МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Методичні рекомендації до впровадження східних практик з навчальної дисципліни "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"

для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання

Харків. Вид. ХНЕУ, 2010

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання.
Протокол № 2 від 01.10.2009 р.

М54 Методичні рекомендації до впровадження східних практик з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. В. П. Скляренко. – Харків: вид. ХНЕУ, 2010. – 48 с. (Укр. мов.)

Призначено для полегшеного засвоєння учбового матеріалу з теорії та практики впровадження східних оздоровчих систем і формування вмінь та новичок їх використання у повсякденному житті.

Рекомендовано для студентів денної форми навчання, а також для осіб, що ведуть малорухливий спосіб життя та цікавляться оздоровчими практиками.

Вступ

З розвитком цивілізації роль фізичної культури в житті суспільства істотно зростає. Це пов'язано із збільшенням значущості показників фізичного стану молоді в стандартах якості життя, з впливом негативних наслідків сучасної цивілізації – гіподинамії, погіршення екології, вживання алкоголю, наркотиків тощо. Все більш зростаючий ритм життя і навчання вимагає від студентів хороших психофізичних кондицій і здоров'я.

На жаль, молодь не в змозі правильно розпорядитися своїм психофізичним потенціалом, щоб за допомогою фізичних вправ підтримувати оптимальну працездатність і здоров'я. Одна з основних причин – недолік відповідних знань і методичних рекомендацій, що допомагають студентам усвідомлено підходити до виконання фізичних вправ. Тому у частини цієї методичної роботи, де застосовуються методи східних практик, передбачають теоретичний матеріал, що формує світоглядну систему практичних знань і відношення до фізичного виховання для досягнення учбових, професійних і життєвих цілей студентів.

Проте в реальній практиці нашого вузу повноцінно реалізувати цілі теоретичного і практичного розділів дисципліни "Фізичне виховання" украй скрутно. З одного боку, щоб студенти оволоділи знаннями, уміннями і навичками цих розділів хоч би на рівні застосування в типових ситуаціях, необхідно витратити на навчання немало часу. З іншого боку, витрачати час учбових занять не на рухову активність у сучасних умовах явно не раціонально. Реальна ситуація в Україні нині така, що фізичні вправи на учбових заняттях для значної частини студентів є єдиною можливістю отримати хоч би мінімально необхідне рухове навантаження. Таким чином, необхідність підвищення теоретичного і методичного рівня студентів і необхідність навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, вступають у суперечність.

Вирішити цю суперечність можливо за допомогою технологій дистанційного навчання, тобто самостійне освоєння та удосконалення теоретичного, методичного і практичного розділів дисципліни "Фізичне виховання". З появою нових східних методик, є сенс розглянути питання про їх більш активне впровадження в практику навчання студентів нашого університету.

Теоретична частина

1. Два світи – дві культури, дві філософії

Поділ світу на Схід і Захід це поняття, перш за все, філософсько-культурологічного характеру, яке фіксує два принципово різні світогляди і шляхи культурного розвитку. Основою для такого поділу послужили багато в чому протилежні парадими, які лежать в основі західноєвропейської та східноазіатської культур. У класичному вигляді узагальнений соціокультурний тип Заходу сформувався в епоху Нового часу і знайшов свій вираз у глобальних світоглядних орієнтаціях на жорсткий антропоцентризм і раціоналізм. Еталоном східного типу культури може служити Стародавня Індія (зокрема поширена на Сході релігійно-філософська система буддизм), якою вдалося сформулювати космоцентричні погляди та ірраціонально-містичний підхід до людини, суспільства, природи і космосу.

Ці два вогнища культури можна розглядати в термінах екстравертивності та інтровертивності. Екстравертивний тип культури і людини означає спрямованість на перетворення миру; інтровертивний тип, навпаки, звернений всередину самого себе. Дійсно, впродовж століть ми спостерігаємо активний і діяльний характер Заходу, прагнучого підпорядкувати собі навколишній світ, нав'язати йому свої "правила гри". На Сході ж очолює принцип заборони на ієрархію елементів буття: все в світі рівноцінно і складає єдиний і неподільний космос. Коли східна людина стикається з суперечностями між "Я" і навколишнім світом, вона керується правилом "зміни себе".

Тенденція до різного світосприймання і до визначення місця людини в системі буття склалася ще в стародавні часи і чітко простежується в міфологічній свідомості східної культури і античного світу, який можна розцінювати як прародителя сучасної західноєвропейської цивілізації. У той час, як Схід оперував складними трансцендентними поняттями, вирішуючи питання про співвідношення космічної і індивідуальної душі, античний світ створює пантеон богів, як дві краплі води, схожих на людей. Як не пригадати слова Вольтера: "Бог створив людину за образом і подобою своєю, а людина відплатила йому тим же". Людина в східному світогляді завжди залишається частиною природи, і ідея реінкарнації підтверджує це. У міфах про походження людини в країнах Сходу підкреслюється

думка про те, що в людині немає нічого, що дозволяє їй піднестися над природою або вважати себе вищою цінністю. Тоді як античні греки проголосили, що людина стала результатом цілеспрямованої діяльності богів.

Культури Сходу і Заходу по-різному сприймають і освоюють навколишній світ. Починаючи з епохи Нового часу, західна цивілізація будується на основах раціоналізму, що обусловлює індивідуалізм у питаннях взаємовідношення людини і світу. Звідси і специфічна ієрархія цінностей, в якій верховне місце займає буття особи.

На Сході панують позараціональні механізми пізнання і освоєння світу. І на основі цих механізмів створена самобутня східна культура, де індивідуальність виявляється поглиненою універсумом, де буття особи орієнтоване на підпорядкування інтересам цілого – громади, держави, макрокосму. Східний світогляд покоїться на інших категоріях: знанням воно часто протиставляє розуміння, вивченню – відчуття, активному мисленню – пасивне споглядання, осмисленню – переживання. Два образи мислення – дві культури, багато в чому полярно протилежні.

Аналізуючи сучасне духовне життя, можна констатувати, що стогодні політичні, правові, міжособові відносини будуються на основі всеосяжного впровадження раціонально-економічного стилю мислення. Само по собі економічне мислення, звичайно, не є чимось гріховним. Навпаки, як результат багатовікової практики, воно є найбільшим породженням раціоналістичного розуму і як регулятор суспільних відносин, несе в собі колосальний конструктивний заряд. Біда в тому, що економізм, упровадившись у нашу свідомість, придбав тотальне забарвлення. На основі раціоналізму можна побудувати економічний світ або правову державу, але ніколи – етичне або досконале. Бо це вже є сфера позараціонального.

Східна культура в цілому заснована на позараціональному сприйнятті світу. При будь-яких суперечностях між індивідом і навколишнім середовищем, східна культура давала недвозначну пораду – зміни себе. Така установка, що культивується століттями, безумовно, виховувала у людей відчуття соціальної пасивності. Але не тільки. Вона давала колосальний стимул для самоудосконалення, для незацікавленого відношення до природи, суспільства, людей. Поки західна раціоналістична наука нарощувала потенціал знання, східна культура навчилася розуміти світ. Тоді, як Захід йшов до "постіндустріального суспільства", змітаючи все на своєму шляху, Схід уважно і терпляче вслухувався в буття, намагаючись

усвідомити його сенс на позараціональном у рівні. І в результаті, коли виникла насущна потреба в перетворенні економічної структури суспільства, Схід зумів, не проходячи довгого і болісного західного шляху, добитися фантастичних результатів. Не випадково, що економічний прорив став можливий саме в Японії, Китаї, Тайвані, Кореї, тобто в країнах з нетрадиційним світоглядом. Дбайливе збереження і множення нераціональних способів освоєння миру, що не економізують, дозволило Сходу скористатися результатами розвитку світової цивілізації, причому, без тих жахливих витрат, які були б неминучі у разі простого дублювання західної моделі.

Виникає думка що у позараціональних засобах освоєння світу є конструктивні моменти.

Не слід ідеалізувати і східний світ, підносити його до ступеня незаперечного авторитету. Він також неприйнятний для нас як ідеал або модель потенційного розвитку вже тому, що ми володіємо своєю власною самобутньою культурою, традицією та досвідом соціального пристрою.

Отже, дбайливе відношення до своєї власної культури і обережне освоєння зарубіжного досвіду іноді може стати продуктивнішим за бездумне копіювання чужих схем.

2. Якість фізичного виховання

Запорука успіху в сучасному світі – висока якість продукту, незалежно від виду діяльності. Якість стає також великим викликом для педагогічної теорії і практики. Демографічна криза є причиною того, що в українських вузах все більше значення треба надавати якісним критеріям, як шанс перемогти конкурентів у залученні студентів. Якість освіти і виховання разом з якістю фізичного виховання можливо в майбутньому визначатиме успіх на освітньому ринку України. Якість – це міждисциплінарне поняття, і торкається воно майже всіх областей нашого життя. Багата історія фізичної культури підказує, що вона повинна бути ухвалюваною в суспільстві і бути складовою частиною кожної освітньої системи. Проте освітня діяльність, мета якої – тільки висока фізична підготов.леність молоді, не є вже достатнім аргументом для предмету "Фізичне виховання". До недавнього часу найважливішою була підготовка, що поєднується із спортивними, технічними і тактичними уміннями. Зараз можна визнати тільки таке якісне фізичне виховання, яке гарантує молоді крім цього, со-

лідні фундаменти здоров'я, фізичного і психомоторного розвитку, а також радість регулярної рухової активності. Модель фізичної культури як "виховання людини відносно до справ тіла" вимагає від викладачів дій у двох напрямах: фізичне виховання спрямоване на формування тіла і його функцій і фізичну освіту, що має на увазі свідоме ставлення до цього. Аналізуючи соціальний складовий елемент якості, потрібно пам'ятати, що якість освіти повинна враховувати очікування суспільства. Перший крок до оцінки якості фізичного виховання, як наслідок вищепереліченого – це вивчення рівня підтримки суспільством існуючої системи фізичного виховання та спорту. Очікування щодо викладачів і предмета, а також форми, методи і засоби фізичного виховання студентів, повинні відповідати цілями фізичної культури, записаними у відповідних програмах.

Тобто, місією фізичного виховання повинно бути формування у студентів компетенції, необхідної для рухової активності, а також мотивації і потреби в заняттях протягом всього життя для активного відпочинку і активної участі в професійному і сімейному житті. Цей системний і перспективний підхід – показник високої якості фізичної культури. Якість – це те, що задовольняє і навіть захоплює!

Фізична культура – це не тільки "навчання рухатися", але і дотримання принципу: "рухатися – з метою вчитися".

3. Поєднання елементів східних і західних систем в оздоровленні і фізичній підготовці студентів

Вузькоспеціальна спрямованість фізичних вправ у західних системах (особливо порівняно з більшістю східних систем) дає можливість досягти добрих результатів у вихованні таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, сила, спритність, але фізичне виховання підноситься студентам без теоретичного курсу, хоча ці знання дуже необхідні. Студентам важливо знати, для чого потрібно виконувати ті або інші вправи, в якому обсязі та яка від цього користь. Не можна виконувати вправи тільки тому, що цей комплекс загальновизнаний: необхідно зробити акцент на глибокому розумінні матеріалу та усвідомити важливість виконання вправ на основі знань анатомії, фізіології, гігієни, тощо.

У західних методиках підхід до спорту й оздоровлення організму не завжди виражений достатньою мірою, і тому вправи східних систем дозволяють з успіхом компенсувати цей недолік.

