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

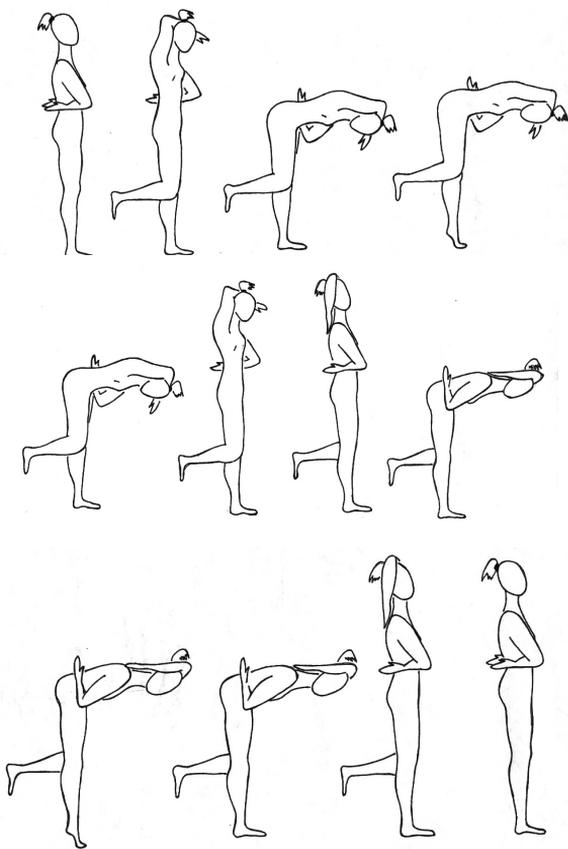


Рис. 5

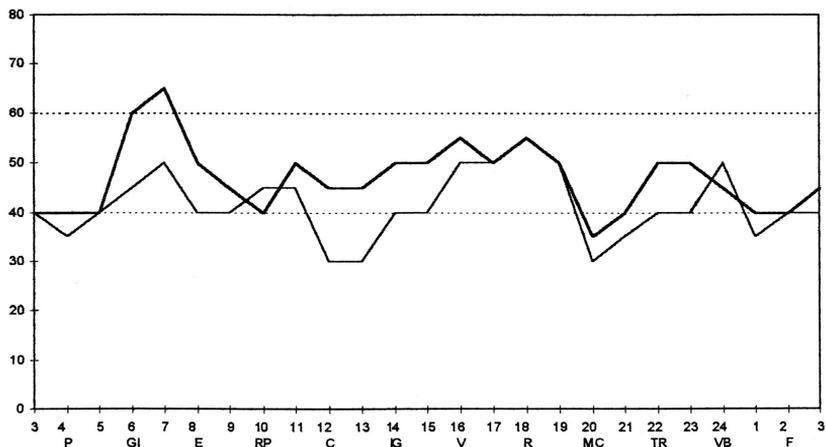


Рис. 5.1

Упражнение 6. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 6).

Техника выполнения. Делаем стойку на левой ноге, правая согнута в коленном суставе под углом в 90^0 , стопа обращена вниз, колени соприкасаются. Наклоняемся вперед параллельно полу, опускаем руки вниз, согнутые в локтевых суставах под углом в 90^0 , предплечья параллельны полу, ладонные поверхности перекрестно соприкасаются. Не разъединяя ладоней, выпрямляем руки вперед параллельно полу; сохраняя предыдущую позу, поднимаемся на носке. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

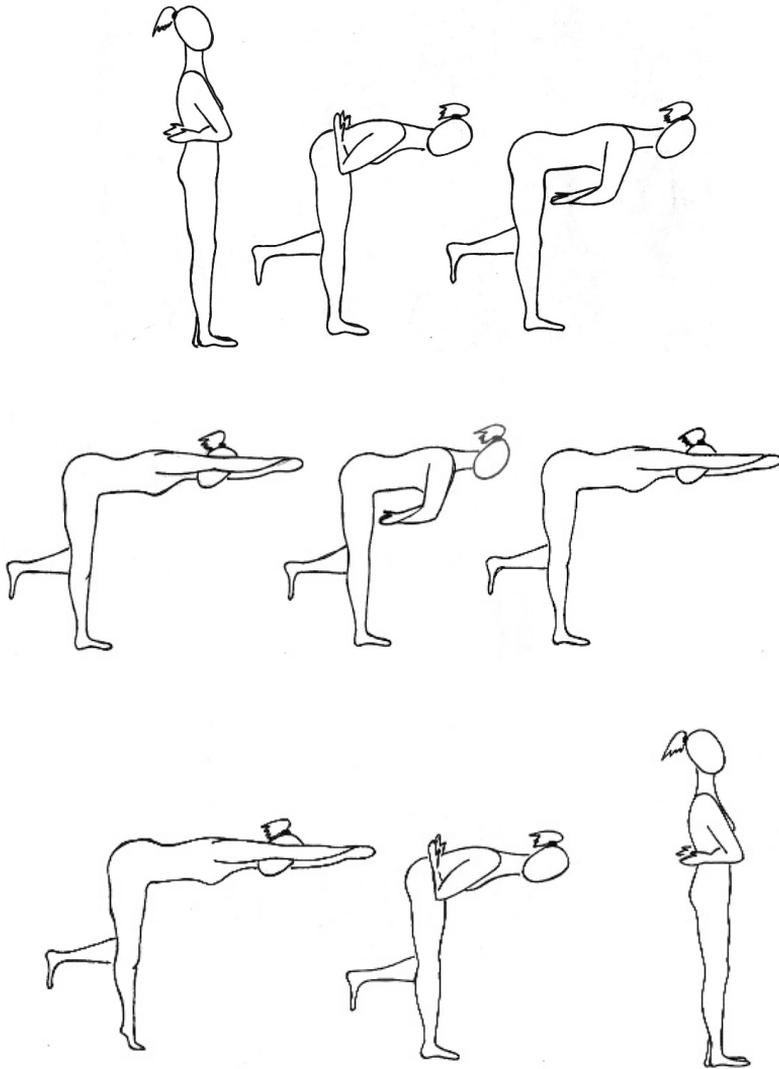


Рис. 6

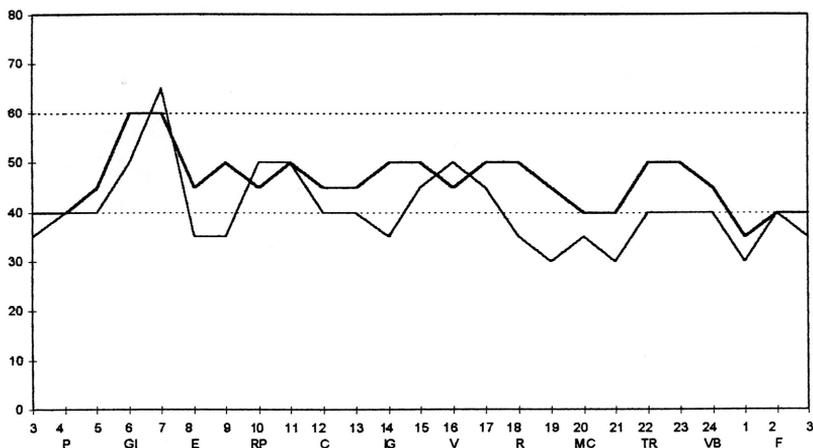


Рис. 6.1

Упражнение 7. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 7).

