

Лекція 6. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення.

План.

1. Оздоровчі системи фізичного розвитку.
2. Східні системи фізичних вправ.
3. Авторські системи та гімнастики.
4. Коригувальна гімнастика.
5. Технології психоемоційного оздоровлення.
6. Анімалотерапія.
7. Сутність біоритмології.

Література:

1. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. /Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК,.2018
3. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
4. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: нав.посібник / О.М.Стасюк, Б.М.Кіндзер. – Львів: ЛДУФК, 2012. – 174с.
5. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. –К.: Здоровье, 1985. – 128с.

Сучасною наукою і практикою обгрунтована значна кількість **фізкультурно-оздоровчих систем**, таких як аеробне тренування з використанням циклічних вправ, базова аеробіка, заняття силової спрямованості, аквафітнес та інші. Проте нерідко новітні методики виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин, наприклад, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ.

Оздоровчі технології фізичного розвитку – це технології, в основі яких є фізична вправа. Розглянемо найбільш популярні системи.

Східні системи фізичних вправ ввібрали в себе багатовікові традиції і багатий досвід багатьох поколінь, що дозволяє пізнавати і

використовувати приховані резерви людини, розвивати її психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними рисами східних оздоровчих систем є:

- 1) релігійно-філософські основи;
- 2) ритуальність і образність оформлення занять;
- 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла і пов'язування їх з внутрішнім відбиттям;
- 4) строга регламентація дій, поз і їх сполук;
- 5) використання прийомів психічної саморегуляції;
- 6) наявність правил, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з вчителем;
- 7) формування певного і своєрідного способу життя.

Різні системи мають специфічні особливості.

Йога у перекладі з санскриту означає союз, з'єднання, зв'язок, гармонія. Єднання душі людини з абсолютним духом або божеством, індивідуального свідомості з космічним розумом. Гармонія повного фізичного здоров'я та духовної краси людини. Сукупність методів, що сприяють створенню єдиної, цілісної особистості. Гармонія трьох початків людини: фізичного, розумово-емоційного або психічного, і духовного. Йога ставить собі за мету таку гармонію, яка досягається різними напрямками йоги:

1. Крія-йога - морально-етичний аспект йоги, який передбачає внутрішнє і зовнішнє очищення, відмова від поганого і розвиток хорошого, виховання моралі, совісті та етики в людині. Дисципліна моральності.

2. Хатха-йога - *ха* - сонце (чоловіче начало), *тха* - місяць (жіноче начало), динамічна єдність цих засад, що досягається за допомогою фізичних вправ (асана), дихальної гімнастики (пранаяма), гідропроцедур, очисних засобів, харчування та дозованого голодування. Дисципліна тіла.

3. Раджа-йога - царствена йога. Дисципліна розуму, психіки і свідомості.

4. Карма-йога - збагнення досконалості за допомогою праці та активних дій, поліпшення долі (карми) сумлінним виконанням своєї місії, не вимагаючи нагороди.

5. Джсані-йога - досконалість через знання. Кропітке вивчення всього того, що сприяє набуттю мудрості та духовному розвитку.

6. Бхакті-йога - любов і відданість вищим ідеалам.

7. Лайя-йога - космічна йога. Використання ритмів і вібрацій космосу.

8. Мантра-йога - використання звукових вібрацій, одержуваних шляхом виголошення різних (суворо визначених) голосних, складів і слів.

Рігведа (стародавня збірка релігійних гімнів, написаних ведичним санскритом 2,5 тис. років до н.е.) розуміє йогу як звід законів соціального, морального та екологічного життя суспільства.

Патанджалі на рубежі нової ери сформулював восьми-сходинковий шлях у йозі:

1. Відмова від поганого і шкідливого (яма).
2. Прийняття доброго і корисного (ніяма).
3. Набуття відповідної пози (асана).
4. Обмеження життєвої енергії (пранаяма).
5. Контроль над своїми почуттями, усунення залежності від почуттів (пратьягара).
6. Концентрація уваги (дгарана).
7. Споглядання проблеми або медитація (дгьяна).
8. Самореалізація. Стан повного вникання в суть проблеми, її вирішення, злиття з Абсолютом, стан трансу (самадгі).

У вихованні здоров'я це означає: відмовся від поганого і шкідливого, приймай гарне і корисне, навчися приймати відповідну стійку позу, дбайливо використовуй життєву енергію, знайди незалежність від своїх почуттів, при цьому ти зможеш сконцентрувати увагу на актуальній проблемі, вникнути в її сутність і за допомогою злиття з Абсолютом виробити нову адаптивну форму поведінки, що дозволяє подолати проблему.

Східні оздоровчі системи побудовані на основі **даосизму**. Засновником філософії даосів вважається давньокитайський філософ Лао-цзи, попередник Конфуція.

В центрі доктрини — вчення про великого Дао, загальний Закон і Абсолют. Дао панує всюди і в усьому необмежено. Його ніхто не створив, але все походить від нього. Невидиме і нечуване, недосяжне для органів чуттів, постійне й невичерпне, безіменне і безформне, воно дає початок, ім'я і форму всьому на світі. Навіть велике Небо наслідує Дао. Пізнати Дао, йти за ним, злитись з ним — у цьому зміст, мета і щастя життя. Виявляється Дао через свою еманацию — через де, і якщо Дао все породжує, то де все годує.

У трактаті йдеться про те, що життя і смерть — поняття відносні, але наголошувалося на житті, на тому, як його слід організувати (Чжуан-цзи, IV—III ст. до н. е.). Містичний ухил у цьому трактаті, який виявлявся, зокрема, в нагадуваннях про фантастичне довголіття (800—1200 років) і навіть безсмертя, яких можуть досягти праведні відлюдники, що приєдналися до Дао, відіграв значну роль у трансформації філософського даосизму в даосизм релігійний.

