
ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

*Алексєєнко О.Ю.
Національний педагогічний університет
імені М.П.Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ

У навчально-виховному процесі з фізичного виховання ми використали сучасний цілісний (системний) підхід до людини як біоенергоінформаційної системи.

Друга принципова особливість роботи в тому, що фізичне виховання ми розглядали в прямому його розумінні – природне виховання. Тому ми використали засоби, що мають діяти на всіх рівнях організації людини: фізичному, енергетичному, інформаційному.

Третя особливість – в побудові індивідуального здоров'я, особистості ми відводимо велику роль кафедрі фізвиховання і головну роль – свідомому власному здоров'я будуванню самого студента. За основу ми взяли тезу, що в оздоровленні засобами фізвиховання власне виконання вправ забезпечує 10% успіху. 90% успіху в оздоровленні залежить від внутрішнього стану радості, екстазу, задоволення людини (С.О.Свириденко, 2000; М.С.Норбеков, 2001).

В практичній роботі з студентами особливу увагу ми приділяли відновленню хребта. Це викликано тим, що за останні 50-100 років взагалі, а в Україні після 1986 року зокрема, в стані хребта відбулися значні зміни. Якщо раніше несприятливі прояви пов'язували з віковими особливостями, то зараз вже в підлітковому віці виявляється передпатологія і патологія (Н.В.Морозов, 1998; В.В.Загородній, 2000; В.І.Лашкарьова, 2000 та ін.). Так, наприклад, в 2000 р. в одному Київському педколеджі 50% учнів були зараховані в спецгрупу, з них 90% мали сколіоз. Проаналізуємо причини.

У сьогоднішньої людини змінився стан кістякових м'язів. Виявлено зниження антигравітаційного м'язового тонуусу, який повинні забезпечувати глибокі м'язи хребта. Причиною тут виступає гіпокінезія та гіподинамія.

Другий фактор – екологічний. Він дуже несприятливо впливає на хребет. Особливо після 1986 року почастишали порушення постави, диспластичні і різні прояви у дітей. Також несприятливі прояви в продуктах харчування, питній воді (А.М.Нагорна з співавт., 2000 та ін.). Все це має відношення до тканин, що

оточують хребет. Оскільки в їх складі є сполучна тканина, а вона як губка всмоктує в себе всі токсини, які традиційним шляхом не можуть бути виведені.

Не останню роль відіграє і стресовий характер сучасного життя (К.О.Бондаренко, О.В.Костюкова, 2000; Д.В.Скрипник, 2000 та ін.). Це і м'язовий спазм. А головне, що психоемоційний стрес змінює хімізм внутрішнього середовища і нерозчинні кальцієві сполуки випадають в осад. В цьому суть створення фіброзних тканин.

Крім цього хибний вплив має статичне перевантаження, коли людина з ряду причин і умов не може змінити положення хребта і скинути перенапруження. Відомо, що навіть найбільш треновані м'язи, зв'язки здатні не більше ніж на годину безперервного статичного навантаження. Це теж змінює хімізм реакцій і призводить до фіброзування тканин. Захисні природні механізми не здатні подолати сьогоденні навантаження на людину.

Сюди ж треба віднести і такий фактор, як несприятливі умови кровопостачання хрящових тканин, суглобів і міжхребцевих дисків. Живлення там відбувається за рахунок процесів дифузії. Ці процеси швидко порушуються в результаті змін прилеглих до хрящів тканин, з яких повинні потрапити в хрящ необхідні компоненти. Всі вище перераховані фактори взаємодіють між собою, підсилюючи негативні зміни.

Не можна не згадати і такий чинник, як різноманітні травми, що разом із згаданими уже факторами призводять до перерозподілу внутрішнього кальцію, що веде до кісткового розростання (екзостози). А це, в свою чергу, впливає на структури хребта, що веде до нейродистрофічних проявів, різноманітних ускладнень.

Сюди ж відносять і несприятливий вплив процесу пологів (невірне ведення самого процесу пологів), також переохолодження, вісьові, важелеві навантаження. Одним з найбільш небезпечних факторів є травми і мікротравми (вібраційний момент). Їх треба уникати будь-що. Бо травма може бути водорозділовим життя: до травми і після травми.

Тому таке важливе значення мають профілактичні заходи. Грамотний викладач фізичного виховання може при огляді розпізнати навчальні прояви негараздів. Це контрактура м'язів задньої поверхні тулуба і ніг. З формуванням поперекового лордозу студент не може, нахилившись уперед, торкнутися підлоги хоча б кінчиками пальців. Це і розвиток тугорухомості суглобів. В першу чергу звертають увагу на асиметричні зміни рухомості. Наприклад, шия в один бік повертається добре, а в інший – наполовину. Можна помітити і таке порушення, як перекіс тазу (зміна осі тазу). Можуть виникати і різноманітні дискомфортні відчуття.