Техника выполнения. Делаем стойку на левой ноге, правая согнута в коленном суставе под углом в 90^0 , стопа обращена вниз, колени соприкасаются. Поднимаем руки, согнутые в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, кисти перекрещены и соединены ладонными поверхностями, пальцы обращены вниз. Не рассоединяя кистей, выпрямляем руки вверх, поднимаемся на носке. Наклоняем туловище вперед параллельно полу, поднимаемся на носке. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

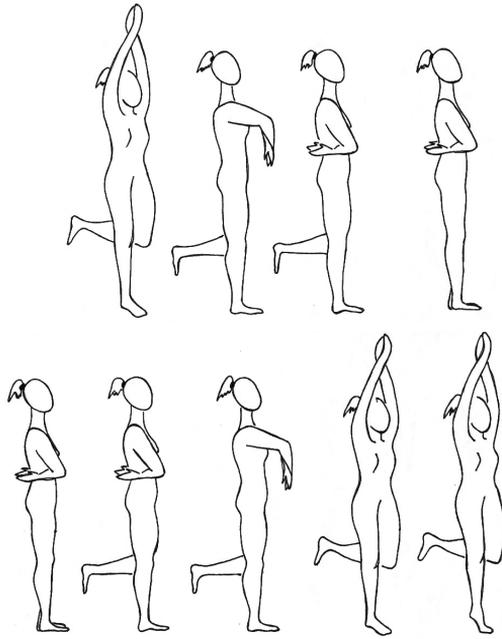


Рис. 7

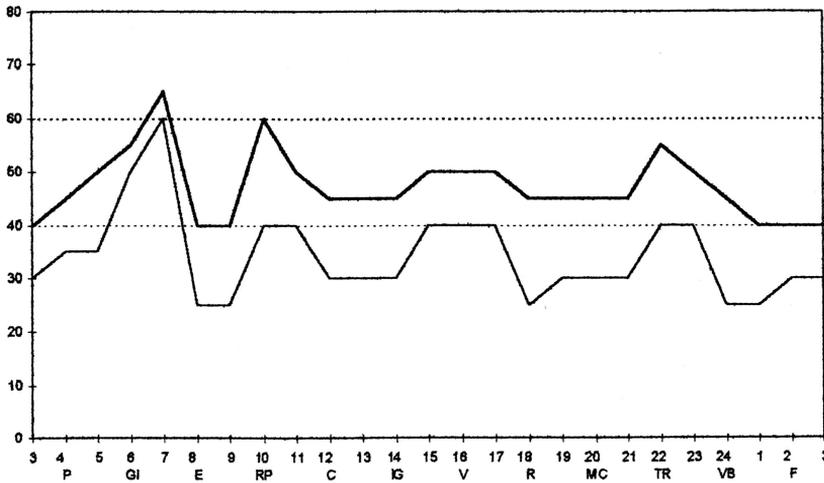


Рис. 7.1

Упражнение 8. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 8).

Техника выполнения. Поднимаем левую ногу вверх, отводя колено в сторону, кладем тыльную поверхность стопы под коленную чашечку правой ноги. Не нарушая предыдущего положения, поворачиваем туловище в левую сторону до предела. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательно-

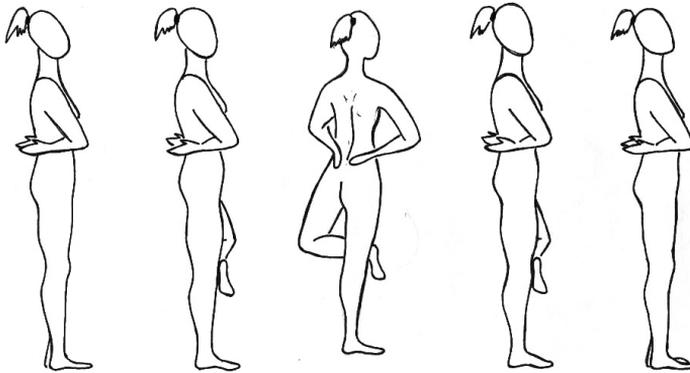


Рис. 8

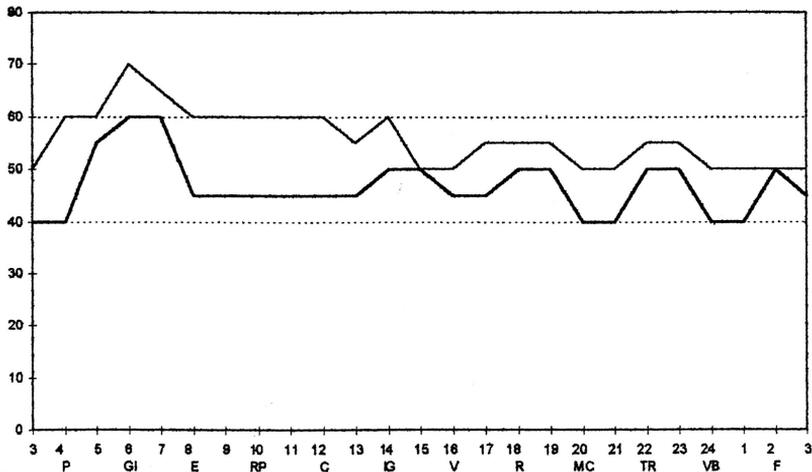


Рис. 8.1

Упражнение 9. Исходное положение – стойка: ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 9).

Техника выполнения. Делаем стойку на левой ноге, правая согнута в коленном суставе под углом в 90° , стопа обращена вниз, колени соприкасаются. Ладони крестообразно соединяем и накладываем под ребра с левой стороны (правая – на левой). Предплечья находятся в одной плоскости. Разворачиваем туловище в левую сторону до предела. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

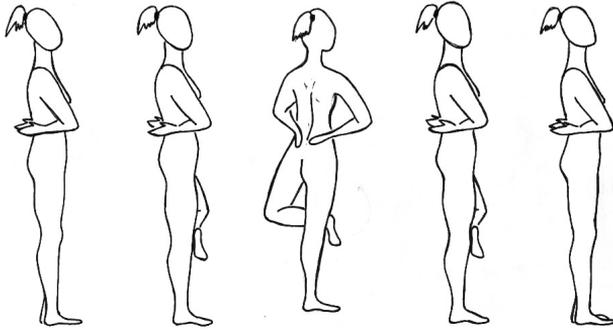


Рис. 9

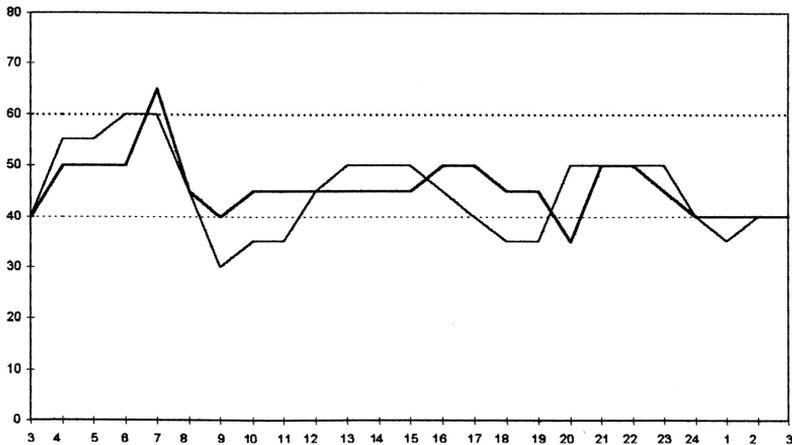


Рис. 9.1

Средний мир

Упражнение 1. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 10).

