

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський державний педагогічний університет
ім.Володимира Гнатюка

Н.М.Цимбал

**ПРАКТИКУМ
З ВАЛЕОЛОГІЇ**

**МЕТОДИ ЗМІЦНЕННЯ
ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Рекомендовано Міністерством освіти України
лист №1/11-2518 від 20.10.98
як навчально-методичний посібник
для студентів вищих навчальних закладів,
та вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН
2003

ББК 51 + 11 + 88.5
Ц94
УДК 614.2 + 151

Укладач:

Н.М.Цимбал — кандидат біологічних наук, доцент кафедри валеології та охорони здоров'я дітей Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Рецензенти:

В.В.Грубінко — доктор біологічних наук, доцент кафедри загальної біології Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

В.О.Яковлєв — кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної біології Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Н.М.Цимбал

Ц94 **Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл.** — Тернопіль: "Навчальна книга — Богдан", 2000.— 168 с.

ISBN 966-7520-21-8

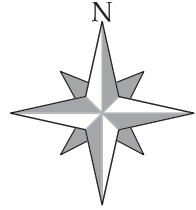
У навчально-методичному посібнику розглянуті актуальні питання використання фізичних вправ людьми різних вікових груп з оздоровчою метою, при профілактиці остеохондрозу, юнацького кіфозу, короткозорості, корекції порушень постави. Запропонована методика і техніка мануального лікувального масажу при різних захворюваннях, описано способи і зміст аутогенного тренування, сутність і принципи психофізичного тренування.

ISBN 966-7520-21-8

ББК 51 + 11 + 88.5

© Цимбал Н.М., 1998

© "Навчальна книга — Богдан", 2000



ЗМІСТ

Передмова	5
-----------------	---

Тема 1.

Сила життя в здоровому хребті	7
а) що таке остеохондроз?	8
б) головний лікар — фізкультура	12
в) юнацький кіфоз	21
г) без гнучкості — немає здоров'я	25
д) раціональне харчування за Купером	57

Тема 2.

Масаж та його види	61
а) історія виникнення і розвитку лікувального та гігієнічного масажів	62
б) види і засоби масажу	65
в) фізіологічний вплив масажу на організм людини та механізм дії фізичних лікувальних факторів	67
г) протипоказання щодо призначення лікувального масажу	70
д) техніка і методика мануального лікувального масажу	70
є) техніка масажу окремих ділянок тіла	71
ж) техніка і методика самомасажу як гігієнічного відновлюючого засобу	81

Тема 3.

Фізичні вправи — шлях до здоров'я	84
а) фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини	85

б) рух і витрати енергії	96
в) фізіологічна раціоналізація розумової праці	103
г) ранкова гігієнічна гімнастика як засіб підвищення працездатності людини	107
д) техніка і методи самоконтролю за фізичним навантаженням ...	110

Тема 4.

Точковий масаж як метод рефлексотерапії	117
а) загальні поняття про точковий масаж	118

Тема 5.

Психофізичне тренування — метод психічного і фізичного удосконалення людини	139
а) духовні і фізичні сили людини та вміння керувати ними. Сутність і принципи психофізичного тренування	140
б) вправи дихальної розминки	150
в) техніка і методика прийомів релаксації	161

Література	165
-------------------------	------------



ПЕРЕДМОВА

До написання цього посібника автора привело переконання у необхідності пропагування здорового способу життя, важливі елементи якого — раціональне харчування і систематична рухова активність. Використання сучасних рекомендацій в цій області веде до підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, зниження ризику захворіти в майбутньому.

Навчання студентів вузів передбачає підготовку їх до практичної роботи по збереженню здоров'я підростаючого покоління. Практичні заняття з валеології сприятимуть розширенню світогляду майбутнього вчителя, вдосконаленню його професійної майстерності та формуванню особистості, яка свідомо враховувала б гострі проблеми навчання, виховання та охорони здоров'я дітей, глибше пізнавала об'єкт своєї праці та краще будувала роботу з ним на високому науковому рівні.

У навчальному посібнику викладено відомості про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, які підвищують її розумову та фізичну працездатність, а також використовуються з профілактичною і оздоровчою метою при юнацькому кіфозі, остеохондрозі, покращенні постави та зміцнення зору і профілактики короткозорості, знайомить студентів з раціональним харчуванням за Купером. Висвітлені дані про позитивний вплив мануального лікувального масажу і точкового масажу як допоміжного засобу, якщо його використовувати разом з фізичними вправами. Звертається увага на духовні і фізичні сили людини та вміння керувати ними. Детально описується сутність і принципи психофізичного тренування.

Здоров'я — дарунок молодості. У зрілому віці, а тим більше у старшому і похилому воно залежить від того, як ставилися до нього в молодості, чи вживали заходів для його своєчасного збереження.

Кожній людині приємно відчувати себе здоровою, коли виконання будь-якої роботи, навантаження зовсім не є обтяжливим і дарує тільки радість. Кожний із нас може і повинен підтримувати своє здоров'я протягом всього життя. Це досягається дотриманням певного режиму праці і відпочинку, раціонального харчування, відмовою від шкідливих звичок, але перш за все — регулярною фізичною активністю.

