

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**«ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ, ВІДНЕСЕНИХ
ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Методичні рекомендації

Маріуполь
2013

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.116.42я73

Автори: О.Я. Лисецька, О.О. Фролова, В.В.Олениця.

Рецензенти:

Осіпцов А.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання МДУ (м. Маріуполь)

Зюсь В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання ПДТУ (м. Маріуполь)

Методичні рекомендації для студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи: методичні рекомендації / О.Я. Лисецька, О.О. Фролова, В.В.Олениця – Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2013. – 58 с.

Розглянуто та рекомендовано до друку згідно рішення Вченої ради філологічного факультету Маріупольського державного університету (протокол № від « » квітня 2013р.)

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Розділення студентів на медичні групи	4
Розділ 2. Особливості методики та організації заняття	9
2.1 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з серцево-судинними захворюваннями.....	10
2.2 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з захворюваннями дихальної системи.....	15
2.3 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з захворюваннями органів травлення.....	19
2.4 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з невротами.....	22
2.5 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з порушеннями зору.....	23
2.6 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з порушеннями постави.....	26
Розділ 3. Історія виникнення кінезіології	29
Розділ 4. Кінезіологія – наука про зняття напруги	32
Розділ 5. Опис психофізіологічних вправ.....	35
Розділ 6. Рекомендації.....	55
Список літератури	57

ВСТУП

У сучасних умовах здоров'я людини розглядається як могутній фактор підвищення свого соціального статусу, оптимальної працездатності та тривалості життя, а також забезпечення безпеки країни, підвищення її техніко-економічного потенціалу. Здоров'я є основою для виховання гармонійно розвиненої особистості, надійним фундаментом освоєння духовних й моральних цінностей культури, професійної освіти та професійної діяльності.

Проте стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді викликає велику стурбованість. Зокрема, простежується негативна тенденція - прогресуюче збільшення числа хворих студентів, викликане зниженням опірності організму під впливом несприятливих соціальних факторів й природного середовища. Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не повинен перекидатися на інших. Адже нерідко буває й так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподінамією, переїданням тощо вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану й лише тоді замислюється: «Як зберегти своє здоров'я?»

Результати досліджень показали, що збільшення захворюваності серед студентів є наслідком, перш за все, фізичної та функціональної детренірованості, яка настає через обмежену рухову активність, високим психоемоційним стресом та навчальними перевантаженнями, які не компенсуються необхідними фізичними навантаженнями.

Багато фахівців констатують зниження ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів. Обгрунтовану тривогу викликає нерозробленість її змісту та цілеспрямованого використання засобів фізичної культури. Основоположні фізичні вправи (біг на витривалість, стрибки та інше) як потужний засіб оздоровлення студентів використовуються недостатньо раціонально та ефективно. Продовжують широко використовуватися консервативні методики фізичного виховання.

Сформована ситуація є наслідком неопрацьованості організаційно-методичних умов, при яких можна істотно змінити якість та ефективність

процесу оздоровлення студентів, особливо індивідів, що відносяться до різних медичних груп.

Аналіз ситуації дозволив виявити об'єктивну суперечність між тенденцією погіршення здоров'я студентів під впливом прогресуючої гіподинамії (гіпокінезії) і відсутністю науково обгрунтованих організаційно-методичних умов і методики фізичного виховання, спрямованих на підвищення ресурсів здоров'я, розвитку фізичних якостей і результативності навчальної діяльності студентської молоді.

Подолання даного протиріччя обумовлене рішенням науково-практичної задачі по обгрунтуванню ефективних організаційно-методичних умов, націлює процес фізичного виховання на мотивацію підвищення об'єму належної рухової діяльності студентів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Розділ 1. Розділення студентів на медичні групи

Студенти вищих навчальних закладів проходять медичний огляд не рідше одного разу протягом навчального року. У результаті зроблених висновків їх розподіляють для зайняття фізичного виховання на **основну, підготовчу й спеціальну медичні групи**. Студентів зі значними відхиленнями в стані здоров'я скеровують на заняття ЛФК до лікувально-профілактичних закладів.

Списки студентів із зазначеним діагнозом медичної групи, завізовані лікарем, передаються завідувачам кафедр вищих навчальних закладів та викладачам з фізичного виховання. Чисельність груп не повинна перевищувати 10-20 осіб на одного викладача. Студенти, віднесені до спеціальної медичної групи, проходять протягом навчального року додаткове медичне обстеження. До спеціальної медичної групи (СМГ) відносяться особи, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які дозволяють виконувати звичайні навчальні навантаження, але є протипоказанням до занять по навчальній програмі фізичного виховання. До спеціальної медичної групи включаються студенти, у яких виявлені: ревматизм

з поразкою й без поразки клапанного апарату серця; рецидиви ревмокардіта; вроджені вади серця; дістрофія міокарду; хронічний тонзиліт з поразкою серця; гнійні й змішані форми синуситів (гаймориту, фронтитів); рецидиви після операцій біляносових пазух; захворювання гортані з порушенням дихання або голосоутворення; хронічні гнійні запалення вуха; хронічне запалення легенів з явищем бронхосклерозу; бронхіальна астма з частими нападами; активна форма туберкульозу; стійке підвищення артеріального тиску; виражені дефекти опорно-рухового апарату; нервової та ендокринної систем; анемія; міопатія та інші виражені порушення зору; наслідки гострих хронічних захворювань та їх загострень.

Заняття з фізичного виховання в такій групі проводяться за спеціальними навчальними програмами. Перехід зі спеціальної медичної групи в підготовчу здійснюється або при щорічному медичному огляді, або після додаткового медичного обстеження.

Після гострих або загострення хронічних захворювань студенти тимчасово звільнюються від навчальних занять з фізичного виховання, а потім строго індивідуально, з урахуванням клінічного видужування та рівня фізичної підготовленості їм визначається медична група. Наступні медичні огляди дозволяють об'єктивно враховувати вплив навчальних занять з фізичного виховання, виявляти можливі зміни в стані здоров'я та у фізичному розвитку, вносити необхідні корективи в процес фізичного виховання, в тому числі вирішувати питання про зміну медичної групи.

Студентам з відхиленнями у стані здоров'я корисний руховий режим, що включає прогулянки, ближній туризм, фізичні вправи, танці, рухливі ігри, загартовування, тобто засоби адаптивного фізичного виховання (АФВ).

Так, руховий режим повинен включати в себе щоденні прогулянки, тривалість яких залежить від погоди, температури повітря, фізичного стану учнів. Найбільш позитивно зарекомендував себе в цьому відношенні ближній туризм, забезпечуючий дозовані фізичні навантаження й багаті емоційні

переживання. З його допомогою знімається присутнє в цих випадках напруга нервової системи організму, підвищується загальна фізична підготовленість.

Фізичні вправи в АФВ включають весь спектр оздоровчих, загальнозміцнюючих, лікувальних вправ, спрямованих на максимальне відновлення втрачених функцій, формування компенсацій і розвиток рухових якостей: сили, спритності, швидкості, гнучкості, витривалості. Основними засобами фізичного виховання в СМГ є дозовані фізичні вправи.

В залежності від функціонального стану, тренуваності та перебігу захворювання навантаження спочатку повинні бути малої інтенсивності, потім середньої. Контроль за реакцією серцево-судинної системи здійснюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС), частотою дихання (ЧД), самопочуття та перенесення навантажень.

Основою тренувального процесу для кардіореспіраторної системи є циклічні вправи, при травмах опорно-рухового апарату (ОРА) - плавання, тренажерні заняття, вправи з гімнастичною палицею, м'ячами, еластичними бинтами, у гімнастичної стінки та ін. Основними завданнями подальших методичних рекомендацій для фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ, є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму;
- підвищення функціонального рівня органів і систем, ослаблених хворобою;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;
- підвищення захисних сил організму та опірності;
- формування правильної постави;
- засвоєння основних рухових вмінь й навичок;
- виховання морально-вольових якостей;
- виховання інтересу до самостійних занять фізичними вправами і впровадження їх в режим дня учня;

- створення передумов, необхідних для майбутньої трудової діяльності студентів.

Відвідування занять студентами спеціальної медичної групи є обов'язковими. Практичні заняття з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи, не слід зводити тільки до лікувальної фізичної культури. В залежності від тяжкості та характеру захворювання студентів, віднесених до СМГ, рекомендується розділяти на підгрупи.

Підгрупа «А». Студенти, що мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру і дозволяють сподіватися на переведення їх в підготовчу групу після декількох років занять. Учні даної групи дозволяються заняття оздоровчою фізичною культурою в освітньому закладі за спеціальними програмами.

Підгрупа "Б". Студенти, що мають органічні незворотні зміни в стані органів і систем (органічні ураження серцево-судинної, сечовидільної систем, печінки, високий ступінь міопії зі зміною очного дна та ін.) Для них головною і цілком досяжною метою занять має стати перехід в підгрупу «А».

Студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи «А», займаються лікувальною фізичною культурою або виконують обмежені фізичні вправи на уроках фізичної культури. У підгрупі «А» фізичні навантаження поступово збільшуються по інтенсивності та об'єму, згідно адаптаційним і функціональним можливостям організму. Рухові режими рекомендується виконувати при (ЧСС) 120-130 уд / хв. на початку семестра, поступово збільшуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині уроку і ЧСС до 140-150 уд / хв. до кінця семестра.

В умовах аеробного дихання рухові режими при ЧСС 130-150 уд / хв. є оптимальними для кардіореспіраторної системи і дають хороший тренувальний ефект.

У другій підгрупі рухові режими виконуються при ЧСС не більше 120 уд / хв. протягом усього навчального року, тому, за даними фізіологів, при такій ЧСС, вони сприяють гармонійної діяльності серцево-судинної, дихальної та

нервової систем, опорно-рухового апарату та інших органів і систем організму: збільшується хвилиний об'єм крові (за рахунок систолічного об'єму), поліпшується зовнішнє дихання.

Окремі фахівці вважають доцільним виділяти в окрему групу, також студентів з підвищеним артеріальним тиском.

Перехід учня з СМГ до підготовчої, а потім і в основну групи природний та необхідний. Не можна вважати нормальною ситуацію, коли студент, освоївшись з навантаженнями спеціальної групи, звикне до них, тривалий час (нерідко більше року) займається в цій групі.

Абсолютно неприпустимо вважати, що навіть після важкої хвороби будь-хто назавжди буде займатися в спеціальній групі. Ще гірше, якщо до цієї думки звикають батьки, лікар або педагог, які, замість того щоб забезпечити підвищення адаптації організму дитини до зростаючих вимог, змінивши методику занять і підвищивши фізичні навантаження, міряться з використанням напівзаходів в оздоровленні молоді.

Процес АФВ - динамічний, тому що постійно доводиться змінювати методику занять, підвищувати фізичні навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей організму, пристосовувати (адаптувати) його до певного рівня навантажень, закріплювати отримані результати. Підсумком цієї систематичної роботи буде переведення учнів у підготовчу групу, а потім і в основну.

Повне звільнення від занять фізичною культурою має місце тільки за наявності протипоказників, які є:

- всі захворювання в гострій або підгострій стадіях;
- важкі органічні захворювання нервової системи та психічні захворювання;
- злоякісні новоутворення;
- хвороби серцево-судинної системи: аневризми кровоносних судин, недостатність кровообігу II і III ступенів будь-якої етіології, деякі порушення ритму серця (міготлива аритмія, повна атріовентрикулярна блокада);

- хвороби дихальної системи: бронхіальна астма, важкі форми бронхоектатичної хвороби;
- загострення хронічних захворювань;
- захворювання печінки, що супроводяться печінковою недостатністю;
- хронічна ниркова недостатність;
- хвороби ендокринної системи з вираженими порушеннях функції залоз внутрішньої секреції;
- хвороби органів руху з різко вираженими порушеннями функції суглобів та наявністю больового синдрому;
- кровотечі будь-якої етіології.