Східні системи і методики можуть бути не завжди обгрунтовані з точки зору науки, але їх ефективність і медична цінність підтверджені досвідом тисячолітнього застосування (іноді і ціною багатьох людських життів, як в східному єдиноборстві, оскільки в давнину не було ніяких способів перевірки даних, окрім практичних). З погляду методики вони, найчастіше, не відповідають сучасним науковим вимогам. Немає методичної чіткості, оскільки акцент робиться на особі, уміннях і досвіді наставника. Вони розраховані на людей як фізично, так і морально підготовленних.

Східні системи припускають роботу з людським організмом як з одним цілим, а тіло сприймається в нерозривному зв'язку з духовним початком. Звідси і виникла велика кількість медитаційних технік. Практикуючий східну систему повинен пізнати не тільки східну філософію, але і ази психогогії, анатомії, гігієни, фізіології і інших наук (з цього, власне, і починається освоєння системи). А також, вони відрізняються наявністю особливої техніки дихання, ефективність якої доведена тисячоліттями.

У країнах Сходу профілактика хвороб і зміцнення здоров'я носили державний характер. "Мудрий – лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини, тому що застосовувати ліки, коли хвороба вже почалася, це все одно, що починати копати колодязь, коли людину мучить спрага. Хіба це не надто пізно?"

Варто відзначити, що східні системи розраховані на здоровий організм і їх застосування в чистому вигляді навряд чи можливо. Для тих, хто не практикував східні системи, ми розробили адаптований варіант і використовуємо вправи, що підводять і готують організм до тієї або іншої східної практики.

Треба зближувати східний і західний підходи, використовуючи цінні напрацювання тисячоліть з останніми досягненнями сучасної науки. Тому в оздоровленні і фізичній підготовці студентів можливо таке співвідношення: 70% елементів західних систем і 30% східних, оскільки саме воно відповідає віковим особливостям студентів та їх потребам.

Практична частина

1. Комплекс вправ під назвою "гімнастика пробудження"

Цей комплекс рекомендовано виконувати студентам спеціальної медичної групи (СМГ) та лікувальної фізичної культури (ЛФК) і на перших парах студентам основної медичної групи (ОМГ) Також, якщо є можливисть, у заключній частині заняття після фізичних навантажень на хребет і вдома самостійно.

Часто людина встає з ліжка ще недостатньо прокинувшись. У такому стані координація не на вищому рівні і тому непогано було б розім'ятися ще в ліжку. Гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану відосного спокою до бадьорості, здатності підвищення тонусу нервової та м'язової систем.

Мета такої гімнастики – підготовка організму до подальшої роботи: біг, ранкова гімнастика, вправи з обтяженням тощо. З метою зниження навантаження на міжхребетні диски, вправи виконуються в положенні лежачи, відразу після сну. Це вправи на потягування з напругою і розслабленням м'язів спини, а також повороти і підйоми тулуба, рук та ніг. Тривалість виконання індивідуальна, до бажання піднятися з ліжка. Критерій оцінки – це поява "м'язової радості" під час і після виконання вправ.

1.1. Позитивні сторони "гімнастики пробудження"

1. Гімнастика дає змогу запобігти різкому відтоку крові від головного мозку (такий різкий відтік призводить до короткочасної гіпоксії, тобто кисневого голодування. Якщо людина різко набирає пози стоячи, воно призвести до запаморочення, нудоти і навіть до короткочасної втрати свідомості).

2. У позах лежачи забезпечується найсприятливіший режим діяльності серцево-судинної системи, коли серцю не доводиться перенапружуватися, щоб перекачати кров з ніг угору, долаючи силу тяжіння. Як результат – серцевий м`яз і кровоносна система зношуються значно менше.

3. Дотриманням переходу від поз лежачи до прямостояння забезпечується наростання тонусу м`язів, що втримують хребет у необхідному оптимальному положенні до відповідного рівня. У свою чергу, правильна тонічна напруга хребта сприяє ефективній роботі спинного мозку, периферійної і центральної нервової системи.

4. Під час виконання різноманітних вправ у позі лежачи створюються необхідні умови для довільного корегування положення зміщених хребців.

Ось чому треба після тяжкого трудового дня, коли м`язи спини і хребта перенесли важкі навантаження, лягати на підлогу та перекочуватися, перекидатися, витягуватися, щоб "хруснуло".

1.2. Методичні рекомендації

1. Не застосовувати швидкі, іннерційні, махові та інші рухи. Це особливо стосується рухів хребта – не слід піддавати різким впливам це утворення, у якому криється енергія життя.

2. Не використовувати тривалі вправи зі значним статичним м`язовим навантаженням.

3. Статичні вправи у фазі напруження виконувати на видоху.

4. Після виконання кожної вправи глибокий вдих і розслабитись на 3 – 5 секунд.

5. Чим більша напруга, тим більше розслаблення.

Вправа 1

В. п. (вихідне положення) – лежачи на спині руки вгорі (відносно до тіла).

1 – 3 – потягнутися п`ятами вперед, руками вгору;

4 – В. п., розслабитись.

Вправа 2

В. п. – те саме.

1 – 3 – потягнутися п`ятами вперед, руками вгору, голову підняти, подивитись на носки.

4 – В. п., розслабитись.

Вправа 3

В. п. – лежачи на спині, руки внизу.

1 – 3 – опираючись руками прогнутись у грудному відділі хребта.

4 – повільно повернутися в в. п. та розслабитись.

Вправа 4

В. п. – лежачи на спині ноги зігнуті, руки вгорі пальці зєднані.

1 – 3 – повільно покласти коліна вліво, руки в право, потягнутися.

4 – В. п., розслабитись.

5 – 7 – те саме в інший бік.

8 – В. п., розслабитись.

Вправа 5

В. п – лежачи на спині, руки внизу.

1 – 3 – повільно піднімаємо та згинаємо праву ногу, обхвачуємо руками, одночасно піднімаєм голову і торкаємося коліна.

4 – в. п., розслабитись.

5 – 7 – те саме в інший бік.

8 – в. п., розслабитись.

Вправа 6

В. п. – те саме.

1 – 3 – повільно згинаємо і піднімаємо обидві ноги, обхвачуємо руками, відночас піднімаємо голову і торкаємось колін.

4 – в. п. розслабитись.

Вправа 7

В. п. – лежачі на животі, руки вздовж тулуба

1 – 3 – повільно піднімаємо голову, прогинаючи спину.

4 – в. п.

Вправа 8

В. п. – лежачі на лівому боці, ліва нога прямо, права зігнута та притиснута до підлоги лівою рукою.

1 – 3 видох, повільно повертаємо голову та тулуб вправо, права рука вгору затримуємось на декілька секунд.

4 – в. п.

5 – 8 те саме в інший бік.

2. Комплекс вправ під назвою "гігієна хребта"

Завданням цієї гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються і загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення вправ швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Покращується діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

"Гігієна хребта" – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати його як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10 – 15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп у русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплексі переважно включені вправи на гнучкість хребта. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру із значним обтяженням. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень, темпу та часу виконання вправ. Рекомендовано до виконання в підготовчий частині заняття, та для студентів СМГ і ЛФК, які мають проблеми з требтом, а також самостійно вранці або ввечері після робочого дня.

Вправа 1

Вихідне положення (В. п.) – сидячи, п'яти руками наблизити до промежини. Лівою рукою обхватити зап'ястя правою. Зігнути спину і наблизити голову до колін. Розслабити м'язи спини.

Потім, не відриваючи голови від колін, за рахунок маху ніг прокотитися на спині назад і повернутися в початкове положення. Вправу слід виконувати на достатньо м'якій підстилці. Спочатку не варто робити більше 5 – 7 перекочувань. Навантаження збільшувати поступово до виконання вправи протягом 1 – 2 хвилин.

Практична користь. поліпшення гнучкості і рухливості хребта, кровопостачання головного мозку, пам'яті і сну, зменшення болів у спині, зняття втоми.

Вправа 2

В. п. – упор стоячи на колінах. Руки і стегна при цьому повинні бути строго перпендикулярні і паралельні один до одного.

Зробити вільний видих. Вдихнути, потім розслабити живіт і прогнути спину вниз. Голова при цьому піднімається вгору, грудна клітка розправляється, плечі опускаються і трохи відхиляються назад Затриматися в цьому положенні на 3 – 5 секунд, намагаючись більше прогнутися і одночасно розслабити м'язи спини. Потім з повільним видихом, підтягаючи живіт до хребта, вигнути спину і опустити голову. У цьому положенні середина спини направлена вгору, а таз і плечі опущені. Після короткої затримки в цьому положенні з видихом, расслабляя живіт, починайте рух спиною вниз. Послідовно повторити рух від 3 до 10 разів, стежачи за тим, щоб всі рухи починалися від живота, а м'язи спини були б максимально розслаблені.

Практична користь. Ця вправа додає гнучкість хребту, укріплює м'язи сідниць і підколінні м'язи, покращує циркуляцію крові, стимулює нервові закінчення, надає омолоджуючу дію, покращує травлення. Застосовується вона і при лікуванні сколіозу.

Вправа 3

В. п. – упор стоячи на колінах.

Зробити видих, одночасно повернути голову і таз вліво, затриматися на 5 – 15 сек. Повернутися у в. п. зробити вдих та видих. Потім те саме в іншій бік. Повторити 6 – 10 разів.

Вправа 4

В. п. – те саме.

З видихом підтягти ліву ногу до лоба і прогнути спину вгору, потім зробити вдох, витягнути ліву ногу назад, максимально розтягуючи тіло. Утримуючи таз на одному рівні, підняти ліву ногу і одночасно подивитися вгору, продовжуючи витягати тіло. З видихом повернутися в в. п. Виконати те саме, починаючи з правої ноги. Потім повторити всі вправи ще 2 рази.

Практична користь. Вправа застосовується при лікуванні сколіозу. Вправа особлива корисна для жінок, оскільки надає позитивну дію на всі органи малого тазу.

Вправа 5

В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долоні на підлозі. Зробіть декілька повільних і глибоких вдихів і видихів. На вдиху підведіть поясницю над підлогою, не відриваючи плечі і сідниці. З видихом розслабте м'язи живота і поверніться в в. п. Під час виконання вправи в думках скануйте своє тіло, починаючи з голови і поволі опускаючись вниз, зупиняючи свою увагу на кожній частині тіла. Під час видиху повністю розслабляйте тіло. Повторюйте впродовж 20 секунд.

Вправа 6

В. п. – стоячи на колінах.

Нахил вперед, витягнувши руки прямо перед собою долоні на підлогу і утримуючи стегна у вертикальному положенні. Потягнутися від куприка до плечей і долонь, опускаючи грудну клітку на підлогу. Цю ж вправу можна виконувати і утримуючи лікті на підлозі. У цьому випадку потягування до ліктьових суглобів. Виконувати 3 – 5 разів.

Практична користь. Відбувається насичення мозку кров'ю, розробляються плечові суглоби, грудний відділ хребта, що сприяє глибшому диханню. Хребет розтягується і стає живішим і рухомішим, поліпшується кровообіг в області тазу.

Вправа 7

В. п – стоячи на колінах, ноги зведені разом, носки відтягнуті назад.

Опуститися на п'яти, нахилитися вперед, поклавши руки долонями вниз прямо перед собою на ширині плечей. У цьому положенні ковзати по підлозі на долонях. При цьому пальці рук повинні бути направлені вгору. Під час ковзання доторкнутися носом до килимка, потім підвести голову і торкнутися килимка підборіддям. У кінці ковзання лікті можна розвести в сторони і продовжувати ковзати всім корпусом, допомагаючи носками ніг, з прогинанням спини, імітуючи рух кішки, що пролізає через отвір внизу огорожі. Виконується 3 – 5 разів.

