

УДК 37.015.2+355.233.22+616

Корнійчук Я. А., викладач (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ВПЛИВ АЛЬТЕРНАТИВНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

***Анотація.** У статті висвітлено вплив альтернативних методів оздоровлення на організм людини, їхнє значення для роботи нервової системи, можливості роботи при деяких порушеннях нервової системи, розвиток фізичних якостей та фізичної витривалості за допомогою запропонованих методів. Досліджено можливість корекції окремих порушень нервової систем та їх зв'язок з іншими системами, що може бути корисним для роботи вчителів і дітей, які займаються в секціях, гуртках, позакласної роботи та для загального оздоровлення організму.*

***Ключові слова:** оздоровлення, нервова система, організм, фізичний розвиток.*

***Аннотация.** В статье освещено влияние альтернативных методов оздоровления на организм человека, их значение для работы нервной системы, возможности работы при некоторых нарушениях нервной системы, развития физических качеств и физической выносливости с помощью предложенных методов. Исследовано возможность коррекции отдельных нарушений нервной системы и их связь с другими системами, что может быть полезным для работы учителей и детей, которые занимаются в секциях, кружках, внеклассной работы и для общего оздоровления организма.*

***Ключевые слова:** оздоровление, нервная система, организм, физическое развитие.*

***Annotation.** This article highlights the impact of alternative methods of healing the human body. Their importance to the nervous system , job opportunities in some disorders of the nervous system , development of physical qualities and physical development using certain methods . Possibility of correction of certain disorders of the nervous system communicate with other systems that may be useful for teachers and children are engaged in the sections, mugs, extracurricular activities and overall health .*

***Keywords:** healthy nervous system, the body, and physical development.*

Нервова система має надзвичайно важливе значення в забезпеченні життєдіяльності та фізичного розвитку людини, оскільки вона пов'язана з роботою інших систем організму і від її нормального функціонування залежить стан здоров'я кожного громадянина. Тому на створення умов для її повноцінної роботи потрібно звернути велику увагу. Адже недаремно в народі кажуть, що більшість хвороб виникає від нервів. Ще більш важливе значення ця система має для спортсменів, які працюють задля досягнення високих результатів.

Також слід зазначити, що останнім часом у школярів збільшилася частота зафіксованих порушень нервової системи. Причин цьому багато. Серед них можуть бути стресові ситуації в школі, вдома, в колективі та причини пов'язані з використанням технічних засобів: комп'ютерів, телевізорів, мобільних телефонів тощо. Іноді причини нервових порушень можуть бути вроджені, або пов'язані з важкими пологами, а також як наслідок ускладнень після перенесених захворювань. Нервова система найбільше пов'язана з психікою людини та ендокринною системою людини, тому деякі порушення в їх роботі взаємопов'язані. Одним з найбільш розповсюджених порушень нервової системи людини є вегето-судинна дистонія. Однак нервова система людини ще повністю не вивчена і досліджувати її надзвичайно складно, оскільки не в кожного лікувального закладу є можливості для проведення відповідних спостережень.

Водночас варто звернути увагу на те, що в східних країнах приділяється багато уваги для роботи з нервовою системою. Для цього використовуються такі оздоровчі системи як «у цінсі» (ігри 5 звірів), «циган», «тайцицюань» (кулак великої межі) та інші, які мають велике значення для загального оздоровлення людини та її психічної роботи. В цих країнах спеціалісти працюють над досягненням гармонії людини із природою, а також для забезпечення гармонійної роботи усіх систем людського організму, а під час лікування виявляються та усуваються причини захворювань, а не тільки їхні наслідки.

Однак ці методи сьогодні в Україні практично не використовуються. Причиною цього є недостатнє наукове обґрунтування східних оздоровчих методик. Також в нашій країні недостатньо хороших спеціалістів які володіють, зазначеними методами лікування. До того ж, такі оздоровчі методи потребують серйозного ставлення, адже халатне відношення лікарів до пацієнтів може спричинити непередбачувані наслідки.

Проте ефективність застосування альтернативних методів лікування нервових захворювань населення досить велика. Тому, необхідно розширити практику їх використання в оздоровчих процедурах.

Як зазначалося вище нервова система людини не є повністю вивченою. Недостатньо розкрито також вплив на неї альтернативних методів оздоровлення. Тому зазначена проблема потребує нових наукових досліджень [2]. В Росії відкрито інститут східних культур де проводяться окремі дослідження альтернативних методик. Зокрема, науковцями цього інституту встановлено, що за допомогою використання східних методик можна взяти під контроль роботу власної психіки, що забезпечить зв'язок між усіма органами людини. Також в інституті обґрунтовано, що існує зв'язок між окремими точками і роботою певних органів та систем людини. Крім того, варто звернути увагу на те, що під час виконання окремих фізичних вправ з використанням альтернативних систем оздоровлення створюється відповідний психічний настрій і концентрація уваги пацієнтів на певних органах та частинах тіла, що спричиняє прилив крові до цих органів і частин тіла та краще живлення їх киснем [4].