Зміну м'яких тканин можна помітити, якщо в паравербальних відділах симетрично виконати прийом вижимання двома пальцями шкірної складки. Якщо

при поступальному просуванні пальців нема ніяких перешкод – спереду пальців виникає складочка. Якщо з'являється якась підшкірна перешкода, спереду пальців виникає “лимонна скоринка”. На заняттях з фізичного виховання можна обійтися тільки тестом на гнучкість (нахил вперед, ноги разом, покласти долоні на підлогу, не згинаючи колін або торкнутися підлоги кінчиками пальців).

На заняттях треба звернути увагу на вміння тримати поставу в положенні сидячи, стоячи, в русі. Звичайно, поставу формують від дня народження. Але, як правило, ми маємо справу з студентами, в яких цей важливий компонент здоров'я – правильна постава – не визначається. А формування правильної фізіологічної постави – одна з найголовніших умов здоров'я.

На заняттях з фізвиховання ми дотримувалися концепції попередження різноманітних розладів здоров'я хребта і усунення їх, якщо вони вже виникли. В першу чергу це виконання спеціальних фізичних вправ. Фізичні вправи у всіх проблемах хребта то засіб № 1, бо він і самий природний, самий надійний, корисний, який ніколи не підводить. Потрібно тільки свідоме ставлення студента до свого здоров'я. Із вправ це були декомпресійні (тракційні). Вони сприяють відновленню живлення хрящових структур, зняттю перенапруження м'яких тканин, тобто створюють фізіологічні умови існування тканин хребта. Це група мобілізуючих вправ (нахили, повороти, обертання). Вправи можна робити один, краще 2 рази на день. Дуже корисно через кожну годину роботи (навчання) виконувати елементарні вправи 5-10 хвилин (робота – 1 година, перерва – 5-10 хвилин). Можна просто посидіти, полежати (якщо є умови), розслабившись. Обов'язково виконувати вправи, щоб скинути перенапруження. Це вібраційні вправи: встрясування, потрясування, звукові вправи, на розслаблення. При контрактурах необхідні вправи на розтягування. Обов'язкові силові вправи (8-10 разів виконувати кожну вправу). Кожну силову вправу рекомендували з точки зору її безпеки для здоров'я. Аксиомою для здоров'я є корекція маси тіла. Це значить, що вправи повинні мати аеробний характер (А.І.Казьмін, І.І.Кон, В.Є.Беленький, 1981; В.М.Морозов, 1998).

Враховуючи значення хребта в життєдіяльності і його функції в створенні здоров'я соматичного, енергетичного і інформаційного, ми використовували в роботі із студентами спеціального відділення комплекс, створений в інституті самооздоровлення людини (Москва) М.С.Норбековим на основі древніх знань про людину і сучасної 20-ти річної наукової роботи і практики (Л.О.Фотіна, М.С.Норбеков, 2000; М.С.Норбеков, 2001). Ці вправи можна використовувати і як первинну профілактику будь-яких хвороб і в відновленні здоров'я хребта та всього організму.

В заняттях ми також використовували масаж біологічно активних точок голови, вух, вправи для суглобів кінцівок, які теж є складовою частиною комплексу. Їх позитивний вплив на процеси пам'яті, оптимізацію кровопостачання органів голови і

всього організму, енергетизацію дає можливість використовувати їх щоденно і, при можливості, неодноразово. Цей комплекс рекомендували також як домашнє завдання.

Для первинної і вторинної профілактики будь-яких проблем хребта існує універсальна вправа – плавання. Плавання все дає: тут і сила, і мобілізація, і розтягування, і декомпресія, і зниження надмірної маси тіла, і розвантаження. Плавання позбавляє м'язового, нервово-емоційного напруження, і, крім того, унікальна можливість перебувати в стані невагомості, коли врівноважується сила опору води дією маси тіла людини (Г.В.Полесья, Г.Г.Петренко, 1980). Для підтримання здоров'я хребта достатньо плавати 3-4 рази на тиждень по 40 хвилин.

Крім того є ціла низка заходів, що формує безпечний стереотип поведінки. Тобто, формують умови в способі життя, що виключають можливість пошкодження не тільки хребта, а й здоров'я в цілому. Перш за все мається на увазі сформування і постійне підтримання правильної постави. Необхідно звернути увагу, що під час сну під шийним відділом хребта повинна знаходитись подушка або валик. М'язи шиї обов'язково повинні бути розслаблені (щоб шия не провисала).

