

УДК 57.05+612:796+37.01

Мусієнко О.В.
кандидат біологічних наук, доцент
Михаць Л.В., Максим'як В.М..

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м Дрогобич

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОСТУРАЛЬНОГО ВПЛИВУ ПАДМАСАНИ ЗАСОБАМИ АКУПНКТУРНОЇ ДІАГНОСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

Існує потреба у вдосконаленні системи фізичного виховання студентської молоді, оскільки в даний час склалася тенденція до зниження мотивації та інтересу до занять. Мета дослідження: визначити ефективність виконання вправи Хатха-Йоги Падмасана (поза Лотоса) в системі фізичного виховання студенток засобами акупунктурної діагностики за методикою Й.Накатані. Методи: аналіз та узагальнення спеціальної літератури з Хатха-Йоги; методика дослідження Ryodoraku за допомогою приладу «Електроніка Еліта-4». Результати дослідження: Вимірювання проводили до виконання вправи, під час та після виконання вправи через 6 хвилин на 10 студентках ДДПУ. В результаті досліджень встановлено значний оздоровлювальний вплив виконання цих вправ на організм людини. Під час виконання Падмасани значно активізуються функції тонкого і товстого кишечників, печінки, нирок і наднирників, імунної та лімфатичної систем, статевих залоз. Виконання цієї вправи пригнічує активність, тобто сприяє відпочинку органів дихання, серцево-судинної системи, селезінки та підшлункової залози, сечового та жовчного міхурів, шлунку.

Ключові слова: фізичне виховання, біоелектричні потенціали, Хатха-Йога, Падмасана, внутрішні органи.

Мусиенко Е.В., Мыхаць Л.В., Максимьяк В.М. Определение эффективности постурального влияния падмасаны средствами акупунктурной диагностики в системе физического воспитания студенток. Существует потребность в совершенствовании системы физического воспитания студенческой молодежи, поскольку в настоящее время сложилась тенденция к снижению мотивации и интереса к занятиям. Цель исследования: определить эффективность выполнения упражнения Хатха-Йоги Падмасана (поза Лотоса) в системе физического воспитания студенток средствами акупунктурной диагностики по методике Й.Накатани. Методы: анализ и обобщение специальной литературы по Хатха-Йоге; методика исследования Ryodoraku с помощью прибора "Электроника Еліта-4". Результаты исследования: Измерения проводили до выполнения упражнения, под время и после выполнения упражнения через 6 минут на 10 студентках ДДПУ. В результате исследований установлено значительное оздоровительное влияние выполнения этого упражнения на организм человека. Во время выполнения Падмасаны значительно активизируются функции тонкого и толстого кишечника, печени, почек и надпочечников, иммунной и лимфатической систем, половых желез. Выполнение этого упражнения подавляет активность, то есть способствует отдыху органов дыхания.

Ключевые слова: физическое воспитание, биоэлектрические потенциалы, Хатха-Йога, Падмасана, внутренние органы.

Musiyenko Olena, Mykhats Lilia, Maksymjak M.V. Determination of effectiveness of postal influence of padmasana by accupunctur diagnostics in the system of physical education of students. There is a need to improve the system of physical education of student youth, since there is now a tendency to decrease motivation and interest in classes. The purpose of the research: to determine the effectiveness of the exercises Hatha Yoga (Padmasana) in the system of physical education of students by means of acupuncture diagnostics by the method Y. Nakatani. Methods: analysis and generalization of special literature in order to substantiate the feasibility of using the Hatha Yoga exercises (Padmasana) in the system of physical education of students; Methodology of research Ryodoraku with the device "Electronics Elita-4". Results of the research: the effect of the Hatha Yoga asan Padmasana (pose of Lotus) on the bioelectric potentials of the electrically permeable points of the human body have been studied. We examined teen students of I. Franko DSPU possessed the perfect technique for performing these exercises. Measurement was used to perform the exercise, during and after exercise in 6 minutes. As a result of the research, a significant healing effect of these exercises on the human body has been established. During Padmasan's operation, the functions of the small and large intestines, the liver, kidneys and adrenal glands, the immune and lymphatic systems, and the sexual glands are significantly enhanced. The execution of this exercise suppresses activity, that is, helps to rest the respiratory system, the cardiovascular system, the spleen and pancreas, the urinary and gall bladder, the stomach.

