

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

Т. В. Бондаренко

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для самостоятельных занятий по физическому воспитанию
(для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии)

Харьков - ХНАГХ – 2009

Точечный массаж для снятия зрительного утомления. Методические указания для самостоятельных занятий по физическому воспитанию (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / Сост.: Бондаренко Т.В. – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 26 с.

Составитель: Т.В. Бондаренко.

Рецензент: профессор ХНАГХ, канд. техн. наук, зав. кафедры физического воспитания и спорта Ключко В.М.

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта, протокол № от 21.01. 2009 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Организация занятий по физическому воспитанию.....	5
2. Здоровьесбережение при использовании компьютерных технологий обучения.....	8
3. Нетрадиционные средства повышения умственной работоспособности..	9
4. Методика акупрессуры.....	10
5. Массаж головы для профилактики зрительного утомления и восстановления зрения.....	12
6. Комплекс гигиенической гимнастики с самомассажем.....	18
Заключение.....	24
Список литературы.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является частью общей культуры человека и общества [6]. В связи с этим вопросы, связанные с совершенствованием учебного процесса по физической культуре мы рассматриваем как важную социально-экономическую задачу. За последние десятилетия произошли существенные изменения в политической, социальной, экономической жизни нашего государства. Претерпели значительных изменений качественный и количественный состав населения, состояние его физического, психического, социального, нравственного здоровья. У современной молодежи, по сравнению с предыдущим поколением, изменились мировоззрение, мотивации, установки, приоритеты. Это нашло отражение в государственных стандартах высшего образования, учебных программах, требованиях к системе высшего профессионального образования, введении новых курсов дисциплин.

Задача профессионально-прикладной физической подготовки в Академии – содействовать освоению конкретной профессии, осуществлять психофизиологическую подготовку к будущей высокоэффективной трудовой деятельности средствами физической культуры. Содержание такой подготовки зависит от ряда факторов – сферы деятельности, содержания и условий труда, психофизиологических особенностей деятельности и личной активности специалиста.

1. Организация занятий по физическому воспитанию

Привычная трактовка традиционного обучения на кафедре физического воспитания заключается в следующем:

- основной формой работы со студентами по физическому воспитанию являются учебные занятия (урок);
- учебные занятия по физическому воспитанию стоят в сетке академического расписания;
- студенты посещают учебные занятия в составе академической группы;
- для практических занятий студенты распределяются по состоянию здоровья, уровню физического развития, физической и спортивной подготовленности на учебные отделения – основное, специальное, спортивного совершенствования;
- содержание и объем учебного материала, распределение часов на его изучение рассчитаны на абстрактного «среднего» студента;
- индивидуализация обучения заключается, как правило, в выполнении домашних и дополнительных заданий;
- на уроке в основном используется фронтальный метод организации студентов.

Как показали многочисленные исследования, наиболее существенный недостаток такой системы обучения – пассивность большинства студентов на учебных занятиях, отсутствие к ним интереса и обусловленная этим низкая их эффективность.

Как учебная дисциплина физическое воспитание обеспечивает реализацию цели и задач, предусмотренных программой подготовки специалиста соответствующего уровня и профиля. Содержание данной дисциплины включает прежде всего достижение естественных наук (биологии, биохимии, анатомии и физиологии человека, гигиены, медицины), технических наук (биомеханики, кибернетики). В методическом и информационном плане физическое воспитание студентов тесно взаимодействует с дисциплинами гуманитарного цикла, такими как мировая и отечественная культура,

философия, психология, экономика, культура общения, экология человека, эстетика, дизайн и др.

Показателями овладения необходимым уровнем знаний и умений по физической культуре являются:

- знание и соблюдение основ здорового образа жизни;
- знание основ методики оздоровления и рекреации как традиционными, так и нетрадиционными средствами и методами физического воспитания;
- знание основ профессиональной физической подготовки и умения применять их на практике;
- знание особенностей физического воспитания лиц разного возраста;
- стойкая привычка ежедневных занятий физическими упражнениями;
- выполнение нормативов профессиональной психофизической подготовки и др.

Чтобы учебные занятия приносили ожидаемую пользу, необходимы компетенции, которыми должен владеть студент, а именно он должен:

- *знать:*

в пределах программы общеобразовательной средней школы: основу физиологии - основные системы организма, реакции своего организма на психофизическую нагрузку, уровень своего физического состояния; основу техник программных видов спорта;

- *уметь:*

контролировать свое физическое состояние, выполнять нормативы государственных тестов общей физической подготовки, выполнить предложенные тесты специальной и профессиональной физической подготовки не ниже оценки D - E (60 - 74 балла); иметь здоровье на уровне основной медицинской группы.

Формы и методы обучения

Аудиторные формы занятий – урок с групповым и индивидуальным методом организации (теоретические, методические, практические занятия).

Самостоятельные формы занятий - под руководством преподавателя, самостоятельные по месту жительства, тренировка и соревнования в спортивных

секциях и клубах по интересам, работа в библиотеке, использование информационных технологий, работа с литературой, аудио- и видеотехникой.

Внеучебные формы занятий – физкультурно-спортивные мероприятия (праздники, вечера, соревнования, походы выходного дня и др.), студенческие конференции и семинары.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические. Ведущие методы – практические: метод строгой регламентации, игровой, состязательный.

Основные средства обучения

1 группа: Физические упражнения из разных видов спорта (основная группа).

2 группа: Средства восстановления, рекреации и реабилитации (основные - массаж, психорегулирующая тренировка, сауна и другие специальные водные процедуры; нетрадиционные средства; фармакологические препараты и др.).