Розділ 2. Особливості методики та організації заняття

Заняття з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи характеризується такими особливостями:

1. Шиккування студентів відбувається не за зрістом.
2. Заняття складається з 4-х частин.
3. Обов'язкове включення в кожне заняття вправ для формування правильної постави, на розслаблення й спеціальних дихальних вправ.
4. Допустимим є застосування пасивного відпочинку.
5. Дозволяється виконання загальнорозвивальних вправ у повільному, зручному для студентів темпі.
6. Вивчення (удосконалення, закріплення) лише однієї вправи в основній частині заняття.
7. Повторення основної вправи не більше 5-ти разів.
8. Обов'язкове проведення гри.
9. Вимірювання ЧСС і ЧД, з записом у щоденнику самоконтролю.

2.1 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з серцево-судинними захворюваннями

При захворюваннях, що ушкоджують серцевий м'яз, він на тривалий період після хвороби залишається «слабою ланкою» серцево-судинної системи і всього організму. Тому у підготовчому періоді фізичного виховання необхідно використовувати засоби та методи фізичного виховання таким чином, щоб, не знижуючи величину навантаження на незахоплені ланки системи кровообігу, забезпечити на початку процесу фізичного виховання відносно послаблення ступені функціонального напруження, що припадає на серце. У подальшому, по мірі відновлення функціональних резервів серцевого м'язу, необхідність у спеціальному щадінні відпадає. В основному періоді фізичного виховання навантаження на серце збільшується, а весь руховий режим - розширюється. Така тактика використання засобів фізичного виховання реалізується при захворюваннях серця неревматичної природи (повторні, симптоматичні кардіопатії, неінфекційно-алергічні міокардити та ін.) і особливо при ревматичних пошкодженнях серцевого м'язу, що вимагають граничної обережності при дозуванні навантажень на серце.

З метою полегшення роботи пошкодженого серця можуть бути використані методичні прийоми, приведені в таблиці. Вони забезпечують термінове, тобто таке, що реалізується безпосередньо в процесі занять фізичними вправами і відразу ж після них, зниження міри функціонального напруження серцевого м'язу і судин.

Методичні прийоми розвантаження серцевого м'язу

Ефект, що розвивається	Метод його досягнення
Полегшення роботи серця, зниження частоти серцевих скорочень	Перехід в горизонтальне положення або положення сидячи і виконання таких вправ, які полегшуються цими

	положеннями. Виконання фізичних вправ у воді в горизонтальному положенні (повільне плавання із зануренням лица у воду).
Полегшення роботи серця за рахунок подовження діастолічного періоду і зниження частоти серцевих скорочень	Виконання вправ, що супроводяться глибоким і рідким, з подовженим видихом диханням. Повільне плавання брасом з диханням на два цикли («сухе» плавання).
Зниження міри приросту частоти серцевих скорочень, економізація роботи серця в умовах фізичних напружень	«Розсіювання» навантаження на великі м'язи тулуба та кінцівок, чергування роботи м'язів. До 4 повторень вправи. Звичні природні рухи. Заміна елементарних рухів сполученими при збереженні загальної величини фізичного навантаження. Обмеження максимальної амплітуди виконання фізичних вправ на великих суглобах рук, ніг і тулуба. Плавність, «м'якість» виконання фізичних вправ.
«Розвантаження» роботи серця за рахунок стимуляції периферичного кровообігу	Чергування вправ з елементами самомасажу кінцівок. Періодичний перехід в положення лежачи, а також виконання таких вправ, які супроводяться почерговим підняттям рук і ніг.

	Холодові впливи помірної інтенсивності.
Полегшення діяльності серця при виконанні подальших навантажень	Короткочасне виконання вправ в потягуванні.
Прискорене відновлення функціонального стану серця після виконання фізичних навантажень	Короткочасна розминка з подальшим відпочинком. Використання фізичних вправ для невтомлених м'язів в якості активного відпочинку.
Полегшення периферичного кровообігу і тренування регіональних гемодинамічних реакцій	Фізичні вправи зі зміною положення тулуба, рухами тіла, рук і ніг.
Полегшення притоки венозної крові до серця	Дихальні вправи, особливо діафрагмальне дихання. Дихання з посиленням вдихом при напівзакритій голосовій щілині.
Полегшення артеріального притоку при ускладненні венозного стоку крові в кінцівці	Піднімання рук (ніг). Виконання вправ в положенні лежачі.
Полегшення кровотоку в судинах головного мозку	Масаж області потилиці, вправи для розслаблення м'язів шиї.
Полегшення притоку крові до головного мозку	Дозоване застосування антиортостатичних поз.
Тренування регуляції тонуса судин рук	Махові рухи руками.
Тренування регуляції тонуса судин ніг	Махові рухи ногами.

Комплекс вправ при серцево-судинних захворюваннях

Початкове положення – лежачи на гімнастичному килиму.

1. Тильне і підошовне згинання стоп. Дихання довільне. Вправа виконується 6-8 разів.

2. Згинання та розгинання пальців кисті рук. Дихання довільне. Вправа виконується 6-8 разів.

3. На вдих - згинання рук до плечей, лікті в сторону, на видих - опустити руки вздовж тулуба. Вправа виконується 2-3 рази.

4. На вдих - руки вздовж тулуба, розгорнути долонями вгору. На видих - піднімаючи руки вперед-вгору, долоні вниз, підтягтися ними до колін, піднімаючи голову, напружуючи м'язи тулуба і ніг. Вправа виконується 2-3 рази. У разі першого заняття лікувальною гімнастикою це вправа виконується без підйому голови (2-3 рази).

5. Виконати 2-3 спокійних вдиха-видиха, після чого повністю розслабитися.

6. По черзі згинати ноги з ковзанням по килиму. Дихання довільне. Вправа виконується 4-6 разів. Починаючи з другого заняття, згинання ніг проводиться аналогічно їзді на велосипеді (згинається одна нога), але при цьому стопи не відриваються від килима.

7. Руки витягнути уздовж тулуба, ноги випрямити і трохи розвести. На вдих - повернути руки долонями вгору, трохи відвести їх, одночасно стопи ніг повернути назвні. На видих - руки повернути долонями вниз, стопи ніг всередину. Вправа виконується 4-6 разів. Починаючи з 3-4-го заняття, рухи руками робляться таким чином, щоб відчувалася напруга в плечових суглобах.

8. Зігнути в колінних суглобах ноги опустити на підлогу вправу, потім вліву сторону, виробляючи таким чином погойдування колін. Дихання довільне. Вправа виконується 4-6 разів.

9. Ноги зігнути в колінах. На вдих - підняти праву руку вгору. На видих - потягнутися правою рукою до лівого коліна. Повторити вправу для лівої руки і правого коліна. Вправа виконується 4-5 разів.

10. Ноги випрямити. На вдих - відвести праву руку в сторону, повернути голову в ту ж сторону, одночасно відвести ліву ногу в сторону на підлогу. На видих - повернення у вихідне положення. Повторити для лівої руки і правої ноги. Вправа виконується 3-5 разів. При необхідності вправу ускладнюється послідовним відведенням ноги з її підйомом.

11. Спокійне дихання. Розслабитися.

12. Зігнути руки в ліктьових суглобах, пальці стиснути в кулаки. Виконувати обертання кистей в променезап'ясткових суглобах з одночасним обертанням стоп. Дихання довільне. Вправа виконується 8-10 раз.

13. Ноги зігнути в колінах. Підняти праву ногу вгору, зігнути її, після чого повернутися у вихідне положення. Вправу повторити для іншої ноги. Дихання довільне. Вправа виконується 4-6 разів. Увага! Дану вправу включають в комплекс не раніше ніж через 2-3 заняття.

14. Руки витягнути уздовж тулуба. Звести сідниці з одночасним напруженням ножних м'язів. Розслабитися. Дихання довільне. Вправа виконується 4-5 разів.

На вдих - підняти руки вгору. На видих - опустити руки. Вправа виконується 2-3 рази.

Критерії адекватності комплексу лікувальної гімнастики: пульс на максимумі навантаження і в перші 3 хвилини після неї частішає не більш ніж (від ЧСС у спокої) на 20 ударів, дихання - не більш ніж на 6-9 в хвилину; підвищення систолічного тиску в порівнянні з вихідним - на 20 - 40 мм рт. ст., діастолічного - на 10-12 мм рт. ст.. Також допускається уповільнення пульсу на 10 уд. / хв, зниження артеріального тиску - не більше ніж на 10 мм рт. ст.

Критерії несприятливої реакції на фізичне навантаження: виникнення нападу стенокардії, аритмії, різкою задишки, тахікардії з уповільненням повернення до вихідної ЧСС; різкі зрушення АД (в основному в бік

зниження); виражена слабкість і відчуття дискомфорту; збліднення шкірних покривів, акроціаноз. При виникненні зазначених симптомів подальша навантаження тимчасово призупиняється.

2.2 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з захворюваннями дихальної системи

При захворюваннях дихальної системи потрібно особливо ретельно стежити за чистотою повітря і комфортністю температури, уникати переохолодження. В перші тижні занять необхідно обмежити вправи на витривалість, швидкість і силу.

Треба пам'ятати, що всі вправи принесуть користь, якщо вони виконуються в правильному сполученні з диханням. Одним з основних завдань занять осіб, що перенесли захворювання дихальної системи, є вироблення правильного дихання (повного, глибокого, з акцентом на видиху) з підняттям ребер і опусканням діафрагми при помітній рухливості грудної клітки і передньої стінки живота. Важливе значення має оволодіння студентами технікою фізичних вправ, спрямованих на дренаж бронхів. Суть цих фізичних вправ полягає в тому, що з великою силою здійснюється стискання грудної клітки в ділянці нижніх ребер і діафрагми, тому ці прийоми носять назву «вижимання».

Спеціальні засоби: дихальні вправи для дренажу бронхів, гімнастика грудної клітки, масаж обличчя, гімнастика О.М.Стрельнікової та Бутейко. Дихальна гімнастика (з подовженим видихом) в положенні лежачи і сидячи. Масаж обличчя допомагає зменшити набряк слизової оболонки носоглотки, очистити придаткові пазухи (гайморові, решітчаті, фронтальні) від патологічного вмісту, нормалізувати дихання. Масаж та самомасаж задньої поверхні шиї, потилиці сприяє покращенню кровообігу, чинить сприятливий вплив на ЦНС.

Фізичне навантаження від заняття до заняття поступово збільшується.

Дихальна гімнастика по Бутейко

Об'єкт, що дозволяє людині дихати неглибоко - діафрагма. К.П.Бутейко сформулював суть свого методу як зменшення глибини дихання розслабленням діафрагми.

Правильне дихання по Бутейко не видно і не чути, тільки через ніс. Вдих такий маленький, що ні груди, ні живіт не колишуться. Дихання дуже поверхневе, повітря опускається приблизно до ключиць, а нижче «стоїть» вуглекислота. Ви неначе нюхаєте невідому вам, можливо, отруйну речовину. При цьому вдих триває 2-3 секунд, видих 3-4 секунди, а потім пауза 3-4 секунди, обсяг вдихуваного повітря, чим менше, тим краще.

Приступимо до початку занять вправами. Сядьте на стілець, розслабтеся, погляд трохи вище лінії очей. Розслабте діафрагму (дихання повинно бути дрібним) в грудях з'явилося відчуття браку повітря. Залишайтеся в такому стані 10-15 хвилин. Якщо бажання зітхнути посилилося, підсилюйте трохи глибину дихання. При цьому дихайте як би самими верхівками легень. При правильном тренуванні обов'язково з'явиться спочатку тепло потім стане жарко, хвилин через 5-7 може з'явитися піт з будь-яким бажанням зітхнути - боріться тільки розслабленням діафрагми.

