ЗАСТОСУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ МЕТОДІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОБОТУ НЕЙРО-ГУМОРАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

УДК 37.015.2+355.233.22+616.8

Я. А. Корнійчук

Ендокринна система людини має надзвичайно важливе значення в життєдіяльності та фізичному розвитку людини. Вона пов'язана з роботою інших систем організму, від її нормальної роботи залежить стан здоров'я людини. Тому на нормальне функціонування ендокринної системи потрібно звернути велику увагу. Куди більш важливе значення ця система має під час роботи спортсменів для досягнення високих показників [2].

Також слід зазначити, що останнім часом у школярів зросли певні порушення ендокринної системи. Причин цьому багато, однією з них можуть бути стресові ситуації в школі, вдома, у колективі. Інші причини пов'язано з використанням технічних засобів: комп'ютерів, телевізорів, мобільних телефонів тощо. Іноді причиною цих порушень можуть бути вроджені причини або ускладнення, пов'язані з важкими пологами чи перенесеними захворюваннями. Також слід зазначити, що ендокринна система дуже щільно пов'язана з психікою людини та діяльністю нервової системи, тому деякі порушення роботи цих систем є пов'язаними. Одним із найрозповсюджених порушень є порушення функцій щитовидної залози, що також пов'язано з викидом радіоактивних металів. Також слід зазначити, що ендокринна система ще до кінця не вивчена і працювати з нею надзвичайно складно і не в кожного є можливості для проведення відповідних спостережень [1].

Варто звернути увагу на те, що на сході приділяється багато уваги для роботи з ендокринною системою. Такі оздоровчі системи як "у цінсі" (ігри 5 звірів), "циган", "тайцзицюань" (кулак великої межі) та інші мають велике значення для загального оздоровлення людини. У них також приділяється велика увага для досягнення гармонії людини як із природою, так і в роботі всіх

систем організму, а під час лікування приділяється увага саме позбавленню причин захворювань, а не лише їх наслідків [3].

Однак ці методи застосовуються в Україні не досить ефективно. Однією з причин є недостатнє наукове обґрунтування зазначених методик. Також існує великий брак хороших спеціалістів з цих систем. І, що найголовніше, ці системи потребують досить серйозного ставлення, адже недбале ставлення до них може спричинити непередбачувані наслідки. Ефективність їхнього застосування є досить великою, тому на них варто звернути увагу, застосовувати для роботи в оздоровчій та виховній діяльності [7].

Відповідно до зазначеного, маємо мету статті: охарактеризувати вплив альтернативних оздоровчих систем на організм людини, зокрема ендокринної системи.

Завдання 1: висвітлити можливість фізичного розвитку при роботі з альтернативними оздоровчими системами.

Завдання 2: обґрунтувати зв'язок альтернативних методів оздоровлення з роботою ендокринної системи.

Об'єкт дослідження: процес впливу альтернативних оздоровчих систем на здоров'я людини.

Предмет дослідження: комплексні засоби оптимального застосування альтернативних методів оздоровлення в системі фізичного виховання.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження, а також з метою вирішення зазначених вище завдань автором було розроблено методику корекції порушень роботи щитовидної залози. Розглянемо детально цю методику.

Вправа 1. Вишуддха-чакра шуддхи (очищення вишуддха-чакри, тобто горлового нервового сплетіння). Вихідне положення (в. п.) – основна стійка. Станьте так, щоб п'яти і носки ніг були разом, руки опущені уздовж тулуба і розслаблені, спина пряма. Дивитися треба прямо перед собою в одну точку.

Зробіть спокійний і повільний вдих через ніс. Вправа починається з різкого видиху через ніс, а потім – короткий вдих також через ніс. Видихи і

вдихи виконуються у швидкому темпі. Кожен видих і вдих вважається за 1 раз. Вправа виконується від 10 до 25 разів. Виконання вправи нагадує пихтіння паровоза. Плечі і тулуб нерухомі. Увагу спрямувати на область гортані.

Вправа 2. Пурна сарпасана (комплексна поза змії). Перед виконанням цієї вправи провітріть приміщення, прийміть водні процедури.