Гімнастика **Ушу** - одна з найвідоміших східних систем психофізичного вдосконалення, яка має більш ніж двітисячелітню історію, і за цей час стала невід'ємною частиною культури Китаю. Ієрогліф, вказуючий поняття «ушу», переводиться як «зупини зброю», «майстерність воїна», «бойову майстерність» і інш. Гімнастика ушу відома як система, що навчає вояцькому мистецтву - ведінню бою і самообороні, однак, ушу несе в собі і оздоровчу функцію.

По-перше, ушу вбирає в себе багато канонів інших оздоровчих східних систем; по-друге, маючи на увазі навчання вояцькому мистецтву, має оздоровче-розвиваюче значення вживаних в ушу комплексів; в третіх, ця система досить точно визначає адресність тих або інших комплексів тим, кому треба стати воїном або «оборонцем», і тим, кому треба розвивати і зберігати здоров'я.

Ушу - це різноманітне поєднання гімнастичних і акробатичних вправ, просякнуте духом китайського фольклору, що виконується з великою точністю і витонченістю.

За допомогою систематичних занять ушу можна вирішувати комплекс задач:

Оздоровчих (загартування організму, підвищення його функціональних можливостей і працездатності);

Освітніх (засвоєння техніки вправ, придбання знань, умінь і навиків для ведіння здорового образу життя);

Виховальних (виховання чесності, працьовитості, сили волі, самоорганізації, самовладання);

Прикладних (придбання умінь і навиків, необхідних для використання у військовій справі, в професії, в спорті);

Лікувально-профілактичних (виховання правильного дихання; профілактика захворювань; відновлення втраченої функції (функцій)).

Методика вправ в ушу заснована на координації роботи свідомості і дихання в процесі дій динамічного і статичного характеру. Важливою особливістю виконання всіх дій є уповільнення і активні розслаблення, що не допускають і зайвого напруження і, в той же час, в'ялости дій. Це досягається здатністю регулювати різні внутрішні процеси в організмі, рівномірним розподілом навантаження на всі групи м'язів і активною релаксацією.

У підборі **оздоровчих вправ** вимоги ушу зводяться до наступного:

- основу оздоровчого ушу повинні складати рухи національної школи тай-цзи-цюань;

- заняття проводяться на природних майданчиках і без спеціального обладнання;

- комплекси з найпростіших видів вправ виконуються 4-6 хвилин;
- рухи послідовно ускладнюються.

Комплекси передбачають стандартну послідовність вправ і іменуються по кількості вхідних в них фрагментів: «24», «48», «68» тощо. Характерними ознаками комплексів оздоровчого ушу є:

- характер дій: плавність і закругленість рухів, їх мала і середня амплітуда;
- режим дії: на фоні відносно повільного темпу, рівномірність і непереривність дій;
- робочі пози: пряме, вертикальне положення тулуба і голови;
- супроводжуючі умови: розслаблення, уявний супровід руху і зоровий контроль рухів рук; рівномірне, нефорсоване дихання;
- умови забезпечення занять: дотримання відносної тиші, обмеження зовнішніх подразників, аж до повного їх виключення, внутрішній спокій, зосередженість.

Перераховані вимоги до виконання комплексів ушу визначають і відповідні методичні правила:

- суворе черговість рухів в комплексі;
- усвідомлення «значення» кожної вправи і їх конкретної адресності;
- доступність комплексу для будь-якого віку і статі;
- глибока віра на користь вправ як мотиваційна основа занять;
- доведення міри володіння вправою до автоматизму навиків при безпомилковому їх виконанні;
- постійне вдосконалення майстерності, що має на увазі послідовний перехід до все більш складних комплексів.

Серед всіх китайських оздоровчих гімнастичних комплексів особливе місце займає **цігун**. Назвати цігун просто гімнастикою недостатньо. Це досить складна система, що вимагає наполегливих психічних і дихальних вправ, спрямованих на активізацію резервних можливостей людського організму. Китайський ієрогліф «ці», що входить у слово «цігун», означає «повітря», «газ», «дихання». У традиційній китайській медицині це поняття значно ширше. В даному випадку під цим розуміють деяку умовну біологічну енергію **цї**, яка включає в себе різні види енергії, у тому числі і повітря, що ми вдихаємо.

Метою занять цігун є досягнення вміння виробляти і контролювати цю енергію для посилення імунних можливостей людського організму протистояти різним захворюванням, підвищити пристосованість організму до умов зовнішнього середовища, а також для вдосконалення і відновлення природної здатності організму до самореабілітації. Відповідно до древніх

канонів традиційної китайської медицини, здоров'я людини визначається наявністю відповідної кількості *ці* в організмі та її нормальною циркуляцією. В слабкому організмі, де цієї енергії недостатньо, може легко під впливом різних зовнішніх факторів і подразників виникнути хвороба. Якщо ж в організмі є достатньо цієї енергії, то хвороби йому не страшні – такий організм буде сильнішим за них.

Біоенергія *ці* циркулює по всьому організму, але у нього є своє «депо» - це точка, а точніше ділянка, яка називається «*середня даньтянь*». Вона знаходиться на 1,5 *цуня* (індивідуальний *цунь* дорівнює поперечнику нігтьової фаланги великого пальця правої руки) нижче пупка. Для того, щоб зрозуміти, яким же чином біоенергія *ці* здійснює свою циркуляцію по організму, слід з'ясувати, що за канонами традиційної китайської медицини людський організм має своєрідну систему, яка зв'язує зовнішню поверхню тіла з внутрішнім змістом організму, і верхню частину організму з нижньою. Це не лише зв'язок зовнішніх органів із внутрішніми, але й зв'язок всієї поверхні шкіри з м'язовим і кістковим матеріалом. Цей зв'язок здійснюється спеціальними «каналами» («*цзин*»), які не мають зовнішньої схожості ні з кровоносними судинами, ні з нервовими волокнами. Назва «канали» досить умовна, тому що ніяких видимих доказів існування цих сполучних елементів немає. Це невидимі шляхи, по яких здійснює свою путь біологічна енергія *ці*. Поряд з основними «каналами» існують і допоміжні («*ло*»), що створюють своєрідний, додатковий зв'язок, який з'єднує «канали». Серед спеціалістів-медиків нашої країни ці «канали» прийнято називати меридіанами.