Key words: physical education, bioelectric potentials, Hatha Yoga, Padmasana, Halasana, internal organs.

Постановка проблеми. Існуюча система безперервної освіти у фізичному вихованні на даному етапі не вирішує проблему оздоровлення і фізичної підготовленості дівчат і жінок. Крім того, спостереження показали, що студентки, які вступають на перший курс вищого навчального закладу у більшості випадків не зорієнтовані до занять фізичним вихованням. Така ситуація вимагає наукового підходу до підбору засобів залучення до занять, видів рухової діяльності та оптимальних фізичних навантажень строго регламентованих залежно від рівня фізичного здоров'я. У процесі опрацювання нашої системи проведення занять ми вирішували питання гармонійного їхнього впливу на організм, тобто, загальне оздоровлення, удосконалення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, а також досягнення психічної рівноваженості, враховуючи вік

студенток та їхні вподобання щодо вибору рухової діяльності [4; 5].

У даній роботі ми зосередили свою увагу на використанні методу акупунктурної діагностики у дослідженні впливу вправи Хатха-Йоги (Падмасана – поза Лотоса) на організм молодих жінок (студенток ДДПУ ім. І. Франка).

Аналіз літературних джерел. Одним з популярних методів досліджень стану організму є акупунктурна діагностика [6; 7; 9; 10-18]. Глибоке вивчення різних методів акупунктурної діагностики дало змогу нам обрати як найбільш інформативний для своїх досліджень метод Ryodoraku, розроблений японським вченим Й. Накатані в 1950 році [15].

За його даними всі біологічно активні точки з'єднані в меридіани, кожний з яких несе інформацію про функціональний стан якогось внутрішнього органа, що в подальших дослідженнях мало підтвердження і в інших закордонних вчених [16; 18].

Враховуючи те, що на кожному меридіані велика кількість реактивних електропроникних точок (наприклад, на меридіані сечового міхура їх 67) і вимірювання біопотенціалів з кожної з них є дуже трудомістким процесом. В. Накатані запропонував проводити вимірювання тільки в репрезентативних точках, середнє значення електропровідності в яких відповідає середньому значенню електропровідності всього меридіана. За показниками величини електричного струму в репрезентативних точках можна робити висновок про функціональний стан того чи іншого органа порівняно з фізіологічною нормою, тобто методика є дуже інформативною в діагностиці захворювань.

Метою нашої роботи було визначити ефективність виконання вправи Хатха-Йоги (Падмасана – поза Лотоса) в системі фізичного виховання студенток засобами акупунктурної діагностики за методикою В. Накатані. В своїй роботі ми припустили, що використання даної методики можливе не тільки для діагностики захворювань, а й для визначення впливу фізичних вправ йоги на ті чи інші органи і системи організму, якщо проводити вимірювання до виконання асани, під час її утримання і після відпочинку від її виконання.

Проведення пробних досліджень підтвердило нашу гіпотезу про доцільність використання методики Ryodoraku як методики термінової інформації для визначення впливу фізичних вправ на організм людини.

Завдання дослідження. 1. Визначити репрезентативні точки основних меридіанів тіла людини.

2. Дослідити зміни біоелектричної активності репрезентативних точок організму людини до, під час та після виконання пози Лотоса (Падмасани) методом акупунктурної діагностики.

Методи дослідження: аналізу та узагальнення спеціальної літератури з метою обґрунтування доцільності використання вправ Хатха-Йоги в системі фізичного виховання студенток; методика дослідження Ryodoraku за В. Накатані [15] за допомогою приладу «Електроніка Еліта-4». Вимірювали електричну активність (ЕА) тобто силу струму (мкА) в репрезентативних біологічно активних точках дванадцяти головних меридіанів: легенів (Р), перикарда (МС), серця (С), лімфатичної та імунної систем (TR), тонкого (IG) і товстого (GI) кишківників, селезінки та підшлункової залози (РР), печінки (F), нирок (R), сечового (V) і жовчного (VB) міхурів та шлунка (E) з метою визначення впливу вправи Хатха-Йоги пози Лотоса (Падмасана) на організм людини.