Техника выполнения. Поднимаем руки, согнутые в локтевых суставах. Предплечья параллельны полу, кисти перекрещены и соединены ладонными поверхностями, пальцы обращены вниз. Выпрямляем руки вверх, не рассоединяя кистей. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

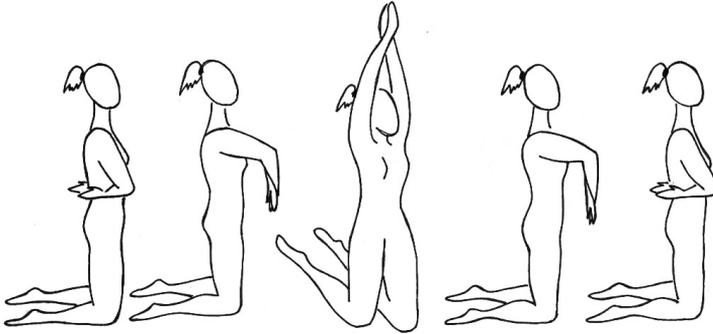


Рис.10

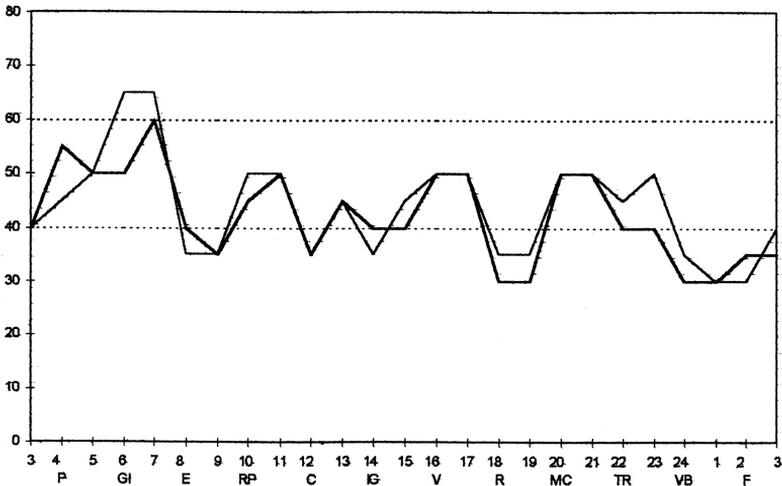


Рис. 10.1

Упражнение 2. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 11).

Техника выполнения. Наклоняемся вперед до касания лбом пола. Разводим руки в стороны, разворачивая ладонями вверх. Руки выпрямлены и касаются пола. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

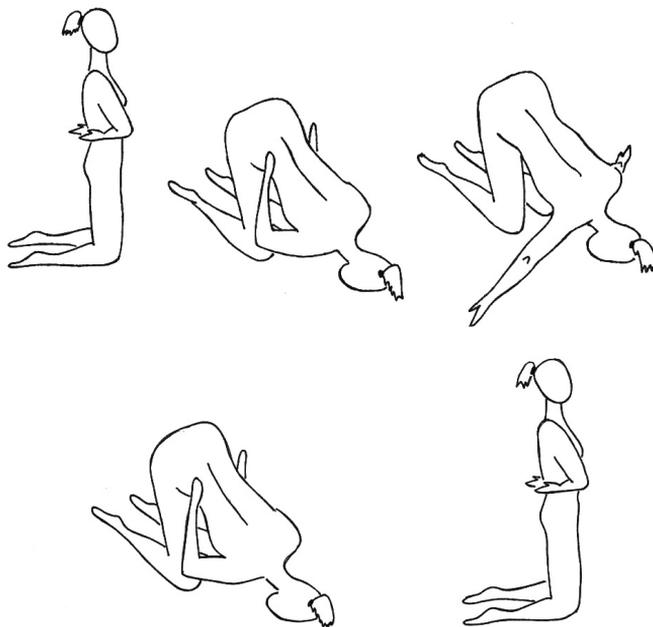


Рис. 11

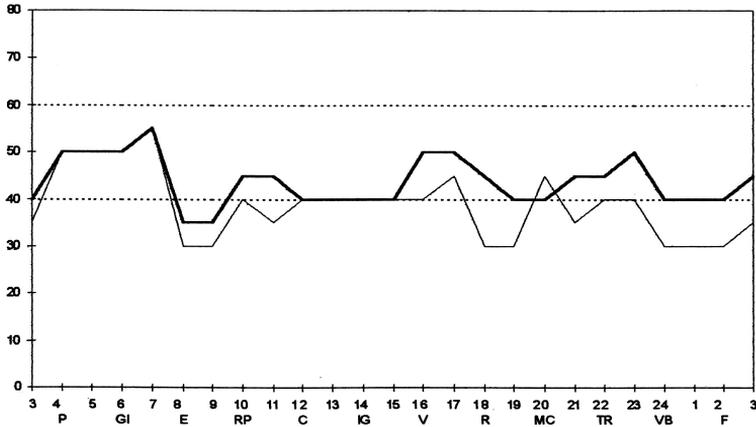


Рис. 11.1

Упражнение 3. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 12).

Техника выполнения. Наклоняемся вперед до касания лбом пола, отводим правую ногу в сторону, выпрямляя в коленном суставе. Стопа касается пола. Разводим руки в стороны, разворачивая ладонями вверх, затем выпрямляем их до касания кистями пола. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

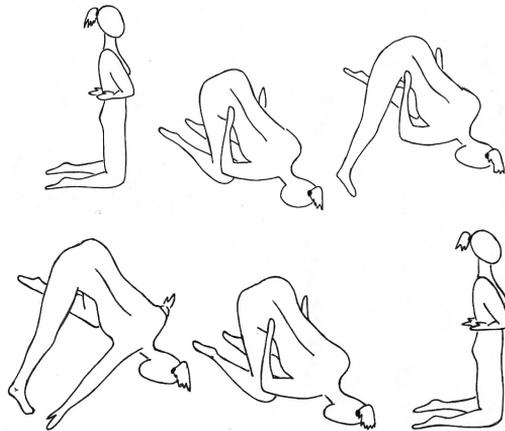


Рис. 12

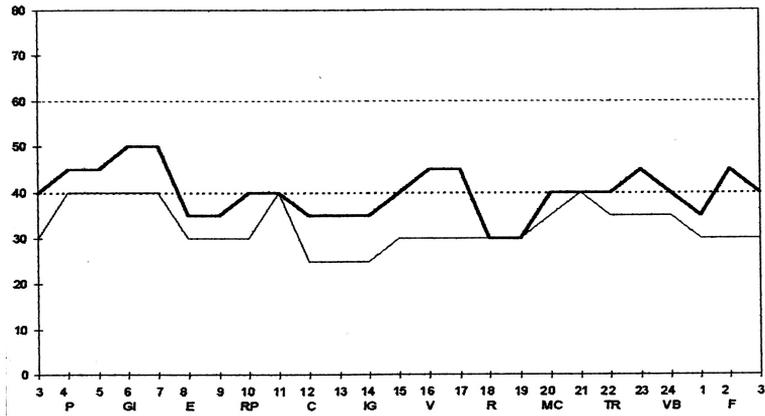


Рис. 12.1

Упражнение 4. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 13).

Техника выполнения. Поднимаем правую ногу вперед параллельно полу, выпрямляя в коленном суставе. Стопа согнута. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

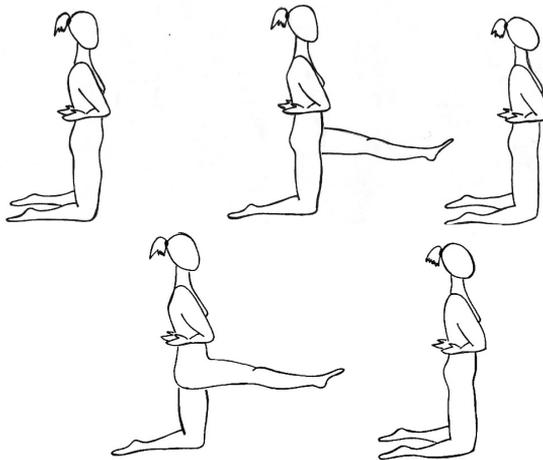


Рис.13

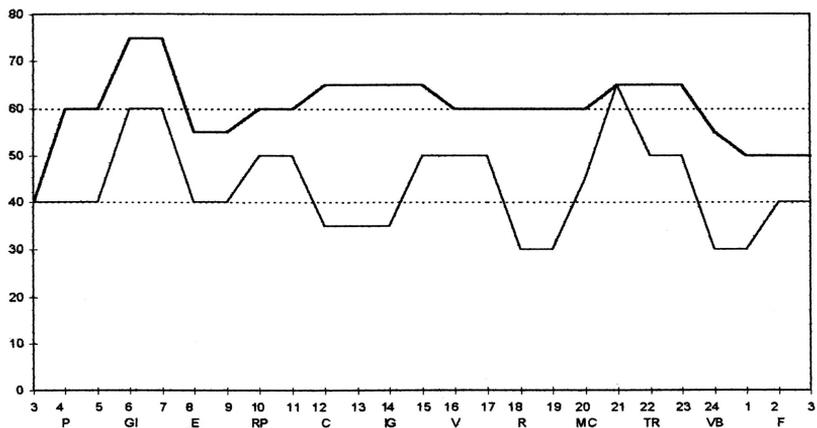


Рис. 13.1

Упражнение 5. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 14).