3 группа: двигательный режим и питание.

4 группа: естественные силы природы - солнце, воздух, вода (закаливание, солнечные и воздушные ванны и т.п.)

Формы и виды контроля, система оценивания

Формы контроля (по выбору студента): тестирование, защита реферата, аннотация к самостоятельно проработанным лекциям, методическим указаниям и др.; тезисы доклада или выступление с докладом на студенческой научной конференции и др.

Виды контроля – промежуточный, этапный, итоговый.

Система оценивания - накопительная. Каждый модуль оценивается по внутренней 100-бальной шкале оценок. Максимально возможное количество баллов за весь период изучения модуля (1 - 7 семестры) составляет 700 баллов.

Переход от предыдущего модуля к следующему осуществляется только при условии обязательного выполнения зачетных требований и усвоения предложенных разделов модуля.

2. Здоровьесбережение при использовании компьютерных технологий обучения

Многочисленные исследования показали, что производственная деятельность, связанная с использованием видеотерминалов (ВДТ), войдя в повседневную жизнь миллионов людей, характеризуется рядом особенностей: высокой скоростью поступления информации, необходимостью принятия быстрых и точных решений, сохранения на длительный период времени концентрации внимания и готовности к экстремальным действиям на фоне монотонных или ритмичных операций. Этот вид деятельности предъявляет огромные требования к организму человека, особенно к его нервной, сердечно-сосудистой и зрительной системам [2].

Профессиональная деятельность пользователей ВДТ, сопровождающаяся повышенным напряжением органов зрения, способствует развитию функциональных (структурных) изменений со стороны нервно-мышечного аппарата и системы кровообращения глаз. По данным Всемирной организации здравоохранения [1], у людей, работающих с видеотерминалами по 7 и более часов в день, вероятность возникновения астенопии и воспаления глаз значительно выше, чем у тех, работа которых не связана с компьютером. Кроме того, установлено, что среди профессиональных операторов отмечается повышенная частота заболеваний глаукомой и катарактой. Такие операторы вынуждены каждые 6 – 9 месяцев менять очки в сторону усиления. Женщины чаще, чем мужчины жалуются на зрительный или глазной дискомфорт. В большинстве случаев отмечалось, что частота возникновения астенопии повышается с увеличением продолжительности работы за персональным компьютером (ПК). Поэтому умение самостоятельно использовать средства профилактики утомления глаз и таким образом восстанавливать умственную работоспособность необходимо.

3. Нетрадиционные средства повышения умственной работоспособности

Эффективность китайской медицины в лечении многих болезней давно доказана. Западная медицина стройного и последовательного объяснения механизма точечного воздействия пока не имеет. Предлагаются различные версии. Одни специалисты стремятся отнести всю систему к области нервных рефлексов, другие полностью принимают на веру «энергетическую теорию», изложенную в классических китайских текстах, третьи пытаются доказать реальное физическое присутствие меридианов и точек в тканях человеческого тела. Наиболее правильно, считают западные медики [4], искать объяснение в теории высшей нервной деятельности, в учении о рефлексах.

От исполнителя требуется прежде всего механическое запоминание указанных в комплексах точек, быстрое их нахождение и главное - умение соизмерять силу воздействия на точку с ожидаемым результатом. Последнее – самое трудное, так как сила нажатия сравнима с дозой эффективного лекарства.

Мы предлагаем комплекс упражнений точечного массажа для глаз, которому обучал в одном из харьковских вузов дипломированный китайский врач – доктор Су Хао. Учителем Су Хао является профессор Чан Гуадун – один из пяти учеников известного китайского врача Ли Молина. Профессор Ли Молин ушел из жизни в 1998 г. Он был основателем одной из известных в Китае школ точечного массажа, работал заместителем директора в Международном китайском медицинском центре г. Тяньцзинь. Профессор Ли Молин написал первую в Китае и в мире книгу по точечному массажу. Она применялась ранее и используется сейчас для обучения студентов медицинских институтов и университетов Китая. Ли Молин – представитель династии китайских врачей. В его роду искусство врачевания передавалось в шести поколениях по мужской линии. Семья была создателем своей оригинальной методики точечного массажа. Он – шестой врач этой династии.

Профессор Чан Гуадун закончил медицинский университет и работал в г. Тяньцзинь на медицинском факультете Института физической культуры.

Учился Чан Гуадун у Ли Молина 5 лет. В настоящее время профессор Чан Гуадун продолжает работать в г. Тяньцзинь. Многие иностранцы и сейчас стремятся попасть к нему на учебу и лечение. Однако профессор оказывает медицинскую помощь только трем пациентам в день. Научные работы Чан Гуадун в соавторстве с другими учеными были опубликованы в трудах медицинского факультета Института физической культуры и медицинских университетов Китая.

Основные направления школы точечного массажа Ли Молина и Чан Гуадун: женские заболевания, костно-мышечная система, сердечно-сосудистая система, внутричерепное давление, варикозное расширение вен, тромбофлебит и др. Некоторые комплексы массажа представлены ниже.

По словам доктора Су Хао, приведенные комплексы упражнений даже при недостатке опыта у массажиста не принесут вреда пациенту. На своих уроках он постоянно повторял: «Выучить эти комплексы не трудно, трудно их выполнять систематически: ежедневно по 20 – 30 минут». По мнению специалистов, метод акупрессуры прост для освоения и выполнения, безвреден, широко доступен и в большинстве случаев эффективен. Он может использоваться в любых условиях (дома, на работе, в путешествии, в дороге и пр.) любым человеком, даже не имеющим специальных медицинских знаний. Его можно использовать как средство неотложной помощи, особенно в местах, удаленных от медицинской помощи. Но для осторожности в случае любого заболевания, требующего медицинского наблюдения, рекомендуем обращаться только к врачам.