Після тренування, виходьте з цього стану, не поглиблюючи дихання.

Після тренування МП повинна бути на 1-2 секунди більше.

Всі вправи виконуються обов'язково з диханням через ніс і без шуму. Перед виконанням комплексу і після нього виконуються контрольні вимірювання: МП - максимальна пауза, пульс. У нормі, для дорослих людей, МП на задовільно - 30 сек., на добре - 60 сек., на відмінно - 90 сек. Пульс на задовільно - 70 уд / хв., на добре - 60 уд / хв. на відмінно - 50 уд / хв.

Рекомендований комплекс вправ

Комплекс дихальних вправ К.П. Бутейко, спрямований на розвиток потрібного дихання, а також на розвиток спроможності людини затримувати

подих, як на вдиху, так і на видиху, як у стані спокою, так і при фізичному навантаженні.

1. Працюють верхні відділи легенів: 5 секунд вдих, 5 секунд видих, розслабляючи м'язи грудної клітки; 5 секунд пауза, не дихайте, перебуваєте в максимальному розслабленні. 10 разів (2,5 хвилини).

2. Повне дихання. Діафрагмальне і грудне дихання разом. 7,5 секунди - вдих, починаючи з діафрагмального дихання і закінчуючи грудним диханням; 7,5 секунди - видих, починаючи з верхніх відділів легень і закінчуючи нижніми відділами легких, тобто діафрагмою; 5 секунд - пауза. 10 разів (3,5 хвилини).

3. Крапковий масаж крапок носа на максимальній паузі. 1 раз.

4. Повне дихання через праву, потім ліву половини носа. По 10 разів.

5. Втягування живота. Протягом 7,5 секунди - повний вдих, 7,5 секунди - максимальний видих, 5 секунд - пауза, утримуючи втягнутими м'язи живота. 10 разів. (3,5 хвилини).

6. Максимальна вентиляція легень (МВЛ). Виконуємо 12 швидких максимальних вдихів і видихів, тобто 2,5 секунди - вдих, 2,5 секунди - видих, протягом 1 хвилини. Після МВЛ відразу виконуємо максимальну паузу (МП) на видиху, до межі. Виконується МВЛ 1 раз.

7. Рідке дихання. (За рівнями).

Перший рівень: 1-5 секунд - вдих, 5 секунд - видих, 5 секунд - пауза. Виходить 4 дихання на хвилину. Виконуйте 1 хвилину, потім, не припиняючи дихання, виконуються наступні рівні.

Другий рівень: 2-5 секунд - вдих, 5 секунд - затримка дихання після вдиху, 5 секунд - видих, 5 секунд - пауза. Виходить 3 дихання на хвилину. Виконується 2 хвилини.

Третій рівень: 3-7,5 секунди - вдих, 7,5 секунди - затримка дихання після вдиху, 7,5 секунди - видих, 5 секунд - пауза. Виходить 2 дихання на хвилину. Виконується 3 хвилини.

Четвертий рівень: 4-10 секунд - вдих, 10 секунд - затримка дихання після вдиху, 10 секунд - видих, 10 секунд - пауза. Виходить 1,5 дихання на хвилину. Виконується 4 хвилини. І так далі, хто скільки витримає. Норма довести до 1 дихання на хвилину.

8. Подвійна затримка дихання. Спочатку виконується МП на видиху, потім максимальна затримка на вдиху. 1 раз.

9. МП сидячи 3-10 разів, МП в ходьбі на місці 3-10 разів, МП в бігу на місці 3-10 разів, МП під час присідання. 3-10 разів.

10. Поверхнєве дихання. Сидячи в зручному положенні для максимального розслаблення, виконуйте грудне дихання. Поступово зменшуйте обсяг вдиху і видиху - до невидимого дихання або дихання на рівні носоглотки. Під час такого дихання буде з'являтися спочатку легка недостача повітря, потім середня або навіть сильна, свідчаючи про те, що вправа виконується правильно. Перебуваєте на поверхневому диханні від 3 до 10 хвилин.

Всі вправи виконуйте обов'язково з диханням через ніс і без шуму. Перед виконанням комплексу і після нього здійснюються контрольні вимірювання МП і пульсу, виконувати комплекс вправ бажано на порожній шлунок.

На кінцевому етапі занять дихання за методом К.П. Бутейко відбувається реакція очищення всього організму. Коли почнеться реакція, передбачити неможливо. Буває, і через декілька десятків хвилин, і через кілька місяців занять. Їх може бути декілька, а може і взагалі не бути жодної. Тривалість реакції, як правило, від декількох хвилин до трьох тижнів.

Реакції не потрібно боятися. Їй треба радіти - адже організм одужує. Якщо ж боліло там, де раніше не боліло, значить ви просто цього не відчували, а хвороба була. Ліки краще не вживати, але якщо не зважиться відмовитися від них, то хоча б в половинній частки або менше від звичайної. Важким хворим необхідний контроль (при діабеті необхідний постійний лабораторний контроль).

2.3 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з захворюваннями органів травлення

Відновлення умовно-рефлекторної діяльності органів травлення починається через 3-3,5 год. після їжі. Відчуття ситості супроводжується зниженням збудливості скелетної мускулатури. Таким чином, виконання фізичних вправ відразу після їжі порушує природні процеси травлення. Недотримання цих правил призведе до погіршення функціональних і регенеративних процесів в кишково-шлунковому тракті (КШТ).

Характер впливу тренувань на травлення різний: невеликі помірні навантаження стимулюють, а сильні, інтенсивні, тривалі пригнічують рухову, секреторну, всмоктувальну функції КШТ.

Заняття необхідно проводити на відкритому повітрі. В холодну і вітряну погоду заняття на вулиці проводити не варто.

Рекомендується виконання вправ в положенні тіла лежачи на боці, спині, животі. У положенні лежачи створюються кращі умови для кровообігу у черевній порожнині, відтоку жовчі, рухливості діафрагми і знижується навантаження на м'язи живота. Вихідне положення рекомендується часто змінювати.

Вправи з обтяженням слід чергувати з вправами на розслаблення м'язів, дихальними вправами. Особливо корисними є дихальні вправи на діафрагмальне дихання.

Показано вправи на координацію, увагу, рівновагу.

Для стимуляції коркових процесів і вегетативних функцій, створення позитивних емоцій у заняття треба вводити елементи ігор естафети.

Через 2-3 місяці після лікування можна використовувати плавання, біг.

Фізичне навантаження не повинне викликати явної втоми. Темп виконання частіше всього - середній. Щільність занять 40-50% - 60-70%.

На студентів, в яких *підвищена моторна функція*, заняття з фізичного виховання повинні впливати заспокійливо. Інтенсивність повинна бути такою, щоб трохи пригальмувати прискорену перистальтику. Тому не бажані стрибки, підскоки і вправи для м'язів черевного пресу.

Комплекс вправ ЛФК при захворюваннях органів травлення залежить від виду захворювання

Наприклад, при хронічному гастриті застосовуються вправи загальнозміцнюючі для ніг, рук, які поєднуються з дихальними вправами. Крім того, в санаторіях рекомендуються прогулянки, плавання, веслування, ковзани, лижі, спортивні ігри. Також показаний масаж живота. У свою чергу ЛФК при виразковій хворобі шлунка включає лікувальну гімнастику, яка показана по стиханню гострих болів. У даний період застосовуються найпростіші вправи для рук і ніг, які чергуються з дихальними. При хронічному варіанті захворювання застосовують вправи з великим навантаженням на прес, просту і складну ходьбу, змішані ваги. Комплекс лікувальної гімнастики включає в себе ряд вправ.

1. Вихідне положення - сидячи на стільці, руки опущені, ноги ширше плечей. Виконується нахил корпусу вправо, ліва долоня плавно ковзає до м'язової западини, після чого здійснюється повернення у вихідне положення. Ті ж самі рухи виконуються з нахилів уліво. Дихання не затримується, темп виконання вправи середній. Кількість повторень - 4-6 разів у кожную сторону.

2. Вихідне положення - те ж, руки на поясі. Вдих і ліва рука відводиться в сторону, в теж час вліво повертається корпус і голова, на видиху повертаємося у вихідне положення. Повторити вправу 3-4 рази в один, а потім в інший бік.

3. Вихідне положення - те ж саме, кисті рук на потилиці. На вдиху повертаємо корпус і голову вліво, трохи прогинаючись у грудному відділі хребта, на видиху правий лікоть повинен дістати ліве ребро. Повертаємося у вихідне положення і повторюємо те ж, але в іншу сторону. Повторюємо 2-3 рази в кожную зі сторін.

4. Вихідне положення - те ж, що і в попередніх випадках, долоні на колінах. По черзі підтягуємо одне, а потім друге коліно до підборіддя, допомагаючи себе руками. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

5. Вихідне положення - те ж, кисті на плечах. Виконуються кругові рухи в плечових суглобах, амплітуда максимальна, спочатку здійснюються обертання вперед, потім назад. Повторюємо 6-8 разів у середньому темпі.

6. Вихідне положення - таке ж. На вдиху потрібно підняти руки і підтягнутися, на видиху розгорнути корпус вправо, в цю ж сторону звісити прямі руки. Те ж саме повторити вліво. Кількість повторень - 2-3, темп середній.

7. Вихідне положення - стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. На видиху піднімаємо зігнуту в коліні ліву ногу, за допомогою рук підтягуємо коліно до грудей. На вдиху повертаємося у вихідне положення. Те ж саме виконується іншою ногою. Кожною ногою потрібно виконати по 2-3 рази в середньому темпі.

8. Вихідне положення - те ж. Вдих - підняти прямі руки вгору, трохи прогнутися в попереку, праву ногу відставити назад на носок. Те ж саме повторити з лівою ногою. За 2-3 повторення кожною ногою.

9. Вихідне положення - те ж, руки поставити на пояс. Вдих - нахил корпусу вліво, видих - повернення у вихідне положення. Повторюємо 2-3 рази в кожному напрямку.

10. Вихідне положення - те ж. Видих - нахил вперед, кут між стегнами і корпусом повинен скласти 90 градусів. Вдих - вихідне положення. Потрібно повторити 4-6 разів, середній темп.

11. Вихідне положення - те ж, одна кисть знаходиться на грудях, інша на животі. Вдих - надути живіт, видих - втягти. Повторити 3-4 рази в повільному темпі.

Найбільшу ефективність показує комплекс занять, побудований таким чином: через 1-1, 5 години після сніданку виконується лікувальна гімнастика

під музику, тривалість 30-40 хвилин, після ЛГ аутотренінг, відпочинок протягом 30-40 хвилин, потім дозована ходьба або плавання.

2.4 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з неврозами

Загальними особливостями методики фізичного виховання студентів з астенічними й істеричними неврозами є такі:

1. Виконання помірних і поступово зростаючих за інтенсивністю аеробних навантажень.
2. Обов'язкове включення в комплекс вправ дихальної спрямованості, які здатні в значній мірі компенсувати явища енергодефіциту.
3. Використання фізичних вправ спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги, стадо-кінетичної стійкості з метою впливу їх на такі психічні якості як впевненість в собі, спокій а також особистісну самооцінку.
4. Застосування комплексів релаксаційних вправ, медитативних поз, вправ для нормалізації процесів психічної саморегуляції і релаксації.
5. Застосування засобів емоційного впливу (музичний супровід, доброзичливе ставлення вчителя до студентів під час занять фізичними вправами) для створення необхідного ступеня оптимістичного, здорового ставлення студентів до занять.
6. Поступове тренування різних м'язових груп на витривалість при умові дозованого застосування фізичних навантажень, що не доводять до стану граничної втоми.
7. Застосування активного відпочинку.
8. Широке використання елементів ігор і змагань в заняттях для тренування активної уваги і покращення психоемоційного стану студентів.
9. Широке, але дозоване застосування елементів загартування у вигляді водних заходів, повітряних ванн, ультрафіолетового опромінення.