Значення цигун розглядається китайськими вченими у трьох аспектах.

По-перше, цигун допомагає відновити життєву силу.

По-друге, заняття цигун дають змогу зберегти необхідну для життєдіяльності енергію.

По-третє, під час занять цигун відбувається масаж органів черевної порожнини діафрагмою.

Кожне заняття цигун – це процес, який складається з 3 етапів. 1 етап – це підготовчі, другий – основні, і третій етап – завершальні вправи.

З перших занять необхідно усвідомити, що всі три етапи становлять нерозривний комплекс, де всі елементи зв'язані між собою. До комплексу підготовчих вправ входять «Розслаблююча стійка», «Три глибоких вдихи і видихи», «Три «кай» і «хе».

«Розслаблююча стійка». Приступаючи до виконання цієї вправи людина повинна «очистити» свою голову від усіх суєтних думок і постаратися взагалі ні про що не думати. Метою цієї вправи є досягнення стану повного м'язового розслаблення і цілковитого розумового спокою.

«Три глибоких вдихи і видихи». За допомогою цієї вправи в організмі відбувається регулювання співвідношення *інь* і *янь*.

«Три «кай» і «хе». «**Кай**» означає відкриту позицію, коли руки вільно розходяться в сторони, «**Хе**» - закрита позиція, рухи рук спрямовуються всередину. Цей рух супроводжує вдих із одночасним втягуванням живота. «Кай» і «хе» виконуються по черзі три рази.

Завершальні вправи складаються із тих же елементів, що і підготовчі, тільки виконують їх у зворотньому порядку. Спочатку виконується «три «кай» і «хе», потім «три глибоких вдихи і видихи» і закінчуються вправи виконанням «розслаблюючої стійки».

Оздоровчий характер в'єтнамської гімнастичної системи «зіонгшінь»

У кінці II-III ст. н.е в монастирях на території В'єтнаму на основі філософії буддизму, китайської сауни та різних типів масажу зародилась в'єтнамська гімнастична система. Вона задовольняла потреби монахів в одночасному розслабленні тіла й збереженні гармонії в душі.

Є дві особливості які відрізняють в'єтнамську оздоровчу гімнастику від європейської. Перша з них – інформаційна насиченість рухових дій.

Європейська система занять фізичними вправами має на меті утилітарні цілі:

- підготувати організм людини до практичної діяльності;
- зробити певні конкретно визначені 'рухи швидкими та – сильними, а сам організм витривалим.

Проте давньо-східні гімнастичні системи мали зовсім інші цілі:

- поліпшити загальний стан організму;
- зняти втоми;
- наповнити організм енергією;
- створити психоемоційний стан благополуччя, оптимізму та впевненості у своїх можливостях.

Ці положення були вихідними для творців давньо-східних оздоровчих систем. Багатомісячний досвід монахів сприяв виникненню тієї самотньої системи вправ, яка стала відомою під назвою «зіонгшінь» (кін. XVII – поч. XVIII ст.).

При порівнянні європейської та східної гімнастики одразу відчувається відмінність. Основним методом стимуляції організму в європейських системах фізичного виховання стало фізичне тренування, а в східних системах оздоровчої гімнастики фізичне тренування відходить на другий план.

Різноманітність рухів у заняттях за східними системами забезпечує приплив імпульсів у центральну нервову систему, що поліпшує стан

організму. Друга відмінність східних систем оздоровчої гімнастики – ставлення до психоемоційних впливів. Містиці і віруванням не залишилось місця в європейських системах фізичного виховання, яке тісно пов'язано з станом душі в момент розслаблення. У розвитку східних систем фізичної культури існує розуміння єдності Людини і Всесвіту, відчуття необхідності духовного удосконалення у взаємодії з Природою. Це і є основою, завдяки якій людина виявляється «відкритою» для зовнішніх впливів.

В'єтнамська гімнастика - своєрідний «сплав» фізичних та психоемоційних впливів. У цьому сплаві відбувається взаємне посилення діючих начал, які забезпечують стимулюючий ефект.

Статико-динамічні вправи у поєднанні з чотири-фазним диханням надають можливість для тренування тіла і розвитку здатності до зосередження та концентрації уваги на об'єктах свого організму, що є знахідкою стародавньо-в'єтнамських педагогів і лікарів.

Отже, дана система дає можливість людині легко переносити стресові ситуації, вміти розслабитися, не втрачаючи духовного багатства та гармонійності зі світом, раціонально керувати своїм зовнішнім та внутрішнім світом.

Система оздоровчих Мудрів.

Мудри – це спеціальні положення пальців рук, які лікують від певних захворювань. Корені цієї методики сягають традиції Аюрведи — давньої індійської медицини, вважають, що свідомість є енергією, що проявляється в п'ятьох основних елементах: ефірі (небо), повітрі, вогні, воді та землі. Розуміння взаємодії цих основних елементів складає суть Аюрведи — повноцінне здоров'я є результатом рівноваги, зокрема збалансованості цих елементів.

За Аюрведою кожний палець руки відповідає одному з цих елементів.