Техника выполнения. Ставим правую стопу перпендикулярно на левую, отводя правое колено под углом в 90^0 . Туловище максимально вытянуто вверх. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

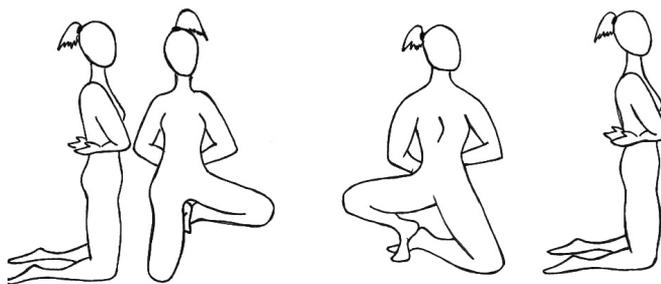


Рис. 14

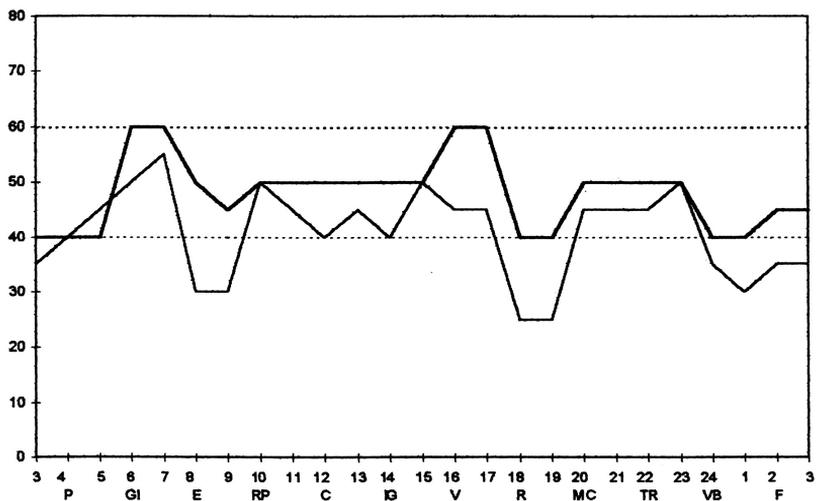


Рис. 14.1

Упражнение 6. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 15).

Техника выполнения. Сед – стопы перекрещены, колени максимально разведены в стороны, таз опущен, левая рука в исходном положении, правая за затылком, локоть поднят вертикально вверх, пальцы кисти ладонной поверхностью касаются левого плеча. Разворачиваем туловище вправо, максимально наклоняемся влево. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности.

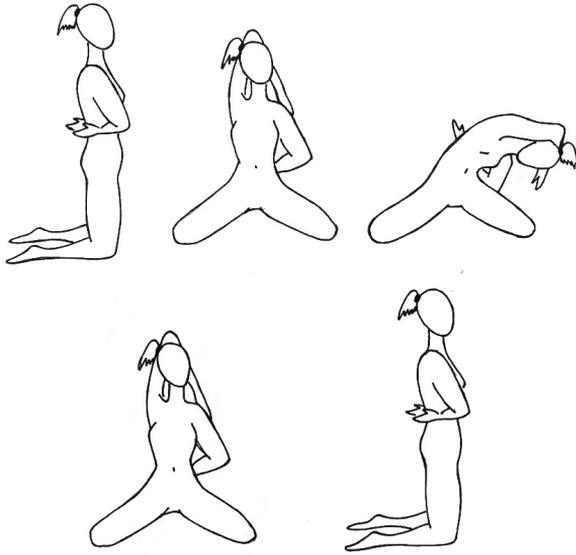


Рис. 15

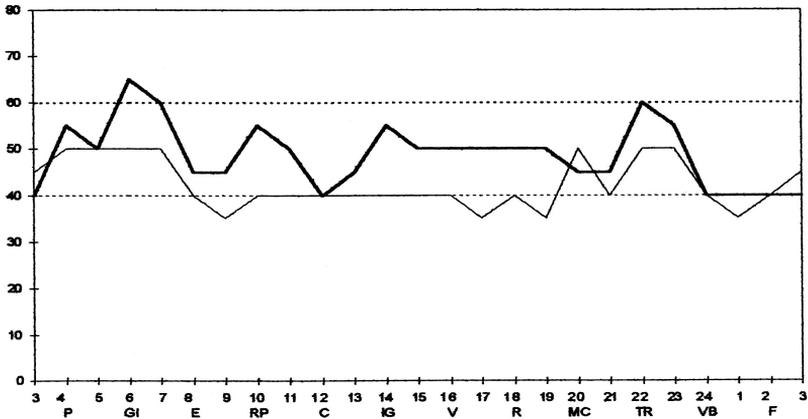


Рис. 15.1

Упражнение 7. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 16).

Техника выполнения. Ставим левую ногу вперед на пол, делаем сед на правой голени, максимально разворачиваем туловище влево, затем вправо. Воз-

вращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Повторяем весь комплекс, стоя на другой ноге.

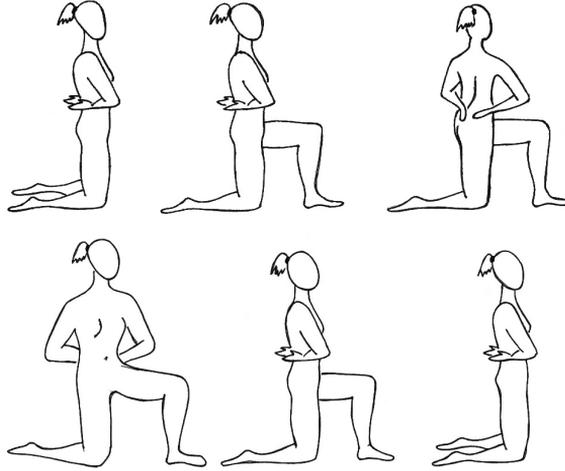


Рис. 16

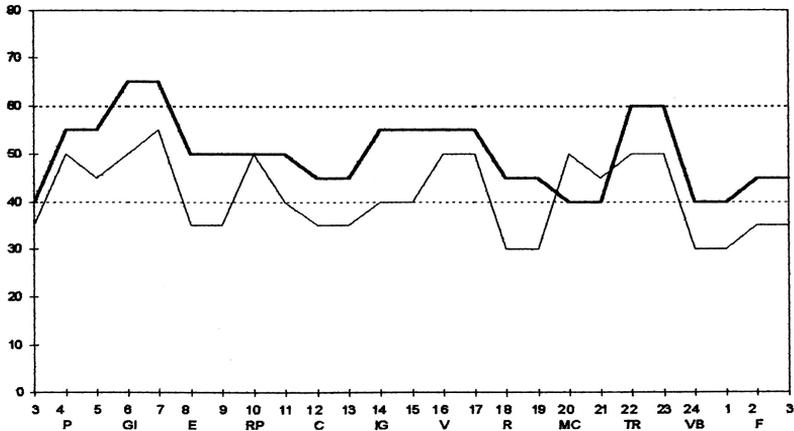


Рис. 16.1

Упражнение 8. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 17).