Вправа 8

В. п. – упор стоячи на колінах.

Зробити видих, нахиляючись у перед покласти праву руку вліво на підлогу, долонею вгору. Зробити декілька повільних рухів тазом вправо,

потім затриматись на 8 – 10 сек. Повернутись у в. п. зробити глибокий вдих. Потім те саме в інший бік.

Вправа 9

В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ступні на ширині плечей ближче до тазу.

Видихнути, потім з невеликим вдихом подати живіт вгору і, допомагаючи руками, підняти таз якомога вище. Голова і плечі залишаються на підлозі. Лікті якомога ближче один до одного, великі пальці направлені до хребта. Щоб якомога вище підняти таз треба перемістити вагу тіла на одну руку, витягаючи протилежну частину корпусу вгору. Потім повторити рух іншою частиною, одночасно пересуваючи долоні ближче до лопаток.

Практична користь. Ця вправа робить хребет гнучким і еластичним, виправляє поставу, сприяє активізації сонячного сплетіння і набору енергії. Все це попереджає старіння.

Вправа 10

В. п. – лежачи на животі, ноги вільно розкинуті, руки перед особою, долоні разом або трохи розставлені. Голову можна покласти на долоні або на килимок перед ними, опора на щоку або на лоб. Дихання довільне. Час виконання – до 1 мин. Ця поза застосовується для короткого відпочинку після виконання вправ, коли треба швидко розслабитися, не перевертаючись на спину.

3. Комплекс вправ китайської оздоровчої гімнастики

Цей комплекс можна виконувати як в підготовчий частині заняття, так і самостійно. Тут дається докладний опис оздоровчих вправ для профілактики болів у шиї і плечах, поясниці і спині, сідницях та ногах, суглобах, сухожиллях. Вправи доступні для всіх, а при систематичних заняттях зміцнюють здоров'я і запобігають старінню організму.

Попередження хвороб, гартування організму і в давнину було важливим завданням. Вважалось, що хвора людина повинна "допомагати" лікареві, брати активну участь у лікуванні, дотримуючи раціональний режим, а не чекати дива від лікаря і ліків, оскільки вирішальним чинником одужання є сам організм людини, захисні сили якої потрібно постійно укріплювати. Велике значення корифеї давньосхідної медицини надавали

помірності в їжі, розумному способу життя, особистій гігієні і фізичним вправам. Вважалося, що спокій душі знаходиться в русі і що душевна рівновага та воля людини нерозривно пов'язані з його фізичною активністю; інтелектуальна і фізична активність це – основа зміцнення захисних сил організму і попередження передчасного старіння. Китайська традиційна гімнастика має дві головні особливості.

Перша особливість полягає в певній послідовності рухів, які плавно і послідовно переходять одне в інше, складаючи єдине ціле, при цьому кожен рух переходить в свою протилежність: за підняттям кінцівок слідує опускання, за рухом тіла вперед – рух назад і так далі. Рухи повинні бути округлими і плавними, в чому виявляється гармонійність цілісного організму, забезпечується "внутрішня і зовнішня гармонія".

Другою особливістю традиційної гімнастики є те, що разом з рухами тіла необхідна так звана концентрація уваги, тобто елементи медитації. Вважається, що завдяки такому поєднанню рухів і стану духу активніше тече життєва енергія, зникають патологічні причини для її блокування, тобто виявляється не тільки оздоровляюча і профілактична, але і лікувальна дія. Практика показує, що даний комплекс вправ простий, зрозумілий і його легко вивчити.

Вправа 1

Ця вправа тренує м'язи шиї і розробляє суглоби шийного відділу хребта. Тому при повороті голови в сторони, при підйомі і опусканні слід за можливістю збільшувати амплітуду рухів, рухова сила повинна концентруватися у верхній частині косого м'яза. Звичайна норма повороту голови вліво – вправо – 60 градусів, при нахилі голови вперед підборіддя повинне торкатися грудини, а назад голова повинна відхилятися на 45 градусів.

Можливі помилки при виконанні вправи: вслід за поворотом голови повертається тулуб; з нахилом голови вперед – назад відповідно згинається спина або випинається живіт.

Вихідне положення (в. п.): ноги нарізно, руки на поясі, великі пальці рук обернені назад.

1. Повертаємо голову вліво до упору, дивимося вліво.
2. Повертаємося в в. п.
3. Повертаємо голову вправо до упору, дивимося управо

4. В. п.

5. Нахиляємо голову назад, дивимося вгору.

6. В. п.

7. Нахиляємо голову вперед, дивимося вниз.

8. В. п.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

У поняття підхід включається восьмикратне виконання вправи. Між підходами рекомендується робити невеликі паузи.

При виконанні вправи з'являються ломота і відчуття напруги в м'язах шиї. Показання до застосування: гострі розтягування в області шиї (простріл), хронічні захворювання м'яких тканин м'язів шиї.

Вправа 2

Ця вправа зміцнює м'язи шиї, плечей і верхньої частини спини, особливо ромбоподібні м'язи, а також розвиває рухові функції плечового поясу. Основні вимоги при виконанні – передпліччя повинні бути перпендикулярно підлозі, плечі слід з силою відтягнути назад так, щоб зійшлися лопатки.

Можливі помилки: при відтягуванні плечей назад лікті підняті дуже високо; руки випрямлені. При відтягуванні плечей стежте за тим, щоб живіт був втягнутий.

В. п.: ноги нарізно, частина долонь між великим і вказівним пальцями обох рук звернені один до одного і утворюють коло, на відстані приблизно 30 см, дивимося вперед.

1. Розводимо руки в сторони, зап’яс злегка стискаємо у кулаки (долоні обернені вперед), повертаємо голову вліво, дивимося у далину (лікті внизу) 2. Повертаємося в в. п.

3 і 4. Аналогічні 1 і 2, тільки голову повертаємо вправо. Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

Коли розводите руки в сторони і вип'ячуєте груди, з'являється відчуття болю, що ломить, і відчуття напруги в м'язах шиї, плечей і спини; біль може віддаватися і в м'язах рук, в грудях наступає відчуття комфорту.

Показання до застосування: болі, що ломлять, в шиї, плечах і спині; судоми і оніміння рук; зтиснення у грудях.

Вправа 3

Ця вправа з'явилася в процесі вдосконалення методів мануальної терапії, вона тренує м'язи плечей і спини. При правильному виконанні руки повинні тягнутися вертикально вгору до максимуму, груди видаються вперед, живіт втягнутий, п'яти від підлоги не відривати. При підйомі рук очі по черзі дивляться на них, при опусканні тіло розслабити.

Можливі помилки: не втягнутий живіт, витягнуті вгору руки не перпендикулярні підлозі, порушена постава.

В. п. – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті злегка стислі в кулаки, знаходяться на рівні плечей.

Вправа. 1. Піднімаємо руки вгору і одночасно розтискаємо кулаки, голова піднята, дивимося на великі пальці.

2. Повертаємося в в. п.

3 і 4. Аналогічні 1 – 2, змінюємо лише напрям повороту голови.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

Коли піднімаємо голову і дивимося на пальці рук, то в шиї з'явиться ломота і відчуття напруги. Таке ж відчуття з'являється в області поясниці при втягуванні живота і випинанні грудей вперед. Показання до застосування: ломлячі болі в шиї, плечах, спині і поясниці; ускладнене функціонування плечових суглобів.

Вправа 4

Ця вправа стимулює рухові функції таких м'язів: великих, малих, круглих, підлопаткових і м'язів плечей рук.

Основні вимоги при виконанні вправи: звернути увагу, щоб не згиналися руки в ліктьових суглобах і був втягнутий живіт. Очі спочатку дивляться на тильну частину кисті руки, а після розведення рук у сторони – на долоню.

В. п.: ноги нарізно, руки зхрестно внизу долонями всередину.

1. Зхрещені руки піднімаємо вгору, дивимося на тильну сторону кисті руки.

2. Руки повільно опускаємо вниз через сторони, одночасно долоні розгортаємо вгору і повертаємося в в. п. очі стежать за руками .

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При підйомі рук з'являються ломота і відчуття напруги в шиї, плечах, поясниці. Показання до застосування: периферичний артрит плечових суглобів; затруднення їх функціонування; ломлячі болі в шиї, спині і поясниці.

Вправа 5

Ця вправа розробляє здатність плечових суглобів здійснювати обертальні рухи. Основні вимоги: плечі і лікті треба відводити назад до упору, лікті рухаються уздовж тулуба вгору, потім плечі відводяться вперед. У цей момент лікті повинні знаходитися перед тулубом і вище за плечі, на рівні очей. Потім зігнуті зап'ястя треба вигнути, руки опустити вниз і повернутися в в. п. Спочатку очі дивляться на лікті, а при опусканні – перед собою. При відведенні плечей назад руки не повинні торкатися спини і поясниці.

В. п.: ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

1. Згинаємо руки в ліктях і відводимо їх назад, розпрямляємо грудну клітку, лікті вище за плечі, дивимося на лікоть.

2. Опускаємо руки перед собою (долоні звернені один до одного), злегка "тиснемо" руками вниз і повертаємося в в. п.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

При виконанні вправи з'являються ломота і відчуття напруги в плечах і в боках. Показання до застосування: "задерев'яніння" плечових суглобів; порушення рухових функцій рук.

Вправа 6

Ця вправа розвиває рухові функції плечових суглобів, укріплює підлопаткові м'язи, великі, малі і круглі, щонайширші м'язи і розвиває обертальну функцію плечей.

Основні вимоги: підняті вгору руки слід тягнути до упору; тильні сторони кистей закладених за спину рук повинні бути притиснуті до крижів, потім вони повільно пересуваються до грудних хребців; очі стежать за рукою, що піднімається.

Помилки: руки піднімаються не прямо, тулуб відхиляється вперед-назад або розвертається.

В. п.: ноги нарізно, руки внизу.

1. Піднімаємо ліву руку через сторону, долоня розгорнена, очі дивляться на тильну сторону, одночасно праву руку тягнемо назад, згинаємо її в лікті і притискуємо до крижів тильною стороною кисті.

2. Опускаємо ліву руку через сторону вниз (дивимося на тильну сторону кисті), відтягуємо її назад, згинаємо в лікті і тильною стороною притискуємо до спини вище за праву руку.

3 і 4. Аналогічне 1 і 2, міняємо лише положення рук.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

Коли рука піднімається вгору, то з'являються ломота і відчуття напруги в бічних м'язах шиї і плечах, а в грудях наступає відчуття комфорту. Показання до застосування: "задерев'яніння" в плечових суглобах; болі в шиї, плечах і поясниці; вздуття шлунку.

Вправа 7

Ця вправа тренує групи м'язів в області поясниці, широкі м'язи спини, розробляє хребет, дає ефект вправлення кістки і регулювання діяльності м'язів. Основні вимоги: плечові і тазостегнові суглоби необхідно тримати в зафіксованому положенні; не можна обертати тулубом; ноги прямі. Помилки: руки непрямі, коліна згинаються, плечові суглоби утворюють кут з вертикаллю.

В. п.: ноги нарізно, пальці зчеплені.

1. Піднімаємо руки до рівня підборіддя, перевертаючи долоні на 360 градусів, зчеплені руки витягаємо вгору, голова піднята, груди вперед, долоні вгору.

2 – 3. Зусиллям витягнутих рук нахиляємо тулуб вліво, робимо ще один нахил вліво.