Положення рук, жести, фаланги – це не тільки зовнішня форма і конфігурація долонь. Всі вони пов'язані з внутрішніми енергетичними процесами, з рухом енергії природи. На наших руках розташовані енергетичні канали, які пов'язані з цілою функціональною системою і носять назву органу, на який вони фокусуються. Давні індійські лікарі, пропонуючи ту або іншу комбінацію пальців, яка замикає енергетичні канали, викликають необхідний лікувальний ефект.

Мудри забезпечують значний лікувальний ефект і при певних навичках легко виконуються. Вони знімають стрес, виводять токсини, знімають болі, покращують роботу різних органів, підвищують загальний тонус, поліпшують психофізичний стан тощо.

Якщо людина починає виконувати мудри у стані стресу, напруження, схвильованості, то відбувається поступове переключення його уваги і напруження поступово відходить.

Мудри це один із способів роботи з тілом. Заняття мудрами доступні кожному і не мають протипоказів. Займатись слід 3 рази на день, кожен мудру по 2-5хв. при температурі не нижче +20⁰С. Оздоровчий ефект буде на 1-3 день в гострій стадії, а в хронічній - через декілька тижнів. Вправи можна виконувати в будь-якому положенні: сидячи, стоячи, лежачи. Руки слід тримати на рівні грудей.

Загальні рекомендації:

1. Займатися в спокійному місці, без факторів які відволікають.
2. Одяг довільний.
3. Перед початком слід випити чистої води. Шлунок - неповний.
4. Займатися слід лицем на схід.

Різновиди Мудрів: «Життя», «Енергії», «Неба», «Три колони Космосу», «Піднімаюча», «Черепаха», «Раковина», «Голова Дракона», «Генеша», «Пушан», «Мутангі», «Корови» тощо.

До технологій фізичного розвитку належать ті, для яких характерна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. Вони мають першочергову роль у підтриманні здоров'я.

Основні системи цієї групи:

- ✓ система Лідьярда «Бігом від інфаркту» (тривалий повільний біг як засіб розвитку та зміцнення серцево-судинної та дихальної систем);
- ✓ японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я»;
- ✓ система Амосова «Режим обмежень та навантажень», «1000 рухів»;
- ✓ аеробіка Джейн Фонда - поєднання засобів гімнастики й танців з музикою;
- ✓ система К. Бейлі для повних - застосування аеробних вправ як засобу спалювання зайвого жиру;
- ✓ шейпінг - оздоровча система, яка поєднує засоби аеробіки та атлетичної гімнастики із використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять;
- ✓ фітнес - оздоровча система, яка забезпечує тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють відповідний зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією;
- ✓ система аерофітнес - заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання

певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів;

- ✓ атлетична гімнастика «Бодібілдинг» - система вправ з обтяженнями з метою «будови тіла»;
- ✓ аквааеробіка (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, які виконують у воді. Опір води ускладнює виконання рухів, і його подолання прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-подразнювальний вплив води на більшість ділянок тіла;
- ✓ слім-джим - система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, шейпінгу, каланетики та бодибілдингу;
- ✓ система «Бодіфлекс» - комплекс вправ, який сприяє покращенню будови тіла завдяки спаленню жиру;
- ✓ система Пілатеса - комплекс фізичних вправ, які виконують у повільному темпі тощо.

Унікальна система Джозефа Пілатеса

Медик за фахом, він використовував цю систему для лікування та реабілітації хворих після різних травм на основі 34 базових вправ.

Сам Пілатес назвав цей метод **Contrology** («Контрологія»), маючи на увазі практику методу контролю стану м'язів уявним зусиллям. Методика допомагала пацієнтам забути про надокучливий біль і жити повноцінним життям. Основу системи складають спеціальні вправи, які скеровані на розтягнення та зміцнення основних м'язових груп.

Методика Пілатес ефективна та проста водночас – це своєрідна суміш йоги, лікувальної фізкультури та хореографії. Вправи виконуються в повільному темпі, що дає можливість при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, забезпечити струнку поставу. Збоку це навіть нагадує повільний танець.

Базовими принципами системи Пілатеса є: Концентрація, Релаксація, Подих, Контроль, Точність, Плавність рухів, Регулярність.

Система Пілатеса включає наступні види тренувань:

- Тренування на підлозі matwork (робота на маті).
- Тренування на підлозі із спеціальним устаткуванням: мале і велике обладнання.
- Тренування на тренажерах без фіксованої опори.

Система оздоровлення Миколи Михайловича Амосова – видатного українського вченого – кардіолога, де він сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я.

Учений вважає головною умовою збереження здоров'я людини - дотримання «**Режиму здоров'я**» або «**Режиму обмежень і навантажень**».

Під названим режимом учений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтриманню і розвитку резервів організму.

Найважливіші чинники режиму:

- фізичні навантаження;
- обмеження в харчуванні;
- загартування;
- час і вміння відпочивати (уміння розслабитися - наука, але для цього потрібен ще й характер);
- щасливе життя.

Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак, що людина старша, то вона для неї важливіша. 30 хв на день (не менше ніж 5 разів на тиждень), які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань. Тренувальний вплив на ССС і дихальну систему мають навантаження, які супроводжуються ЧСС 130 уд. хв. і вище. Раціональний режим оздоровчого тренування є запорукою оздоровчого ефекту.

Ходьба - найдоступніший вид фізичних вправ.

Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу збільшується на 1-2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість.

Тренування може мати різні завдання, і залежно від них змінюється методика, але ніколи не можна забувати, що серце тренується під час будь-яких занять фізкультурою.

Перед початком занять обов'язково потрібна консультація людям з пороками серця, які перенесли інфаркти, важким гіпертонікам з непохитно високим тиском (вище за 180 по максимальному і 100 по мінімальному), хворим зі стенокардією, що вимагає постійного лікування; необхідно перевірити стан тренованості людини за рівнем працездатності серцево-судинної і дихальної систем.