Техника выполнения. Ставим правую ногу вперед на пол, делаем сед на

левом колене. Поднимаем руки, согнутые в локтевых суставах; предплечья параллельны полу, кисти перпендикулярно соединены ладонными поверхностями, пальцы обращены вниз. Выпрямляем руки вверх, не разъединяя кистей, разворачиваем туловище влево. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге, с разворотом в обратную сторону.

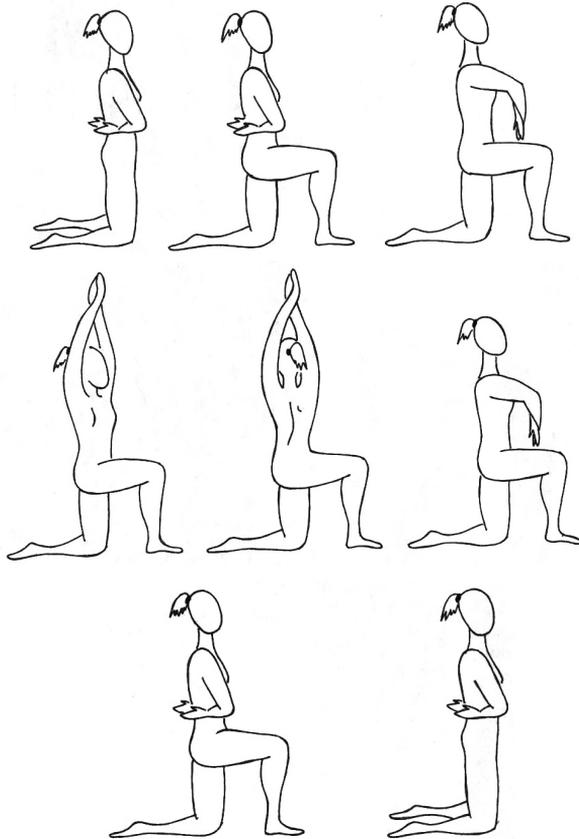


Рис. 17

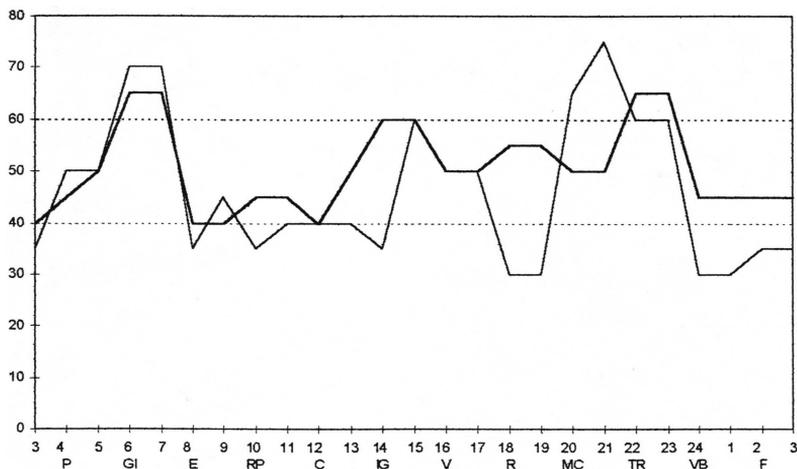


Рис. 17.1

Упражнение 9. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 18).

Техника выполнения. Поднимаем руки, согнутые в локтевых суставах; предплечья параллельны полу, кисти перпендикулярно соединены ладонными поверхностями, пальцы обращены вниз. Выпрямляем руки вверх, не рассоединяя кистей. Сед: стопы перекрещены, колени максимально разведены в стороны, таз опущен. Наклоняемся к левой ноге; руки и туловище параллельны полу. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Повторяем комплекс, стоя на другой ноге.

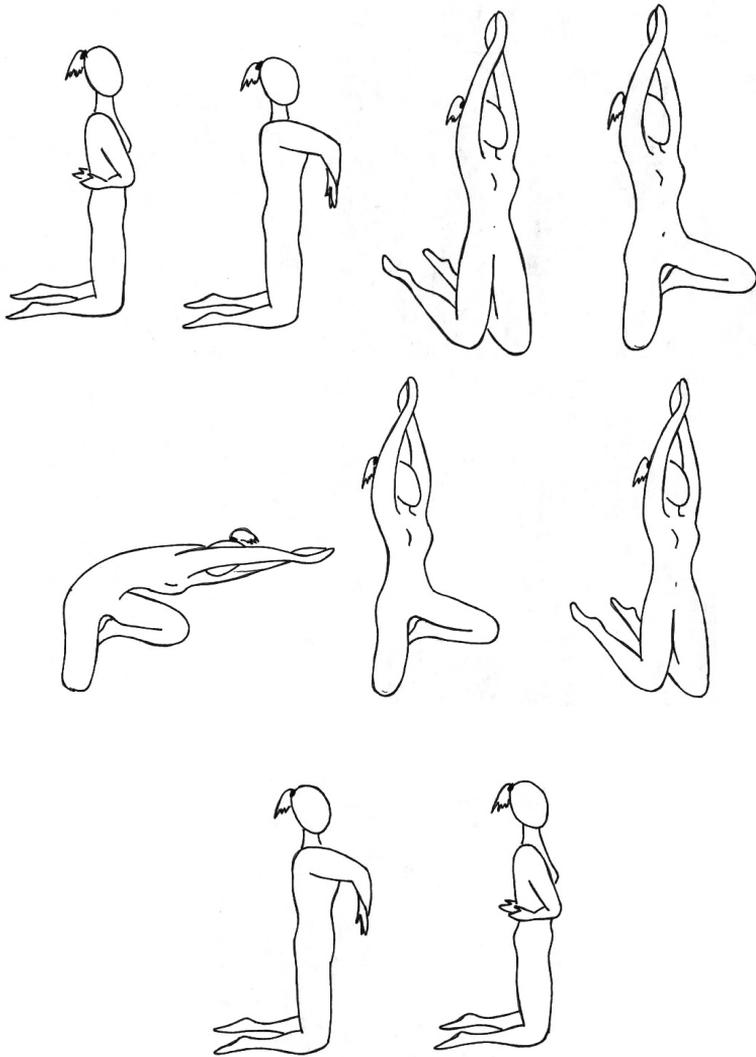


Рис. 18

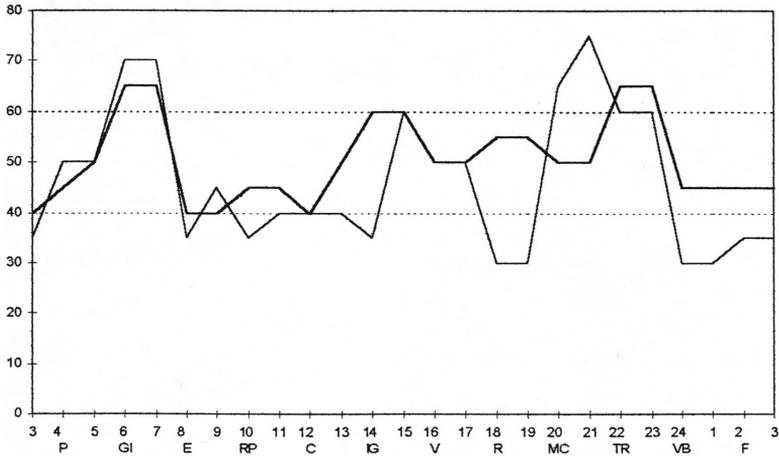


Рис. 18.1

Нижний мир

Упражнение 1. Исходное положение: садимся на колени, расстояние между ними составляет 15–20 см. Руки согнуты в локтевых суставах, предплечья параллельны полу, пальцы обращены назад (рис. 19).