В дослідженнях взяли участь десять студенток ДДПУ ім. І. Франка, які володіли досконалою технікою виконання вправ Хатха-Йоги і практикували їх не менше одного року.

Результати досліджень. Під час проведення досліджень впливу виконання Падмасани (рис. 1) на організм людини утримання асани тривало 10 хв, відпочинок після її виконання – 6 хв. Асану виконували під час занять фізичним вихованням під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання за нашою програмою. Аналіз динаміки показників акупунктурної діагностики засвідчив (таблиця, рис. 2): Падмасана більшою чи меншою мірою впливає на всі органи, які досліджували. Так, енергетична активність (ЕА) у каналі легенів під час виконання пози збільшується на 30,5%, після відпочинку дещо зменшується, однак залишається більшим на 22,2% порівняно з показниками до виконання пози, що свідчить про активізування функції легенів.

Аналогічна ситуація відбувається і в каналі перикарда. Під час виконання пози ЕА збільшується на 40,0%, після виконання зменшується, але залишається достовірно більшим ($P < 0,05$) від вихідних даних на 7,3%. У каналі С зростає ЕА, зафіксована на 40,0% під час виконання асани. Після відпочинку показники становлять вихідний рівень, тобто можна припустити, що активної стимулювальної дії на ССС Падмасана не має.

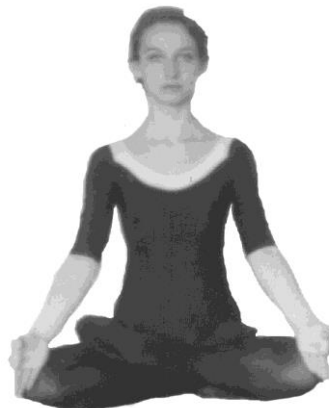


Рис. 1. Вправа Хатха-Йоги поза Лотоса (Падмасана)

Значне посилення ЕА у каналі IG свідчить про активізацію функції тонкого кишечника, що збігається з отриманими

даними іншими дослідниками [7; 14; 16; 17]. Під час виконання пози ЕА збільшується на 25,0% після виконання збільшується ще на 6,6%, що, порівняно з вихідним рівнем, становить приріст у 1,4 мкА.

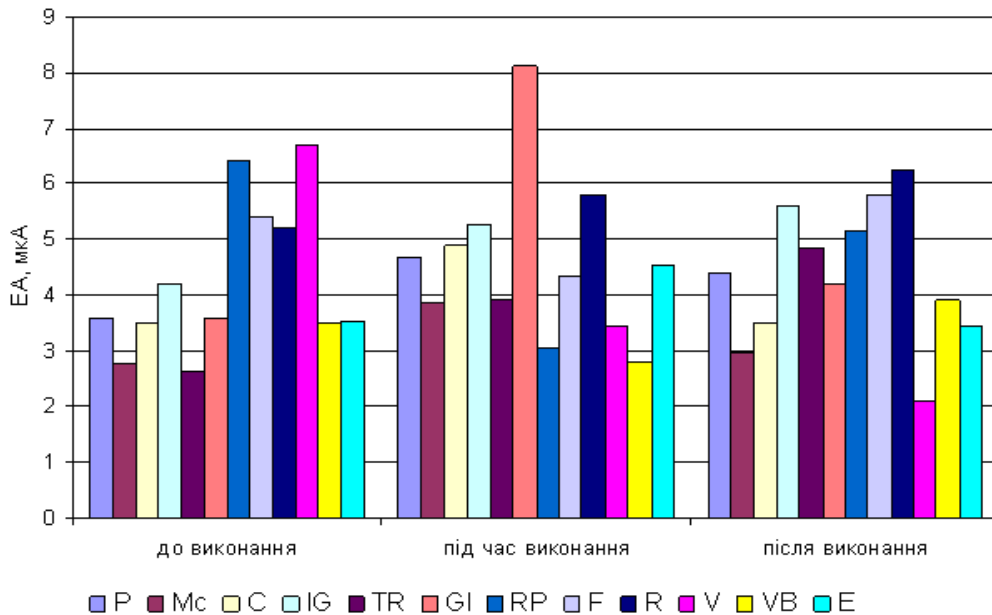


Рис. 2. Діаграма показників акупунктурної діагностики (мкА) до, під час та після виконання Падмасани