Система «1000 рухів». Цю систему сформував М. Амосов з метою боротьби з гіподинамією і проблемами зі здоров'ям, які сьогодні починають виникати вже в юному віці. Необхідною є фізична культура (рухова активність), фізіотерапія, і грязекліматолікування тощо. Головною умовою руху суглобів є «загальне здоров'я», тобто достатня резервна працездатність внутрішніх органів.

Отже, система «1000 рухів» М. М. Амосова містить комплекс із 10 фізичних вправ, кожна з яких виконують 100 разів у максимально швидкому темпі. Обов'язковими є заняття в неділю і суботу. Перевірку рівня тренованості потрібно проводити після шести тижнів занять. Про

відповідність навантаження може свідчити ЧСС, яка не повинна збільшуватися вдвічі порівняно зі станом спокою.

Система оздоровлення Кацудзо Ніші. Кацудзо ріс хворобливим хлопчиком і лікарі ставили йому страшні діагнози і прогнозували недовгий вік, казали батькам: «Ця молода людина не доживе до 20 років».

Проблема зміцнення здоров'я стала для Кацудзо Ніші питанням життя і смерті. Він відвідував фехтувальну школу, храм для релігійних медитацій. Через деякий час звернув увагу і на правильне харчування.

Його «Шість правил здоров'я» вперше побачила світ коли йому було вже 43 роки!

Система «Шість правил здоров'я»:

Перше правило здоров'я: тверде ліжко.

Друге правило здоров'я: тверда подушка.

Третє правило здоров'я: вправа «золота рибка».

Четверте правило здоров'я: вправа для капілярів.

П'яте правило здоров'я: вправа «з'єднання стоп і долоней».

Шосте правило здоров'я - для врегулювання взаємодії двох відділів вегетативної нервової системи людини - симпатичного і парасимпатичного, які відповідають за обмін речовин і роботу внутрішніх органів. Паралельно відновлюється кислотно-лужний баланс і нормалізується функціонування кишківника.

Систему оздоровлення «Бодіфлекс» розробила Грір Чайлдерс - жінка 53 років, мати трьох дітей. Займаючись за цією системою, перейшла з 56 розміру одягу на 44-й.

Бодіфлекс - це аеробні вправи, під час виконання яких людина швидко вдихає і з силою видихає. Вправи пришвидшують ЧСС, частоту дихання і вводять людину в аеробний стан, заряджають енергією, а це - ефективний засіб схуднення.

Однак головна ціль програми «Бодіфлекс» - не втрата маси тіла, а підтягування м'язів і збільшення енергійності людини.

Система «Бодіфлекс» є ефективною, оскільки людина отримує аеробний ефект у 5 разів швидше, ніж під час занять бігом. Якщо бігати 1 годину, спалюється 700 ккал, якщо займатися аеробікою - 250 ккал, якщо займатися 1 годину вправами за системою «Бодіфлекс» - 3000 ккал. Займатися можуть і люди, котрі хворіють на артрит, остеохондроз, рак тощо. Регулярні фізичні вправи, які спрямовані на зміцнення будь-якої частини тіла, викликають збільшення м'язів, але не обов'язково спалюють жир.

Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготовлених осіб вона триває 15-20 хвилин, для непідготовлених - близько 30 хв.

Першим кроком у методиці Грір Чайлдс є навчання техніки дихання, тобто дихальної вправи, яка передуватиме кожній наступній.

Коригувальна гімнастика - лікувально-профілактичний вид гімнастики.

Вправи коригувальної гімнастики використовуються в рекреаційних заняттях для навчання правильної постави, профілактики та корекції її порушень. Незалежно від виду оздоровчої гімнастики *головною особливістю техніки виконання вправ є утримання правильної постави.*

Приєднання вправ коригувальної гімнастики до занять оздоровчими видами гімнастики забезпечує дві протилежні функції хребта - рухливості і стійкості. Тобто хребет має бути рухливим, наскільки це можливо, стійким - наскільки це необхідно, і в той самий час достатньо міцним, щоби витримати статичні та динамічні навантаження.

Головні завдання коригувальних вправ на заняттях оздоровчими видами гімнастики:

- створення навички правильної постави;
- укріплення й оздоровлення всього організму;
- тренування м'язів, що ослаблені;
- розслаблення і розтягування перенапружених м'язів.

Разом із тим спеціальні коригувальні вправи для укріплення і розтягування м'язів, збільшення рухливості хребта (у разі потреби) добирають індивідуально, з урахуванням типу порушення опорно-рухового апарату.

Створення навички правильної (або максимально до неї наближеної) постави **головна мета** впровадження коригувальних вправ у комплекси оздоровчими видами гімнастики.

До систем коригувальної гімнастики можна віднести:

- система зміцнення хребта за методом Маккензі,
- система оздоровлення Валентина Дікуля,
- суглобова гімнастика Сергія Бубновського,
- суглобова гімнастика М. Норбекова,
- суглобова гімнастика Ольги Янчук тощо.

Система оздоровлення Федора Ткачова

Федір Тимофійович Ткачов розробив методику відновлення діяльності функціональних систем організму за допомогою фізичних вправ.

Що більшу втому викликає робота, то довше зберігаються її наслідки. Важливим для життєдіяльності організму є відновлювальний період.

Слід зазначити, що фізіологічні зміни, які виникли під час розумової праці, ліквідуються значно повільніше, ніж під час фізичної. Форма і зміст відпочинку визначають його ефективність. Профілактико-відновна гімнастика передбачає такі чинники:

1. Активізація фізичними вправами функції дихання.
2. Активізація фізичними вправами функції серцево-судинної системи.
3. Поліпшення мозкового кровообігу фізичними вправами.
4. Підвищення тону нервово-м'язового апарату фізичними вправами.
5. Фізичні вправи для профілактики плоскостопості та варикозного розширення вен нижніх кінцівок.
6. Прискорення післяробочого відпочинку і нівелювання впливів професійної діяльності. Так, Ф. Т. Ткачов для усунення недоліків у професійній діяльності пропонує такі допоміжні засоби: відновлювальний масаж, гідропроцедури, тонізоване повітря, аутогенне тренування.