Техника выполнения. Поднимаем руки, согнутые в локтевых суставах; предплечья параллельны полу, кисти перекрещены и соединены ладонными поверхностями, пальцы обращены вниз. Выпрямляем руки вверх, не рассоединяя кистей, опускаем таз на пятки. Сгибая руки в локтевых суставах, опускаем их до касания ладонными поверхностями шеи; предплечья и кисти параллельны друг другу. Наклоняем туловище вперед до касания локтевыми суставами пола.

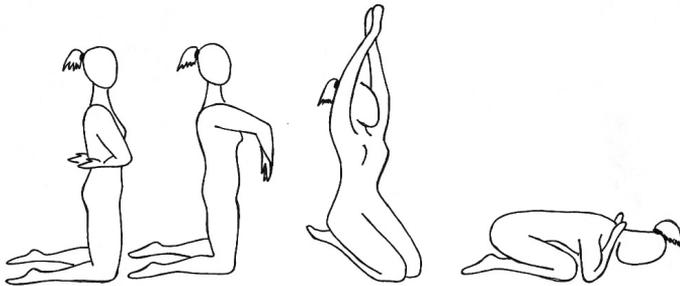


Рис. 19

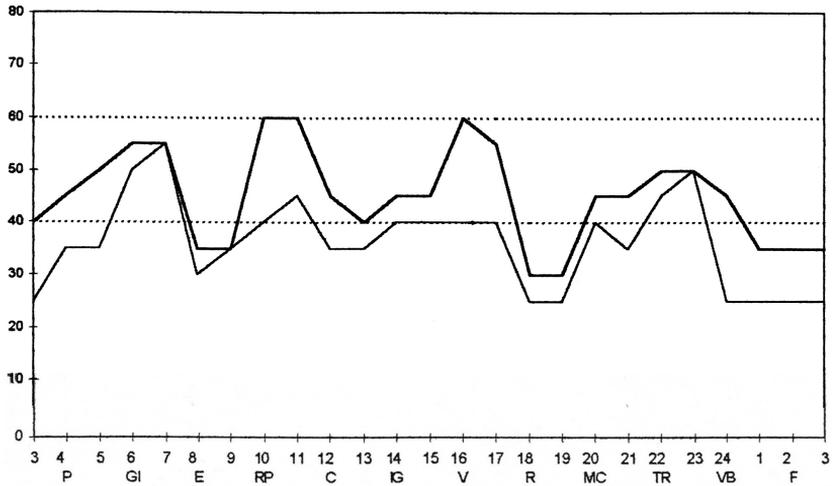


Рис. 19.1

Упражнение 2. Исходное положение – сид на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 20).

Техника выполнения. Правую ногу отводим назад в сторону до положения бедра; голень и стопы параллельны полу, колено обращено в сторону, стопа согнута. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

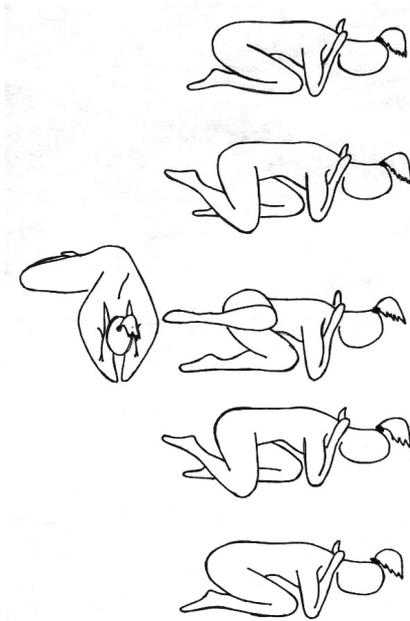


Рис. 20

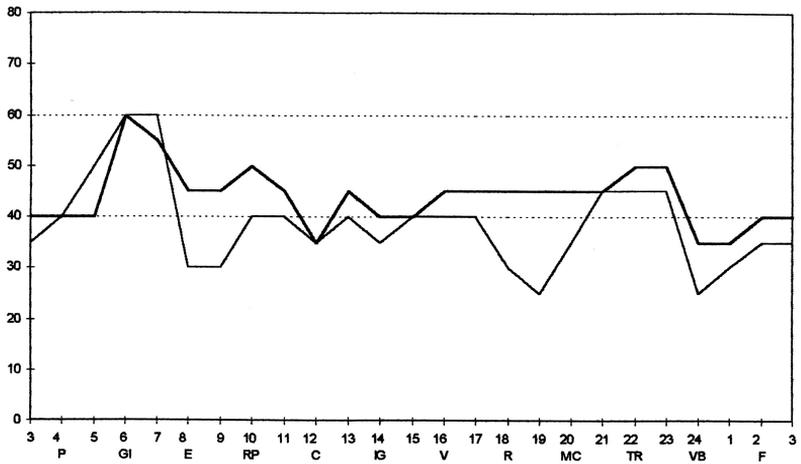


Рис. 20.1

Упражнение 3.

Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 21).

Техника выполнения. Правую ногу отводим назад в сторону до положения, когда она параллельна полу. Стопа согнута, нога в коленном суставе выпрямлена. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

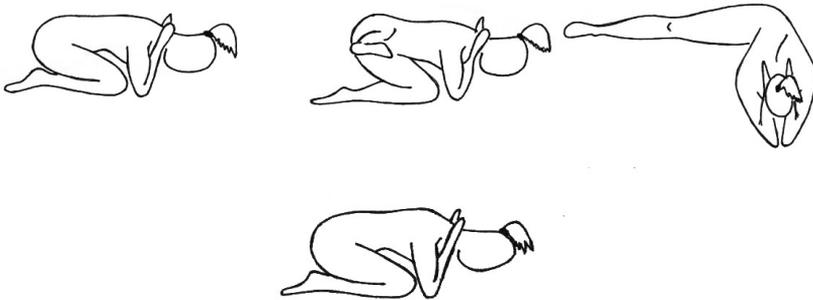


Рис. 21

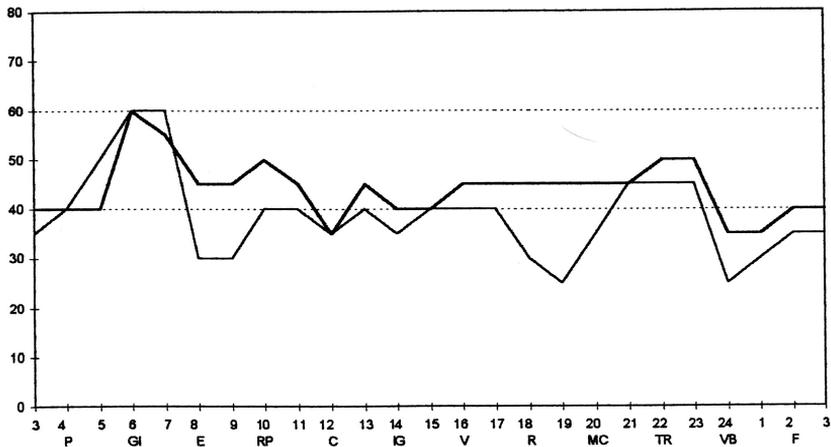


Рис. 21.1

Упражнение 4. Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 22).