10. Застосування засобів фізичного виховання на фоні загального гігієнічно обгрунтованого способу життя, навчання, сну і відпочинку.

11. Самоконтроль, орієнтований, передусім, на вивчення динаміки наростання ознак тренуваності і фізичної підготовленості, з обов'язковою реєстрацією самими студентами досягнутих результатів. Використання цих результатів для переконання студентів у їх можливості зміцнення здоров'я і досягнення високої працездатності.

2.5 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з порушеннями зору

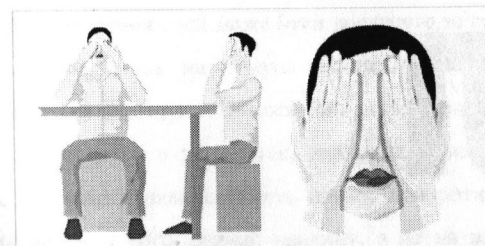
Встановлено, що однією з причин короткозорості є послаблення ціліарних м'язів ока. Цей недолік можна виправити з допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ для зміцнення м'язів ока. В результаті прогресування короткозорості часто зупиняється або сповільнюється. Однак надмірне навантаження може і негативно вплинути на здоров'я.

Для виконання індивідуальних вправ в умовах залу студенти розбиваються на мікрогрупи по 3-4 особи (за характером захворювання), їм пропонуються комплекси з описами і фотоілюстраціями.

Гімнастика для очей

Спочатку постарайтеся уважно прочитати опис вправи. Якщо написано, що рух повинен бути плавним - це важливо. Якщо дані рекомендації про те, як слід дихати, зверніть на них увагу. Не забувайте про ці «дрібниці» і тоді вправи і відпочинки стануть найбільш ефективними.

«Пальмінг»



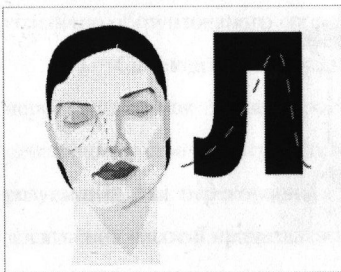
Сядьте прямо, розслабтеся. Прикрийте очі таким чином: середина долоні правої руки повинна знаходитися напроти правого ока, те ж саме з лівою рукою. Долоні повинні лежати м'яко, не потрібно з силою притискувати їх до обличчя. Пальці рук можуть перехрещуватися на лобі, можуть розташовуватися поруч - як вам зручніше. Головне, щоб не було «щілинок», проникнення світла. Коли ви в цьому впевнилися, опустіть повіки. У результаті виходить, що ваші очі закриті і, крім того, прикриті долонями рук.

Тепер опустіть лікті на стіл. Головне, щоб шия і хребет знаходилися майже на одній прямій лінії. Перевірте, щоб ваше тіло не було напружене, руки, спина і шия повинні бути розслаблені. Дихання - спокійним.

Тепер спробуйте пригадати що-небудь, що доставляє вам задоволення: як ви відпочивали на морі, як вас всі вітали з днем народження, зоряне небо ... Можна робити цю вправу під музику. Свідомо розслабити очі дуже складно (згадайте, що своїм серцем ви теж не можете управляти). Тому не потрібно намагатися контролювати свій стан - це тільки пошкодить цілі заняття, замість цього подумайте краще про щось приємне.

Навіть за 10-15 секунд ваші очі встигнуть трохи відпочити. Після виконання вправи (особливо якщо ви виконували її досить довго) поступово привідкрийте долоні, дайте закритим очам небагато звикнути до світла, і лише потім їх відкривайте.

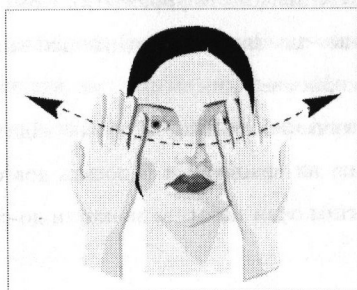
«Написання носом»



Ця вправа спрямована як на те, щоб розслабити м'язи ваших очей, так і на те, щоб розслабити вашу шию. Напруга в цій області порушує правильне харчування очей (інакше кажучи, сповільнюється процес кровопостачання).

Вправу можна виконувати і лежачи, і стоячи, але краще всього сидючи. Розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть, що кінчик носа - це ручка, якою можна писати (або уявіть, що лінію носа продовжує довга указка-ручка, - все залежить від того, як вам зручніше, головне, щоб ви і ваші очі не напружувалися). Тепер пишіть (або малюйте) в повітрі своєю «ручкою». Що саме, не важливо. Напишіть різні букви, назви міст і країн, невеликий лист коханий людині. Намалюйте будиночок із димом з труби (такий, як малювали в дитинстві), просто кружечок або квадратик.

«Крізь пальці»



Розслаблення очей може бути досягнуте за рахунок того, що ви дивитесь, не концентруючись на чомусь одному. Щоб зняти з очей напругу, вам пропонується цю вправу. Її можна виконувати сидячи, лежачи, стоячи.

Зігніть руки в ліктях так, щоб долоні знаходилися трохи нижче рівня очей. Розімкніть пальці. Робіть плавні повороти головою вправо-вліво, при цьому дивіться крізь пальці, вдалину, а не на них. Нехай погляд ковзає, не затримуючись на чомусь одному. Якщо ви робите все правильно, руки будуть «пропливати» повз вас: вам повинно здаватися, що вони рухаються.

Робіть поперемінно три повороти з відкритими очима і три з закритими (при цьому навіть закриті очі повинні ні на чому «не затримуватися» поглядом). Зробіть вправу 20-30 разів, дихайте при цьому вільно, не напружуйтеся.

Якщо ви не можете добитися ефекту руху, спробуйте зробити так. Витягніть вказівний палець. Він повинен «дивитися» вгору. А ваш ніс повинен його торкатися. Закрийте очі і повертайте голову вправо-вліво так, щоб ніс, проходячи повз пальця, торкався його. Не перестаючи повертати голову, відкрийте очі (тільки не сосредотачивайте свою увагу на пальці, дивитесь удалину!). Ви напевно побачите, що палець «рухається».

2.6 Особливості методики занять з фізичного виховання студентів з порушеннями постави

При сколіозі доцільно підбирати вправи суворо за анатомо-фізіологічним впливом у відповідності до форми, напрямку і ступінню викривлення хребта. Вони повинні відповідати принципам корекції.

При корекції зміщення тіл хребців у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів з врахуванням напрямку викривлення хребта у ввігнутий бік і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати тільки в бік випуклості викривлення. Студентів з S-подібним викривленням навчають фіксувати

відповідні відділи хребта: слідкують, щоб скорочувались м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять.

У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів в сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта і лордозу - у поперековому) суворо слідкують, щоб розгинання тулуба виконувалось на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (в.п. лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок з піском. Нахили вперед виконують в поперековому відділі.

При сколіотичній хворобі викривлення хребта у сагітальній площині може бути відсутнім, а може бути виражено в різних ступенях. Інколи замість кіфозу в грудному відділі відмічається лордоз, а в поперековому – кіфоз. В таких випадках заняття варто будувати відповідно до патології, яка є у студента. Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового поясу і правої руки справа наліво при фіксованому тазі і поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо. Дотримуючись цих принципів складають приблизний індивідуальний комплекс вправ з врахуванням ступеня і характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності студента. Протягом курсу лікування вправи слід змінювати.

Вирішити проблеми опорно-рухового апарату та відновити поставу можливо при допомозі методів кінезіології.

Вправи для коригування постави у студентів на заняттях з фізичного виховання:

1. В. п. – лежачи на спині із зігнутими й розведеними нарізно ногами, упор ступнями в підлогу, руки вниз, долоні на підлозі. Прогнутися у грудному відділі хребта, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 4–8 разів.

2. В. п. – те саме. Підняти таз із підлоги. Тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. 6–10 разів.

3. В. п. – те саме. Підняти таз і грудну клітку пересувати в сторони (ноги на місці). Повторити 4–10 разів.

4. В. п. – те саме. Підняти таз якомога вище, впираючись у підлогу ступнями, потилицею і руками, тримати 5–7 сек. Повторити 4–10 разів.

5. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. Упираючись у підлогу потилицею, п'ятками й руками, підняти тулуб якомога вище, тримати 3–5 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

6. В. п. – лежачи на животі, руки за головою. Відвести голову і плечі назад, руки вгору, прогнутися, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

7. В. п. – те саме, що у вправі 6. Підняти з підлоги випрямлені ноги якомога вище, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

8. В. п. – те саме, що у вправі 6. Підняти плечі, випрямлені ноги, руки в сторони, прогнутися, тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

9. В. п. – те саме, що у вправі 6. Підняти плечі, руки вгору (у руках м'яч чи палиця), тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Повторити 3–6 разів.

10. В. п. – упор сидячи позаду. Підняти таз, голову закинути назад, прогнутися, ноги не згинати. Тримати 5–7 сек. Повернутись у в.п. Виконати 6–8 разів. Повторити те саме, впираючись у підлогу однією ногою, другу – піднести вперед–угору, тримати 3–4 сек. 3–5 разів – кожною ногою.

11. В. п. – лежачи на спині або упор сидячи позаду: а) піднявши п'ятки з підлоги, повільно зігнути і випрямити ноги; б) повільно підняти випрямлені ноги і тримати 10–15 сек.; в) колові рухи піднятими випрямленими ногами – кожною назовні та всередину, обома вліво й вправо; г) підняти ноги з підлоги та виконати рухи як під час їзди на велосипеді; д) розвести підняті з підлоги прямі ноги в сторони й звести їх схресно («ножиці»); е) почергове піднімання однієї й опускання другої ноги, не торкаючись ними підлоги. Дихання довільне.

12. В. п. – лежачи на спині, носки ніг закріплені, руки вниз: а) повільно сісти і лягти; б) підняти голову і тулуб на 15–20 см від підлоги, тримати 7–10 с,

повернутись у в.п; в) повільно сісти, руки за голову чи в сторони, повернутись у вихідне положення.

13.В. п. – лежачи на спині, руки вниз. Зігнувши ноги сісти, обхопити гомілки руками. Повернутись у вихідне положення.

14.В. п. – лежачи на спині, руки вгору. Підняти випрямлені ноги вперед – угору і торкнутися ними підлоги за головою. Повернутись у вихідне положення.

15.В. п. – лежачи на спині. Піднявши ноги і тулуб вгору, виконати стійку на лопатках.

16.В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі. Повільні нахили назад, не згинаючись у тазостегнових суглобах.

17.В. п. – вис на перекладині. Повільно згинати ноги, дістати колінами до грудей.

18.В. п. – вис на перекладині. Піднімати випрямлені ноги вперед.

Повторити кожну вправу 6–12 разів залежно від підготовленості. Чергувати статичні вправи з динамічними, вправи для спини із вправами для живота.

Розділ 3. Історія виникнення кінезіології

Назва «кінезіологія» походить від грецького слова «кінезіс» (kinesis), що означає «рух». Мається на увазі м'язову рух. Грецьке ж походження має і слово «логос» (logos), яке зазвичай переводять як «наука». Виходить, що «кінезіологія» - це наука про рух, про рух м'язів. Але «логос» означає також ще й «слово», «мова». Поняття про кінезіологію як про мову рухів теж звучить непогано! Така назва пов'язана з тим, що основним методом у кінезіології є так званий «метод м'язового тестування», тобто регулярне визначення тонусу тих чи інших м'язів у процесі кінезіологічної процедури. Останнім часом ряд кінезіологів воліють називати цю техніку «методом м'язового моніторингу».