Відбувається стимулювання функції і товстого кишечника. Значне зростання ЕА у каналі GI, зафіксоване в процесі виконання асани (на 125,0%), після відпочинку зменшується, однак залишається вищим ($P < 0,05$) за вихідний рівень на 16,6%. Ефективна стимулювальна дія зафіксована в каналі TR. Під час виконання пози ЕА зростає на $1,25 \pm 0,1$ ($P < 0,01$) мкА, після виконання збільшується ще на $0,95 \pm 0,14$ мкА, ($P < 0,05$), що становить загальний приріст ЕА на 83,0% ($P < 0,001$). У каналі RP майже удвічі зменшується ЕА під час виконання пози, після відпочинку його показники дещо збільшуються, однак не досягають початкових даних на 19,6%, тобто за нашими дослідженнями Падмасана має заспокійливу дію на функцію селезінки і підшлункової залози, що збігається з висловлюваннями деяких авторів [7]. Хоча на думку інших, поза Лотоса має стимулювальну дію на ці органи [13].

У каналі F під час виконання пози ЕА зменшується з $5,4 \pm 0,32$ до $4,35 \pm 0,35$ мкА ($P < 0,01$), але після відпочинку збільшується на 7,4%, порівняно з вихідними даними, що свідчить про посилення ($P < 0,05$) функції печінки.

Поступово зростання ЕА у каналі R характеризує стимулювальну дію асани на нирки. Порівняно з вихідними даними, ЕА у процесі виконання вправи зростає на 11,5%, а після її виконання стає більшим на 20,2% ($P < 0,001$).

Значно послаблюється функція сечового міхура. Електрична активність у меридіані достоту зменшується і під час виконання пози ($P < 0,05$), і після відпочинку ($P < 0,05$). Показники ЕА після відпочинку стають нижчими (більше як у 3 рази), порівняно з показниками до виконання, тобто поза сприяє відпочинку органа, знижуючи ($P < 0,01$) його функції.

Таблиця

Динаміка показників акупунктурної діагностики (мкА) до, під час та після виконання Падмасани

Номер	Показники	До виконання		Під час виконання			Після виконання			
		M	m	M	m	P ₁	M	M	P ₂	P ₃
1	P	3,6	0,26	4,7	0,30	<0,01	4,4	0,21	<0,05	<0,05
2	Mc	2,75	0,38	3,85	0,36	<0,05	2,95	0,35	<0,05	>0,05
3	C	3,5	0,42	4,9	0,36	<0,01	3,5	0,4	<0,01	>0,05
4	IG	4,2	0,21	5,25	0,25	<0,001	5,6	0,26	<0,05	<0,001
5	TR	2,65	0,45	3,9	0,49	<0,01	4,85	0,38	<0,05	<0,001
6	GI	3,6	0,49	8,1	0,26	<0,001	4,2	0,46	<0,001	<0,05
7	RP	6,4	0,26	3,05	0,30	<0,001	5,15	0,28	<0,001	<0,01
8	F	5,4	0,32	4,35	0,35	<0,01	5,8	0,32	<0,001	<0,05
9	R	5,2	0,22	5,8	0,24	<0,01	6,25	0,26	<0,001	<0,001
10	V	6,7	0,33	3,45	0,15	<0,05	2,1	0,17	<0,05	<0,01
11	VB	3,5	0,37	2,8	0,37	<0,05	3,9	0,40	<0,001	>0,05
12	E	3,55	0,52	4,55	0,51	<0,01	3,45	0,43	<0,05	>0,05