4. Методика акупрессуры

Исходное положение у пациента может быть сидя или лежа, но должно быть естественным, удобным и способствовать расслаблению. Массажист должен иметь возможность свободно и в полной мере использовать силу своих пальцев. Регуляция усилия осуществляется степенью нажатия (давления) и варьируется в зависимости от физического состояния пациента и болезни.

Более легкая степень нажатия практикуется при работе с пациентами в таких случаях: для тех, кто впервые использует акупрессуру; при ощущении острой боли; при наличии припухлости, опухолей; для тех, кто имеет слабые и дряблые мышцы; при наличии осложнений в виде высокого кровяного давления, тяжелой анемии, сердечных заболеваниях. Сильное давление на точки и участки применяется при хронических заболеваниях; при отсутствии других осложнений, кроме наблюдающихся симптомов; при отсутствии утомления; при значительном слое жировой и мышечной ткани.

Чжан Минъу и Суй Синъюань [10] обращают внимание на то, что «в древности массаж был разновидностью телесных упражнений. Он активизирует все суставы так, что конечности становятся легкоподвижными. Человек сохраняет бодрость посредством упражнений так же, как дверные петли за счет движения избегают поедания червями» (цитата по Чжэнь Вэньшоу «Причины заболеваний»). Описывая массаж, автор говорит, что ручной массаж сам по себе имеет функции активизации суставов. Где бы ни применялся ручной массаж, заболевание вылечивается в результате воздействия идущих от рук инфракрасного излучения, токов статического электричества и потоков частиц.

На руке объединены шесть каналов, три из которых – *Ян* и три – *Инь* (на ноге также объединены шесть каналов, три – *Ян* и три – *Инь*). В каждом канале есть пять типов точек. Это так называемые точки *ушу* («пять переправ»), или точки пяти первоэлементов. Назначение ручного массажа – активизировать пять точек руки, а также суставы запястья, ладоней и пальцев рук, чтобы укрепить посредством *даоинь* все суставы всего тела, согласуя это с поднятием пальцев ног. В этом значении расслабления суставов и настройки сухожилий. Используя жизненную энергию руки и возвращая ее обратно для благотворного воздействия на свое тело, необходимо усилить ментальный *даоинь*, т.е. «слить деятельность ума и жизненную энергию воедино». Это третий (первые два принципа – регуляция дыхания и успокоение) основной принцип *цигун*-терапии с самоуправлением [9]. Комплекс «Успокоение массажем головы» может служить примером использования этой техники массажа. Ее механизм и

назначение следующие. Центром контроля всего тела является голова, где расположен головной мозг и высшие нервы тела. В традиционной китайской медицине ее называют «штаб-квартирой всех каналов *Ян*». Комплекс системы *цигун* «Успокоение массажем головы» предназначен для снятия беспокойства и регулирования *Ян* путем массирования разных точек головы, что исправляет обычную разбалансированность *Инь* и *Ян*. Массаж точек головы может снять возбуждение коры головного мозга, помочь мозгу расслабиться и успокоиться, регулировать сосудодвигательный центр и способствовать регулярному расширению и сужению кровеносных сосудов. Массаж головы дает очень хороший эффект при лечении мозгового ангиосклероза и коронарного склероза [10]. Однако следует придерживаться следующих санитарно-гигиенических требований и противопоказаний:

1. Во избежание у пациента ощущения холода или озноба, которые препятствуют расслаблению, комната, в которой проводится массаж, должна быть теплой, хорошо проветренной, тело - чистым, лицо без косметики.

2. У массажиста руки должны быть чисто вымытыми и теплыми, ногти коротко обрезаны, украшения сняты.

3. Противопоказано выполнять массаж после приема пищи.

4. Массаж противопоказан беременным и тяжелобольным.

5. Акупрессура противопоказана при наличии на коже потертости, шрамов или инфекции.

6. Массаж необходимо прекратить при ухудшении состояния пациента.

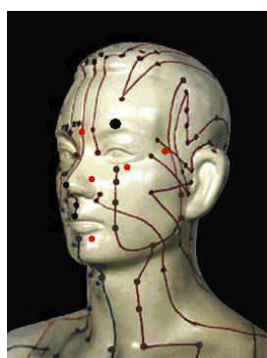
5. Массаж головы для профилактики зрительного утомления и восстановления зрения

По рассказам преподавателей и студентов – граждан Китая, в школах их страны подобные комплексы учащиеся выполняют ежедневно по 20 минут после каждых 1–2 уроков. Если у детей младшего школьного возраста есть проблемы со зрением, ежедневное выполнение нижеприведенного комплекса упражнений позволяет в некоторых случаях их устранить и даже отказаться от очков.

Базовые методические требования, касающиеся всех упражнений данного комплекса, следующие. Исходное положение пациента – сидя или лежа. Закрывать глаза и сконцентрировать внимание на расслаблении («душа расслаблена») – 2 мин. Спокойно дышать в удобном ритме: вдох носом, выдох ртом. Дыхание надо сочетать с расслаблением – 2 мин. Если не удобно выдыхать ртом, надо этому учиться.

Упражнение 1. Исходное положение (И.п.) – сидя или лежа, глаза закрыты. Расслабление – 2 мин. Медленное дыхание (носом вдох, ртом выдох) – 2 мин.

Упражнение 2. И.п. - то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Указательные пальцы обеих рук накладываем на точки *ян бай* (рис. 1 а, б). Чувствуя на подушечках пальцев упругость мышц, с небольшим давлением выполняем 4 круговые движения к переносице, затем от переносицы в стороны.