Сучасна цілительська кінезіологія веде своє існування з 1964 року. Її засновник - американський дипломований хіропрактик доктор Джордж Гудхарт (George Goodheart). Саме він розробив свій власний метод роботи з м'язами і назвав його «Прикладна кінезіологія» («applied kineziology»).

Кінезіологія – природна мудрість тіла

Людське тіло - це єдиний організм, наділений віковою мудрістю Природи. Навчитися володіти своїм тілом, привести його у стан гармонії та здоров'я вам допоможе кінезіологія та кінезіологічна гімнастика.

Використовуючи методи кінезіології можна вирішити проблеми фізичного здоров'я і повністю змінити своє життя на краще, відчути себе народженим заново. Займаючись кінезіологічною гімнастикою, ви будете краще розуміти себе, знайдете здоров'я, спокій і впевненість.

Кінезіологічна гімнастика гармонійно поєднує різні техніки і практики, розвиває потенційні можливості людини, повертає молодість й життєві сили. Поняття «кінезіологія» має не одне значення. Хоча загальний зміст єдиний: наука про рух живого тіла та його частин за рахунок скороченням'язів. Існують різні значення терміна «кінезіологія».

Наука про механіку рухів людини. Традиційно в Радянському Союзі, а потім в Росії вона мала назву «біомеханіка» і по цю пору вивчається в спортивних навчальних закладах. У цьому значенні кінезіологію викладають на спортивних факультетах і кафедрах по всьому світу. Ця кінезіологія допомагає домогтися найбільш раціональних рухів для спортсменів, танцюристів, працівників фізичної праці. Кінезіологією в біомеханічному сенсі займається така дисципліна, як фізіологія праці. Великий внесок у біомеханіку вніс значний радянський психофізіолог та фізіолог Н.А. Бернштейн, його концепція «фізіології рухів» становить теоретичну основу цієї науки.

Наука про зв'язок м'язової напруги (тонусу) зі станом внутрішніх органів і систем організму і способах коригуючого немедикаментозного впливу на них. «Прикладна кінезіологія» співвідноситься з мануальною терапією.

Наука про зв'язок м'язової напруги (тонусу) з психоемоційним станом людини, з рівнем переживаемого стресу та способах коригуючого впливу. Ця дисципліна співвідноситься з психокорекцією й телесноорієнтованою психотерапією. Її розвивали учні та послідовники Дж. Гудхарта. Наприклад, такі напрямки кінезіології «Єдиний Мозок / Концепція Три в Одному» («One Brain / Three in One Concepts»), «Цілющий дотик» («Touch for Health», «TFH»), «Освітня кінезіології» («Edu- K») і т. п.

Кінезіологія оздоровча - це холистична (цілісна) система надання людині фізичної, психічної, моральної і духовної підтримки немедикаментозними методами шляхом переведення його в позитивний емоційний стан за допомогою специфічного мануально-вербально-невербального спілкування. Це спілкування засноване на підтримці постійного м'язового зв'язку між коректором й коректованим за допомогою неусвідомлено контролюваного з обох взаємодіючих сторін і взаємно змінюваного динамічного м'язового тонусу. М'язовий тонуc при цьому є індикатором як усвідомленого, так і неусвідомлюваного емоційного стану корегуємого.

В основі всіх напрямків сучасної оздоровчої холистичної кінезіології лежить феномен «функціональної м'язової слабкості», тобто тимчасове зниження м'язового тонусу у відповідь на вплив на організм або психіку. Це швидке мимовільне ослаблення м'язового тонусу завжди випереджає довільні м'язові рухи, контрольовані розумом, що дозволяє отримувати від психіки через м'язи «чисто емоційні реакції», не пройшли через фільтри свідомості. Важливою відмінною рисою сучасної кінезіології є використання постійного зворотнього зв'язку між кінезіологом та його клієнтом. Кожний вплив кінезіолога (і навіть його намір на вплив) звіряється з м'язовою реакцією клієнта, і якщо санкції з боку клієнта на вплив кінезіолога не отримано, то вплив не проводиться. Це дозволяє говорити про високу етичність кінезіологічної процедури та її «інтерактивному характері», коли клієнт (на неусвідомленому психоемоційному рівні) має рівне право голосу з кінезіологом на вибір того чи іншого впливу. Результати дії також перевіряються по м'язовим реакціям, і в разі

негативної оцінки проводиться додаткове коригуючий вплив, що усуває негативні реакції. В особі холистичної кінезіології, заснованої Дж. Гудхартом як «Прикладна кінезіології», світ отримав нову дисципліну, нову систему нелекарственного оздоровлення, що має коріння в мануальній терапії, масажі, акупунктурі й акупресурі та, взагалі, в давньосхідній медицині. У XXI столітті кінезіологія увійшла, маючи вже близько 200 різних шкіл, систем і відгалужень. У Росії в 2006 році Професійної Психотерапевтичної Лігою психотерапевтична кинезиология, створена на основі напрямки кінезіології «Єдиний Мозок / Концепція Три в Одному», була офіційно визнана модальністю, тобто напрямком психотерапії. Метод «психотерапевтична кинезиология» в 2007 році був запатентований у Федеральній Службі по інтелектуальній власності, патентам і товарним знакам.

Прикладна кінезіології розвинулася з хіропратіки, остеопатії і включає в себе вплив на м'язи з боку кінезіології. Вона має справу із захворюваннями і профілактикою захворювань. Техніка оцінки сили та тонусу скелетних м'язів й техніка пошуку причини функціональної слабкості м'язів і складає основу прикладної кінезіології. Творець кінезіології американський дослідник Джордж Гудхарт за професією остеопат. Його роботи базуються на дослідженнях братів Кендела.

Враховуючи широку сферу впливу (від фізичного тіла до емоційних і духовних областей), кінезіології в 90-ті роки стала невід'ємною частиною охорони здоров'я в багатьох країнах світу, як на правах окремого напрямку, так і в якості допоміжного методу традиційної медицини.

Розділ 4. Кінезіологія – про зняття напруги

Воно теж вірне! Дійсно з допомогою кінезіологічних процедур можна зняти внутрішні напруження: як м'язові, так і психічні. Значить, кинезиология призначена для зняття стресів!

У розвитку кінезіології, на наш погляд, можна виділити три основні напрями.

Основні напрямки кінезіології:

- * «Рухово-орієнтоване».
- * «Тілесно-орієнтоване».
- * «Психо-орієнтоване».

1. «Біомеханіка» - «рухово-орієнтована кінезіологія»

Перше, «рухово-орієнтоване», напрямок відповідає тому, що у вітчизняній системі освіти прийнято називати «біомеханікою». Це дійсно «наука про рух»! Саме Кінезіології цього напрямку повинні допомогти спортсменам, танцюристам, робочим виробити оптимальні траєкторії рухів, що дають максимальну ефективність в їх діяльності. Предмет цього виду кінезіології - механіка рухів різних частин тіла.

2. «Прикладна кінезіологія» - «тілесно-орієнтована кінезіологія»

Друге, «тілесно-орієнтований», напрям займається переважно м'язами і націлене на те, щоб визначити м'язові напруження і потім їх усунути. При цьому заодно, як правило, відбувається неспецифічне зняття психічної напруги. Власне «прикладна кінезіологія» відноситься до цього напрямку. Вона пов'язує стан м'язів зі станом внутрішніх органів і зі станом здоров'я. Цим напрямком займається все більше лікарів у всьому світі і в нашій країні також.

Зв'язки між м'язами і органами людини

Назва органу	Назва м'язи
Серце	Подлопаточна м'яз
Легкі	Дельтовидні
Жовчний міхур	Підколінна
Шлунок	Велика грудна (ключична порція)

Підшлункова залоза	Найширший м'яз спини
Селезінка	Середня порція трапецієподібного м'яза
Печінка	Велика грудна (грудинна порція)
Наднирники	Кравецька м'яз
Тонкий кишечник	Чотириглава
Нирки	Попереково-клубова
Товстий кишечник	М'яз, що напружує широку фасцію стегна
Сигмовидна	Екстензори стегна
Апендикс	Квадратний м'яз попереку
Репродуктивні органи	Велика сіднична, грушовидна

3. «Психо-орієнтована кінезіологія»

Третє, «психо-орієнтоване», напрямок націлене на роботу з психічним і емоційним станом людини, а м'язи виступають тут лише в ролі індикаторів. За допомогою впливу на м'язи «психо-орієнтовані» Кінезіологі прагнуть зняти саме психічне напруження, а не м'язове.

Кінезіологія під час курсу лікування дозволяє:

- допомогти в усуненні урологічних і гінекологічних захворювань;
- усунути постзапальні та запальні процеси;
- відновити кровообіг в області нижніх кінцівок і малого таза;
- також кінезіологія має здатність усунути болі при застійних явищах в малому тазу;
- усунути міжхребцеву грижу, болі в спині;
- поліпшити фігуру, відновити поставу;

- усунути болі в кінцівках, набряки, оніміння;
- відновити функцію нижньо-щелепного суглоба;
- негативні наслідки черепно-мозкової травми.

Розділ 5. Опис психофізіологічних вправ

Ці вправи не замінюють тренувальних вправ спортивної або фізкультурної спрямованості, вони доповнюють їх. Психофізіологічні вправи сприяють зняттю емоційної напруги не тільки зі студентів, але і з самого викладача.

1. Вправа «Лобно-потиличний обхват» («Фронтально-окципітальна позиція»)

Призначений для самостійної настройки на будь-який вид діяльності, на успішне засвоєння нової інформації і для зняття психоемоційних стресів.

Виконання. На голову накладаються обидві руки. Можна робити цю вправу самостійно, але в більш важких випадках буде ефективніше, якщо руки буде накладати кінезіолог, близька людина або просто людина, якій ви довіряєте. Виявлено, що при такій позиції зменшується гострота емоційних переживань, що дозволяє більш легко знімати стрес, ніж без накладення рук на голову.

Дихання при виконанні цієї вправи слід робити глибоким, рівномірним (без затримок). Особливо це важливо для зняття стресу. Закінчити вправу глибоким вдихом-видихом. Після цього зняти з голови руки.

Можуть бути різні варіанти використання цієї вправи:

Пам'ятайте!

Профілактикою захворювань можна займатися самостійно, без спеціального відвідування лікаря. Основи кінезіології містяться в спеціальних вправах. Основною вправою є лобово-потилична корекція:

1. Одна долоня кладеться на лоб, інша - на потилицю;
2. Сконцентруватися;

3. Налагодити глибоке, рівне дихання;

4. Спокійно озвучити свою проблему.

Якщо говорити вголос не виходить, досить просто думати про це. Коли рука торкається чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобовим часткам мозку. У цій ділянці мозку відбувається аналіз, свідомість і оцінка проблеми, і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладаючи сюди долоню, стимулюється кровообіг. Ми як би стираємо проблеми, образи, ситуації подібним чином. Завдяки глибокому диханню, в кров надходить кисень, повітря вентилюється: негатив випаровується з організму. Таким чином, вправа дає бажаний результат. Щоб підсилити ефект від вправи, рекомендується дихати, чергуючи ніздрі.

Налаштування на роботу

Покласти одну долоню на лоб, а іншу на потилицю (над потиличними буграми). Вибір рук довільний. Слідом за ведучим або самостійно повторювати наступний текст: «Все погане в мене - позаду. Все хороше - попереду. Я повністю присутствую тут і зараз, всіма своїми думками. Я повністю присутній на уроці. Я спокійний і уважний. Я добре себе почуваю. Я добре розумію вчителя. Я хочу отримати користь від цього заняття. Я готовий до роботи». Повторити 2-3 рази.

Зняття стресу

1. Для зняття емоційного стресу подібним же чином в лобово-потиличній позиції на тлі рівномірного глибокого дихання «продумується», згадується чи представляється будь-яка негативна життєва ситуація, що викликає стрес. Ситуацію не слід аналізувати, а тільки уявляти її перебіг. Бажано повторити «продумування» ситуації 2-3 рази.