4. Опускаємо руки через сторони і приймаємо в. п.

5 – 8. Аналогічні 1 – 4, нахили вправо.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні вправи з'являються відчуття болю і відчуття напруги в області шиї і поясниці, біль віддає в плечі, руки і пальці рук. Показання до застосування: болі в шиї та поясниці, ускладнення руху плечовими, ліктьовими суглобами і хребтом, сколіоз.

Вправа 8

Ця вправа тренує поперекові паравертербальні м'язи, укріплює поперековий зв'язково-м'язовий апарат, сприяє виправленню хребта. Основні вимоги: тулуб прямий, під час повороту дивимося назад. Помилки: забуваєте підтримувати пряму поставу, нахиляєтеся вперед, зміщуєте центр тяжіння вліво або вправо, руки розташовані не вздовж однієї лінії.

В. п.: ноги нарізно, руки в кулаки на поясі.

1. Виштовхуємо праву руку вперед, кулак при цьому розкривається і долоня обернена вперед; одночасно тулуб повертаємо вліво, дивимося вліво – назад; у цей же час лівий лікоть відводиться назад до упору і розташовується на одній лінії з правою рукою.

3 і 4. Аналогічно, тільки змінюємо поворот тулуба і положення рук.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

При повороті і виштовхуванні руки вперед з'являються відчуття ломоти і відчуття напруги в області поясниці, плечах, шиї і спині. Показання до застосування: пошкодження м'яких тканин в області шиї, плечей, спини і поясниці.

Вправа 9

Ця вправа розробляє суглоби IV – V поперекових хребців, тренує крижовий м'яз, виправляє фізіологічний дуговий градус поперекових хребців. Вимоги: амплітуда обертання тазом – максимальна, а голови і верхньої частини тіла – мінімальна; обертальні рухи – плавні. Впродовж вправи напруженість повинна чергуватися з розслабленням.

В. п.: ноги нарізно, руки на поясі.

1. Кругове обертання тазом за годинниковою стрілкою.

2. Те саме проти годинникової стрілки.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи: 1 – 2 – за годинниковою стрілкою, потім 1 – 2 проти. При виконанні вправи з'являються відчуття різких болів, що ломлять, і відчуття напруги в області поясниці. Показання до застосування: гострі розтягування поясниці і хронічні болі в цій області. Ломлячі болі в області крижів.

Вправа 10

Ця вправа тренує зв'язки спини і поясниці, задні подовжні зв'язки, укріплює крижові і широку м'язи спини, стимулює рухові функції міжтребцевих суглобів в області поясниці. Помилки: плечі напружені, голова опущена, підняті вгору руки розташовані не вздовж однієї прямої з тулуб.

В. п.: ноги нарізно, руки зхрестно.

1. Піднімаємо руки перед собою, голова піднята, груди вперед, живіт втягнутий.

2 – 3 Опускаємо руки через сторони до горизонтального положення, долоні вгору. Перевертаємо долоні вниз, нахил вперед, прогинаючись у поясниці.

4. Зхрещуємо руки, торкаємося пальцями підлоги і піднімаємо вгору.

5 – 8. Аналогічні 1 – 4. На 8 – в. п.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. Під час підйому рук і голови в поясниці, а при торканні пальцями підлоги в задніх м'язах ніг з'являються ломота і відчуття напруги. Показання до застосування: ломлячі болі в шиї, спині і поясниці.

Вправа 11

Ця вправа впливає на м'язи поясниці, сідниць і ніг, розвиває обертальну здатність хребта, нормалізує стан синовіальної рідини. Основні вимоги: ноги широко розставлені; положення стійке; виконувати правило "трьох пальців" (прямі постава, ноги і руки). Помилки: ногу не досить широко розставлені, тулуб нахилений вперед, щиколотковий суглоб зміщений всередину.

В. п.: широка стійка ноги нарізно, кулаки на поясі.

1. Повертаємо тулуб вліво, одночасно праву руку випрямляємо перед собою, ребро долоні вниз, великий палець руки – на рівні верхівки.

2. В. п.

3 і 4. Аналогічні 1 і 2, міняємо напрям повороту і положення рук.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні з'являються ломота і відчуття напруги в поясниці і ногах. Показання до застосування: болі в шиї, поясниці і спині; порушення діяльності малих суглобів.

Вправа 12

Ця вправа розтягує зв'язки в області поперекових хребців, укріплює крижові, широкі м'язи спини, велику поперекову і веретеноподібні м'язи ніг. Вимоги: ноги прямі, долонями торкатися ніг, рухи плавні. Помилки: спочатку руки тягнете вниз, а потім нахиляєтеся вперед, ці два рухи не робіть одночасно або при цьому згинаєте коліна і нахиляєте голову.

В. п. – основна стійка.

1. Руки перед собою, пальці зчеплені, піднімаємо руки вгору, при цьому долоні розгортаємо на 360 градусів.

2 – 3 Нахиляємося вперед – поясниця пряма, долонями торкаємось ніг.

4. В. п.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При підйомі рук вгору з'являються ломота і відчуття напруги в шиї і поясниці, при нахилі і торканні ру-

ками стоп ніг – в поясниці і ногах. Показання до застосування: пошкодження м'яких тканин в області поясниці і ніг, оніміння і болі в ногах.

Вправа 13

Ця вправа розробляє ліктьові суглоби, суглоби кисті і пальців рук, а також тазостегнові, колінні, гомілковостопні суглоби і суглоби пальців ніг; укріплює зв'язки зап`ястків, ліктів і колін; збільшує силу рук і ніг.

Вимоги: рухи повинні бути плавними, але одночасно енергійними; не можна згинати руки в ліктях; треба докласти всіх сил, щоб до упору зігнути руки в зап'ястях.

Помилки: тулуб розгойдується вперед і в сторони; стопи не паралельні.

В. п.: ноги нарізно, руки стислі в кулаки на поясі.

1. Згинаємо коліна, тулуб тримаємо прямо, одночасно розгортаємо руки тильними сторонами кисті всередину, виштовхуємо їх вперед, розкриваючи при цьому долоні.

2. В. п.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. У зап'ястках і чотириголових м'язах ніг з'являються відчуття ломоти і напруги. Показання до застосування: ломлячі болі в суглобах рук і ніг, особливо в колінах.

Вправа 14

Ця вправа розробляє згинально-розгинальну здатність суглобів ніг. Вимоги: необхідно зберігати рівновагу, стежити за центром тяжіння .

В. п.: ноги нарізно, руки в кулаки на поясі.

1. Повертаємо тулуб вліво – назад, праву стопу повертаємо всередину на 45 градусів, а ліву – назовні на 180 градусів.

2 – 3. Сідаємо навшпиньки. Випрямляємо праву руку вправо, розкриваємо долоню, лівий лікоть піднімаємо вліво, дивимося вліво.

4. В. п.

5 – 8. Аналогічні 1 – 4, міняємо лише напрям поворотів і положення рук.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні вправи з'являються відчуття ломоти і відчуття напруги в колінних, гомілковостопних суглобах. Показання: ломлячі болі в суглобах рук і ніг, шиї, плечах, поясниці і ногах.

Вправа 15

Цей рух відновлює циркуляцію крові. Вимоги: під час витягування рук тулуб – прямо, при повороті тулуба не можна згинати лікті, під час нахилів слід підняти голову, ноги разом. Помилки: непоєднання дихання з рухами, згинання колін, підняті вгору руки зігнуті і невертикальні, викривлення постави.

В. п.: ноги разом, руки в кулаки на поясі.

1. Піднімаємо вгору праву руку, дивимося на тильну сторону долоні.

2 – 3. Повертаємо тулуб вліво на 90 градусів. Нахиляємось вперед, одночасно долонею правої руки торкаємось зовнішньої сторони лівої стопи.

4. Повертаємось вправо, долонею правої руки ковзаємо по правій нозі і повертаємось в в. п.

5 – 8. Аналогічні 1 – 4, тільки міняємо напрям поворотів і положення рук. Вправа виконується в 2 – 4 підходи.

При виконанні вправи з'являються ломота і відчуття напруги в плечах, спині, поясниці і ногах. Показання до застосування: ломлячі болі в плечах, спині, поясниці і ногах.

Вправа 16

Ця вправа призначена для зміцнення чотириголових м'язів стегон і підвищення міцності суглобів ніг. Основні вимоги: тулуб прямий, витягнуті руки тримати прямо, місце торкання колінні суглоби.

В. п.: ноги нарізно.

1. Нахил вперед, правою торкаємось лівого коліна.

2 – 3 Виправляємо тулуб, згинаємо ноги в колінах, піднімаємо ліву руку перед собою, при цьому долонь розгортаємо всередину. Нахил вперед, ноги прямі, лівою рукою торкаємось правого коліна.

4. В. п.

5 – 8. Аналогічні 1 – 4, тільки спочатку лівою рукою торкаємося правого коліна, а потім правою рукою – лівого. Вправа виконується в 2 – 4 підходи. Показання: ломлячі болі в області шиї, плечей, поясниці і ногах; атрофія м'язів ніг.

Вправа 17

Ця вправа розробляє суглоби зап`ястків і ліктів, а також колінні і гомілковостопні суглоби, регулює діяльність всіх суглобів. Вимоги: при по-

вороті тулуба слід повернути голову назад, при витягуванні рук не можна згинати їх в ліктях, при повороті – нога випрямлена, п'ята на підлозі. Помилки: п'ята відривається від підлоги, не дотримується постава.

В. п.: широка стійка, ноги нарізно, руки в кулаки на поясі.

1. Поворот тулуба вліво, права нога всередину на 45 градусів, ліва – назовні на 150 градусів.

2 – 3 Згинаємо ліве коліно та виштовхуємо праву руку вперед-вгору, розташовуємо її уздовж однієї лінії з правою ногою, лівий лікоть відводиться назад до упору, повертаємося вліво, голову повертаємо назад.

4. В. п.

5 – 8. Аналогічні 1 – 4, міняємо напрям руху і положення рук. Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні вправи з'являються ломота і відчуття напруги в області шиї, плечей, поясниці і спині.

Вправа 18

Ця вправа розробляє суглоби колін, гомілковостопних і плеснових, а також пальців ніг, укріплює всі групи м'язів ніг. Вимоги: під час виконання тиснучого руху п'ятою необхідно стежити за центром тяжіння, зберігати рівновагу; виконувати повільно. Помилки: нестійкість, викривлення постави, недостатнє оволодіння центром тяжіння, при підйомі ноги стопа мало прогинається.

В. п.: ноги нарізно, руки на поясниці.

1. Згинаємо ліву ногу в коліні, піднімаємо її, потім випрямляємо під кутом 45 градусів вправо-вперед-вниз.

2. В. п.

3 і 4. Аналогічні 1 і 2, тільки іншою ногою.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні з'являється ломота і відчуття напруги в ногах. Показання: пошкодження жирового прошарку під чашкою; ломлячі болі в колінних суглобах; слабкість у суглобах ніг і атрофія м'язів ніг.

Вправа 19

Ця вправа тренує ноги, розтягує м'язи грудей, живота; поліпшує функцію серця і легенів, регулює циркуляцію крові. Помилки: недостатньо підняті руки, дихання нерівномірне, нестійка стійка на одній нозі, викривлення постави.

В. п.: ноги разом, руки в кулак на поясі.

1. Переносимо центр тяжіння на ліву ногу, піднімаємо ліву руку, розкриваємо долоню і тягнемо її вгору, дивимося на тильну сторону, одночасно розкриваємо праву долоню і, здійснюючи нею тиснучий рух вниз, піднімаємо до упору праве коліно.