а)



б)

Рис. 1 – Расположение точек «ян-бай»

Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны - $(4 + 4) \times 4$ серии. Следить за расслаблением и правильным дыханием.

Упражнение 3. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Следить за расслаблением и правильным дыханием. Указательные пальцы обеих рук накладываем на виски (точки *тхэ-йян*) (рис. 2 а, б). Эти точки очень важные. Эффект достигается за счет «массажа мозга».

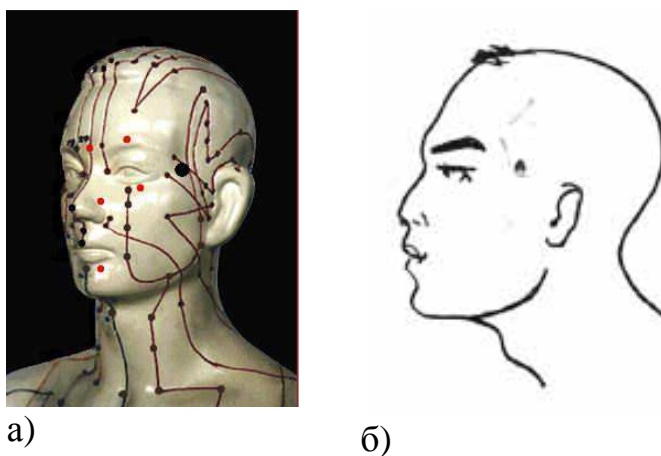


Рис. 2 – Расположение точек «тхэ-йян»

Чувствуя на подушечках пальцев упругость мышц, с небольшим давлением выполняем 4-е круговых движений вперед к носу, а затем 4-е круговых движений назад от носа. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую сторону - $(4 + 4) \times 4$ серии. Данное упражнение нормализует внутричерепное давление, устраняет насморк, головную боль в критические дни у женщин. Если при массаже возникает болевое ощущение, не надо бояться. Продолжайте массаж, но проверьте правильность дыхания и сильнее расслабьтесь.

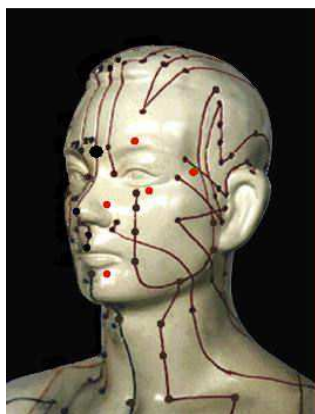


Рис. 3 – Расположение точек «инь-тан»

Упражнение 4. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Сложить руки следующим образом: «правша» сгибает правую руку под прямым углом и ставит ее локоть на ладонь левой руки перед собой, а «левша» - наоборот. Накладываем указательный палец правой (левша – левой) руки на точку *инь - тан* («третий глаз») (рис. 3).

Через эту точку «в мозг входит и выходит информация» (так называемое «шестое чувство»).

С небольшим давлением выполнить 4 круговые движения к левому глазу, а затем 4 круговые движения к правому глазу. У левши наоборот – сначала выполнять 4 круговые движения к правому глазу, а затем 4 круговые движения к левому глазу. Должна чувствоваться небольшая боль. Следить за

расслаблением и правильным дыханием. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны - $(4 + 4) \times 4$ серии.

Упражнение 5. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Указательные пальцы обеих рук наложить на точки *чен – чй*, расположенные под глазом немного ниже середины глазницы (рис. 4 а, б, в).

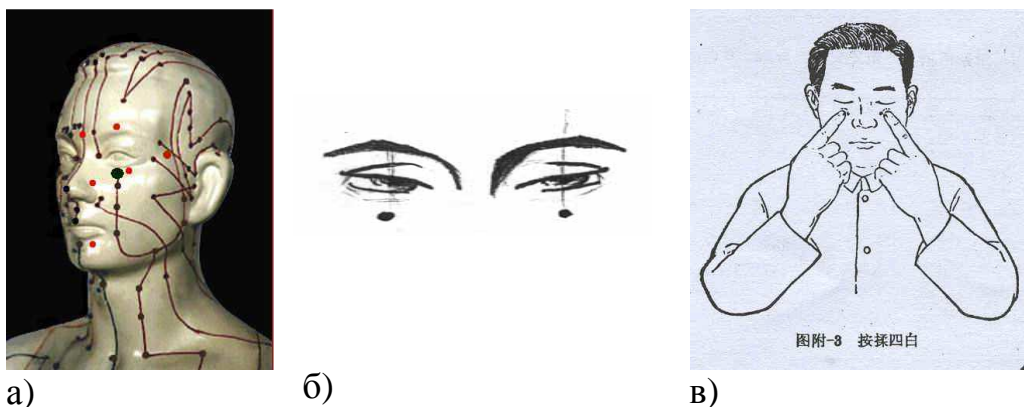


Рис. 4 – Расположение точек «чен-чй»

Со средним давлением выполняем 4 круговые движения по направлению к носу, а затем 4 круговые движения от носа. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны – $(4 + 4) \times 4$ серии. Во избежание отека точки сильно не давить. Следить за расслаблением и правильным дыханием. Данное упражнение рекомендуется выполнять при насморке для улучшения носового дыхания.

Упражнение 6. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, все мышцы и «душа» расслаблены. Для «правши»: правую руку согнуть под прямым углом, поставив ее локоть на ладонь левой руки перед собой. Большой и указательный пальцы правой руки накладываем на точки *цзин – мин* (рис. 5 а, б, в).