Примітки: P₁ – достовірність розбіжностей між показниками до виконання і під час виконання пози;
P₂ – достовірність розбіжностей між показниками під час виконання пози і після її виконання;
P₃ – достовірність розбіжностей до виконання пози і після її виконання

У меридіані жовчного міхура під час утримання пози ЕА знижується на $0,7 \pm 0,1$ мкА, після відпочинку зростає на $1,1 \pm 0,08$ мкА, але хоча показники ЕА після відпочинку, в середньому, вищі від показників, зазначених до виконання пози на

11,4%, розбіжності між ними недостовірні ($P>0,05$), тобто активного впливу на цей орган Падмасана не має.

Достовірні розбіжності між показниками ЕА до виконання у меридіані Е зафіксовані і під час утримання пози, і після відпочинку. Проте під час утримання ЕА зростає в середньому на $1,0\pm 0,1$ мкА, а після відпочинку зменшується на $1,1\pm 0,1$ мкА.

Порівняно з даними, що були зафіксовані до виконання вправи, показники ЕА зменшуються на 2,9% ($P>0,05$), тобто виконання вправи практично не впливає на функцію шлунку.

Результати досліджень свідчать, що у разі технічно вірного виконання Падмасани, значно активізується функція кишечника, нирок і наднирників, імунної і лімфатичної систем, статевих залоз. Сприяє вона і відпочинку органів дихання, серцево-судинної системи, сечового і жовчного міхурів та шлунку. Ця вправа також сприяє поступовому збільшенню рухливості суглобів, зростанню еластичності зв'язок, в результаті чого суб'єктивно Падмасану стає легше виконати.

Під час виконання Падмасани визначено характеристики нервово-м'язових координацій, що і пояснює деякою мірою вплив вправи на функціонування внутрішніх органів. Отже, виконання Падмасани значно активізує функції тонкого і товстого кишечника, печінки, нирок і наднирників, імунної та лімфатичної систем, статевих залоз. Виконання цієї вправи пригнічує активність, тобто сприяє відпочинку органів дихання, серцево-судинної системи, селезінки та підшлункової залози, сечового та жовчного міхурів, шлунку.

На жаль, результати наших досліджень складно порівняти з даними інших дослідників, оскільки в існуючих джерелах [1; 3; 8] вказано, що виконання Падмасани впливає на конкретні органи, але невідомо: посилюючи чи пригнічуючи їхні функції.

Спираючись на думку авторів [2; 5; 10], вплив виконання асан Хатха-Йоги на організм пов'язаний, зокрема, змінами положення внутрішніх органів при зміні положення тіла або зміною кровонаповнення судин у різних частинах тіла зі зміною пози. Таким чином, під час виконання Падмасани відбувається перетискання судин нижніх кінцівок кровоплин стає більш інтенсивним у вісцеральних органах, що веде до змін у їхньому функціонуванні.

Висновки. В результаті проведених досліджень встановлено, що виконання вправи Хатха-Йоги Падмасани (пози Лотоса) має вплив на електричну активність репрезентативних точок меридіанів організму людини.

Нами встановлено, що під час виконання Падмасани активізуються функції тонкого і товстого кишечника, підшлункової залози, селезінки, печінки, жовчного міхура, статевих залоз, нирок, наднирників. Пригнічується діяльність органів дихання, серцево-судинної системи, сечового і жовчного міхурів та шлунку.