2. В. п.

3 і 4. Аналогічні 1 – 2, міняємо лише положення рук і ніг (фото). Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні: відчуття ломоти, тягнучі болі і відчуття напруги в плечах, руках, сідницях і ногах, виникає відчуття комфорту в грудях і в області живота. Показання: запаморочення, нервова перевтома, задишка; ниючі болі в черевній порожнині; болі в кістках і м'язах рук, ніг, поясниці і хребта.

Вправа 20

Ця вправа тренує групи м'язів і суглоби рук, надає зміцнюючу дію на трубчасту структуру сухожиль зап`ястків і пальців рук. Помилки: долоні невертикальні, викривлена постава.

В. п.: ноги нарізно, руки в кулак на поясі.

1. Руки з розгорненими долонями витягаємо вгору, великі і вказівні пальці максимально розведені, чотири пальці притиснуто один до одного, дивимося на тильні сторони кистів рук. Повертаємося у в. п.

2. Руки з розгорненими долонями розводимо в сторони, тулуб одночасно повертаємо вліво, дивимося на тильну сторону кисті лівої руки. Повертаємось у в. п.

3. Виконуємо рух 2, міняючи напрями повороту. Повертаємося у в. п.

4. Руки з розгорненими долонями розводимо в сторони. Повертаємося у в. п.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні з'являються ломота і відчуття напруги в шиї, плечах, ліктях, зап'ястках і пальцях рук. Показання: тендовагініт зап`ястків і пальців рук, виникнення горбків на головках променевої та ліктьової кісток.

Вправа 21

Ця вправа покращує обертальні здібності зап`ястків і ліктів, зміцнює сухожилля. Застосовується для профілактики виникнення горбків при тендовагініті. Вимоги: не можна згинати лікті, амплітуда обертання – мак-

симальна. Помилки: підняті вгору руки не прямі, розведення в сторони – зігнуті в ліктях.

В. п.: ноги нарізно, руки в кулак біля поясу.

1. Розкриваємо долоні, піднімаємо руки вгору, одночасно піднімаємо голову.Стискаємо кулаки, кисті розгорнені назовні, потім опускаємо руки через сторони вниз і повертаємося у в. п. Робимо 1 – 2 підходи.

2. Розкриваємо долоні, витягаємо руки вниз, потім піднімаємо їх через сторони, піднімаємо голову. Стискаємо кулаки, згинаємо їх в зап'ястях, зігнуті руки опускаємо перед собою вниз і повертаємося у в. п. Робимо 1 – 2 підходи.

При виконанні з'являється ломота і відчуття напруги в плечах, ліктях і зап'ястях. Показання: горбки на головках променевої і ліктьової кісток; запалення сухожиль в зап'ясті.

Вправа 22

Ця вправа тренує здатність тазостегнових, колінних і гомілково-стопних суглобів здійснювати рухи вперед-назад, вліво-вправо; підвищує міцність суглобів. Вимоги: всі м'язи ніг задіяні і напружені. Помилки: викривлення постави, відсутність стійкості, неенергійні рухи стопою.

В. п.: ноги разом, руки на поясі.

1 – 2 Згинаючи ногу, піднімаємо ліве коліно, при цьому внутрішня сторона стопи обернена вгору. Те саме - правою.

3 – 4 Згинаючи коліно, стопу відводимо назовні вліво. Те саме – правою.

5 – 6 Піднімаємо ліву ногу перед собою. Те саме правою.

7 – 8 Згинаємо ліве коліно, п'ятою прагнучи торкнутися сідниці. Те саме правою.

Після кожного руху повертаємося в в. п. Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні вправи з'являються ломота і відчуття напруги в ногах. Показання: ломлячі болі в тазостегнових і колінних суглобах; слабкість у ногах.

Вправа 23

Ця вправа розслабляє м'язи рук, ослаблює адгезію зв'язок і сухожиль. Вимоги: постава пряма, обертання тулуба – енергійні. Помилки: плечі і руки розслаблені, тулуб не прямий.

В. п.: ноги нарізно.

1. Піднімаємо руки через сторони до горизонтального рівня, одночасно повертаємо тулуб вліво. Частиною долоні між великим і вказівним пальцями правої руки торкаємося лівого плеча, дивимося вліво, ліва тильною стороною притиснута до крижів.

2. Аналогічні 1, міняємо напрям руху і положення рук.

Вправа виконується в 2 – 4 підходи. При виконанні: відчуття приємної ломоти і відчуття напруги в області шиї, плечах, ліктях, зап'ястях і поясниці. Показання: плечолопатковий періартрит, горбки на головках кісток предпліччя; болі в спині і поясниці.

4. Комплекс вправ оздоровчої йоги

4.1. Медико-біологічні передумови для занять вправами

Оздоровча йога – це інструмент, за допомогою якого можна контролювати свій психофізичний стан, не допускаючи втручання хвороб і старості. Мета занять – це профілактика, яка краще і дешевше чим лікування, як в людському, так і в економічному плані. Для того, щоб зрозуміти, які вправи можуть допомогти вашому організму розглянемо зв'язок хребта з органами людини. Хребет є опорою в якій знаходиться спинний мозок, і від якого відходять нерви, керуючи всім організмом. Також до хребта кріпляться м'язи і зв'язки, які утримують тулуб у вертикальному положенні, а органи на своїх місцях. Якщо хребет скривлюється, то внутрішні органи зміщуються, а якщо є і зрушення хребців з утиском нерва – то захворює той орган, який керує цим нервом. Так само і хвороба органу через зв'язки може викликати хворобливі відчуття у відповідній ділянці хребта.

Таким чином, якщо лікувати окремо орган, не розглядаючи його взаємозв'язку з хребтом та з іншими органами, то можна лікувати його все життя!

Практичні навички допомагають кожному, хто займається, набути хорошого здоров'я, гармонії думок, емоційного спокою і ясності свідомості. Маючи здорове тіло і ясний розум, майбутній спеціаліст може досягти успіху у вибраній ним області діяльності, а також використовувати це в повсякденному житті.

Практикуючи ці вправи, людина починає поступово усвідомлювати, що його здоров'я знаходиться тільки в його руках. Що тільки він сам є відповідальним за власний фізичний і емоційний стан, хороше самопочуття і настрій. Поступово у людини починає змінюватись характер, він

позбавляється від страхів, комплексів, негативних якостей і стає спокійнішим, урівноваженим, життєрадісним. На відміну від звичайних фізичних вправ, заняття йогою не викликають відчуття втоми. Йога – це баланс між напругою і розслабленням. Займаючись вправами регулярно, ви зробите своє тіло красивим, гнучким, витривалим і здоровим, а розум – спокійним і урівноваженим.

4.2. Психологічні та етичні аспекти йоги

Кожна людина повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Бути здоровим – це обов'язок! Причиною хвороб є порушення законів поведінки, неправильний напрям думок. За кожен неправильний крок доводитися розплачуватися власним здоров'ям. Академік М. Амосов стверджував, що в більшості хвороб винні не природа і не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше він хворіє від ліні і жадності, але іноді і від безрозсудності.

На жаль, людина влаштована таким чином, що вона часто відкидає те, чого не розуміє, те, що виходить за рамки його світу. Доводиться тільки дивуватися наполегливості і навіть агресивності, з якої людина намагається зберегти уявлення про світ, нав'язані йому з дитячих років. Адже тих, хто посмів побачити нові грані миру, в кращому разі вважали диваками, а в інші часи спалювали на вогнищах.

Йога указує на залежність фізичного здоров'я від емоційного стану. Сильні спалахи негативних емоцій приводять до фізіологічних змін в організмі, а потім до захворювання. Лють, страх, смуток, песимізм та інші негативні реакції надають руйнівну дію нашому біополю, порушують роботу нервової системи, знижують опірність організму, наближають старість.

Поки хребет гнучкий та рухомий людина молода і здорова незалежно від паспортного віку. І навпаки. А зараз об'єктивно оцініть стан свого хребта. Наскільки важко вам прогинатися назад, нахилятися вперед, виконувати повороти? Хребет – це вирішення первинних блокад, це нормалізація кровообігу і обмінних процесів в центральній нервовій системі. хребта є захист.

Хребет це – гравітаційна вісь тіла людини. Зміни в поперековому відділі хребта призводять до хвороби суглобів нижніх кінцівок. Хребет – найпотужніша енергетична вісь та розподільник життєвої енергії. По ньому – строго по остистих відростках проходить задньо-серединний мери-

діан, який називають "керуючим". Він працює завжди в повну потужність, незалежно від доби. Це наш головний акумулятор. Він запасає енергію, а потім віддає її тому органу, якому вона потрібна понад усе.

Все в нашому організмі взаємозв'язано! Багато хвороб – від сидячого і малорухливого способу життя. Візьмемо, наприклад, комп'ютерників, економістів, менеджерів. У них працюють, в основному, мозок, руки, плечі, а все останнє – у відносному спокої. Затікають ноги, виникає застій крові в органах малого тазу, з'являються болі в хребті (особливо крижі, грудний відділ, плечі), дуже втомлюються м'язи плечового відділу. Звідси в майбутньому і специфічні болячки, пов'язані з цим: тромбофлебіт, артрити ніг, проблеми з сечостатевою системою і найбільша проблема – хребет.

Він постійно в одному положенні, його деякі м'язи постійно напружені, інші – постійно розслаблені. Якщо виникають неполадки в цьому найважливішому органі людини, то він дає знати про себе сильним болем, який "віддає" в різних частинах тіла! Якщо не підтримувати хребет у нормальному стані систематичними фізичними вправами – він довго "не протягне"! А чи багато студент виконує таких вправ?

Напевно у кожної другої молодої людини до моменту закінчення навчання університету – цілий букет хвороб, починаючи від психічних і закінчуючи хронічними хворобами, а то і органічними поразками внутрішніх органів!

Із-за малорухливого способу життя м'язи, що оточують хребет, стають млявими, значно погіршується циркуляція крові і обмін речовин в дисках хребта і сполучних тканинах між ними. Хребет, як би "осідає" по вертикалі, затискаючи при цьому нервові корінці, передавлюючи живлячі судини.

Ми не завжди можемо докорінно змінити свій спосіб життя. Але можемо пристосуватися до цих умов, підтримати свій організм, підвищити захисні властивості, і таким чином здійснити найважливіший принцип – профілактику захворювань.

Як це зробити? Динамічними і статичними вправами, які пропонує нам Схід, а при виникненні стресової ситуації нам приходять на допомогу східні оздоровчі практики. До тих пір, поки ви будете пасивні і байдужі до свого здоров'я – буде пасивним і ваш організм!

Якщо людину задовольняє мирне співіснування зі своїми болячками (поки вони не сильно йому дошкуляють) – це його право! Але коли ці болячки об'єднають свої зусилля проти організму – може бути піз-

но! А коли людина починає шукати нові шляхи продовження активного життя і скаже "НІ" хворобам – це теж її право! Головне запам'ятати одну аксіому: якщо ви хочете все скрізь встигнути, але при цьому самі не знаходите часу на своє здоров'я – то цей час примусово забирає у вас хвороба!

І тоді всі справи відходять на другий план і ви приділяєте багато часу своїй хворобі! І що, це допомагає вам у навчанні? Немає необхідності примушувати студентів займатися саме йогою – це справа смаку. Але підключивши філософію Сходу, ознайомити з вправами за системою Йоги, розповісти про їх практичну користь, було б украй корисно.