Для «левши»: движения выполнять пальцами согнутой левой руки. Ощущая бугорки по бокам носа (на кости ближе к переносице), с довольно сильным давлением выполняем 4 круговые движения вперед по направлению к переносице, а затем 4 круговые движения от нее по направлению к бровям и глазам. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны - $(4 + 4) \times 4$ серии.

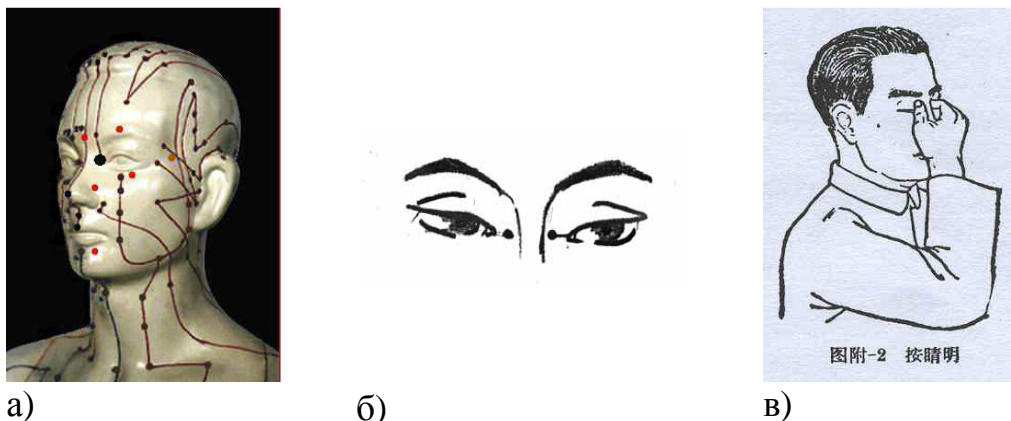


Рис. 5 – Расположение точек «цзин-мин»

Данное упражнение рекомендуется выполнять при насморке для улучшения носового дыхания.

Упражнение 7. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Большими пальцами обеих рук упираемся в точки *тхэ-йян* (рис. 6 в). Согнутые указательные пальцы сомкнуть и положить на переносицу, сильно нажимая вторыми фалангами на кость (рис. 6 а, б).

Продолжая сильно давить большими пальцами на виски, а указательными на область *мэй-чюй*, растираем брови от переносицы в стороны 4 раза. К концу брови давление постепенно уменьшать. Должно быть ощущение тепла.

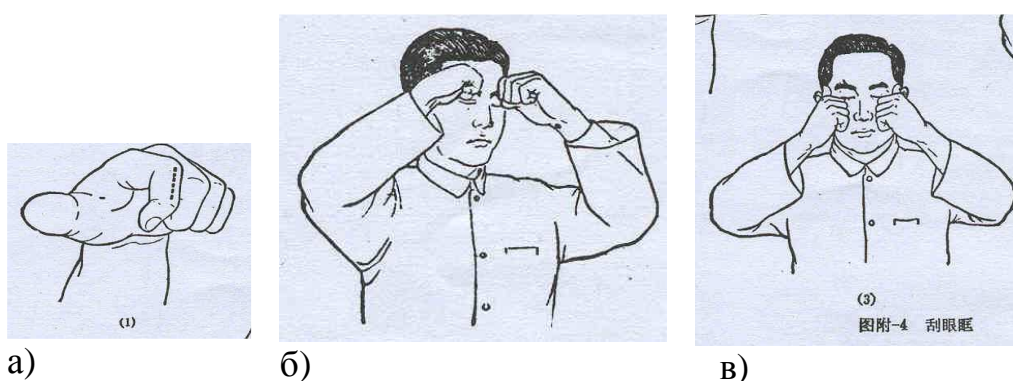


Рис. 6 – Позиции пальцев рук при массаже области «мэй-чюй»

Упражнение 8. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Большие пальцы рук наложить на точки *тхэ-ян* на висках (рис. 7 а, б). Подушечками указательных пальцев той же руки гладим, слегка придавливая, верхнее веко от середины в стороны 4 раза, затем аналогично гладим нижнее веко от носа в стороны 4 раза (рис. 7 а).

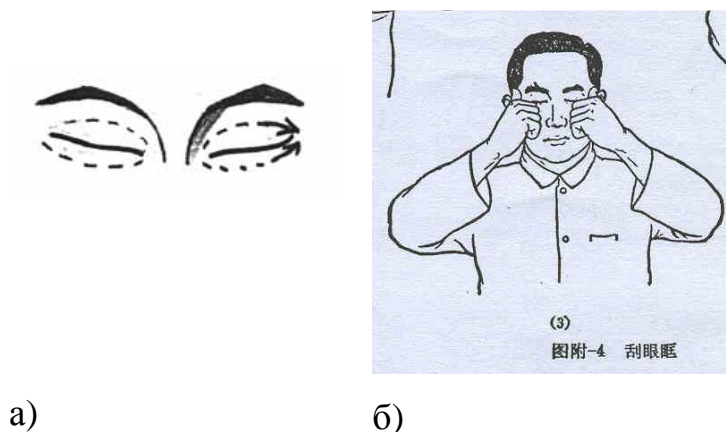


Рис. 7 –Позиции пальцев рук на точке «тхэ-ян»

Повторить 4 серии по 4 движения на верхнем и на нижнем веке - $(4 + 4) \times 4$ серии. Это упражнение полезно выполнять через каждый час при работе с компьютером, особенно, когда ощущается «песок в глазах». При правильном выполнении должны выделяться слезы, которые «очищают глаза».