Техника выполнения. Опускаем левую руку, согнутую в локтевом суставе под углом в 90° , вниз. Разворачиваем локоть кистью вверх, ладонь обращена наружу. Правую ногу отводим назад в сторону до положения бедра; голени и стопы параллельны полу, колено обращено в сторону, стопа согнута. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс со сменой руки и выпрямляем правую ногу до положения, когда она параллельна полу. Стопа согнута, туловище и нога находятся в одной плоскости. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

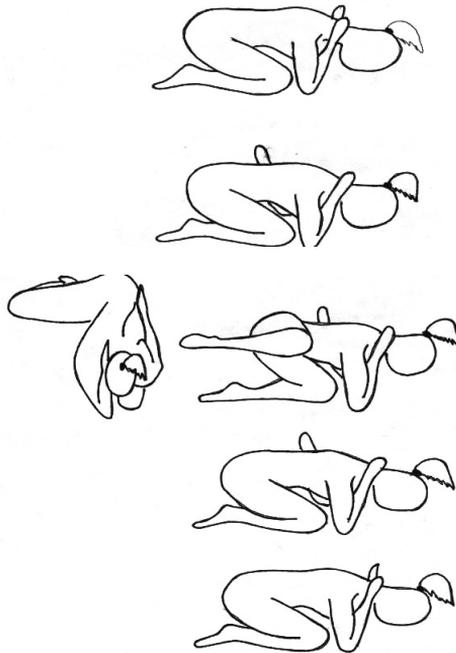


Рис.22

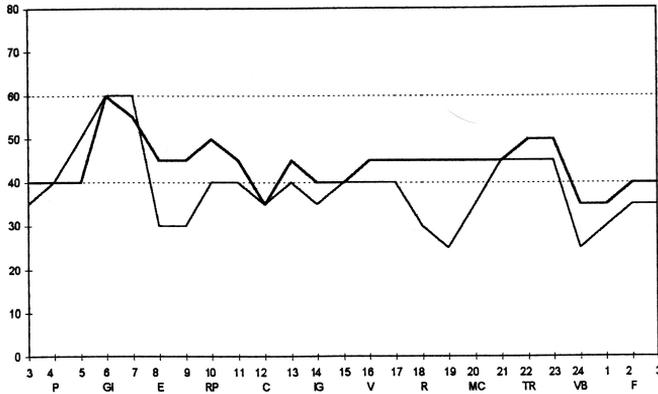


Рис. 22.1

Упражнение 5. Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 23).

Техника выполнения. Опускаем левую руку, согнутую в локтевом суставе под углом в 90° , вниз, разворачивая локоть вниз. Кисть руки обращена вверх, ладонь – наружу. Правая нога отведена назад в сторону до положения, когда она параллельна полу, стопа согнута, нога в коленном суставе выпрямлена. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

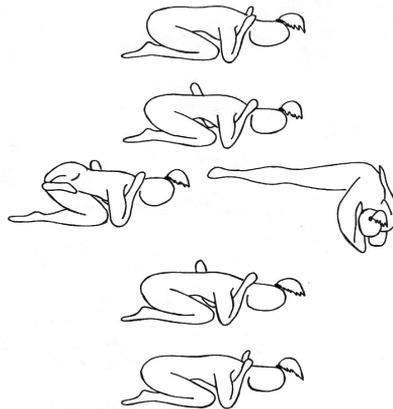


Рис. 23

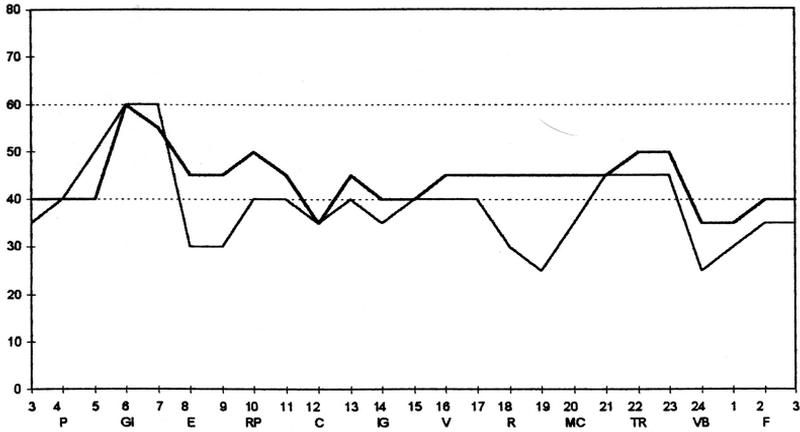


Рис. 23.1

Упражнение 6. Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 24).

Техника выполнения. Выпрямляем руки над головой до касания с полом и, перекрестно соединив ладони, тянемся вперед. Возвращаемся в исходное положение.

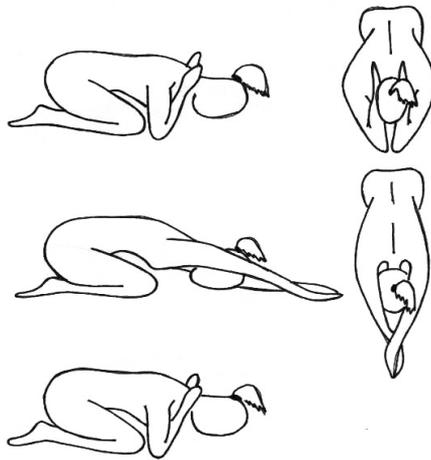


Рис. 24

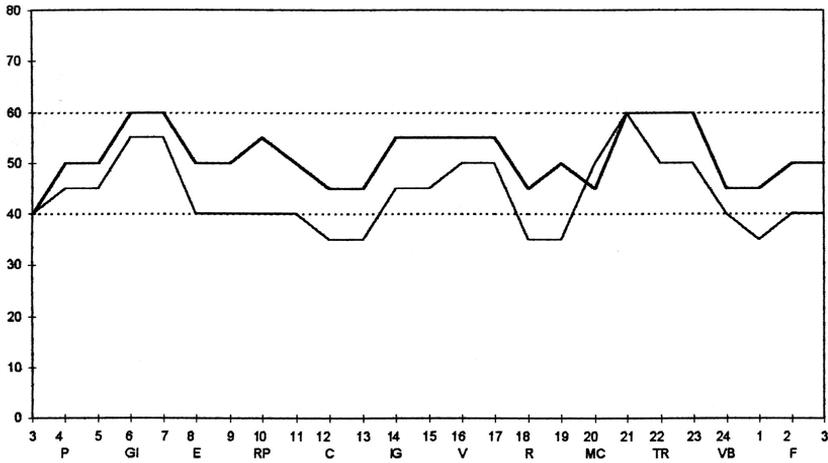


Рис. 24.1

Упражнение 7. Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 25).

Техника выполнения. Выпрямляем правую ногу до положения параллельности полу; стопа согнута, туловище и нога находятся в одной плоскости. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

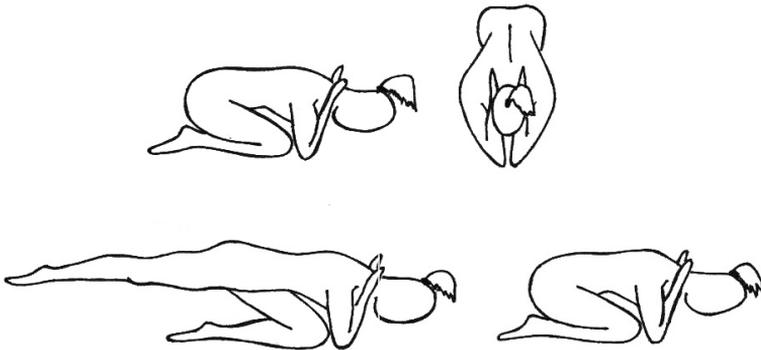


Рис. 25

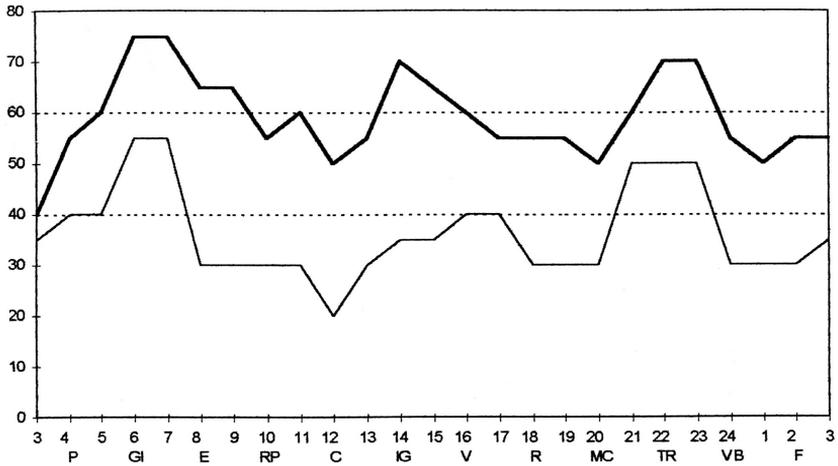


Рис. 25.1

Упражнение 8. Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 26).