В сукупності це спричиняє значний позитивний ефект. Отже альтернативні методи забезпечують більший позитивний вплив на роботу нервової системи, ніж звичайне механічне виконання фізичних вправ.

Метою нашої роботи визначено – дослідити вплив альтернативних оздоровчих систем на організм людини.

Завдання 1: висвітлити можливість фізичного розвитку організму людини під час роботи за альтернативними оздоровчими системами.

Завдання 2: обґрунтувати зв'язок альтернативних методів оздоровлення пацієнтів із роботою їх нервової системи.

Для того щоб провести заплановані спостереження нами були використані такі оздоровчі системи: 24 форма тайцзицюань, що має назву «низка пливучих хмар» та китайська гімнастика уцінці – ігри 5 звірів [5]. Ця гімнастика складається з 5 частин. Рухи кожної з цих частин імітують поведінку однієї з 5 тварин. Вправи цієї системи доступні та ефективні. Якщо підібрати відповідний підхід то дітям їх виконувати надзвичайно цікаво. Також була розроблена авторська методика на основі використання певних вправ. На ній варто зупинитись докладніше, адже у спрощеному вигляді її можна застосовувати для масової роботи, а також для всіх, хто зацікавлений оздоровленням. Однак потрібно мати на увазі, що ця робота не є практичною рекомендацією, а лише науковим обґрунтуванням можливості використання альтернативної системи. Тому для детальнішого ознайомлення з нею слід звернутись до відповідної літератури. Охарактеризуємо деякі вправи, що є основою нашої методики:

Вправа № 1. Вправа складається з 4-х стадій:

1 стадія: спираючись на долоні підніміть голову і верхню частину тулуба у верх-назад, але ні в якому разі не відривайте живіт (нижче пупка) від підлоги. Дивіться вгору, залишаючись в цій положенні 1 с.;

2 стадія: повільно поверніть голову і верхню частину тулуба вліво і намагайтесь побачити п'ятку лівої ноги. Затримайтесь в цій позі 1с.

3 стадія: те саме зробіть з поворотом вправо. Затримайтесь також 1 с.

4 стадія: поверніть тулуб в першу стадію. І повторно зробіть те саме. Затримка 1 с. Вправа виконується в іншому напрямі. Дихання довільне через ніс. Увагу направте на щитовидну залозу (перша стадія). На нирки (друга стадія та третя), в четвертій стадії – знову на щитовидку. Перші 10 днів необхідно перебувати в кожній стадії 1 с. Через 10 днів потрібно прибавляти по 1 с. до того часу поки не досягнете 30 с.

Вправа № 2. Вихідним положенням (в.п.) є основна стійка (о.с.). Дивитися потрібно прямо в одну точку. Вправа починається із спокійного видиху через ніс, а потім короткого вдиху також через ніс. Видихи і вдихи слід виконувати в швидкому темпі, кожен вдих і видих вважаються за 1 раз. Вправа виконується від 10 до 25 разів.

Виконання вправи нагадує пихтіння паровоза. При цьому плечі і тулуб людини повинні бути нерухомими.

Увагу слід направити на щитовидну залозу.

Вправа № 3. В.п. – о.с. Зробіть спокійний вдих і видих через ніс. Затисніть великими пальцями кінці носу з'єднавши інші пальці. Лікті необхідно тримати на рівні плечей. Витягніть губи трубочкою (як би для свисту) і через щілину в губах зробіть різкий вдих. При цьому, як можна більше роздуйте щоки. Потім не згинаючи спину зробіть підборідний замок. Дивіться вниз через (вікно між пальцями) та затримайте дихання. Увагу необхідно направити на головний мозок.

Вправа № 4. В.п. – о.с. Вправа відрізняється від попередньої тим, що в ній великі пальці накладені на вуха, вказівні – на очі, а середні –на кінці носа. Все інше виконується як і в попередні вправі.

Вправа № 5. В.п. – лежачи на спині одночасно з вдихом підніміть руки в гору і назад та покладіть їх за головою на підлогу. Зі спокійним видихом повільно підніміть руки, голову та тулуб вгору і вперед. Візьміться вказівними пальцями рук за великі пальці ніг. Вправа зорієнтована на затримання дихання. Увагу направте на живіт. Потім поверніться у в.п. разом із вдихом. Вправа виконується від 1 до 5 разів.