Упражнение 9. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Выполнить массаж ушных раковин и височной области (*той - чюй*). Для этого ладонями рук (мягкой частью ладони, расположенной ближе к мизинцу) зажать уши. Пальцы рук повернуть назад и сомкнуть на затылке (рис. 8 а). Медленно и очень сильно надавить на уши, а затем медленно отпустить. Следить за равномерным расслабленным дыханием и за тем, чтобы не было хлопка – резкого изменения давления в ухе. Повторить 4 раза. Это упражнение используется как «массаж мозга» и «массаж нервной системы».

Упражнение 10. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Наложить ладони на виски (на височную кость), пальцы рук обхватывают голову за ушами (рис. 8 а).

Наложить виски основания ладоней, направив пальцы назад на волосяной области головы. Удерживая их неподвижно, сильно надавливаем на височную область и подтягиваем запястье вверх к пальцам, т.е. растираем основаниями ладоней височную область кверху (рис. 8 б). Повторить 4 раза.

Упражнение 11. Наложить у переносицы на глаза сомкнутые впереди ладони, обхватив вверху пальцами голову. Растираем основаниями ладоней лобную область кверху (рис. 8 в).

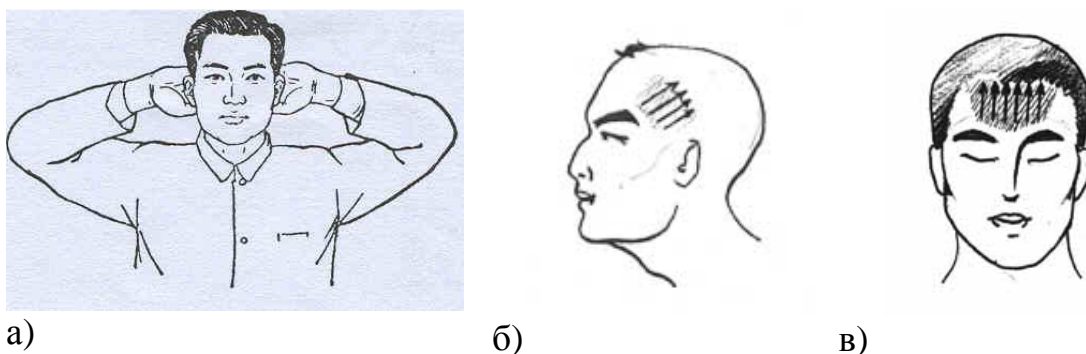


Рис. 8 – Позиции пальцев рук и контактные зоны акупресуры

Повторить 4 раза. Стремиться к полному расслаблению и спокойному правильному дыханию. Массируют мышцы и многие биологически активные точки головы. Всего повторить 4 серии по 4 движения на височной и на лобной области. Если возникает головная боль или ощущается дискомфорт, уменьшить давление и количество серий. После выполнения всех упражнений сразу не вставать! Открыть глаза и посидеть спокойно 10 – 15 минут.

6. Комплекс гигиенической гимнастики с самомассажем

В китайской системе оздоровления наглядно прослеживается целостность подхода к здоровью. Физические упражнения и их сочетание воздействуют на физическое, психическое, а в результате - на нравственное, социальное здоровье человека. Вследствие сложности психофизиологических механизмов, заложенных в методике исполнения, и кроется секрет эффективности и комплексного влияния восточных оздоровительных систем. Однако эффект будет положительный, если все рекомендации выполняются предельно точно.

Предлагаемые упражнения пригодны как для мужчин, так и для женщин. Практически все упражнения выполняются в исходном положении сидя на кровати, скрестив ноги по-восточному. Поэтому они особенно могут заинтересовать тех, кто не любит двигаться или ограничен в движении

вследствие недомогания [5]. Для лиц, имеющих лишнее отложение жира на животе, это исходное положение несколько затруднительно. Поэтому в данном случае рекомендуется ноги или слегка вытянуть вперед (полусогнуты), или принять исходное положение сидя на стуле (табурете), поставив ноги немного врозь. Дыхание во всех случаях – произвольное, без задержки. Упражнения можно повторить полностью или частично во вторую половину дня, после дневного сна или отдыха.

Упражнение 1. И.п. – сидя по-турецки (скрестив ноги), руки положить на колени, успокоиться, глаза слегка закрыть. Выполнить 15 – 20 глубоких вдохов и продолжительных выдохов: при вдохе живот выпятить, а при выдохе втянуть.

Упражнение 2. И.п. – то же. Выполнить самомассаж ушей. Ушные раковины растираются большими и указательными пальцами, а затем ладонями. Основание ладони наложить на уши, пальцы направить вверх. Двигая ладони вниз, ушные раковины отгибаются вниз, двигая ладони вверх, ушные раковины принимают обычное положение. Выполнить 20 растираний пальцами и 20 растираний ладонями.

Упражнение 3. И.п. – то же. Выполнить сжатие зубов верхней и нижней челюсти: 20 – 30 раз крепко сжать зубы, затем 30 – 40 раз выполнить постукивание зубами.

Упражнение 4. И.п. – то же. Выполнить круговое движение языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти. Повторить по 20 раз в одну и другую сторону. Выделяющуюся слюну следует глотать. Ни в коем случае не сплевывать.

Упражнение 5. И.п. – то же. Раздувание щек. Выполнить 30 – 40 движений в среднем темпе.

Упражнение 6. И.п. – то же. Выполнить самомассаж боковых стенок носа следующим образом. Наложить тыльную сторону вторых фаланг больших пальцев рук на переносицу. С легким нажимом в среднем темпе произвести поглаживание боковых стенок носа по направлению к углам рта. Повторить

поглаживание в обратном направлении. Повторить по 15 – 20 раз в обе стороны.