Техника выполнения. Выпрямляем руки над головой до касания с полом. Перекрестно соединив ладони, максимально тянем вперед мышцы и брюшной пресс.

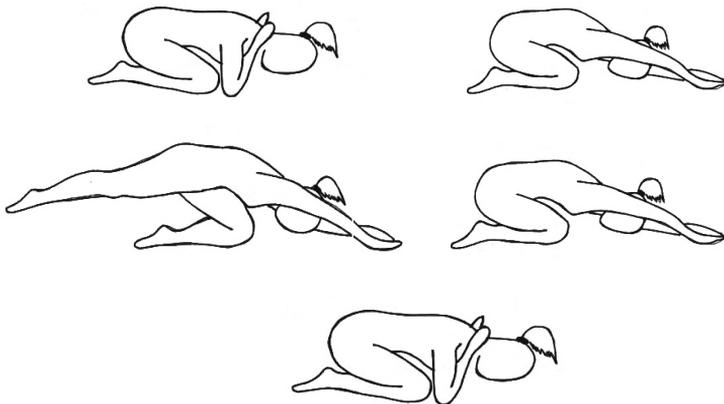


Рис. 26

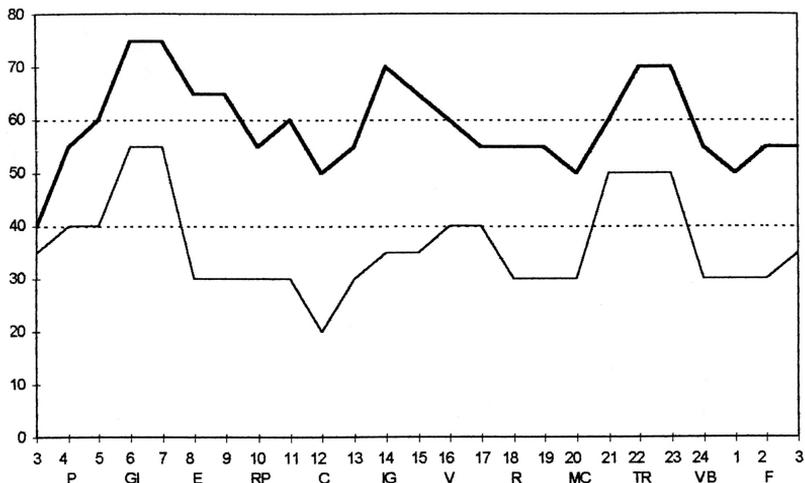


Рис. 26.1

Упражнение 9. Исходное положение – сед на коленях: таз опущен, туловище параллельно полу; руки согнуты в локтевых суставах, ладони касаются боковой поверхности шеи; предплечья и кисти рук параллельны друг другу, локти упираются в пол (рис. 27).

Техника выполнения. Выпрямляем руки над головой до касания с полом и, перекрестно соединив ладони, максимально тянемся вперед. Правую ногу отводим назад в сторону до положения параллельности полу; стопа согнута, нога в коленном суставе выпрямлена. Возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности. Выполняем весь комплекс, стоя на другой ноге.

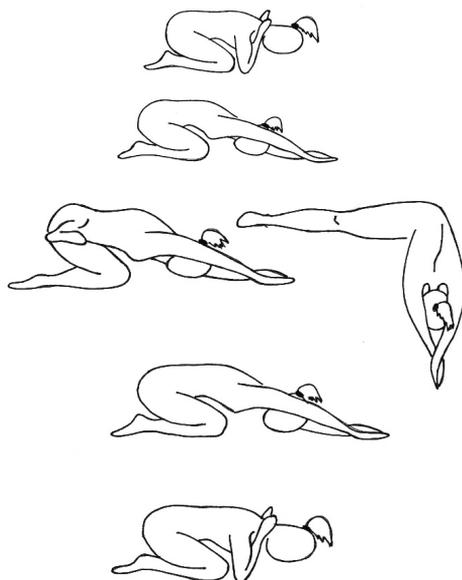


Рис. 27

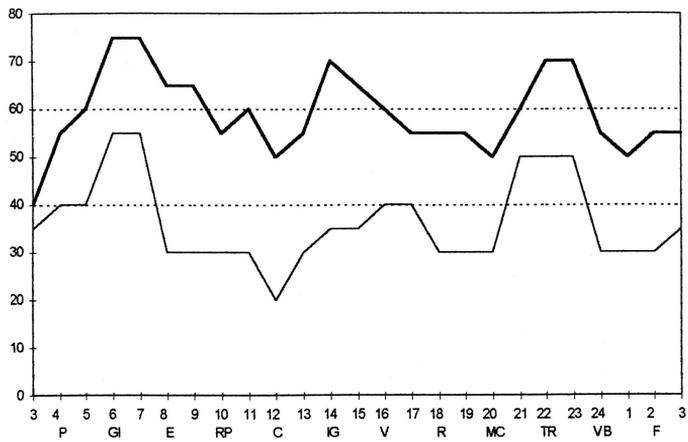


Рис. 27.1

Содержание

ОТ АВТОРА	3
РАЗДЕЛ 1. ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БЕЛОРУСОВ	4
1.1. ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
1.2. ЭЛЕМЕНТЫ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
1.3. ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БЕЛОРУСОВ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.....	13
РАЗДЕЛ 2. ВИДЫ И МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	16
2.1. ГИМНАСТИКА БЕЛОРУССКИХ ЧАРОВНИЦ.....	16
2.2. «СВЯТЫЕ РУКИ».....	76
2.3. ПРИЖИГАНИЕ	111
РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМЫ ВОИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	112
3.1. «ДЕВЯТЬ КРУГОВ СМЕРТИ»	112
3.2. ОБРЯД ПОСВЯЩЕНИЯ В ВОИНЫ	122
3.3. «КРИК ПТИЦЫ»	125
3.4. СИСТЕМА «КРИВИЧ»	130
3.5. РАЗВИТИЕ СЛАВЯНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	131
3.6. ШКОЛА СЛАВЯНСКИХ ЕДИНОБОРСТВ «КРИВИЧ».....	133
3.7. ВИДЫ ТРАДИЦИОННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	144
РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.....	150
4.1. ОБЩИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ	150
4.2. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ	152
4.3. ДИАГНОСТИКА.....	154
ПРИЛОЖЕНИЕ	157
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛАДАНА	157
СОСТАВ И СРОКИ СБОРА РАСТЕНИЙ.....	158
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	158
ЛИТЕРАТУРА	161

Учебное издание

Адамович Геннадий Эдуардович

**ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Редактор А.В. Фиалковская

Подписано в печать .07.99. Формат 60x84 1\16. Бумага писчая.

Офсетная печать . Усл. печ. л. 10,7. Уч.- изд. л. 9,5.

Тираж 200 экз. Заказ . Цена р.

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

Лицензия ЛВ № 196 от 04.02.98 г.

Ротапринт БГПУ им. М.Танка. 220050, Минск, ул. Советская, 18