4.3. Рекомендації до виконання статичних вправ

Вправи не повинні викликати втому. Якщо збилося дихання, то його треба обов'язково заспокоїти. Після силових вправ, протягом 20 – 30 секунд прийняти позу відпочинку. Займатися на порожній шлунок. Дівчатам в період очищення складні вправи краще не виконувати. Приведені тут асани підібрані в порядку зростання складності їх виконання.

Асана – це не статична вправа. У асане присутня динаміка, м'язи поступово витягуються, і поза стає більш досконалою. Тобто присутній елемент руху. Коли усвідомлення сфокусовано на русі, дискомфорт і відповідна неефективність у русі зменшуються і незабаром усуваються. Це стосується будь-яких видів східних практик. Отже, необхідно утримувати у фокусі уваги саму дію, відстежуючи всі нюанси його виконання. Через деякий час учні запам'ятають цю технологію і зможуть направляти свою увагу на дію самостійно.

Вправа "Поза діаманта"

Вихідне положення (в. п.) – стоячи на колінах, ноги зведені разом, шкарпетки відтягнуті назад. Опуститися на п'яти. Долоні вільно покласти на коліна. Опуститися на п'яти. Спина, шия і голова знаходяться на одній прямій лінії. Ця поза зручна для відпочинку і виконання дихальних вправ (рис. 3.)

Практична користь. Вправа укріплює нерви і м'язи ніг, оберігає від ревматизму і невралгії. Сидіння в цій позі 10 – 15 хвилин в день (можна перед сном) сприяє отриманню врівноваженості, твердості духу та упевненості в своїх силах.

Вправа "Поза круга, місток"

1. В. п. – лежачи на спині. Зігнути ноги і поставити ступні на ширині плечей біля тазу, паралельні один одному, руки зігнути за головою і поставити долонями на підлогу на ширині плечей пальцями до себе.

З опорою на ноги і на руки підняти корпус вгору, починаючи рух від нижньої частини живота. Утримувати себе на руках, ногах і верхівці голови, стежачи за тим, щоб п'яти не наближалися один до одного.

Якщо це положення легко досягається, то можна підняти корпус з опорою на руки і ноги. При упевненому виконанні можна плавно переміщати вагу тіла у бік рук, а потім у бік ніг. Для виходу з асани м'яко опуститися на спину, починаючи з плечей і лопаток. Утримувати позу, починаючи з декількох секунд, поступово доводячи до 30 секунд.

Практична користь. Ця поза робить хребет гнучким і еластичним, виправляє поставу, сприяє активізації сонячного сплетіння і набору енергії. Все це попереджає старіння.

Вправа "Стійка на ліктях"

В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долоні вниз. На вдиху поволі підняти прямі ноги, потім таз і підставити під нього руки з опорою на лікті. Пальці ніг на рівні очей, спина розслаблена, таз висить на руках, ноги трохи зігнуті (рис. 4). Час виконання від 30 секунд до 5 – 7 хвилин згодом. Для виходу з пози таз підвести, покласти руки долонями вниз, утримуючи рівновагу ногами, поволі опустити спину, потім прямі ноги і розслабитися.

Практична користь. Систематичне виконання цієї вправи допоможе зберегти молодість, розгладжуються зморшки, усуваються кишкові замки, запобігає розширенню вен.

Рис. 2

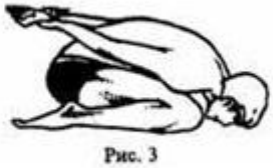
Рис. 3

Рис. 4

Рис. 2. Поза діаманта рис. 3. Символ йоги Рис.4. Стійка на ліктях

Вправа "Символ йоги"

В. п – стоячи на колінах опуститися на п'яти ноги зведені разом, шкарпетки відтягнуті назад, руки за спиною.

Зробити видих, потім вдих. На видиху поволі розслабив спину нахилитися вперед і торкнутися лобом підлоги (рис. 3). Витримати позу скільки можливо не дихати. З повільним вдихом повернутись у в. п.

Вправа "Поза трикутника"

В. п. – стоячи ноги нарізно, ступні паралельні.

Розслабитися. Видих. З вдихом підняти руки в сторони до рівня плечей, долонями вниз. На п'яті розвернути ліву руку і корпус трохи вліво, потім з видихом виконати нахил вліво, прагнучи утримувати в одній площині руки, хребет, ноги. У кінцевій стадії пальці лівої руки можуть бути біля коліна або біля гомілки залежно від гнучкості тіла. Права рука направлена вгору. Обличчя звернене до долоні правої руки. Пауза на видиху декілька секунд з утриманням уваги на хребті, бічних складках живота. З вдихом повернутися в початкове положення. Можна опустити руки, розслабитися або відразу почати виконувати вправу в праву сторону із зосередженням уваги на печінці, хребті, бічних складках живота. Виконувати 5 – 7 раз в кожну сторону.

Варіант "б": Виконується так само, як перший варіант, але з попереднім скручуванням хребта. При цьому права рука йде вниз до лівої ноги.

Практична користь. Поліпшується стан кишечника, печінки, активізація роботи нервової системи, усунення жирових відкладень на животі.

Вправа "Поза колоди "

В. п. – лежачи на животі. Витягніть ноги, упріться носками у підлогу, лікті і передпліччя повинні лежати на підлозі.

Під час виконання вправи дивитеся вниз. Зберігаючи положення голови, піднімайте ваше тіло до тих пір, поки воно не стане паралельним підлозі. При цьому ви повинні спиратися на підлогу ліктями і пальцями ніг. Тулуб повинен бути паралельний підлозі, він не повиннен утворювати дугу.

Практична користь. Одна з кращих вправ для розвитку основних м'язів. Під час його виконання навантажуються сідниці, руки, плечі, спина і груди.

Вправа "Поза верблюда"

В. п. – стоячи на колінах, руки внизу, сідниці напружені.

Повільно відхиляємо тулуб назад до тих пір, поки вам комфортно і ви взмозі відхилитися, не зігнувши хребет та не розслабивши сідниці. Затримуємося на 5 – 20 секунд і повертаємося у в. п. Розслабтеся і виконайте вправу ще 4 – 6 разів.

Практична користь. Поза відмінно розтягує і укріплює стегна, а також тренує м’язи сідниц та хребта.

Варіант"б". В. п. те саме, помістіть долоні в нижню частину спини і вигніться назад (тепер згинати хребет можна і навіть потрібно). Важливо тримати тіло напруженим під час виконання цієї вправи.

Практична користь. Чудова вправа для зміцнення основних м'язів вашого тіла, особливо нижню частину спини.

Вправа "Поза собаки"

В. п. – стоячи лицем до спинки стільця, кисті на опорі, ноги вертикально.

З видихом, куприком потягнутися назад і вгору, потім розслабити плечі і прогнутися в грудному відділі хребта. Дихати глибоко і поволі. Витримувати позу 10 – 60 секунд.

Варіант "б". В. п. – стоячи спиною до стіни, ноги ширші за плечі, ступні паралельні, а п'яти знаходяться в 2 – 5 см від стіни, спина пряма.

Зробити видих, з вдихом підняти прямі руки вгору. З видихом зробити нахил вперед прогнувшись, утримуючи руки і спину на одній прямій. Для цього верхівку треба подати трохи вперед. Опустити долоні на підлогу на відстані одного метра від стіни, п'яти притиснути до підлоги. Максимально випрямляючи ноги притиснути сідниці до стіни. Потягнутися вперед руками і прогнутися в грудному відділі вниз до підлоги. Витримувати позу 10 – 30 сек.

Практична користь. Відбувається насичення мозку кров'ю, розробляються плечові суглоби, грудний відділ хребта, що сприяє глибшому ди-

ханню. Хребет розтягується і стає живішим і рухомішим, поліпшується кровообіг в області тазу.

Вправа "Поза плуга"

В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долонями вниз.

З повільним вдохом підняти ноги до кута 90 градусів (поясниця притиснута до підлоги), а потім піднімаємо тулуб до вертикального положення і опускаємо прямі ноги за голову та розслаблюємо спину. Якщо дозволяє гнучкість, то опускаємо ноги за голову до торкання підлоги. Спину утримуємо вертикально. У статичній стадії дихання вільне. Спочатку залишатися не більш 10 – 15 секунд, поступово збільшуючи до 2 хвилин. Вихід з пози також повільний (рис. 5).

Практична користь. Розтягується зовнішня частина хребта та стискається внутрішня, регулюється кровообіг спинного мозку, знижується втома, покращується травлення.

Рис. 5. Поза плуга рис. 6. Поза риби рис. 7. Поза заднього розтяжіння

Вправа "Поза заднього розтяжіння"

В. п – лежачи на спині, руки уздовж тіла, долоні на підлозі, стопи разом.

З повільним, спокійним вдихом через ніс підняти руки вгору і покласти на підлогу за головою тильними сторонами долонь. Не затримуючи дихання, поволі видихаючи, підняти одночасно верхню частину тулуба, голову і руки вгору і нахилитися вперед та взятися руками за великі пальці ніг. Обличчя дивиться вперед, підборіддя тягнеться за коліна. Ноги в колінах не згинати. Спина пряма. Лікті зігнуті і лежать на підлозі. Розслабити всі м'язи тіла. Затримати дихання. На вдиху розігнутися в поясниці і сісти, руки при цьому ковзають уздовж тулуба. На виході лягти на підлогу, без допомоги рук. Вдихи і видихи рівні між собою, затримка максимальна. Свідомість сконцентрувати в області сонячного сплетення (рис. 7).

Практична користь. Виключно гарна вправа для органів черевної порожнини. Квадратні поперекові, подовжні і поперечні м'язи живота ефективно зміцнюються за рахунок скорочення їх протягом виконання вправи. Це вправа добре впливає на малі нерви спини. Функції органів нижньої частини тулуба, поясниці і тазу пожвавлюються і піддаються кращому контролю з боку попереково-крижового нервового центру і двох менших нервових вузлів. При багатократному повторенні ефективно знижує жирові відкладення на животі. Зусилля, яке прикладається подовжніми м'язами, розвиває пропорційні, стрункі стегна.

Хребет робиться рухомішим. Для початківців, особливо чоловіків, ця поза важка, але при постійній практиці навіть найжорсткіший хребет стає еластичним

Варіант "б" В. п. – стати прямо, ноги разом, руки уздовж тулуба.

На вдиху підняти прямі руки вгору, максимально витягуючись вгору. На видиху поволі нахилитися вперед, згинаючись у поясниці, голова знаходиться між рук. Узятися руками за великі пальці ніг і підтягти тулуб до колін. Підборіддя тягнемо вниз за коліна. Затримати дихання в такому положенні. У позі розслабитися. На вдиху поволі випрямитися. Вдих і видих рівні між собою, затримка дихання в два рази коротше. Свідомість сконцентрувати в області сонячного сплетення.

Вправа "Поза риби"

В. п. – ноги розставлені в сторони навколішки і опускатися між п'ят, поки не сядемо на підлогу.

Спираючись на лікті, відхилятися назад, поки не торкнемося потилицею підлоги, руки покласти під голову. Дихаємо спокійно і залишаємося в цьому положенні до появи відчуття втоми. Засереджуємося на ділянці серця і на сонячному сплетінні (рис. 6).

Практична користь. Вправа викликає загальну напругу м'язів ніг, особливо стегон, а також діє збудливо на нерви під шкірою. Дрібні кровоносні судини розширюються. Завдяки різкому згинанню ніг і рук, кровообіг у них сповільнюється і кров спрямовується в тулуб – головний нервовий центр – сонячне сплетення.

Це надзвичайно стимулююча вправа дає відмінний ефект для людей із зниженою діяльністю нервової системи і неактивними функціями залоз внутрішньої секреції.