Потім, сидячи на стільці, не кваплячись, випийте повільними ковтками 300–350 мл гарячої води такої температури, щоб вона не обпікала губи. Таку температуру води можна одержати, якщо розвести половину чашки окропу половиною чашки холодної води. Воду можна скип'ятити ввечері і налити її в термос. До ранку вона буде потрібної температури. Дітям з 6 до 16 років досить випивати 200–250 мл гарячої води. Не можна пити воду, що не була доведена до кипіння. Після цього одразу ж ляжте на килим на живіт і прийміть в. п. – п'ятки і носки ніг разом, ноги упираються носками. Руки, зігнуті в ліктях, лежать на килимку на рівні пліч долонями вниз, пальці разом. Підборіддя знаходиться на килимі. Вправа складається з чотирьох стадій.

Перша стадія. Спираючись на долоні, повільно підніміть голову і верхню частину тулуба якнайдалі назад, але ні в якому разі не відриваючи від килимка нижню частину живота (що знаходиться нижче пупка). Руки в ліктях не випрямляйте, дивиться нагору. Залишайтеся в такому положенні 1 с. Намагайтеся розслабити м'язи обличчя і тіла, крім тих, котрі беруть участь у вправі.

Друга стадія. Не зрушуючи рук і ніг, повільно поверніть голову і тулуб вліво, намагайтеся через ліве плече побачити п'ятку правої ноги. Залишайтеся в цьому положенні 1 с.

Третя стадія. Потім так само повільно і плавно поверніть голову і тулуб вправо і постарайтеся через праве плече побачити п'ятку лівої ноги. Залишайтеся в цьому положенні 1 с.

Четверта стадія. Повільно поверніть тулуб і голову в положення першої стадії. Прогніться якнайдалі назад, не відриваючи нижню частину живота від килимка. Залишайтеся в цьому положенні 1 с.

Потім повільно поверніться у в. п. і залишайтеся в ньому 1 с.

Другий раз вправа виконується в іншій послідовності: нагору – вправо – вліво – вниз.

Дихання в усіх стадіях вправи довільне, через ніс. Увагу спрямуйте у в. п. на щитовидну залозу. У момент підйому голови і тулуба нагору і назад (перша стадія) увага спрямовується по хребту зверху вниз, а потім (у другій, третій і четвертій стадіях) – на нирки. Після повернення у в. п. (між першим і другим виконанням вправи) увагу знову спрямуйте на щитовидну залозу.

У перші 10 днів залишайтеся в кожній стадії по 1 с. і через кожні 10 днів додавайте по 1 с., поки не доведете перебування в кожній стадії до 30 с.

Після виконання вправи необхідно відпочити. Для цього, залишаючись лежати на животі, витягніть руки уздовж тулуба, покладіть голову на килимок на ліву чи праву щоку і цілком розслабтеся. При цьому ноги "розійдуться" у різні сторони.

Терапевтичні ефекти: попереджає і лікує радикуліт, ішіас; розвиває гнучкість хребта (йоги вважають, що доти, поки хребет у людини гнучкий, людина залишається молодою); розвиває м'язи спини і живота; сприяє лікуванню різних захворювань нирок, у тому числі запобігає утворенню каменів у нирках, а якщо вони вже є, то ліквідує їх; попереджає і лікує сколіози; поліпшує діяльність сечоводів, яєчників і придатків; розвиває рухові м'язи очей; допомагає при лікуванні зниженої функції щитовидної залози; поліпшує перистальтику кишечнику; сприяє ліквідації гастриту; ліквідує запори; поліпшує роботу всього шлунково-кишкового тракту; інтенсифікує кровообіг; створює в корі головного мозку, як говорять йоги, "центр красивої постави".

Протипоказання: збільшення щитовидної залози (у цьому випадку не можна робити другу і третю стадії, тобто повороти голови і тулуба вліво і вправо, але підйоми нагору і назад робити можна); зсув хребців.