Нашою роботою передбачалось щоденне (крім вихідних) виконання комплексу вправ для тулуба, кінцівок, очей, аутомануального комплексу. Двічі заняття припадали на заняття з фізвиховання за розкладом, решта днів – самостійне виконання в домашніх умовах.

Посмішка, постава, піднесений, радісний настрій – основні умови виникнення і підтримання процесу одужання. Необхідна також легкість, невимушеність виконання, концентрація внутрішньої уваги в певній частині тіла, постійний контроль емоцій, почуттів, відчуттів, свідоме ставлення до дій. Тобто, акценти повністю зміщені на внутрішні формотворчі процеси. Вправи для тулуба, очей, масаж біологічно-активних точок голови ми обрали тому, що саме це забезпечує відновлення всього організму. Для зручності цей комплекс ми назвали розминкою. Виконувати його можна в будь-яких умовах (в спортзалі, в аудиторії, вдома, в транспорті (подумки) тощо).

Масаж біологічно активних точок (БАТ) голови доступний кожному. Його ефективність зумовлена тим, що організм людини є цілісна і взаємозв'язана система, і дію на БАТ ми намагалися сполучати з іншими вправами, відібраними за дуже жорсткими критеріями. В першу чергу ці вправи були спрямовані на хребет. За даними М.Норбекова, Ю.Хвана (2001) 90% осіб з діагнозом остеохондроз з тих, що пройшли в них курс зцілення, через 2 роки й згадки не мали про цю хворобу. Чому ж до 10% осіб хвороба повернулася? Автори вважають, що причина в тому, що 10% пацієнтів після полегшення поступово перестали виконувати профілактичну розминку (мається на увазі вторинна профілактика в даному випадку), повернувшись до старого способу життя. Автори називають головну причину – лінощі. Є погляди (древні і сучасні) на хребет, як

основу нашого здоров'я (Р.С.Фурдуй, Ю.М.Швидак, 1992; Л.О Фотіна, М.С.Норбеков, 2000 та ін.).

Що ж до масажу БАТ голови, то він виконувався трьома пальцями – 2, 3, 4. Можна і одним 1. Напряма зусиль – вертикальний, без розтираючих рухів. Сила надавлювання – до відчуття середнього між больовим і приємним. Оскільки нервові закінчення кінчиків пальців безпосередньо зв'язані з мозком, їх робота сприяє заспокоєнню психіки і навіть попереджає розвиток склерозу мозку. Масаж має загальностимулюючу дію, покращує кровообіг головного мозку, відтік лімфи від голови, активізує структури (гіпофіз, гіпоталамус, ретикулярну, лімбічну системи), що ми відносимо до підсвідомості. Ці структури – вищі регулятори нашого організму.

У кожній з точок виконували по 20-25 рухів за та проти годинникової стрілки.

Зразу після цього масажують вушні раковини. На них нараховують 170 БАТ, зв'язаних з усіма частинами тіла. Головне тут, як і при будь-якій вправі, спрямувати думки і душевні сили на внутрішній стан, на формування тих позитивних якостей характеру, яких, на ваш погляд, вам недостатньо. Ні в якому разі не зводити рухи до автоматизму. Вся увага спрямована в зону вух. Штучно викликати радість, гордості за роботу над собою, пам'ятаючи, що ваше відношення до себе матеріалізується.

Розлади зору є одним з частих відхилень в стані здоров'я студентів. І не тільки у віднесених до спец відділення. Сьогодні орган зору зазнає величезних перевантажень. Сучасні умови життя привели до появи цілого ряду процесів, зв'язаних з ведучою роллю зорових аналізаторів. Всі фахівці з офтальмології сходяться на тому, що зір людини погіршується у всіх вікових групах в різних країнах світу (Н.В.Медведовська, 2000), а В.В.Оковитов та І.Г.Овечкін (1993) крім того наводять дані, що в віці 18-25 років серед причин інвалідності у молоді лідируюче місце займають хвороби очей.

З'явилися в світі нові бачення причин розладу органу зору – це напруження і перенапруження психіки (У.Г.Бейтс, 1990; Е.В.Давиденко, 1994; М.С.Норбеков, 2001; Йог Раманантата, 2002). Ці автори як основні вправи рекомендують релаксацію тіла і психіки, поганий зір вважають результатом звички дивитися напружено, і відповідно рекомендують виробити нову звичку – розслабленого бачення. Зняття психічного перенапруження сприяє посмішка, правильно постава, внутрішній стан радості.

Отже, виконуючи вправи, ми не стільки оцінюємо ефективність методики, скільки оцінюємо ефективність роботи самого студента з відновлення власного здоров'я.

Тому ми висловлюємо свою думку з приводу заліку з фізичного виховання: основним критерієм для одержання заліку вважати позитивну динаміку рівня індивідуального здоров'я студента.