Вправа "Стійка на плечах"

В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба, долоні на підлозі.

З вдохом, опираючись на долоні повільно підняти прямі ноги до кута 90 градусів (поясниця притиснута до підлоги, гомілки і стегна розслаблені). Потім, з невеликим упором на лікті повільно підняти поясницю, доки тіло не набуде вертикального положення. На останній стадії підйому допомогти долонями випрямити спину, підтримуючи її в районі лопаток.

Спина та ноги повинні знаходитись на одній прямій, вага тіла на плечах, підборіддя торкається грудини, шия та потилиця на підлозі.

Спочатку залишатися не більш 10 – 35 секунд, поступово збільшуючи до 5 хвилин. Вихід з пози також повільний, таким чином, щоб хребці один за одним торкались підлоги.

Практична користь. Відбувається відтік крові від ніг і таза. Покращюється кровозабезпечення мозку і в наслідок зникає головний біль.

Вправа "Поза човна"

В. п. – лежачи на спині, ноги разом. руки вздовж тулуба, долоні на підлозі.

Спираючись на лікті, підведіть голову і верхню частину тулуба. Передпліччя повинні лежати на підлозі, долоні розгорнені вниз. Зробіть вдих і підніміть ноги над підлогою на 15 см. Прагніть не згинати ноги, продовжуйте утримувати їх у цьому положенні 10 – 20 секунд. Коли ви тримаєте ноги над підлогою, дихаєте звичайним способом. Очі тримаєте відкритими і дивитеся на пальці ніг. На видиху опускаємо ноги в початкове положення на підлогу. Зробіть паузу. Виконувати 3 – 5 разів.

Практична користь. Зміцнюються м'язи живота, поліпшується травлення.

Вправа "Поза кобри"

В. п. – лежачі на животі, ноги разом, долоні біля плечей, підборіддя на підлозі.

З повним вдихом поволі піднімаємо голову так високо, як тільки можна. Потім, напружуючи м'язи спини, піднімаємо плечі і тулуб вище і вище, згинаючи його назад, без допомоги рук. Руки використовуються тільки для того, щоб тіло не зісковзнуло на підлогу. Виконуючи вправу, відчуваємо, як тиск з хребців шиї поступово розповсюджується нижче і нижче по хребту. У останній фазі можна використовувати руки для того, щоб більше зігнути тулуб назад. Проте, ми повинні не відривати район пупка далеко від підлоги. При цьому руки напружені, лікті торкаються тулуба, сідниці, стегна та гомілки розслаблені. Затримавшись у цьому положенні і затримавши дихання на 7 – 12 секунд, поволі видихаємо і повертаємося у в. п. (рис. 9).

Практична користь. Поліпшується постава, хребет стає більш гнучким, тонізує всі органи брюшної порожнини. Коли фіксуємо позу, тиск усередині черевної порожнини збільшується і два поперечні мускули живота розтягуються. У результаті сильної притоки крові до хребта і сипатичної нервової системи, збуджуються органи живота і тулуба. Ця вправа надає дуже хороший вплив на глибоко лежачі органи живота і м'яза спини. Кожен хребець, зв'язка і сухожилля напружується в роботі. Якщо врахувати, що тридцять одна пара нервів виходить з хребта і що головні симпатичні нерви системи обслуговуються м'язами з обох боків хребта, користь цієї асани стане очевидною. Нирки відроджуються і отримують безмежне постачання кров'ю. У Індії ця асана використовується, головним чином, для запобігання утворенню каменів в нирках. Під час цієї вправи кров видавлюється з нирок, але як тільки тіло повертається в первинне положення, енергійний потік крові входить в нирки і вимиває з них будь-які відкладення. Дуже важливо затриматися на деякий час в напруженому стані. У цьому якраз і полягає секрет корисного ефекту. Ця вправа корисна також для розвитку самовпевненості і подолання відчуття неповноцінності.

Рис. 8

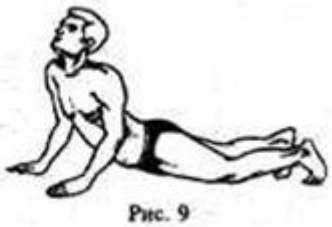

Рис. 9

Рис. 8. Поза кобри Рис. 9. Скручена поза

Вправа "Скручена поза"

В. п. – сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами.

Поміщаємо праву п'яту під ліве стегно. Ліва нога лежить горизонтально на підлозі. Переносимо ліву ступню через праве стегно і ставимо ступню на підлогу; груди повертаємо вліво, праву руку поміщаємо перед лівим коліном, що стоїть вертикально, і захоплюємо правою рукою ліву кісточку. Потім повільно скручуємо вліво спину, повертаємо вліво і голову. Ліву руку заносимо за спину і лівою рукою охоплюємо ліве коліно. Направляємо свідомість в хребет і хоча легені стислі разом, дихаємо ритмічно. Залишаємося в цьому положенні поки не відчуємо інстинктивно, що достатньо. Потім міняємо ноги і виконуємо вправу в протилежному напрямі (рис. 8).

Практична користь Єдина вправа, яка скручує хребет вправо і вліво. Ця асана усуває деформації хребта і надає корисний ефект на всю нервову систему, печінку, підшлункову залозу, селезінку, кишечник і нирки. Постачання кров'ю хребців і нервів, що виходять з хребта, збільшується до максимуму і, таким чином, вправа надає терапевтичний відроджуючий ефект на весь організм.

Варіант "б"(полегшений). Підтягаємо праву ногу до себе так, щоб стегно і коліно здавлювали живіт та груди і переносимо праву ступню через ліву ногу і ставимо на підлогу у лівого стегна. Долоні рук на підлозі, пальці витягнуті і ми відчуваємо рівновагу і упевненість. Після 3-х повних дихань міняємо позу і повторюємо вправу.

Варіант "в" (полегшений). Поза така ж, як і у варіанті "б". Права нога підтягується і переноситься через ліву. Весь хребет і голова повернені наскільки можливо вправо. Права рука витягнута за спиною, а ліва поміщається перед правим коліном, відтісняючи його назад. Свідомість концентрується на хребті. Після трьох повних дихань міняємо ноги і повторюємо вправу.

Вправа "Половинна поза сарани"

В. п. – лежачи на животі, ноги разом, носочки витягнуті, руки уздовж тулуба.

З повним вдихом поставити голову лобом або підборіддям на підлогу. Видихнути – вдихнути. На затримці дихання , спираючись на підлогу долонями, підняти пряму ногу якомога вище, інша нога розслаблена лежить на підлозі. У позі знаходитися на затримці дихання після вдиху до перших ознак втоми. Не видихаючи, поволі опустити ногу на підлогу, видихнути і розслабитися. Вдихнути і повторити вправу іншою ногою. Це один цикл. Виконати 2 цикли (рис. 11).

Практична користь. Укріплює м'язи спини, живота і грудей. Відновлює і омолоджує бронхи і легені. Підвищує тиск у черевній порожнині і укріплює нерви поперекового відділу хребта. Стимулює функцію печінки, підшлункової залози і всієї ділянки живота. Покращує роботу товстого кишечника і усуває схильність до скупчення газів і здуття кишечника. Збільшує гнучкість хребта, надаючи дію по всій його довжині.

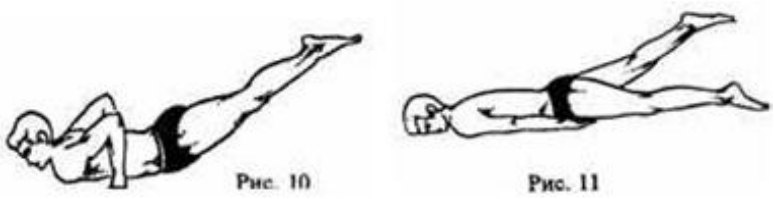

Рис. 10. Поза сарани Рис. 11. Половинна поза сарани

Вправа "Поза сарани"

В. п. – лежачи на животі, руки зігнути в кулаки біля тулуба, ноги розведені в сторони (10 – 15 сантиметрів). Погляд вниз.

З видихом повільно піднімаємо голову, потім спираючись руками на підлогу обидві ноги. Затримуємося на декілька секунд, потім повертаємося у в. п. Розслабтеся і повторіть вправу 4 – 6 разів (рис. 10).

Практична користь. Поза дуже чудово підходить для поліпшення постави і для зміцнення м'язів спини та сідниц.

Вправа "Втягнення живота"

В. п. – стоячи, ноги нарізно, спина злегка вигнута дугою, руки тримати прямо, спертися долонями на злегка зігнуті коліна.

Після повного вдиху, повільно видихаємо і втягуємо передню стінку живота, піднімаючи вгору наскільки можливо діафрагму так, що

нібито внутрішні органи всі зникли. У цьому положенні поперечні м'язи живота розслабляються так, як якби живіт втягувався під тиском повітря. Це нелегка справа, оскільки м'язи, які беруть участь у цій вправі, зазвичай не підкоряються нашому бажанню. Цю вправу необхідно виконувати тільки на порожній шлунок. Це одна з найбільш відмінних вправ.

Практична користь. Вправа направлена на подолання інертності прямої кишки. Більшість випадків є результатом хронічного катару прямої кишки. У цій вправі підіймається вгору товста кишка і діафрагма разом з апендиксом. Знижується вміст кишечника, починається перистальтика. Нерви, які управляють рухом кишечника, практично відроджуються після систематичного виконання.

5. Офісна гімнастика

Тіло людини призначене для руху, активного способу життя, воно страждає, якщо його позбавити такої можливості. Суглоби зберігають гнучкість, а м'язи – пружність тільки тоді, коли вони працюють.

Головний біль, біль між лопатками та в шиї, поясниця, що не гнеться, натруджені очі, відчуття розбитості в кінці довгого, утомливого дня майбутні професійні хвороби це неминучі супутники, сучасної ділової людини. Робота в офісі провокує стреси, викликає відчуття напруженості, нервовості тощо.

Все це впливає на фізичне здоров'я, розумові здібності, емоційну стійкість, настрій, здатність зосередитися. Якщо не лінуватися, то можна укріплювати здоров'я і удосконалювати фігуру за допомогою цієї гімнастики і не відходячи від робочого місця. Звичайний офісний одяг – не перешкода для вправ, підібраних спеціально для таких обставин.

Мета цього розділу: допомогти вам почати заняття, підібравши вправи, які слід виконувати в певній ситуації, і надати допомогу тим, хто дуже завантажений роботою та не взмозі подумати про себе. Витратити 6 – 10 хвилин в день корисно, ніж одну годину, але раз на тиждень. Щоб здобути відчутного результату важлива регулярність занять, а не загальний час, який ви на них витрачаєте.

Якщо вас турбує думка про те, як ви будете робити вправи в офісі, на очах у людей – не турбуйтеся, саме ви станете сміливішими коли відчуєте, що заняття приносять користь.

Методичні рекомендації

Одяг не повинен здавлювати тіло, особливо талію та бути зручним.

Цілком віддавайтеся заняттям, але не напружуйтеся.

Завжди виконуйте вправи поволі і плавно, з повагою відносьтесь до власного тіла і пам'ятайте, що біль завжди є сигналом для зупинки.

Не забувайте: відчуття, що м'язи напружені і зведені, виникає не відразу. І зникає воно теж не водночас, тому запасіться терпінням.

Ваша мета – навчитися правильно користуватися тілом і привести в порядок думки.

Не поспішайте переходити від однієї вправи до іншої, зробіть паузу між ними, щоб простежити за їх результатам.