В своїй книзі "Наш хребет" відомий австрійський спеціаліст професор Отто Флейс пише: "Хребет став очевидно проблемою. Недомагання його проявляються все частіше і частіше... Нам невідомо, чи були ці недомогання розповсюджені завжди, чи вони широко поширюються тільки в наш час... Але одне відомо: ми повинні щось робити. Так, людей, страждаючих такою хворобою як остеохондроз, стає все більше і більше — недарма її називають однією з "хвороб століття". А наука валеологія покликана навчити здорових людей (відносно здорових, звичайно) берегти своє здоров'я з дитинства. Введення валеології, як предмета, в школі — це перший крок для того, щоб навчити людину з дитинства розумно ставитися до свого здоров'я, а вихователі дитячого садочка або вчителі в школі повинні не тільки виховувати і навчати дітей, а й дбати про їх здоров'я".

Здорова і духовно розвинута людина щаслива: вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягає нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Цілісність людської особистості проявляється перш за все у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя.

У своєму посібнику автор прагнула виділити та обґрунтувати роль і місце фізичної культури і інших важливих чинників у боротьбі за міцне здоров'я, високу працездатність, повноцінне довголіття. Боротьба за здоров'я людини буде вважатися ефективною лише тоді, коли в її основі буде лежати фізична культура у найвищому розумінні цього слова.

ТЕМА 1



СИЛА ЖИТТЯ В ЗДОРОВОМУ ХРЕБТІ!

Мета: Ознайомитися з загальним поняттям про остеохондроз; оволодіти вправами на розслаблення, дихальними вправами; вивчити і оволодіти комплексом вправ за В. Челноковим; оволодіти комплексом вправ при юнацькому кіфозі і оздоровчою гімнастикою стретчингу; навчитися самоконтролю за ефективністю дії фізичних вправ на опорно-руховий апарат за допомогою функціонально-рухових тестів, ознайомитися з раціональним харчуванням за Купером. **(4 години)**

Обладнання: таблиці, діапозитиви на тему, гімнастична палка, м'яч.

Навчальні завдання:

№ п/п	Теоретичні питання теми	Практична робота
1	2	3
1	Що таке остеохондроз?	
2	Головний лікар — фізкультура	Оволодіти вправами на розслаблення, дихальними вправами; оволодіти комплексом вправ для профілактики остеохондрозу за В. Челноковим
3	Юнацький кіфоз	Оволодіти комплексом ранкової гігієнічної гімнастики при юнацькому кіфозі
4	Без гнучкості — немає здоров'я	Оволодіти оздоровчою гімнастикою стретчингу

ТЕМА 1. СИЛА ЖИТТЯ В ЗДОРОВОМУ ХРЕБТІ

1	2	3
5	Вивчення функціонального стану хребта і суглобів	Навчитися самоконтролю за ефективністю дії фізичних вправ на опорно-руховий апарат за допомогою функціонально-рухових тестів
6	Раціональне харчування за Купером	Ознайомитися з раціональним харчуванням за Купером

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

При вивченні першого питання **“Що таке остеохондроз?”** слід відзначити, що майже кожна п'ята людина на земній кулі на четвертому десятиріччі життя стає володарем або самої хвороби, або одного з її численних синдромів (синдром — це сукупність ознак прояву хвороби). Їх нараховується біля шістдесяти. Слід відмітити, що остеохондроз значно **“помолодів”** і зараз зустрічаються люди, яким ще немає сорока, а вони відмічають болі в спині, між лопатками, в шиї. Крім того, хвороба часто призводить до інвалідності, і всім стає зрозумілим, наскільки це серйозна проблема.

До боротьби з остеохондрозом підключилися тренери, методисти з лікувальної фізкультури. Завдяки фізкультурі можна не тільки опиратися остеохондрозові, але й успішно лікувати його. Питання лише в тому, як займатися, яким вправам надати перевагу. Бо великі фізичні навантаження здатні викликати структурні зміни хребта.

Слід відзначити, що до недавнього часу вважалося, що остеохондроз — це наслідок відкладання солей, і чим більше їх накопичується, тим більш виражений процес хвороби. Зараз більшість медиків вважають — і не безпідставно, — що в основі остеохондрозу лежать зміни в силу різних причин міжхребцевих дисків.

Видатні спеціалісти Г. Юмашев і М. Фурман в своїй книзі **“Остеохондроз позвоночника”** дають таке визначення: **“Остеохондроз хребта — найбільш тяжка форма дегенеративно-дистрофічного ураження хребта, в основі якого лежить дегенерація (виродження) диска з наступним залученням тіл суміжних хребців, міжхребцевих суглобів і зв'язкового апарату”**. В кожному відділі хребетного стовпа остеохондроз має типову локалізацію і особливості.

Отже, в основі остеохондрозу лежать хворобливі зміни міжхребцевих дисків, їх деформація, зменшення висоти, розшарування.