Аутогенне тренування

Активний метод психічної саморегуляції називають аутогенним тренуванням (АТ).

АТ (аутотренінг) - це набір вправ, які дозволяють контролювати і скеровувати взаємодії нервової системи, м'язів, внутрішніх органів і досягати зміцнення здоров'я, позбавлення від хвороб, спричинених розладами центральної та вегетативної нервових систем.

АТ - методика мотивованого психогігієнічного, психопрофілактичного і психотерапевтичного впливу людини на себе, застосування формул самонавіювання у стані релаксації з метою благодійного впливу на свій настрій, почуття, наміри, волю.

В основі аутотренінгу лежить — концентративне розслаблення.

Аутогенне тренування успішно застосовується в комплексному лікуванні різних захворювань, а також у спорті і в професійній діяльності.

Основи аутогенного тренування:

- систематичні та послідовні тренування;
- час для занять при самовивченні кожен обирає сам, найчастіше аутогенне занурювання проводять перед засинанням та зранку. Згодом можна проводити ще одне заняття після обіду. Мінімальним є одне заняття на день;
- займатися треба у затемненому приміщенні при зачинених вікнах, без шумових подразників;
- заняття проводяться на голодний шлунок;

- на початку курсу кожен вправу виконують 1 хв, наприкінці - до 5 хв. Не слід очікувати, що одразу всі вправи будуть виконані успішно, однак поступово людина починає долати зовнішні та внутрішні перешкоди;
- вправи психічної релаксації необхідно проводити у розслаблених позах.

Розрізняють активну і пасивну пози:

Активна поза - «поза кучера»: слід сісти на стілець прямо, випрямити спину, а потім - розслабити всі скелетні м'язи.

Пасивна поза - це поза лежачи, сидячи вдома на кріслі з підлокітниками і опорою для потилиці.

За допомогою АТ можна долати низку інших проблем: позбутися безсоння, зайвої маси тіла, подолати стресові ситуації, больові відчуття, підвищити спортивні результати. Для цього до схеми АТ вводяться і так звані «формули мети», і в процесі аутотренінгу людина отримує настанову на їх виконання.

Методика проведення АТ: необхідно засвоїти шість вправ-формул, на відпрацювання кожної відводиться 10—15 днів

Перенапруга психічної діяльності, на фоні фізичної пасивності, хронічне розумове перевтомлення без достатньої фізичної розрядки викликають розлади нервової системи, а через них – захворювання внутрішніх органів.

Пошуки захисту привели значну кількість вчених до такого переконання: вистояти у стресових ситуаціях допоможе вміння управляти собою, своїми психічними і фізичними початками.

Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова – це комплекс фізичних вправ, особлива методика дихання, енергомасаж та медитаційні вправи. Ця сукупність дозволяє хворим запустити механізм відновлення подавлених оздоровчих сил організму, без будь-якого лікування, як стверджує автор, лишень віддаляє термін дійсного одужання.

Суть методики в активному включенні хворого в процес зцілення. Вона повністю запатентована і включає 18 авторських винаходів. Клінічні дослідження зафіксували, що метод суттєво сприяє зціленню шлунково-кишкового тракту, дисбактеріозу, бронхіальної астми, цукрового діабету, хвороби щитоподібної залози.

Протипокази:

Самолікуванням за наступними рекомендаціями не слід займатися вагітним жінкам, а також людям, що страждають:

- тяжкими психічними розладами і тим, котрі стоять на обліку в психіатра;
- тяжкими онкозахворюваннями;
- перехворіли на інфаркт міокарда чи інсульт;

- з пороком серця;
- на гіпертонію з артеріальним тиском 180/190 – 100 мм рт. ст.

У всіх цих випадках необхідні індивідуальні заняття під контролем експерта.

Очікуваний ефект:

1. відновлення духовної рівноваги;
2. запуск механізму самооздоровлення;
3. підвищення супротиву організму, зміцнення імунної системи, нормалізація обміну речовин, нормалізація діяльності нервової системи і психіки, відновлення сексуальної потенції та досягнення гармонії в сфері інтимних відносин;
4. ліквідація рубців, шрамів, спайок, гриж, пігментних плям;
5. омолодження лица, шиї, корекція фігури, нормалізація ваги (для жінок – найкраща форма персів).

Технологія НОРБЕКОВА включає такі компоненти:

- 1) тренування Духа;
- 2) корекція настрою;
- 3) енергетика думки;
- 4) медитація:
 - а) дихання за Норбековим
 - б) тренування уяви мислення;
- 5) харчування;
- б) фізичні вправи.

Норбеков пропонує робити дихальну гімнастику, суглобову, м'язову, судинну.

Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Віктор Порфірович Петренко - академік, доктор медичних і філософських наук, один із засновників сучасної валеології. Його книга "Валеологія людини" є одним з основних підручників валеології. У ній В.П. Петренко пропонує шість мудрих порад, перевірених життям і досвідом на багатьох поколіннях. Автор вважає їх основою для поліпшення психічного здоров'я особистості:

Перша порада. Вмійте на деякий час відволікатися від турбот і навіть неприємностей:

- а) намагайтеся уникати важких думок, переводити увагу на інші турботи (на роботі або вдома);
- б) не заражайте своїм поганим настроєм тих, хто оточує;
- в) будьте розумними й тактовними, не перебільшуйте своїх неприємностей;
- г) покладайтеся на співчуття і надану вам допомогу, не втрачайте оптимізму.