Вправа № 6. Вправа подібна до стійки на лопатках. Її особливості полягають у тому, що з в.п. лежачи на спині необхідно підняти ноги під кутом 45°. Потім підніміть усе тіло вверх на одну вертикальну лінію. Увагу направте на щитовидну залозу. Дихання довільне через ніс. Вихід виконується в зворотній послідовності. Перші 10 днів перебувайте в позі 10 с. Через кожні 10 днів прибавляйте по 10 с. поки не доведете до 200 с. [4].

Вправа № 7. Станьте на коліна та переплетіть пальці рук у замок. Руки при цьому повинні утворити трикутник. Покладіть голову і руки на підлогу, потилицю на долоні й повільно піднявши ноги виконайте стійку на голові. Перебувайте у стійці від 10 с. поступово довівши цей час до 10 хв. Вихід зробіть у зворотньому напрямі.

Вправа № 8. В.п. – лежачи на спині прогніться у спині, закиньте голову назад та упріться потилицею в підлогу. Увагу направте на щитовидну залозу. Вихід зробіть у зворотньому напрямку. Перебувайте в тренувальному положенні до однієї хвилини. [3]

Вправа № 9. В.п. – сидячи на підлозі. Спину, шию і голову потрібно тримати рівно. Вправа складається з різких вдихів і видихів. Виконайте від 5 до 15 таких циклів. Вдих і видих це 1 раз. Увагу направте на спинний мозок.

Варіант 2. Те саме але дихати слід через ліву ніздрю.

Варіант 3. Те саме але дихати слід через праву ніздрю.

Для доведення ефективності впливу цієї методики було проведено спостереження за групою пацієнтів. Її використання дало змогу добитися розвитку фізичних якостей та досягти покращення в стані здоров'я пацієнтів з захворюванням на параліч ербі. Також, запропоновані вище методи оздоровлення, використовувалися пацієнтами з симптомами вегето-судинної дистонії. Для оцінювання розвитку їх фізичних якостей під час оздоровлення були використані державні тести (табл. 1).

Таблиця 1

Розвиток фізичних якостей пацієнтів з вегето-судинною дистонією під час використання альтернативних методів оздоровлення

Заміри	Сила кількість повторень	Гнучкість, см	Швидкість, с	Витривалість, м
До спостережень	3	4	8,1	900
Через 8 міс.	5	18	6,5	1800

Для визначення сили використовували підтягування на перекладині, для гнучкості – нахил тулуба вперед, швидкості – біг на 30 м, витривалості – 10-хвилинний тест, який передбачав подолання якомога більшої відстані за 10 хв. З наведеної вище таблиці видно, що за період спостереження від початкового етапу до кінцевого сила пацієнтів підвищилась на 2 рази, гнучкість – на 14 см., швидкість – на 1,6 с., витривалість – на 900 м.

Слід зазначити, що під час проведення цього спостереження застосовувався основний принцип (не нашкодь). Тому на контрольному етапі були відсутні ознаки симптому вегето-судинної дистонії. А оскільки, за наведеними вище даними, окрім інших якостей, спостерігається значне покращення витривалості (саме на цю якість негативно впливають симптоми зазначеного захворювання), то можна зробити висновок, що цей метод можна застосовувати для реабілітації хворих з відповідним діагнозом.

Отже з проведених досліджень можна зробити висновок, що альтернативні оздоровчі системи здійснюють важливий вплив на загальне оздоровлення організму людини та її фізичний розвиток і психічне врівноважування. Проведені спостереження підтвердили можливість розвитку фізичних якостей пацієнтів за допомогою альтернативних оздоровчих систем.

Також встановлено взаємозв'язок альтернативних оздоровчих систем з роботою нервової системи людини та можливість їх застосування для фізичної реабілітації осіб, які перенесли захворювання, що є важливим при роботі з пацієнтами у спеціальних групах. Крім того цю методику можна застосовувати в позакласній роботі для загального оздоровлення організму у системі фізичного виховання молоді.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні впливу альтернативних оздоровчих систем на інші функції організму людини, а також необхідності підготовки методичних рекомендацій для практичного використання запропонованої методики.

1. Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги. Йога дипика / Б. К. С. Айенгар. – М. : Медси 21. – 1993. – 527 с. **2.** Большая медицинская энциклопедия. Изд. 3. Т 22 / [составитель Петровский]. – М. : «Советская энциклопедия», 1984. – 544 с. **3.** Вішнудевананда Свами. Повна ілюстрована книга йоги / Свами Вішнудевананда. – К.: Здоров'я. – 1992. – 193 с. **4.** Зубков А. Йога в меняющемся мире /А. Зубков // Физкультура и спорт. – 1990. – № 1. – С. 12. **5.** Морозінський В. Й. Методика викладання гімнастики й оздоровчої роботи / В. Й. Морозінський. – Рівне. Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. акад. С. Дем'янчука. – 2004. – 315 с.

Рецензент: д.пед.н., професор Поташнюк І. В.