Вправа 3. Мітсіасана. В. п. – Падмасана (поза лотоса). Із в. п. прийняти положення, лежачи на спині (при цьому ноги залишаються в Падмасані). Зробити прогин назад, впираючись головою у підлогу.

Вправа 4. Сарвангасана (поза для всіх частин тіла). Цю позу іноді називають позою свічі чи позою берізки. В. п. – те ж, що й у вправі 3. Спираючись на долоні рук, повільно підніміть обидві ноги нагору спочатку до вертикального положення, а потім переведіть їх трохи в напрямку голови. Потім ривком викиньте ноги нагору, підтримуючи корпус з боків руками. Підборіддя упирається в яремну ямку. Носки ніг тягніть нагору. Опора здійснюється на плечі, шию і лікті. Увагу спрямуйте на щитовидну залозу.

Очі не закривайте. Дихання довільне, через ніс. Перші 10 днів залишайтеся в цьому положенні впродовж 10 с., потім кожної декади додавайте по 10 с.; поки рахунок не дійде до 200 с. (і для чоловіків, і для жінок). Вправа виконується 1 раз.

Вихід із пози: ноги повільно переведіть у напрямку до голови , руки – на килиму у в. п., після чого поверніть тулуб і ноги на килим.

Терапевтичні ефекти: впливає на залози внутрішньої секреції; дуже корисно при закрепах, нетравленні шлунка, поганому кровообігу, бронхіальній астмі і статевих розладах; допомагає при імпотенції в чоловіків і фригідності в жінок; зміцнює нерви й очищує кров; підтримує в гарному стані майже всі внутрішні органи людини, як це виявляється з назви пози; дає силу, гарний тонус і енергію.

Протипоказання: шийно-грудний радикуліт; серйозні серцеві захворювання; підвищений артеріальний тиск.

Вправа 5. Вапаріта-карані (перевернена поза). Цю позу іноді називають позою напівсвічі чи позою напівберізки. В. п. те ж, що й у вправі 3.

Спираючись на долоні, повільно підніміть обидві ноги нагору спочатку до вертикального положення, а потім переведіть їх у напрямку голови так, щоб вони були під кутом приблизно в 45°. Покладіть розставлені пальці рук на сідниці. Знайдіть зручне положення для ліктів, щоб не були затиснуті ліктьові нерви, а потім постарайтеся повернути ноги у вертикальне положення. Дихання довільне, через ніс. Увагу спрямуйте на статеві органи.

Перші 10 днів залишайтеся в цьому положенні впродовж 10 с., а потім кожної декади додавайте по 10 с., поки рахунок не дійде до 200 с. для чоловіків і до 300–360 с. для жінок.

Вихід із пози здійснюється так: знову переведіть ноги в напрямку голови під кутом приблизно 45°, покладіть руки на килим і повільно опустіть тулуб і ноги у в. п.

Вправа виконується 1 раз.

Терапевтичні ефекти: регулює функцію статевих органів; поліпшує роботу всіх залоз внутрішньої секреції; дуже корисно для органів низу живота і таза; допомагає при фригідності в жінок і при імпотенції в чоловіків; попереджає передчасне старіння; повертає жвавість і юність; ліквідує зморшки на обличчі; допомагає при лікуванні варикозного розширення вен на ногах.

Протипоказання: серйозні захворювання серця; високий артеріальний тиск.

Вправа 6. Халь-асана (поза плуга). В. п. те ж, що й у вправі 3.

Поза плуга має три варіанти.

Перший варіант. Зробіть спокійний вдих через ніс. Одночасно зі спокійним видихом через ніс почніть повільно піднімати обидві ноги нагору. Спираючись на долоні рук, переведіть їх убік до голови і торкніться кінчиками пальців ніг килима за головою. Торкання носками ніг килима збігається з закінченням видиху. Залишайтеся в цьому положенні на паузі після видиху. Увагу спрямуйте на внутрішні органи, розташовані в області живота. Потім одночасно зі спокійним вдихом через ніс поверніть ноги у в. п. Варіант виконується 1 раз.