Друга порада. Уникайте гніву:

- а) ніколи не допускайте, аби гнів опанував вами. Розгнівавшись, зупиніться, зробіть паузу, згадайте мудрих: "гнів - знаряддя слабих";
- б) обміркуйте ситуацію, яка змусила вас розгніватися, визначте свою провину;
- в) пам'ятайте, що спалах гніву ніколи не приносить полегшення і завжди призводить до нових неприємностей;
- г) найкращий спосіб заспокоїтися - фізична робота рухова активність: розряджайтеся не словом, а працею.

Третя порада. Майте мужність поступитися, якщо ви не праві:

- а) упертість свідчить про капризність і незрілість людини;
- б) умійте уважно вислухати свого опонента, поважайте його погляду;
- в) будьте самокритичні до своєї думки – не вважайте свої погляди завжди правильними, абсолютною істиною;
- г) усі погляди відносні й у кожному з них є частка істини;
- д) пам'ятайте французьке прислів'я: "Якщо жінка неправа - вибачся перед нею";
- г) розумні вчинки не лише корисні для справи, але й викликають повагу оточення.

Четверта порада. Будьте вимогливі, насамперед до себе:

- а) не вимагайте від інших того, на що самі нездатні;
- б) не чекайте від інших того, чого не можете дати самі;
- в) надмірність у вимогах завжди дратує людей, бо міра в усьому - основа мудрості;
- г) не намагайтеся переробити всіх на свій кшталт: приймайте людей такими, якими вони є, або ж узагалі не майте з ними справи;
- д) намагайтеся знайти в кожній людині позитивне й спирайтеся на ці якості в стосунках із нею.

П'ята порада. Реально оцінюйте себе й свої можливості:

- а) не можна бути досконалим у всьому: кожен з нас у чомусь сильніший, а в чомусь слабкіший;
- б) не думайте, що ви найкращий за всіх або найгірший з усіх: цінують себе реально, гідно, не принижуючи себе й людей;
- в) наші можливості й навіть таланти - обмежені, але вони можуть бути значними й різноманітними;
- г) у багатобарвності якостей - вартість людей. Це треба бачити й цінувати;
- д) знайте свої можливості й робіть те, до чого у вас є покликання: решту робіть відповідно до своїх можливостей, але завжди максимально добросовісно, чесно й дбайливо.

Шоста порада. Не носіть у собі своє горе й не накопичуйте неприємностей:

- а) не треба залишатися наодинці зі своїми проблемами й горем;

- б) горе, як і щастя, слід поділяти з людьми: сповідь полегшує горе й посилює радість людини;
- в) шукайте людину, здатну вас зрозуміти й розділити ваше горе;
- г) доброзичливих і розважливих людей чимало: вони здатні розділити і горе, і щастя;
- д) намагайтеся й самі бути співчутливими добрими та людяними, милосердними й мудрими.

Одним із засобів психотерапії є зоотерапія.

Анімалотерапія (від латинського «animal» - тварина) - вид терапії, що використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги. Це цивілізований науковий метод лікування та профілактики серйозних захворювань. В анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні тварини, спілкування з якими безпечне.

Функції анімалотерапії:

Психофізіологічна функція. Знімає стрес, нормалізує роботу нервової системи, психіки загалом.

Психотерапевтична функція. Сприяє гармонізації їхніх міжособистісних стосунків.

Реабілітаційна функція. Сприяє психічній та соціальній реабілітації.

Функція задоволення потреб у компетентності. Формула «я можу» є однією з найважливіших потреб людини.

Функція самореалізації. Задовольняє потребу бути значимим для інших.

Функція спілкування. Здійснення спілкування партнерів.

Види анімалотерапії

Неспрямована анімалотерапія - взаємодія з тваринами в домашніх умовах без усвідомлення або цілеспрямованого розуміння їх терапевтичного значення.

Спрямована анімалотерапія - цілеспрямоване використання тварин та (або) їх символів за спеціально розробленими терапевтичними програмами. Цей вид анімалотерапії використовує спеціально навчених тварин, а не тварин пацієнта. Часто використовуються не лише самі тварини, а й їхні образи та звуки тварин.

Спрямована анімалотерапія поділяється на види, залежно від того, які саме тварини використовуються: іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія, фелінотерапія.

Усі живі істоти можуть надати людині ефективну психологічну допомогу. В анімалотерапії використовуються й інші тварини, але набагато

рідше, тому що прямий терапевтичний ефект у цих випадках дещо нижчий. Навіть сьогодні наші маленькі пухнасті друзі можуть надати нам психологічну підтримку, але потрібно пам'ятати, якщо у вас алергія на ту чи іншу тварину, краще знайти іншу форму терапії.

Сутність біоритмології

Теорії «трьох біоритмів» понад ста років. Цікаво, що її авторами стали троє людей: Герман Свобода, Вільгельм Флісс, які відкрили емоційний і фізичний біоритми, а також Фрідріх Тельчер, що дослідив інтелектуальний ритм.

Психолога Германа Свободу і отоларинголога Вільгельма Флісса можна вважати «дідусями» теорії біоритмів. В науці таке трапляється дуже рідко, але однакові результати вони отримали незалежно один від одного.

Свобода працював у Відні. Аналізуючи поведінку своїх пацієнтів, він помітив, що їх думки, ідеї, імпульси до дії повторюються з певною періодичністю. Герман Свобода пішов далі і почав аналізувати початок і розвиток хвороб, особливо циклічність серцевих і астматичних нападів. Результатом цих досліджень стало відкриття ритмічності *фізичних (22 день) і психічних (27 днів) процесів*.

Доктора Вільгельма Флісса, який жив в Берліні, зацікавила опірність організму людини хворобам. Чому діти з однаковими діагнозами в у свій час мають імунітет, а інші - вмирають? Зібравши дані про початок хвороби, температуру і смерть, він зв'язав їх з датою народження. Розрахунки показали, що зміни імунітету можна прогнозувати за допомогою *22-денного фізичного і 27-денного емоційного біоритмів*.