Для посилення позитивного ефекту вправи можна додатково подумки переробити ситуацію на більш сприятливу для вас, так щоб вона завершилася

на вашу користь. Головне - позитивне перетворення ситуації, не важливо, якщо способи будуть фантастичними і нездійсненними реально.

2. Вправа «Точки землі»

Призначено для кращого розуміння одержуваної інформації.

Виконання. Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до ямці під нижньою губою, а чотири пальці іншої руки (все, окрім великого) - до лобка. Робити вдих за 1-2 секунди і видих за 3-6 секунд. Дихати так протягом 30 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

3. Вправа «Точки простору»

Призначено для кращого сприйняття зорової (візуальної) інформації.

Виконання. Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до точки над верхньою губою під носом, а чотири пальці іншої руки - до куприка (закінчення хребта). Дихання довільне. Тримати так протягом 30 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

4. Вправа «Точки рівноваги»

Призначено для гармонізації розумової діяльності і посилення концентрації уваги.

Виконання. Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до точки за соскоподібного відростка (за вухом), а долонею іншої руки накрити область пупка. Тримати протягом 30-45 секунд. Дихання довільне. Перенести пальці на іншу сторону голови. Тримати стільки ж. Поміняти положення рук і повторити вправу.

5. Вправа «Масаж трьох зон» («Кнопки мозку»)

Призначено для об'єднання сприйняття різних частин тіла і досягнення цілісного психічного сприйняття свого організму. Ми дуже широко застосовуємо цю вправу в своїй корекційній практиці. Її можна застосовувати як міні-зарядку щоранку.

Виконання.

1) Накрити долонею однієї руки область пупка. Розставленими пальцями іншої руки провести легкий масаж «підключичних ямок» з двох сторін від грудини (точки К-27 по акупунктурної класифікації). Масажувати 30-60 секунд.

Поміняти положення рук і повторити вправу.

2) Накрити долонею однієї руки область пупка. Пальцями іншої руки провести легкий масаж «губних точок». Одна точка знаходиться під носом над верхньою губою, інша - в ямці між нижньою губою і підборіддям. Масажувати точки 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

3) Накрити долонею однієї руки область пупка. Долонею іншої руки провести легкий масаж (розтирання) області куприка. Розтирати куприк 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

6. Вправа «Знак нескінченності» («Лежача вісімка», «Ледача вісімка»)

Призначено для інтеграції роботи правої і лівої півкуль головного мозку, для узгодження рухів окорухових м'язів, для інтеграції та включення в роботу всіх полів зору. При виконанні даної вправи дуже важливо не відривати свого погляду від кінчика рухається пальця. Пам'ятайте, що воно виконується не тільки руками, але і очима. Причому рухи очей - основні. Не поспішайте.

Виконання:

1) Притиснути голову вухом до лівого плеча. Ліву руку витягнути вперед. Не відриваючи погляду від кінчика вказівного пальця, малювати рукою в повітрі перед собою знак нескінченності: «∞» (вісімку, що лежить на боці). Починати малюнок від центру вліво вгору. Це важливо - саме вгору! Рухи виконувати повільно. Малювати 8 разів поспіль.

2) Притиснути голову вухом до правого плеча і повторити те ж саме вправу правою рукою. Стежити поглядом за кінчиком пальця. Починати рух пальцем з центру вправо вгору.

3) Витягнути руки перед собою, з'єднати вказівні пальці і повторити те ж саме вправу двома руками. Починати рух з центру вгору в будь-яку сторону.

4) Рекомендується виконати вправу ще раз. Повторити всі три попередні етапи з максимальною амплітудою рухів. Розставити ноги, згинати їх в колінах і тягтися руками під час малювання фігури «□» (квадрат) якнайдалі. Не поспішати, рухи робити плавно. Мета вправи - включити в дію якомога більше м'язів.

5) Додатковий варіант цього ж вправи. Проводиться, в цілому, так само - в повітрі малюється знак нескінченності, але тільки не вказівними, а великими пальцями. Голову тримати прямо. Працюють очі, а не шия. Стиснути кулак і підняти вгору великий палець. Дивитися на великий палець під час виконання вправ. Головою не рухати, стежити за великим пальцем тільки поглядом. Міняти руки, потім з'єднати їх «в замок», великі пальці вгору. Всі варіанти рухів починати з центру вгору вліво.

Цю вправу можна використовувати і в діагностичних цілях: для оцінки візуально-мануальної координації.

7. Вправа «Перехресно-паралельна ходьба на місці»

Призначено для тренування взаємодії лівої і правої частин тіла. Досягнення кращої інтеграції (об'єднання в єдине ціле) двох півкуль головного мозку забезпечується шляхом їх почергового функціонального роз'єднання і об'єднання при виконанні то паралельних, то перехресних рухів. Полегшує перехід на новий вид діяльності і переключення з правопівсферні діяльності на левополушарном і навпаки.

Виконання:

1) «Перехресні руху». Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна правої ноги (тобто протилежної), а долонею правої руки - до коліна лівої ноги. Таким чином, різнойменні руки й ноги стикаються один з одним по черзі як би перехресно. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані заздалегідь на папері дві перехреснені лінії у вигляді косоного хреста (букви «X»): X.

2) «Паралельні руху». Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна лівої ж ноги, а долонею правої руки - до коліна правої ноги.

Одноійменні руки і ноги стикаються один з одним по черзі то з одного боку тіла, то з іншого. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані попередньо на папері дві вертикальні паралельні лінії:

||.

3) Повторити «перехресні рухи». Саме перехресні рухи забезпечують інтегроване стан головного мозку, тому слід закінчувати вправу перехресними рухами.

Цю вправу можна використовувати і в діагностичних цілях: для оцінки координації.

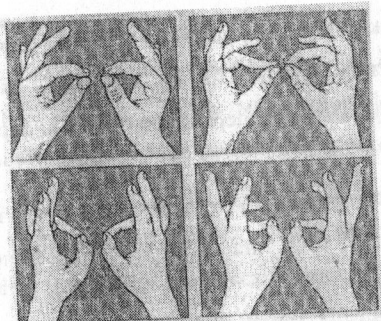
Корисним доповненням до описаного вправі буде наступне: при виконанні перехресних рухів колінно-долонні зіткнення поступово переходять в колінно-ліктвові. Таке колінно-ліктвове перехресний рух називається по-англійськи «крос-кролл». Його дуже широко застосовують в освітній кінезіології.

Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії

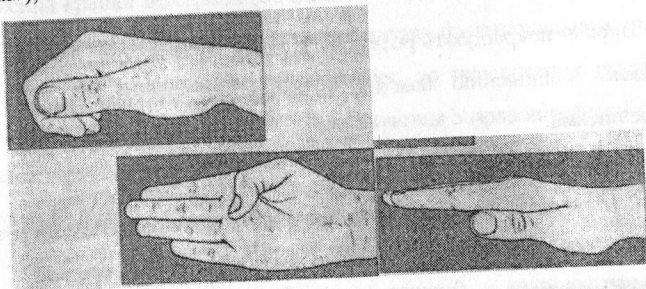
Вправи покращують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють поліпшенню пам'яті, підвищують стійкість уваги, полегшують процес письма.

Комплекс № 1

1. Кільце. По черзі і як можна швидко перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т.д. Проба виконується в прямому (від вказівного пальця до мізинця) і у зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку. На початку вправа виконується кожною рукою окремо, потім разом.



2. Кулак-ребро-долоня. Три положення руки на плоскості столу, послідовно змінюють один одного. Долоня на площині, стиснута в кулак, долоня ребром на плоскості столу, розпрямління долоні на площині столу. Виконується спочатку правою рукою, потім - лівою, потім - двома руками разом. Кількість повторенні - по 8-10 разів. При засвоєнні програми або при ускладненнях при виконанні допомагайте собі командами («кулак - ребро - долоня»), вимовляючи їх вголос або про себе.



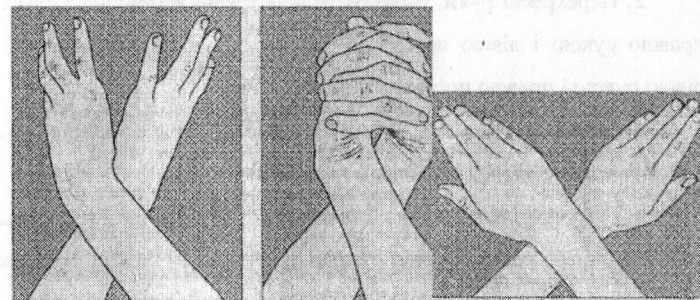
3. Лезинка. Ліву руку складіть у кулак, великий палець відставте убік, кулак розгорніть пальцями до себе. Правою рукою прямий долонею в горизонтальному положенні доторкніться до мізинця лівої. Після цього одночасно змініть положення правої і лівої рук. Повторіть 6-8 разів. Домагайтеся високій швидкості зміни положень.



4. Дзеркальне малювання. Покладіть на стіл чистий аркуш паперу. Візьміть в обидві руки по олівцю або фломастеру. Почніть малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, букви. При виконанні цієї вправи ви відчуєте, як розслаблюються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку.

5. Вуха-ніс. Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою - за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, хлопніть в долоні, поміняйте положення рук «з точністю до навпаки».

6. Змійка. Схрестіть руки долонями один до одного, сцепіть пальці в замок, вивірніть руки до себе. Рухайте пальцем, який вкаже ведущій. Палець повинен двигатися точно і чітко, не допускаючи сі акинезії. Торкатися до пальця не можна. Послідовно у вправі повинні брати участь всі пальці обох рук.



7. Горизонтальна вісімка. 1 та 2-й тиждень занять. Упріться язиком роті в зуби, «намагаєся їх виштовхнути назовні». Розслабте язик. Повторіть 10 разів. Притискайте язик у роті то до лівої, то оскільки правій щоді. Повторіть 10

разів. Утримуючи кінчик язика за нижніми губами, вигните його гіркою. Розслабте. Повторіть 10 разів.

3-6-й тиждень занять. Витягніть перед собою праву руку на рівні очей, пальці стиснути в кулак, залиште витягнутими вказівний і середній. Намалуйте в повітрі пальцями знак нескінченності якомога більшого розміру. Коли рука з центру цього знаку піде вгору, почніть стеження незмигними очима, спрямованими на проміжок між закінченнями цих пальців, не повертаючи голови. Ті, у кого виникли труднощі у простежуванні (напруга, часте моргання), повинні запам'ятати відрізок «горизонтальної вісімки», де це трапляється, і кілька разів провести рукою, як би заглажуючи цю ділянку. Необхідно домагатися плавного руху очей без зупинок і фіксацій. У місці зупинки, втрати стеження потрібно провести рукою кілька разів «туди-назад» по лінії «горизонтальної вісімки».

7, 8-й тиждень занять. Одночасно з очима стежте за рухом пальців по траєкторії горизонтальної вісімки, добре висунутим з рота язиком.

Комплекс № 2

1. Масаж вушних раковин. Помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину. В кінці вправи розітріть вуха руками.

2. Перехресні рухи. Виконуйте перехресні координовані рухи одночасно правою рукою і лівою ногою (вперед, в сторону, назад). Потім зробіть теж лівою рукою і правою ногою.

3. Хитання головою. Дихайте глибоко. Розправте плечі, закрийте очі, опустіть голову вперед і повільно раскачайте головою з боку в бік.

4. Горизонтальна вісімка. Намалуйте у повітрі в горизонтальній площині цифру вісім три рази спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома руками разом.