Другий варіант. Виконується так само, як і перший, але після дотику кінчиків пальців ніг килима за головою руки, випрямлені в ліктях, необхідно покласти назад, за голову долонями нагору. Вихід із пози починається з повернення рук у в. п., а потім і ніг. Варіант виконується 1 раз.

Третій варіант. Виконується так само, як і перший варіант, але після дотику кінчиків пальців ніг килима за головою руки зігніть у ліктях і покладіть

пальці рук під шию. Вихід з пози починайте з повернення рук у в. п., а потім і ніг. Варіант виконується 1 раз.

Отже, поза плуга виконується 3 рази (кожен варіант по 1 разу), але якщо Ви не можете дістати кінчиками пальців ніг килим за головою, то виконуйте лише перший варіант 3 рази.

Терапевтичні ефекти: розвиває гнучкість хребта; сприяє посиленому припливу крові до м'язів спини; поліпшує роботу органів шиї, грудної клітки, живота і таза; тонізує симпатичну нервову систему; попереджає і ліквідує невралгії, простріли, м'язовий ревматизм; сприяє гарному травленню; сприятливо впливає на функції щитовидної і паращитовидної залоз; сприяє очищенню крові; вливає заряд бадьорості; сприяє підвищенню змісту вуглекислого газу в організмі, що впливає на організм у цілому; поліпшує пам'ять.

Протипоказання: підвищений артеріальний тиск; серйозні серцеві захворювання.

Вправа 7. Дханурасана (поза лука). В. п. – лежачи на животі, носки і п'яти ніг разом, упертися ногами в підлогу, руки витягнути вздовж тулуба і покласти тильними сторонами долонь на килиму, підборіддя – на килиму.

Розсуньте ноги в сторони, потім зігніть їх у колінах і візьміться руками за щиколотки, обхопіть долонями стопи в підйомі. Зробіть спокійний вдих через ніс і затримаєте дихання після вдиху. Підніміть голову і верхню частину тулуба якнайвище і відірвіть стегна від підлоги. Залишайтеся в цьому положенні, поки у вас триває затримка дихання. Увагу спрямуйте на черевну порожнину. У цій позі можна покачатися назад. Одночасно з видихом через ніс поверніться у в. п. Вправа виконується від 1 до 3 разів.

Терапевтичні ефекти: розвиває гнучкість хребта; зміцнює м'язи живота і ніг, ліквідує зайві жирові відкладення на животі; впливає на ендокринні залози; допомагає при лікуванні захворювань органів живота і таза; поліпшує травлення; поліпшує перистальтику кишечнику.

Вправа 8. Хастападасана (поза для рук і ніг) у положенні лежачи. Іноді цю вправу називають падахастасана (поза для ніг і рук) у положенні лежачи пішчімоттанасана (поза підйому до заходу). В. п. те ж, що й у вправі 3. Одночасно зі спокійним вдихом через ніс підніміть руки нагору і назад і покладіть їх на килим за головою тильною стороною долонь.

Зі спокійним видихом через ніс почніть повільно піднімати верхню частину тулуба, голову і руки спочатку нагору, а потім вперед і вниз, поки Ви вказівними пальцями рук не візьметеся за великі пальці ніг. Підтягніть живіт і затримайте подих настільки, наскільки зможете. Увагу спрямуйте на область живота. Потім одночасно зі спокійним вдихом через ніс поверніться у в. п. Вправа виконується від 1 до 3 разів.

Під час виконання вправи не можна: згинати ноги в колінах; відривати п'яти від килима; входити в позу не плавно, а з ривком; чіплятися ногами за що-небудь (меблі, опалювальні батареї тощо).

Терапевтичні ефекти: розвиває гнучкість хребта; зміцнює м'язи живота і спини; забирає зайві жирові відкладення на животі; поліпшує функцію легень, печінки, шлунка, селезінки, жовчного міхура, кишечника, нирок; зменшує надлишкове відділення жовчі; ліквідує закрепи; допомагає в ліквідації хвороб, що супроводжуються рясним виділенням мокротиння.

Вправа 9. Шіршасана (стійка на голові) [2; 4].

Результати досліджень застосування альтернативних методів оздоровлення при порушеннях щитовидної залози наведено в табл. 1.