Займайтеся ради того, щоб займатися, і отримуйте від цього задоволення. Не слід перебувати в очікуванні результатів, не треба про це турбуватися.

Розтяжність – ключова вправа, як для ослаблення напруги, так і для вивільнення енергії. При виконанні вправ ви розтягуєте не тільки м'язи, ви розтягуєте все тіло.

Ця гімнастика встановлює гармонію і рівновагу на всіх рівнях: фізичному, емоційному, інтелектуальному і духовному.

Не відкладайте на завтра те, що можна зробити вже сьогодні.

Вправа 1

Відсуньтеся на стільці назад, розведіть коліна на ширину сидіння. Покладіть долоні на край столу, одну на іншу, і з видихом опустіть лоб на кисті рук. Спина і шия повинні бути прямими, а живіт – довгим. Розслабте тіло, закрийте очі. Залишайтеся в цій позі приблизно 1 хвилину.

Вправа 2

В. п. – сидячи на стільці прямо, підсуньте таз до спинки. Стопи і коліна на відстані 20 см один від одного. На вдиху витягніть руки вгору, долоні

дивляться одна на одну, голову підняти. На наступному видиху відведіть руки назад і прогніться, спираючись на спинку стільця. Продовжуйте тягнути руки. Горло і тіло розслабте, дихайте спокійно 20 секунд.

Вправа 3

В. п. – сидячи на стільці прямо, захопивши руками сидіння з боків. Зробіть глибокий вдих, потім на видоху прогнути спину назад, голову підняти вгору і затриматись на 10 – 15 секунд. Повернутись у в. п. та повторити 3 – 5 разів.

Вправа 4

В. п. – сидячи на стільці. На вдиху витягніть ноги вперед і підніміть руки вгору. Тягніться долонями вгору, але не укорочуйте шию долоні йдуть вгору, а плечі назад. На видиху опустіть руки і ноги та повторіть вправу 3 – 4 рази по 20 секунд.

Вправа 5

В. п. – сидячи на стільці прямо, ноги нарізно, ліва рука вгору, права за спиною тримається за сидіння з лівого боку. Робимо глибокий вдих, потім повільно на видиху нахиляємо тулуб вправо до повного видиху, затримуємося на декілька секунд і повертаємося у в. п., опускаючи руки на коліна. Повторити те саме в інший бік.

Вправа 6

Витягніть праву руку вправо. Продовжуючи тягнути руку, заведіть її за спину і просуньте долоню так, щоб її тильна сторона опинилася між лопатками. Ліву руку витягніть вгору, зігніть так, щоб долоня лягла на долоню правої руки. Зчепіть пальці рук. На видиху відпустіть руки і поміняйте їх місцями. Якщо ви не зможете зчепити руки, використовуйте мотузку, 20 секунд з кожним положенням рук.

Вправа 7

Витягніть руки в сторони і заведіть обидві руки за спину одночасно, так, щоб долоні з'єдналися пальцями вгорі. Злегка тисніть долонями одна на одну, прагніть розвести плечі в сторони і відвести їх назад. Якщо неможливо з'єднати руки за спиною долоня до долоні, захопіть долонями лікті і працюйте з плечима. Виконувати 20 секунд.

Вправа 8

В. п. – стоячи лівим боком до столу, триматись лівою рукою. Зігнути праву ногу в коліні так, щоб коліно залишилося на місці, а стопа і литковий м'яз прагнули притиснутися до стегна ззаду. Захопіть правою рукою праву стопу. Тепер ліва половина вашого тіла пряма, а права швидше нагадує зигзаг; вирівнюйте правий бік, направляйте коліно в підлогу, а плечі відведіть назад. Потім те саме іншою ногою. Виконувати 2 рази по 20 секунд кожною ногою.

Вправа 9

В. п. – стоячи обличчям до столу. Правою рукою візьміться за спинку стільця. Праву п'яту покладіть на стіл. Якщо це можливо, захопіть великий палець правої ноги правою рукою, якщо ні – залиште руку на стільці. Випряміть ноги. З видихом підняти ліву руку вгору і нахилитись вправо. На вдиху повернутися у в. п. Повторити 2 – 4 рази. Потім поставити стілець зліва і зробити те саме в інший бік.

Вправа 10

Присуньте стілець спинкою до стіни. Встаньте лицем до стільця і упріться долонями в край сидіння. Відійдіть назад і побудуйте тіло так, щоб руки були на одній прямій з тулубом, а ноги відносно до цієї прямої були під прямим кутом. На видиху почніть відштовхуватися руками від сидіння, тягніть ноги і просувайте сідниці назад і вгору. Залишайтеся в позі 5 – 10 секунд. Потім на видиху подайте корпус вперед і просуньте груди між руками вперед і вгору. Прагніть не прогинатися в поясниці, а робити рівну дугу. Відштовхніться руками і відведіть плечі назад. На видиху поверніться в першу позу. Дві пози – один цикл. Зробіть три цикли поволі і вдумливо.

Вправа 11

В. п. – стоячи обличчам до столу, нахил уперед прогинаючись, руки прямі, долоні на столешниці на ширині плечей. Робимо глибокий вдих потім повільно видихаємо прогинаючи тулуб. Затримуємось на декілька секунд, потім вдих і повертаємось у в. п. *Варіант "б"* те саме, тільки робимо динамічні повільні рухи тулубом.

Вправа 12

Сядьте на стілець правим боком до спинки. Стопи разом, коліна разом. На вдиху витягніть руки вгору, долоні дивляться одна на одну. На видиху, не міняючи положення таза і колін, розверніться до спинки стільця і візьміться за неї руками. На кожному вдиху витягайте корпус вгору до верхівки голови, на видиху скручуйтеся трохи сильніше, використовуючи руки, як важіль. З вдихом поверніться назад і поміняйте сторони 2 рази в кожну сторону по 30 секунд.

6. Гімнастика для очей

Зір – це дивовижний дар природи, основне джерело отримання інформації про навколишній світ, але ми його не завжди бережемо і цінуємо. Особливо молодь, яка багато часу перебуває за комп'ютером. У результаті – сухість, почервоніння, запалення, подразнення і втома очей, головна біль, а згодом і погіршення зору. Гімнастика для очей – допоможе зберегти, відновити і покращити зір.

Регулярне виконання цих вправ забезпечує поліпшення кровопостачання тканин очей, підвищує еластичність і тонус очних м'язів і нервів, укріплює м'язи вік, знімає перевтому зорового апарату, розвиває концентрацію і координацію рухів очей, коректує функціональні дефекти зору, корисно впливає на психічну працездатність і загальне самопочуття.

Комплекс вправ для очей можна виконувати, як вдома, так і під час перерви на роботі або навчанні. А також у заключній частині заняття студентам спеціальної медичної групи та студентам, які займаються в групах ЛФК.

Методичні рекомендації

1. Виконувати без окулярів, сидячи в зручній позі.
2. Виконувати один раз на день і ефект починає позначатися, протягом 3 місяців.
3. Починати не раніше ніж через годину після їжі.
4. Вправи поєднують з повним (глибоким) диханням без затримок.

5. Виконувати спокійно, не поспішаючи і повністю зосередившись на виконанні.

Перша вправа. Сидячи робимо глибокий вдих, дихаємо рівномірно і дивимося на крапку між бровами, потім направляємо погляд на крапку на перенісся. Якщо очі втомилися, то відпочиваємо таким чином: моргніть кілька разів і закрийте очі на декілька секунд.

Потім повторюємо вправу, але цього разу дивимося на кінчик носа поки не відчуємо втому. Відпочиваємо і відразу ж після цієї вправи виконуємо дві наступні вправи, які укріплюють очі, якщо їх виконувати щодня.

Поворот очей. Дивимося вперед, потім під час повного вдиху повертаємо очі вправо, як тільки можна. Поволі видихаємо і повертаємо очі в початкове положення. Те ж саме вліво. Повторити 3 рази.

Обертання очей. Спочатку дивимося прямо, при видиху опускаємо очі вниз. Поволі вдихаючи, обертаємо очі направо вгору, описуючи круги до вищої крапки. Потім з видихом продовжуємо круговий рух очима вліво-вниз. Повторюємо це 3 рази. Потім виконуємо все в протилежному напрямі.

Пальмінг. Сидячи прямо, розслабтеся. Прикрийте очі таким чином: середина долоні правої руки повинна знаходитися напроти правого ока, те ж саме з лівою рукою. Не потрібно з силою притискувати їх до обличчя. Головне, щоб не проникало світло. Коли ви в цьому упевнилися, опустите віка. Тобто ваші очі закриті та прикриті долонями рук. Тепер опустить лікті на стіл. Головне, щоб шия і хребет знаходилися майже на одній прямій, тіло не напружене, а руки, спина і шия розслаблені. Дихання повинне бути спокійним. Свідомо розслабити очі дуже складно. Тому не потрібно намагатися контролювати свій стан, замість цього подумайте краще про що-небудь приємне.

Навіть за 10 – 15 секунд ваші очі встигнуть трохи відпочити. Але найкраще, якщо ви будите виконувати вправу на розслаблення декілька хвилин.

Рекомендована література

1. Брешина С. К. Китайская цигун-терапия / С. К. Брешина. – М. : Энергоатомиздат, 1991. – 208 с.

2. Маслов А. А. Синъицюань: единство формы и воли / А. А. Маслов. – М. : Здоровье народа, 1994. – 176 с.

3. Ма Фолинь Цигун. Комплекс упражнений для укрепления и развития духа и тела / Ма Фолинь Цигун. – М. : Фаэтон, 1992 . – 172 с.

4. Островский Е. П. Классическая йога / Е. П. Островский, В. И. Рудой. – М. : Наука, 1992. – 260 с.

5. Попов Г. В. У – шу. Путь к здоровью и гармонии / Г. В. Попов, О. А. Сагоян, В. В. Диденко. – М. : Интерпринт, 1989. – 128 с.

6. Судзуки Т. Наука дзен – ум дзен / Т. Судзуки. – К. : Преса України, 1992. – 176 с.

7. Тетерников Л. И. Рацмональная йога / Л. И. Тетерников. – М. : Знание, 1992. – 160 с.

8. Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад / А. Уоттс; пер. с англ. А. М. Руткевич. – М. : Весь мир, 1997. – 240 с.

9. Фомин В. П. Диалог о боевых искусствах востока / Виктор Павлович Фомин, Иосиф Борисович Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 364 с.

10. Чжуан Юаньмин. 18 способов тренировки тела и духа / Чжуан Юаньмин, Чжоу Шоусян. – М. : Наука, 1991. – 104 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні рекомендації
до впровадження східних практик
з навчальної дисципліни
"ФІЗИЧНЕВИХОВАННЯ"
для студентів усіх напрямів підготовки
денної форми навчання

Укладач **Скляренко Валерій Павлович**

Відповідальний за випуск **Кривець В. А.**

Редактор **Хижняк Т. М.**

Коректор **Бриль В. О.**

План 2010 р. Поз. №119.
Підп. до друку Формат 60 х 90 1/16. Папір MultiCopy. Друк Riso.
Ум.-друк. арк. 3,0. Обл.-вид. арк. 3,75. Тираж прим. Зам. №
Видавець і виготівник — видавництво ХНЕУ, 61001, м. Харків, пр. Леніна, 9а
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи ***Дк №481 від 13.06.2001 р.***

Методичні рекомендації
до впровадження східних практик
з навчальної дісципліни
"ФІЗИЧНЕВИХОВАННЯ"
для студентів усіх напрямів підготовки

денної форми навчання