Упражнение 7. И.п. – то же. Выполнить самомассаж головы следующим образом. Наложить основание раскрытой ладони правой или левой руки (можно обе ладони) на лоб, пальцы рук – на волосяную часть головы. Поглаживаем ладонью голову, начиная со лба по направлению к затылку и обратно. Повторить по 10 – 15 раз в одну и другую сторону. Подушечкой большого, указательного или среднего пальца в течение 10 – 20 сек. выполнить с давлением вибрирующие движения на точку, расположенную на месте соединения затылка с шейным отделом позвоночника.

Упражнение 8. И.п. – то же, глаза закрыты. Выполнить самомассаж бровей. Тыльную сторону вторых фаланг больших пальцев сомкнуть и положить на переносицу. С небольшим нажимом растираем брови от переносицы к вискам и в обратном направлении. Повторить по 20 – 30 движений в одну и другую сторону.

Упражнение 9. И.п. – то же. Упражнение для глаз: закрыв глаза, в медленном темпе выполнить ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Повторить по 10 раз в одну и другую сторону. Затем подушечками пальцев слегка погладить закрытые глаза, раскрыть их и несколько раз быстро поморгать.

Упражнение 10. И.п. – то же. Упражнение для глаз. Проверить осанку, голову держать прямо, смотреть прямо перед собой. Прямую правую руку поднять в сторону ладонью вниз. Подняв кисть вверх, разомкнуть пальцы. Взгляд зафиксировать на ногте среднего пальца двигающейся руки. Не двигая головой, медленно перевести взгляд вправо и зафиксировать на кончиках пальцев правой руки. Не двигая туловищем и головой, не отрывая взгляда от пальцев правой руки, медленно перемещаем ту же руку по горизонтали влево. Повторить то же другой рукой в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой рукой.

Упражнение 11. И.п. – то же. Упражнение для глаз. Прямую правую или левую руку поднять горизонтально вперед и немного отвести в сторону, кисть с разомкнутыми пальцами поднять вверх ладонью от себя. Взгляд зафиксировать на ногте среднего пальца двигающейся руки. Медленно сгибая руку, кисть приблизить к носу, а затем так же медленно удалить. Повторить по 10 – 15 раз каждой рукой.

Упражнение 12. И.п. – то же. Самомассаж лица: выполнить движение, имитирующее «умывание лица» следующим образом. Раскрытыми ладонями с небольшим давлением растирать обе половины лица. Обе ладони одновременно двигаются вверх и вниз, захватывая щеки и виски. Повторить 15 – 20 циклов движений вверх-вниз.

Упражнение 13. И.п. – то же. Упражнение для шеи: сцепив пальцы рук «в замок», положить их сзади на шею, голову немного наклонить вперед. В среднем темпе небольшими пружинящими движениями, слегка преодолевая сопротивление рук (в уступающем режиме), стараться перевести голову назад. Повторить 15 – 20 раз.

Упражнение 14. И.п. – то же. Самомассаж плечевой области: правой ладонью выполнить растирание области левого плеча, а левой ладонью – правого плеча следующим образом. Начинать массаж круговыми движениями с легким касанием поверхности тела, затем давление увеличивать, воздействуя на более глубокие мышцы. Повторить по 20 круговых движений на каждом плече.

Упражнение 15. И.п. – то же. Упражнение для рук: имитируя движение руками как при беге, переводим одну полусогнутую руку вперед, а другую назад. Темп средний. Повторить 20 – 30 циклов движений.

Упражнение 16. И.п. – то же. Упражнение для рук и плечевого пояса: сцепить пальцы рук «в замок». Не раскрывая ладони, согнуть руки у груди. Не поворачивая туловища, слегка приподнимая таз от опоры (постели или табурета), с напряжением разогнуть сцепленные руки вправо-вверх. Повторить то же с переводом рук в другую сторону (влево-вверх). Повторить по 10 циклов движений.

Упражнение 17. И.п. – то же. Самомассаж спины: наклонить туловище немного вперед. Основаниями обеих ладоней с небольшим давлением растирать область крестцово-поясничного отдела. Движения выполнять от позвоночника в стороны, двигая руки в противоположных направлениях с максимальной амплитудой вверх и вниз. Повторить 20 – 30 раз.

Упражнение 18. И.п. – то же. Самомассаж живота: правой или левой рукой с небольшим давлением выполнить спиралевидное растирание области живота по ходу часовой стрелки. Начиная вокруг пупка, круговые движения выполнять с постепенно увеличивающейся (все шире и шире), а затем – с постепенно уменьшающейся (все уже и уже) амплитудой, заканчивая в области пупка. Темп средний. Повторить по 30 раз каждой рукой.

Упражнение 19. И.п. – сидя, ладони положить на колени. Самомассаж коленей: круговыми движениями в одну, а затем в другую сторону с небольшим давлением растирать коленные суставы. Темп средний. Повторить по 20 – 30 раз в каждую сторону.

Упражнение 20. И.п. – сидя, колени развести слегка в стороны. Самомассаж ступней: руками обхватить стопы следующим образом: большие пальцы – на подошве, а остальные – сверху на передней стороне ступни. С небольшим давлением выполнить растирание обеих стоп в направлении от пальцев к пяткам, затем в обратном направлении. Темп средний. Повторить по 20 – 30 движений в каждом направлении.