Література

1. Вишну-девананда С. Полная иллюстрированная книга йоги. Пер. с англ. / С. Вишну-девананда. – М.: Паритет – ИН Фолио, 1990. – 206 с.
2. Джафаров М.А. Анатомо-топографические изменения некоторых внутренних органов при физических упражнениях. Автореф. дис. ... д-ра мед. наук / М.А. Джафаров. – М., 1968. – 42 с.
3. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов / Е.А. Крапивина. – М.: Знание. – № 3. – 1991. – 85 с.
4. Крапивина К.О. Аналіз нервово-м'язових координацій як один з засобів вивчення механізму дії деяких вправ Хатха-Йоги / Крапивина К.О., Мусієнко О.В., Дуда М.І. // Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Культура і екологія юнацтва». – Хмельницький, 1996. – С. 89-91.
5. Крапивина К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури [моногр.] / К. О. Крапивина, О. В. Мусієнко. – Львів, 2006. – 300 с.
6. Мачерет Е.Л. Руководство по рефлексотерапии / Мачерет Е.Л., Самосюк И.З. – К.: ВШ, 1982. – 301 с.
7. Мерсон М.А. Система риодораки как субъективный критерий оценки эффективности лечения иглорефлексотерапией / М.А. Мерсон // Тез. докл. 2 Респ. конф. молодых учёных-медиков. – Рига, 1985. – С. 129-130.
8. Полковников Ю.Н. Как продлить годы жизни (Целительная йога) / Ю.Н. Полковников. – М.: Республика, 1995. – 239 с.
9. Табеева Д.М. Руководство по иглорефлексотерапии / Д.М. Табеева. – М.: Медицина, 1982. – 560 с.
10. But'ska L.V. Analysis of obtained data after electropuncture diagnostics in sportsmen with different professional qualification / But'ska L.V. // Lik. Sprava. – 2006. – № 5-6. – P. 43-49.
11. Fribus A.G. Electrophysiological studies by the method of measuring the transcutaneous electrical current with Nakatani tables in healthy men exposed in a thermal chamber / Fribus A.G. // Vopr. Kurortol. Fizioter. Lech. Fiz. Kult. – 1999. – № 5. – P. 24-26.
12. Goldura N. Incursion into bioelectromagnetism / Goldura N., Goția S. // Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat. Iasi. – 2010. – V. 114, № 1. – P. 266-270.
13. Hyodo M.D. Ryodoraky treatment and objective approach to acupuncture / M.D. Hyodo. – Osaka, 1975. – 226 p.
14. Korkushko A.O. Computerized acupuncture methods in the diagnosis of autonomic nervous system disturbances / Korkushko A.O., Lyshevskii S.A. // Lik. Sprava. – 2001. – № 5-6. – P. 117-119.
15. Nacatani V. Ryodoraky Accupuncture / Nacatani V., Vamashyta K. – Tokyo, 1977. – 144 p.
16. Schorrenderger C.C. Therapie mit Akupunktur / C.C. Schorrenderger. – Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1984. – Bd. 1. – 352 s.
17. Shcherbatyi A.A. The use of reflexotherapy in the initial forms of cerebrovascular insufficiency in persons who suffered as a consequence of the accident at the Chernobyl Atomic Electric Power Station / Shcherbatyi A.A., Korkushko O.O. // Lik. Sprava. – 1999. – № 3. – P. 151-155.

18. Zytkowski A. Ectodermal method of Ryodoraky – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain / Zytkowski A. // Neurol. Neurochir. Pol. – 1999. – № 32 Suppl. 6. – P. 207-215.