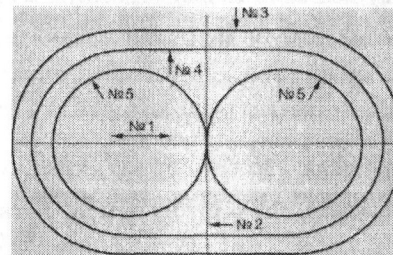
5. Симетричні малюнки. Намалуйте у повітрі обома руками одночасно дзеркально симетричні малюнки (можна прописувати таблицю множення, слова і т.д.).

6. Ведмежі погойдування. Гойдайтеся з боку вбік, наслідуючи ведмедю. Потім підключіть руки.

7. Поза скручування. Сядьте на стілець боком. Ноги разом, стегно притисніть до спинки. Правою рукою тримайтеся за правий бік спинки стільця, а лівою - за ліву. Повільно на видиху повертайте верхню частину тулуба так, щоб грудь виявилася проти спинки стільця. Залишайтеся в цьому положенні 5-10 с. Виконайте теж саме в іншу сторону.

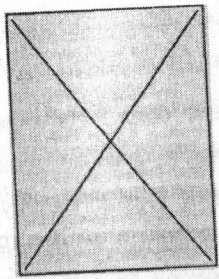
8. Дихальна гімнастика. Виконайте ритмічне дихання: вдих в два рази коротше видиху.

9. Гімнастика для очей. Виконайте плакат-схему зорово-рухових траєкторій в максимально можливу величину (аркуш ватману, стеля, стіна і т.д.). На ній за допомогою спеціальних стрілок вказані основні напрямки, за якими повинен рухатися погляд в процесі виконання вправи: вгору-вниз, вліво - вправо, за годинниковою стрілкою і проти неї, по траєкторії «вісімки». Кожна траєкторія має свій колір: № 1,2 - коричневий, № 3 - червоний, № 4 - голубий, № 5 - зелений. Вправи виконуються тільки стоячи.



Комплекс № 3

Попередньо намалуйте на картці (розміром з поштову листівку) дві пересічні лінії у вигляді символу Х.



Зафіксуйте погляд на перетині цих ліній, виповнити при цьому наступні вправи:

1. Стоячи. Підніміть (не високо) ліву ногу, зігнувши її в коліні, і пензлем (ліктем) правої руки доторкніться до колена лівої ноги, потім теж саме з правою ногою і лівою рукою. Повторіть вправу 7 разів. Коли рука торкається протилежності коліна, а погляд в цей момент сконцентрований на перетині ліній букви Х, як би - перетинається середня лінія лівої і правої півкулі мозку. Вправа допомагає двом півкулям працювати узгоджено.

2. Паровозик. Праву руку покладіть на ліву надостную м'яз, одночасно роблячи 10-12 маленьких кіл согнутою в ліктьовому суглобі лівою рукою, плечем уперед, затим стільки ж назад. Поміняйте позиції рук і повторіть вправу.

3. Перехресне марширування. Зробіть 6 пар перехресних рухів «маршируючи» на місці і торкаючись лівою рукою правого стегна і навпаки. Повторіть «марширування», виконання односторонні підйоми стегна-руки вгору. Потім знову повторіть вправу перехресно. Дивіться при цьому на перетин ліній букви Х. Вправу повторите 7 разів. Різновид цієї вправи - ходьба з високим підняттям рук і ніг.

4. Млин. Виконуйте так, щоб рука і протилежна нога рухалися одночасно, з обертанням очей вправо, вліво, вгору, вниз. При цьому торкайтеся рукою протилежного коліна, «перетинаючи середню лінію» тіла. Час вправи 1 - 2 хв. Дихання довільне.

5. Перехрест. Для виконання цієї вправи пропонується чистий аркуш щільного паперу з намальованим на ньому символом «Х». Він розташовується на площині, на відстані приблизно 20 см від очей, при цьому його освітлення має бути нормальним і рівномірним. Необхідно протягом 45 сек. дивитися в центр перехреста (після тижневих занять образ перехреста викликається довільно). Через 45 сек. погляд переведіть на світлий фон. З появою образу очі закрито, а перехрест повільно перенести в область лоба, а потім у тім'я. Це символ єдності мозку. Вправу повторюйте 3 рази.

6. Вправа «Погляд вліво вгору». Поза: правою рукою фіксуйте голову за підборіддя. Взявши олівець або ручку, ліву руку викинете в сторону вгору під кутом 45 градусів так, щоб, закривши ліве око, правим не можна було бачити предмет в лівій руці. Після цього починайте робити вправу протягом 7 сек. Дивіться на предмет в лівій руці, потім міняйте погляд на «прямо перед собою» (рахунок «1-2-3-4-5-6-7»). Вправу виконуйте 3 рази, потім доводьте до 8 разів. Потім вправу виконуйте «з точністю до навпаки».

Надалі для того щоб повністю проявити свої здібності під час якої-небудь відповідальної (але звичної) роботи або діяльності, достатньо представити символ «Х». Це буде нібито кодом для мозку. Його можна використовувати всякий раз, коли необхідно заставити працювати обидві півкулі одночасно.

Вправи для розвитку творчого (наочно-образне) мислення (прав півкуля)

У результаті вправ стабілізується психіка, розвивається інтуїція, активізуються творчі здібності.

Комплекс № 1

1. Стоячи. Хребет тримаєте прямим. Очі закрийте. Пальці лівої руки покладіть на живіт (5 см нижче пупка), кінчиками пальців правої руки розминайте куприк. При цьому уявіть собі в області куприка як розростається червона куля. При виконанні вправи, можливо, відчуєте розпирання в області

куприка. Потім навпаки - ліва рука на куприку, правої розтирайте живіт, представляючи в області живота розростається помаранчеву кулю.

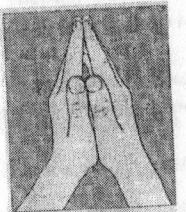
2. Ліва рука в області пупка, права на грудях в області серця. Сильно тріть груди, представляючи в цій області як зростається зелена куля.

3. Ліва рука на животі. Вказівний палець правої руки знаходиться над верхньою губою, середній палець знаходиться під нижньою губою. Відкрийте рот. Розтирайте область губ.

4. Ліва рука на животі, права - трохи вище міжбрів'я. Масажуйте правою рукою. Представляйте в області чола як розростається блакитна куля.

5. Вдихайте лівою ніздрею, видихаючи через праву ноздрю. На вдиху уявляйте як з повітрям «золотисто-срібляста» енергія проходить через ліву ноздрю, ліву частину горла, ліву частину серця і шлунка і доходить до куприка. При видиху «жовта хвора енергія» виходить через праву частину тіла (печінка, нирки, праву частину серця, праву частину горла і праву ноздрю). Потім вдихайте правою ніздрею, а видихайте лівою. Цикли повторіть по 3 рази.

6. Дивіться в центр між ладонями, представляючи кулю жовтого кольору. Витягніть руки вперед на рівні міжбрів'я. Вказівні і великі пальці складіть «домиком» і дивіться між пальцями.



7. Сядьте на край стільця. Позвонічник тримаєте прямим. Покладіть голітку лівої ноги на коліно правої. Праву руку покладіть на голеностоп, торкаючись передньої областю зап'ястя. Зверху направо руку, хрест на хрест, покладіть ліву руку, торкаючись до правої руди аналогічним місцем. Посидьте в такому положенні 1 хв. Потім поміняйте місцями руки і ноги, і знову посидите 1 хв.

Комплекс № 2

1. Закрийте очі. Масажуйте зони з'єднання верхніх і нижніх корінних зубів і середніми пальцями одночасно справа і зліва, зробіть голосний, розслаблюючий звук зівоти.

2. Встаньте і тримайтеся руками за спинку стільця. Розташуйте одну ногу попереду корпусу тіла, а другу ззаду. Робіть випади на коліно ноги, виставленої вперед. Нога, розташована ззаду, повинна бути прямою. Корпус тримаєте прямо. Повторіть те ж для іншої ноги.



3. У позиції сидячи покладіть кісточку на інше коліно. Знайдіть руками напружені місця в литковому (икроножной по русск.) м'язі і, притримуючи їх, згинайте і розгинайте стопу. Повторіть те ж для іншої ноги.

4. Сядьте на стілець, руки положіть долонями вниз на стіл. Плечі розгорніть і розслабте. Робіть кругові рухи головою у напрямку до грудної клітки. Під час вдиху дихання повинно проходити по центральній лінії тіла.

5. Сидячи укріслі або на підлозі на м'якій поверхні, підтримувати себе, тримаючись руками за ручки крісла. Підніміть ноги і робіть ними кругові рухи спочатку в один бік, потім в іншу.

6. Сядьте, витягніть ноги і схрестіть їх. Кисті рук розверніть долонями в сторони, переплетіть пальці в замок і на рівні грудей зручно виверніть їх. Розслабтеся, зімкніть очі, дихайте глибоко.

Вправи для розвитку абстрактно-логічного мислення (ліва півкуля)

У результаті вправ поліпшується пам'ять, підвищуються інтелектуальні можливості, розвиваються математичні здібності, активізується робота головного мозку.

Комплекс № 1

1. Відтягніть вуха вперед, потім назад, повільно рахуючи до 10. Починайте з відкритими очима, потім з закритими очима. Повторіть 7 раз.

2. Одну хвилину масажуйте щоки круговими рухами пальців. Двома пальцями малюйте кола на підборідді і лобової частини обличчя. Вважайте при цьому до 30.

3. Масажуйте верхні і нижні повіки, не закриваючи очей, 1 хв.

4. Масажуйте ніс подушечками вказівних пальців, натискаючи на шкіру від основи носа до ніздрів, 20 разів.

5. Відкрийте рот і нижньою щелепою робіть різкі рухи, спочатку зліва направо, потім навпаки - 10 разів.

Комплекс № 2

1. Малює слон. Встаньте або сядьте в позу слона: коліні злегка підігнуті, нахиліть голову до плеча. Витягніть руку вперед і малюйте їй те, що бачите, великими мазками. Потім повторіть те ж з іншою рукою.

2. Похитування головою. З силою схопіть ліве плече правою рукою, головою повільно перетинайте середню лінію тіла, повертаючи ліворуч, потім

праворуч. Розслабтеся. Зробіть два повних цикли дихання на 3 повороту голови. Повторіть те ж для іншого плеча.

3. Встаньте і тримайтеся руками за спинку стільця. Розташуйте одну ногу попереду корпусу тіла, а іншу позаду. Робіть випади на коліно ноги, виставленої вперед. Нога, розташована позаду, повинна бути прямою. Корпус тримайте прямо. Повторіть те ж для іншої ноги.

4. Обертання шиї. Повертайте голову повільно зі сторони у сторону, дихайте вільно. Підборіддя повинно бути опущено якомога нижче. Розслабте плечі. Спочатку повертайте голову з боку в бік при піднятих плечах, потім при опущених. Обертайте головою спочатку з закритими очима, потім із закритими.

5. Сядьте на стілець, ноги витягніть вперед і схрестіть їх. Зробіть нахил вперед, намагаючись дістати руками пальці ніг. Нахиліть голову. Вдихайте при підйомі тіла, видихайте при нахилі. Повторіть вправу тричі і змінюючи перехресне положення ніг.

6. Перехресний крок. Робіть поперемінні перехресні рухи руками і ногами при ходьбі на місці. Спочатку торкайтеся руками до протилежних ніг перед собою, потім за спиною. Можна супроводжувати стрибками на місці.

Вправи для координації очей та рук

Покращують здатність візуального розрізнення, покращують координацію тіла. Тренують рухові навички, стимулюють сприйняття простору, покращують почуття центрування.

1. Вісімки. Закрийте очі. Пальцями однієї руки проведіть перед очима подовжно вісімку. Слідуйте закритими очима за рухами пальців. Продовжуйте малювати, збільшуючи розміри вісімки. Під час вправи відпочиньте і відкрийте очі. Перевірте різкість зору.