Упражнение 21. И.п. – сидя на полу или на подушке с упором рук сзади. Ноги вместе, согнуты в коленях. Туловище немного отведено назад. Спина прямая. Упражнение для ног: поочередно выпрямить одну, а затем другую ногу, носки натянуты вперед. Затем поочередно согнуть ноги в и.п. Темп средний (за 1 мин. выполнить 15 – 20 движений одной, а затем другой ногой). Повторить по 15 – 20 циклов движений каждой ногой (разогнуть – согнуть – это один цикл).

Упражнение 22. И.п. – сидя по-турецки на полу или в обычном положении на табурете, руки - на поясе. Упражнение для туловища и мышц

брюшной полости: выполнить круговые движения туловища относительно поясницы. Таз от опоры не отрывать, сохранять правильную осанку, спина прямая. Амплитуду вращений постепенно увеличивать, а затем так же постепенно уменьшать. Темп движений менять от быстрого (при малой амплитуде) до медленного (при наибольшей амплитуде). Повторить по 15 – 20 вращений в одну, а затем в другую сторону. После этого выполнить 15 – 20 раз ритмичные втягивания (сжимания) заднего прохода (прямой кишки).

Упражнение 23. И.п. – сидя, руки на коленях. Дыхательные упражнения: выполнить 15 - 20 циклов глубоких дыхательных движений. При вдохе живот выпятить, а при выдохе втянуть.

Упражнение 24. И.п. – сидя, ноги немного врозь. Ладонями обеих рук выполнить по 10 раз быстрые похлопывания по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам и бедрам.

Упражнение 25. И. п. – стоя. Ходьба по комнате в течение 1 – 2 мин. с высоким подниманием бедра сначала в медленном темпе, затем темп немного увеличить, а к концу отведенного времени – вновь уменьшить. Дыхание свободное, произвольное, без задержки. Руки естественно и свободно двигаются.

Заключение

Многочисленные исследования свидетельствуют, что нет работы, которая не влияла бы на состояние здоровья человека. Чем ответственнее работа, чем больше обязанностей, действий и трудовых операций приходится выполнять в течение рабочего дня, тем это влияние сильнее. Установлено также, что в процессе трудовой деятельности происходит приспособление жизненных функций человека к условиям работы. Чем мобильнее организм, чем более он тренирован, тем быстрее и спокойнее происходит адаптация.

При изучении взаимосвязи академической успеваемости с некоторыми показателями физического состояния студентов, нами установлено, что студенты с неординарными способностями (8,6 % от всех студентов) имеют лучшие, в сравнении с другими, показатели сердечно-сосудистой, дыхательной системы и физической работоспособности. Практически все изучаемые показатели у отличников соответствуют оценкам «отлично» и «хорошо». Наихудшие результаты тестов были у студентов, академическая успеваемость которых составила 4,9 – 4,6 балла. Их количество составило 30,6 %. Возможно, это объясняется тем, что высокий уровень мотиваций к учебе и стремление стать отличником требуют больших нервных, эмоциональных и физических усилий, что сказывается на здоровье. С другой стороны, недостаточный «запас здоровья» не позволяет в полной мере реализовать свои интеллектуальные возможности. По-нашему мнению, именно эта категория студентов наиболее внимательно должна относиться к своему физическому и психическому здоровью. Поскольку потенциал учебных занятий по физическому воспитанию они не используют, основное внимание следует уделять физическому самосовершенствованию, в том числе и нетрадиционными методами. Именно на решение этой задачи направлены данные методические указания.

Список литературы

1. Бороховский Е.М. Естественно-научные основы теории и методики физического воспитания: консп.лекций / Е.М.Бороховский, С.Ф.Танянский, Е.В. Церковная. – Х.: ООО «Компания СМИТ, 2007. – 296 с.
2. Гігієна праці: методи досліджень та санітарно-епідеміологічний нагляд / За ред. А.М.Шевченка, О.П.Яворовського. – Вінниця: Вид-во «Нова книга», 2005. – С. 47 – 52.
3. Качан А.Т. Анатомо-топографическое расположение корпоральных точек акупунктуры и показания к их применению / А.Т.Качан, Н.Н.Богданов, П.Х. Варнаков и др. – Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1990.
4. Коробков А.В. Атлас по нормальной физиологии / А.В.Коробков, С.А.Чеснокова. – М.: Высшая школа, 1987.
5. Красносельский Г.И. Китайская гимнастика для лиц пожилого возраста. – СПб.: СП «Интербрук», 1990. – 30 с.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
7. Малявин В.В. Китайская цивилизация. – М.: Изд-во «Астрель», 2000. – 627 с.
8. Рыбковский А.Г. Нетрадиционные методы оздоровления // Метод.реком. – Донецк: ДонГУ, 2000. – 24 с.
9. Чеун В. Вин Чун кун-фу, развитие внутренней энергии ци: перев. с англ. О.М.Бежановой. – Кишинев, 1995. – 200 с.
10. Чжан Минъу, Сунь Синъюань. Китайский лечебный цигун: перев. с англ. - СПб.: АО «Комплект, 1994. – 351 с.

Учебное издание

Точечный массаж для снятия зрительного утомления: Методические указания для самостоятельных занятий по физическому воспитанию (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии).

Составитель: Татьяна Витальевна Бондаренко

Редактор: Н.З. Алябьев

Компьютерный набор и верстка: Т. В. Бондаренко

План 2009, поз. 328М

Подп.к печати 23.03.2009	Формат 60x84 1/16	Бумага офисная
Печать на ризографе	Усл.-печ.л 1,2	Уч. -изд. л. 1,7
Зак. №	Тираж 100 экз.	

61002, г. Харьков, ХНАГХ, ул. Революции, 12

Сектор оперативной полиграфии ЦНИТ ХНАГХ
61002, Харьков, ул. Революции, 12