

Володимир БЕСЕДА, канд. пед. наук, доц.,
Валерія ТКАЧ, студент
Національний університет «Одеська політехніка», м.Одеса, Україна, e-Mail: biesieda.v.v@op.edu.ua

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА РЕКРЕАЦІЇ ЄФИМЕНКА-БЕСЕДИ «АНТИГРАВІТАЦІЙНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ»

Анотація. Вирішення проблеми відновлювання функціонального стану людини можливо за допомогою рекреаційних методик. Авторська методика рекреації Єфименка-Беседи «антигравітаційне розвантаження» являє собою комплексну технологію, яка позитивно впливає на різні сфери людини незалежно від її віку. Визначення особливостей запропонованої методики «антигравітаційного розвантаження» може використовуватися як ефективний метод рекреації та має практичне значення у відновлюванні функціонального стану людини. Її комплексність визначена не тільки впливом на системи організму людини, а й впливом на психоемоційний стан та загальне самопочуття.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку спеціальних корекційних укладань для ефективної рекреації при порушеннях постави.

Ключові слова: людина, здоров'я, психіка, рекреація, методика.

Актуальність дослідження

В умовах сучасності кількість набутих відхилень у здоров'ї людей постійно зростає незалежно від їх віку. Все це провокує появу психосоматичних захворювань, які виникають внаслідок взаємодії психічних та фізіологічних факторів, де психічний стрес чи емоційні стани можуть впливати на фізичне здоров'я: шлунково-кишкові захворювання, такі як виразкова хвороба, запори, діарея, хронічні болі у животі; головні болі, такі як мігрень або напруга в шиї; серцево-судинні захворювання, такі як гіпертензія, стенокардія та ін.; шкірні захворювання, такі як екзема, псоріаз; імунологічні порушення, такі як астма або алергічні реакції [2].

Основні причини психосоматичних захворювань включають: стрес; негативні емоції; нерозгадані конфлікти; тривожність; депресія; травми та стресори та ін. Розуміння цих причин дозволяє розробляти підходи до лікування, які враховують і психічні, і фізіологічні аспекти захворювань [3]. Слід відзначити, що при цьому стан психічного здоров'я, пов'язаний із стресовими ситуаціями спонукає до пошуків ефективних методик профілактичних та оздоровчих практик.

Одним із важливих моментів профілактики та терапії вищевказаних відхилень є копінг, тобто стратегії, які люди використовують для впорядкування зі стресом, труднощами та негативними емоціями. Він припускає використання психологічних і поведінкових методів, які допомагають зняти напругу та адаптуватися до складних ситуацій.

Проблема відновлювання функціонального стану людей недостатньо висвітлена у наукових пошуках, особливо у сфері фізичного виховання, де технології рекреації повинні займати провідне місце у вигляді комплексного впливу на різні сфери людини.

Мета дослідження – визначити особливості методики «антигравітаційного розвантаження», запропоновану М. Єфименко та В. Беседою, як комплексної методики рекреації.

Результати

Аналіз літературних джерел свідчить про вагомий позитивний вплив рекреаційних методик на різні сфери людей з використанням комплексного підходу.

У реабілітації антигравітаційне розвантаження може бути використане для полегшення процесу відновлення після травм, операцій або захворювань опорно-рухового апарату. Цей метод може бути особливо корисним для пацієнтів, які мають обмеження у рухах через біль, слабкість або інші проблеми.

Основні переваги антигравітаційного розвантаження у реабілітації включають:

1. Зменшення навантаження на опорно-руховий апарат: умови мікрогравітації дозволяють пацієнтам відчувати менше тяжіння, що допомагає зменшити біль та дискомфорт у суглобах та м'язах;

2. Покращення рухливості: антигравітаційне розвантаження дозволяє пацієнтам виконувати рухи з меншими перешкодами, що сприяє покращенню рухливості та відновленню функцій опорно-рухового апарату;

3. Підтримка м'язової активності: використання антигравітаційного розвантаження може допомогти підтримувати м'язову активність та силу у пацієнтів, які перебувають у реабілітації після травм або операцій;

4. Зменшення ризику ускладнень: умови антигравітації можуть допомогти зменшити ризик ускладнень під час відновлення, таких як виникнення венозних тромбів або розвиток подальших ушкоджень м'язів та суглобів.

Однією із таких технологій відновлювання стану людини слід вважати авторську методику Єфименка-Беседи «антигравітаційне розвантаження». Її сутність полягає у зменшенні дії сили гравітації, яка діє на складові організму людини впродовж 24-х годин, тобто протягом доби. Загальновідомо, що гравітаційна сила в першу чергу негативно діє на структури скелету людини та хребетного стовпа, а також: притискає скелет до опори; стискає хребетний стовп; здавлює міжхребцеві диски, чинячи на них компресійний вплив; пригнічує діяльність суглобів нижніх кінцівок; спонукає до захворювань серцево-судинної системи; ускладнює діяльність дихальної системи та вісцеральних органів. Тому авторами пропонується, на початку сеансу, прийняття людиною певної горизонтальної пози для запобігання появи відхилень у здоров'ї пов'язані, навіть не стільки з психосоматичними розладами, скільки внаслідок звичайного положення людини у ортоградній позі (сидячи або стоячи). Основою використання запропонованої методики є «Теорія гравітаційної висі» М. Єфименка, яка наочно показує ступінь зниження гравітаційного навантаження на хребет і скелет загалом у міру горизонтального розташування обраних для відпочинку або вправи положень і поз [1].

Слід відзначити позитивні нюанси запропонованої методики:

- в положенні лежачи відбувається фізіологічно запрограмоване розслаблення кістково-м'язової системи;
- уповільнюється робота серцево-судинної системи;
- тиски усіх рідин організму (лімфа, кров, ліквор та ін.) уповільнюються своєю швидкістю;
- робота нервової системи переходить у енергозберігаючий режим;
- психоемоційний стан стабілізується в бік покращення та позитиву.

Для цього необхідно дотримуватися таких вимог:

1. Приміщення повинно бути з підлоговим килимовим покриттям на яке можна буде лягти;
2. Наявність музичного супроводження. Музика повинна бути спокійною та не гучною. Краще за все якщо це будуть інструментальні композиції, які використовуються під час медитації;
3. Сеанси «антигравітаційного розвантаження» необхідно проводити регулярно протягом усього дня приблизно через кожні 3...4 години, а в разі потреби й частіше;
4. Перед початком сеансу необхідно, за допомогою різних методичних прийомів, знизити іррадіацію збудження нервової системи у зв'язку з попередньою діяльністю;
5. Світло або повністю вимикається, або знижується його інтенсивність;
6. Необхідно досягнути максимального/повного розслаблення кістково-м'язової системи;
7. В залежності від типу нервової системи, віку, статі та обсягу попередньої діяльності час «антигравітаційного розвантаження» варіюється до відчуття біля-максимального відновлювання.

Висновки

Визначення особливостей авторської методики «антигравітаційного розвантаження» Єфименка-Беседи може використовуватися як ефективний метод рекреації та має практичне значення у відновлюванні функціонального стану людини. Її комплексність визначена не тільки впливом на систему організму людини, а й впливом на психоемоційний стан та загальне самопочуття.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку спеціальних корекційних укладань для ефективної рекреації при порушеннях постави.

Література

1. Беседа В.В. Корекція фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку з психомоторними порушеннями. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 424 с.
2. Жукотанська В. П. Специфіка психосоматичних розладів, їх прояви та характеристика. Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки». Вінниця, 2022. С. 118–122.
3. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика : психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія : Навчальний посібник. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.