Батьком теорії «трьох біоритмів» став викладач з Інсбрука (Австрія) Фрідріх Тельчер. Новомодні біоритми підштовхнули його до своїх досліджень. Як і всі педагоги Тельчер помітив, що бажання і здатність студентів сприймати, систематизувати і використовувати інформацію, генерувати ідеї час від часу змінюється, тобто має ритмічний характер. Зіставивши дати народжень студентів, іспитів, їх результати, він відкрив *інтелектуальний ритм з періодом 32 день*.

Тельчер продовжував свої дослідження, вивчаючи життя творчих людей. В результаті він знайшов *«пульс» нашої інтуїції - 37 днів*, але з часом цей ритм «загубився».

Все нове насилу пробиває собі дорогу. Не дивлячись на професорські звання і те, що однакові відкриття були зроблені незалежно, засновники теорії «трьох біоритмів» мали супротивників і опонентів. Дослідження біоритмів продовжувалися в Європі, США, Японії. Особливо інтенсивним цей процес став з відкриттям ЕОМ і більш сучасних комп'ютерів. В 70 - 80 рр. біоритми

завоювали весь світ. Зараз мода на біоритми пройшла, але все в природі має властивість повторюватися. Теорія «трьох біоритмів» проста, як і все геніальне: від народження до смерті (а, може, навіть довше) ми схильні впливу інтелектуального, емоційного, фізичного і інтуїтивного біоритмів.

Інтелектуальний ритм з періодом в 32 дні управляє пам'яттю, здібністю до навчання, розумовою активністю, ясністю мислення, фантазією.

Період **фізичного ритму складає 22 дні**. Він регулює фізичну і сексуальну активність, силу, швидкість, координацію, опірність хворобам, витривалість.

Інтуїтивний ритм має період 37 днів і відповідає за відчуття прекрасного, творче натхнення, сприйняття неусвідомлених імпульсів, тобто власне інтуїцію. Його можна назвати також духовним.

В перекладі з грецької «rheo» - текти і означає повторення подібних явищ через однакові проміжки часу. Найпростішим прикладом ритмічності життєвих процесів є скорочення серця і дихання. Наш інтелектуальний, емоційний, фізичний стан теж не є стабільним, а має періодичний (точніше хвилеподібний) характер. Нижня точка такої «хвилі» називається «мінімумом», а верхня – «максимумом» і тривають один день.

Інтелектуальний мінімум характеризується зниженням розумової активності, мислення, погіршенням пам'яті. Цього дня краще всього виконувати просту механічну роботу або відпочити. Не варто також вести переговори, підписувати контракти, ухвалювати важливі рішення.

Емоційний мінімум приносить упадок душевних сил, бажань, деяку заторможеність, апатію, дратівливість, особливо у жінок. Якнайгірший день для людей творчих, коли не хапає відчуттів і емоцій для роботи. Цей період несприятливий і для закоханих.

Фізичний мінімум дає зниження фізичної, сексуальної активності, стомлюваність, підвищується вірогідність захворювань. Слід понизити або виключити фізичні навантаження, вживання алкоголю.

Інтуїтивний мінімум: «відлучення від Бога». Рішення, прийняті інтуїтивно можуть виявитися помилковими. Відсутнє натхнення, особливо для творчої роботи.

Засновник теорії біоритмів Вільгельм Флісс так характеризував мінімуми: «В суцільному потоці субстанції людського буття існують певні природні злами - вхідні ворота для нового життя, хвороби або смерті». Залежно від того що саме ми впускаємо в себе в критичні дні і визначається наш теперішній час і майбутній.

Максимуми дають нам можливість усвідомити і реалізувати свої здібності і таланти. Це період напруженої роботи.

Інтелектуальний максимум дозволяє вирішити найскладніші питання і навіть створити щось нове. Цей час вдалий для ухвалення командирських рішень, ведення переговорів, підписання контрактів.

Емоційний максимум дає відчуття повноти життя, душевний підйом, бажання діяти, творити, любити. Загострені почуття різко реагують на дисгармонію і відчуження.

Фізичний максимум: організм повний енергії, робота не стомлює, висока сексуальна активність. Можна зайнятися спортом, сходити в сауну або вдатися до любовних утіх.

Інтуїтивний максимум - кращий період для спілкування з Богом. Інтуїція працює на межі ясновидіння, що дозволяє ухвалювати правильні рішення. Небеса дарують нам також значну дозу натхнення.

Періоди всіх біоритмів різні, тому можуть співпадати три-чотири мінімуми і наступають **«чорні дні»** або бувають **«світлі смуги»** коли все вдається... Природа людини така, що він бажає знати своє майбутнє.

Засновники біоритмології Флісс і Свобода розуміли важливість свого відкриття і ефективність його практичного використання. Вони розробили методику обчислення критичних днів. Їх послідовниками були створені таблиці, карти, лінійки, біо-калькулятори, біоритмічний годинник і навіть спеціальні біоритмічні комп'ютери.

У наш час знайти програму розрахунку біоритмів нескладно.

Контрольні питання:

1. Що являють собою оздоровчі системи фізичного розвитку?
2. Які східні системи фізичного розвитку вам відомі?
3. Які авторські системи фізичного розвитку Ви знаєте?
4. Коригувальна гімнастика, в чіх авторських системах вона застосовується?
5. Дайте визначення аутогенного тренування.
6. Що слід розуміти під поняттям «технологіями психоемоційного оздоровлення»?
7. Які авторські системи психоемоційного оздоровлення Вам відомі?
8. Проаналізуйте поради В.П. Петренка.
9. Різновиди анімалотерапії і їх застосування.
10. Дайте визначення сутності біоритмології.