References

1. Vishnu-devananda S. (1990) Polnaya illyustrirovannaya kniga yogi. Per. s angl. [Complete Illustrated Book of Yoga] – Moscow: Paritet – IN Folio [in Russian].
2. Dzhafarov M.A. (1968) Anatomico-topograficheskie izmeneniya nekotorykh vnutrennih organov pri fizicheskikh uprazhneniyah. [Anatomic and topographic changes of some internal organs during exercise] Avtoref. dis. ... d-ra med. nauk. [in Russian].
3. Krapivina E.A. (1991) Fizicheskie uprazhneniya yogov [Physical exercises of yogis]. M.: Znanie. 3. 65 p. [in Russian].
4. Krapivina K.O., Musiienko O.V., Duda M.I. (1996) Analiz nervovo-miazovykh koordynatsii yak ody z zasobiv vyvchennia mekhanizmu dii deiakykh vprav Khatkha-Yohy [Analysis of neuromuscular coordination as one of the means of studying the mechanism of action of some Hatha Yoga exercises]. Mater. Vseukr. nauk.-prakt. konf. «Kultura i ekolohiia yunatstva». Khmelnytskyi, 1996. 89-91. [in Ukrainian].
5. Krapivina K.O., Musiyenko O.V. (2006) Netradytsiinyi pidkhid do tradytsiinoi fizychnoi kultury [Unconventional approach to traditional physical culture] Lviv, 2006. 300 s. [in Ukrainian].
6. Macheret E.L., Samosyuk I.Z. (1982) Rukovodstvo po refleksoterapii [Guide to Reflexotherapy]. Kyiv: VSh. 301 p. [in Russian].
7. Merson M.A. (1985) Sistema riodoraki kak sub'ektivnyi kriteriy otsenki effektivnosti lecheniya iglorefleksoterapiy [The system of Rhyodoraky as a subjective criterion for evaluating the effectiveness of acupuncture treatment]. Tez. dokl. 2 Resp. konf. molodykh uchyonyh-medikov. Riga, 129-130. [in Russian].
8. Polkovnikov Yu.N. (1995) Kak prodlit godyi zhizni (Tselitel'naya yoga) [How to extend the years of life (healing yoga)] – M.: Respublika, 239 p. [in Russian].
9. Tabeeva D.M. (1982) Rukovodstvo po iglorefleksoterapii [Guidelines for acupuncture] – 560 p. [in Russian].
10. But'ska L.V. (2006) Analysis of obtained data after electropuncture diagnostics in sportsmen with different professional qualification // Lik. Sprava. 5-6. 43-49.
11. Fribus A.G. (1999) Electrophysiological studies by the method of measuring the transcutaneous electrical current with Nakatani tables in healthy men exposed in a thermal chamber // Vopr. Kurortol. Fizioter. Lech. Fiz. Kult. 5. 24-26.
12. Goldura N., Gořia S. (2010) Incursion into bioelectromagnetism. // Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat. Iasi. 114 (1). 266-270.
13. Hyodo M.D. (1975) Ryodoraky treatment and objective approach to acupuncture. 226 p.
14. Korkushko A.O., Lyshnevskii S.A. (2001) Computerized acupuncture methods in the diagnosis of autonomic nervous system disturbance // Lik. Sprava. 5-6. 117-119.
15. Nacatani V., Vamashyta K. (1977) Ryodoraky Accupuncture. 144 p.
16. Schorrenderger C.C. (1984) Therapie mit Akupunktur. Stuttgart: Hippokrates Verlag. Bd. 1. 352 s.
17. Shcherbatyi A.A., Korkushko O.O. (1999) The use of reflexotherapy in the initial forms of cerebrovascular insufficiency in persons who suffered as a consequence of the accident at the Chernobyl Atomic Electric Power Station // Lik. Sprava. № 3. 151-155.
18. Zytkowski A. (1999) Ectodermal method of Ryodoraky – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain / Zytkowski A. // Neurol. Neurochir. Pol. № 32 Suppl. 6. 207-215.

УДК 796:(379+37.04+159.97)

Мусієнко О.В.

кандидат біологічних наук, доцент

Чопик Р.В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Закаляк Н.Р.,

кандидат медичних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАВАННЯ У АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ

Багатьом дітям з аутизмом властиві порушення регуляції м'язової діяльності, в результаті цього своєчасно не формується контроль за руховими актами, виникають труднощі у формуванні довільних рухів, в становленні їх цілеспрямованості і координованості, страждає просторове орієнтування. Метою даної роботи було встановити вплив плавання як засобу адаптивного фізичного виховання на поведінку, емоційний стан, координацію рухів та якість життя дітей з розладами спектру аутизму. В результаті занять у них спостерігається покращання поведінки: зменшення агресії та аутоагресії, зниження частоти виникнення стереотипних рухів, зниження опозиційних проявів, поліпшення емоційного стану, покращення вольових якостей, підвищення координації і вправності рухів, поліпшенню розвитку шкільних навичок письма і малювання. За результатами експертної оцінки, на фоні зростання результатів вправності рухів, формування навичок плавання, значного зростання позитивних емоцій, набуття навичок комунікації відбувається