2. Вісімки ліктями. Стоячи, розведіть ноги в сторони, злегка зігніть ноги в колінах. Проведіть половину вісімки правим ліктем. Очі повинні стежити за

рухами ліктя. Змістите центр вісімки назад. Змістите центр вісімки назад, відсуваючи торс убік. Виконайте теж з лівою стороною.

3. Крила. Встаньте. Ноги на ширині плечей. Коліна розслаблені. Потрясіть руками і зігніть лікті. Прокресліть вісімку одночасно двома руками. Спочатку вперед, назад і вниз потім вгору, в бік і вниз. Підборіддя повертається разом з рухами рук. Повторіть декілька разів, поки не відчуєте, що летите. Тепер ширіте, руки відкриті і вільні. На вдиху нахиліться вперед, спираючись на шкарпетки. На видиху відхиліться назад. Ще раз вдихніть і увявіть, що парите.

4. Малює слон. Встаньте або сядьте в позу слона, коліна злегка підігнуті. Нахиліться головою до плеча. Витягніть руку вперед і малюйте їй те, що бачите великими мазками. Потім повторіть те ж з іншою рукою.

5. Лежачи на спині, обійміть руками одне коліно, притискаючи його до грудей. Друга нога в розслабленому стані. Уявіть, що очі пов'язані зі стегнами і розслабте їх. Дихайте глибоко. Нехай підколінні сухожилля добре розтягнуться.

6. Обхопіть лівою рукою зап'ястя правої руки і масажуйте. Повторіть те ж саме правою рукою.

7. З'єднайте руки на рівні очей. Носом накресліть лінію від однієї долоні по руці до плеча. Потім попереду накреслітьокружність. Тепер дотримуйтеся і подругій руці. Повторіть в іншу сторону.

Вправи для розвитку візуальної та слухової пам'яті

1. Видихніть, відкрийте очі. Вдихніть, закрийте очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони закриті. Відкрийте очі і поморгайте. Кожного разу, відкриваючи очі, відзначаєте те, що бачите. Помічайте всі вигини і форми, лінії і кути. Спочатку тільки темне, потім тільки світле.

2. Закрийте очі й уявіть, що на них світить сонце. Поморгайте очима так, як ніби ловите сонячне світло. Візьміть сонячний промінь і подивіться на нього

з заплющеними очима, насолоджуючись переливами кольорів. Тепер увявіть темряву й розслабтеся.

3. Сядьте зручно, ноги нарізно, розслабте коліна. Обійміть руками голову, торкаючись правою рукою лівого вуха і навпаки. Пальцями висувайте потилицю вперед. Закрийте очі і покладіть голову на руки. Похитуючись з боку в бік, глибоко дихайте, поміщаючи голову в «коліска». Відчуйте, що ваше тіло - це опора.

4. Кінчики випрямлених разом пальців правої руки підведіть до основи мізинця лівої руки злегка стисненим кулаком. У наступну мить стисніть, навпаки, пальці правої руки, розтягніть пальці лівої руки і підведіть куприки середнього та безіменного пальців до основи мізинця правої руки. Повторіть ці рухи швидко і поперемінно по 10 разів. Видих робіть через рот при кожній зміні рук.

5. Розкриємо пальці лівої руки, злегка натисніть точку концентрації уваги, розташовану в середині долоні, великим пальцем правої руки. Повторіть 5 разів. При натисканні зробіть видих, а при ослабленні зусиль - вдих. Вправу робіть спокійно, не поспішаючи. Потім зробіть те ж саме для правої руки.

6. Візьміть букви, виліплені з пластиліну, вирізане з дерева і т.д. Необхідно обмацати букву, назвати її і записати. На початковому етапі тренування можна самому виліпити з пластиліну літери. Надалі слід перейти до згадки послідовності з 3-4 букв на основі їх дотику. Подальший етап тренування літери промахуються в повітрі двома руками в дзеркальному відображенні.

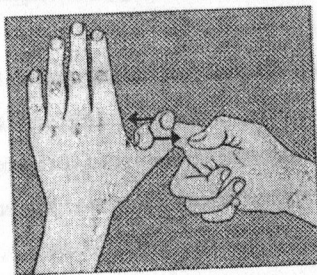
7. Складіть великий і вказівний пальці кінчиками разом, із зусиллям притисніть їх один одному, згинаючи їх у зовнішню сторону. Те ж вправу зробіть для великого і середнього, великого і безіменного, великого і мізинця (для кожної руки 20 разів). Потім кінчиком великого пальця сильно натисніть на підставу кожного пальця з зовнішньої і внутрішньої сторони.

8. Одночасно двома руками промашіте в повітрі в дзеркальному відображенні (запишіть на аркуші паперу) інформацію, яку необхідно запам'ятати (літери, таблиця множення, формули, іноземні слова і т.д.)

Автономна кінезіологічна гімнастика космонавтів

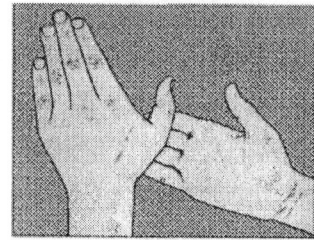
Нова форма рухової активності, яку зараз використовують космонавти і в космосі, і на Землі, вперше опублікована В. Фохтніним в 1991 році і пройшла наукову апробацію у Всеросійському НДІ фізической культури. Це доступна форма гімнастичних вправ без використання спортивного інвентарю володіє високим фізіологічним ККД, дозволяє розв'язати м'язову силу на рівні атлетизму, хорошу суглобову рухливість (гнучкість) і координацію рухів, тренує серце і дихальну систему, обладає профілактичною і лікувальною дією. Гімнастика показує гарні результати при лікуванні дітей і підлітків з руховими порушеннями внаслідок дитячого церебрального паралічу. Секрет цього феномена полягає в тому, що всі її вправи виконуються на рівні граничного м'язового напруги. Головна умова вправі - самоопір.

1. Вказівним пальцем правої руки тягніть на себе великий палець лівої руки, який повинен опиратися з усіх сил. Виконайте те ж для іншої руки.



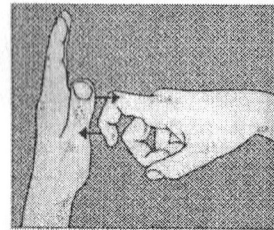
Впр. 1

2. Пальцями правої руки із зусиллям натискайте на долоню лівої руки, яка повинна пручатися. Виконайте те ж для іншої руки.



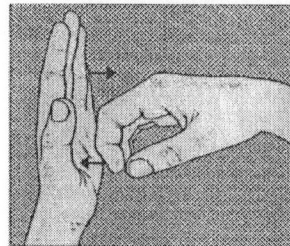
Впр.2

3. Вказівним пальцем правої руки із зусиллям нажімайте на великий палець лівої руки з боку долоні. Великим пальцем необхідно опиратися. Повторіть те ж для іншої руки.



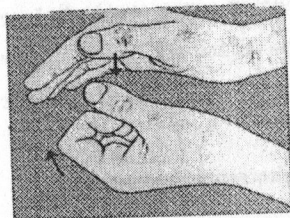
Впр.3

4. Зігнутими пальцями правої руки щосили намагайтесь відштовхнути ліву кисть, якої тисніть на пальці. Виконайте те ж для іншої руки.



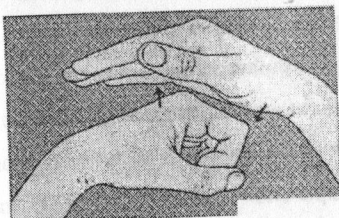
Впр.4

5. З зусиллям затисніть правою долонею кулак лівої руки з боку долоні. Кулак намагайтесь розтиснути. Виконайте те ж для іншої руки.

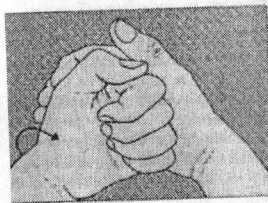


Впр.5

6. З зусиллям затисніть правою долонею кулак лівої руки з тильного боку. Кулак намагайтеся розтиснути. Виконайте те ж для іншої руки.



7. З зусиллям затисніть правою долонею кулак лівої руки з тильного боку. Кулак намагайтеся розгорнути. Виконайте те ж для іншої руки.



Впр. 7

Розділ 6. Рекомендації

Заняття лікувальною гімнастикою часто йдуть через біль, через «у мене це не виходить і робити не буду». Доводиться долати больові реакції. Це може

відвернути хворого від занять. Але опорно-руховий апарат, призначений для опори і руху, вилікувати спокоем, таблетками та операціями неможливо. Здоров'я - це праця самого хворого!

Подолати страх і біль, відчуття зневіри і невіри у власне одужання допоможе кінезіологіческая гімнастика.

Головне:

- точне виконання рухів і прийомів;
- заняття повинні проводитися в спокійній, доброзичливій обстановці;
- тривалість занять може становити від 5-10 до 20-35 хвилин на день;
- займатися необхідно щодня.

Список літератури

1. Бонев Л. Керівництво по кінезітерапії / Бонев Л. - Софія: Медицина та фізкультура, 1978. - 358 с.
2. Вайтсайд Д., Стокс Г. Єдиний мозок. Корекція діслексічних порушень здатності до навчання та інтеграція головного мозку. М.: Диалог-МГУ, 1996. 268 с.
3. Деннісон П.І., Деннісон Г.І. Освітня кінестетика для дітей: Базове посібник з Освітньої кінезиології для батьків і педагогів, які виховують дітей різного віку: Пер. з англ. М.: Сходження, 1998. 85 с.
4. Єдиний мозок. Основний курс. Керівництво / У викладі Керол Хонз: Пер. з англ. М.: Автор, 1992. 28 с.
5. Леш М., Фердер Г. кінезиології: Від стресу до гармонії. - СПб.: Видавництво Вернера Регена, 2009. - С. 112. - ISBN 978-5-903070-23-7
6. Сазонов В.Ф., Ендолов В.В., Муравйова М.С. Вербальний «барометр» емоційних станів як інструмент психотерапевтичного впливу / / Додаток до журналу «Вісник післядипломної медичної освіти». Матеріали міжнар. конф. «Психотерапія на межі тисячоліть: досвід минулого - погляд у майбутнє», 6-8 травня 1998 М., 1999. С. 60-62.
7. Сазонов В.Ф., Ендолов В.В., Муравйова М.С. Чи є кінезиологія психотерапією? / / Додаток до журналу «Вісник післядипломної медичної освіти». Матеріали міжнар. конф. «Психотерапія на межі тисячоліть: досвід минулого - погляд у майбутнє», 6-8 травня 1998. М., 1999. С. 62-64.
8. Сазонов В.Ф., Кирилова Л.П., Мосунов О.П. Кінезіологіческая гімнастика проти стресів: Навчально-методичний посібник / РГПУ. - Рязань, 2000. - 48 с.
9. Стокс Р., Вайтсайд Д. Інструменти для роботи або Як зрозуміти своє «я» і знайти віру в себе: Пер. з англ. М.: Диалог-МГУ, 1995. 107 с.
10. Стокс Р., Вайтсайд Д. Партитура структурної нейрології / Пер. з англ. А. Подберезький, Д. Чудов, І. Чобану. М.: АТ Диалог-МГУ, 1995. 120 с.
11. Ти Д. кінезиології: Оздоровчий дотик. М.: Сходження, 1998.
12. Владимирцева Ада. Прикладна кінезиології: Восторг присвячених / Нотатки з незвичайного семінару. Медичний Вісник. № 20 (38), 16-31 жовтня 1995, с. 9.
13. Голомазов С.В. Кінезиологія точностних дій людини. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 228 с.
14. Шмідт І. Введення в прикладну кінезиології. "Мануальна медицина", 1994, № 8.