Для визначення силових якостей було використано комплексну вправу, до якої входили чотири тести: 1) присідання (10 разів); 2) перехід з упору присів в упор лежачи (10 разів); 3) віджимання (10 разів); 4) переведення ніг з положення лежачи в положення за голову. Для визначення витривалості використовувався дванадцятихвилинний тест. Для вимірювання гнучкості – нахил тулуба вперед. Для визначення швидкості – тест на швидкість згинання кисті.

Таблиця 1

Результати досліджень застосування альтернативних методів оздоровлення при порушеннях щитовидної залози

№ з/п	Захворювання	Вік	Стать	Сила	Витривалість, м	Гнучкість	Швидкість, см
Основна група							
1	Зоб. щт. з. II ст.	16	ж	2	2100	-2	13
2	Зоб. щт. з. I ст.	16	ж	1	2400	+6	15
Контрольна група							
3	Зоб.щт.з. I ст.	15	ж	2	2100	+3	18
4	Зоб. щт. з. I ст.	16	ж	1	2200	-6	16

Хворі основної групи виконували спеціальний комплекс вправ, а також харчувалися спеціальною їжею, збагаченою на йод. Хворі контрольної групи харчувалися звичайною для них їжею і виконували на уроці фізкультури дозволені їм загальнорозвиваючі вправи.

Через рік ми одержали такі дані. У хворої під номером 1 захворювання перейшло з II у I стадію. У хворої під номером 2 симптоми захворювання зникли. Розвиток фізичних якостей можна судити з табл. 2.

Таблиця 2

Розвиток фізичних якостей основної та контрольної груп

№ з/п	Захворювання	Вік	Стать	Сила, к-сть повт.	Витривалість, м	Гнучкість, см	Швидкість, см
Основна група							
1	Зоб. щт. з. I ст.	17	ж	4	2200	+4	17
2	–	18	ж	6	2600	+18	11
Контрольна група							
3	Зоб.щт. I с	17	ж	3	2300	+4	16
4	Зоб. щт. I ст.	17	ж	1	2000	-3	17

Отже, ми бачимо, що альтернативні оздоровчі системи мають досить таки важливий вплив на загальне оздоровлення організму, фізичний розвиток і психічне врівноваження.

Проведені спостереження довели можливість розвитку фізичних якостей за допомогою альтернативних оздоровчих систем, а також взаємозв'язок альтернативних оздоровчих систем із роботою ендокринної системи та можливість їх застосування для фізичної реабілітації, що є досить важливим при роботі у спеціальних групах. Також ці методики можна застосовувати для позакласної роботи, для загального оздоровлення організму у системі фізичного виховання.

Доцільними напрямками подальших розвідок автор вважає дослідження можливостей впливу альтернативних оздоровчих систем на інші функції організму, а також підготовку методичних рекомендацій щодо практичного використання цих методик.

Список використаної літератури

1. Айєнгар, Б. К. С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айянгар. – М. : Меси XXI,1993. – 527 с.

2. Большая медицинская энциклопедия : в 30-ти т. / глав. ред. Б. В. Петровский. – [3-е изд.]. – М. : Сов. Энциклопедия, 1978. – Т. 8. – 528 с.

3. Богачикин, М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачикин. – М. : Советский спорт, 1990. – Вып. 2. – 225 с.

4. Зубков, А. Йога в меняющемся мире / А. Зубков // Физкультура и спорт. – 1990. – № 1–12.

5. Морозинський, В. Й. Методика викладання гімнастики і оздоровчої роботи : навчальний посібник для студентів / В. Й. Морозинський. – Рівне : Міжнародний університет РЕГІ ім. акад. Степана Дем'янчука, 2004. – 315 с.

6. Островский, Е. П. Классическая йога ("Йога Сутра" Патанджали "Ньяса-Бхатьян") / Е. П. Островский, В. И. Рудой. – М. : Российская академия наук, отделение истории, Институт востоковедения, 1992. – 260 с.

7. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – 642 с.

Рецензент: кандидат педагогічних наук, професор Завацька Л. А.