

ВИБРОГИМНАСТИКА

Виброгимнастика академика Микулина

Отправной точкой в размышлениях Микулина о способах оздоровления и продления жизни стало такое соображение: «В течение миллионов лет в процессе эволюции природа конструировала и в темпе, чрезвычайно далеком от темпов научно-технического прогресса, совершенствовала наши внутренние органы: сердце, почки, желудок, кишечник, мышцы, мозговое вещество. Все эти органы формировались в условиях высокой физической активности - бега, мышечных сокращений, непрерывных (за исключением отдыха и сна) сотрясений организма в течение многих часов».

Чтобы восполнить недостающую организму «встряску», Александр Александрович предложил делать простое упражнение, которое могут выполнять даже ослабленные физически люди. Он назвал его виброгимнастикой.

Поднимитесь на носки так, чтобы пятки оторвались от пола на один сантиметр - ни больше ни меньше. И тут же резко опуститесь на пол. Сотрясения, которое получают сосуды, окажется достаточно, чтобы дать крови дополнительный импульс для движения вверх. Выполняйте упражнение резко, но не настолько, чтобы удары отдавались в голове. Они должны напоминать сотрясения, происходящие при беге. Такие движения естественны и физиологичны, поэтому никакой опасности для позвоночника и его дисков, по мнению Микулина, не представляют.

Удары пятками надо повторять не чаще одного раза в секунду. После тридцати сотрясений сделайте перерыв на 5-10 секунд, затем повторите серию. Получится за один раз шестьдесят сотрясений.

Ни в коем случае не поднимайте пятки выше сантиметра над полом - упражнение от этого не станет более эффективным, а вред может принести. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны, так как в межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови.

Позже похожие рекомендации стали встречаться и в специальной медицинской литературе. Правда, обоснование было другое: поскольку при таких упражнениях напрягаются мышцы голени, кровь выдавливается ими выше по венам.

В течение дня Микулин советовал выполнять виброгимнастику 3-5 раз по одной минуте. Особенно полезным он считал это упражнение для людей, занятых сидячей или стоячей работой. По его наблюдениям, после минутной виброгимнастики проясняется голова, проходит усталость.

У академика Микулина был и собственный подход к ходьбе и бегу. По его мнению, прогуливаться медленно и плавно - бесполезная трата времени, если рассматривать ходьбу как физическое упражнение. Гораздо эффективнее ступать бодро, быстро, жестко, ставя ногу на землю всей ступней с акцентом на каблук. Что касается бега, то рекомендация Микулина такова: ежедневно пробегать 2-3 километра за 15-20 минут, стараясь жестко ставить ногу на пятку.

Но приучать организм к такому бегу надо постепенно и осторожно. В первый день сделайте 10 быстрых шагов, потом, согнув руки в локтях, пробегите 5- 10 шагов. Дышите ровно. На два шага - вдох носом, на два шага - выдох через рот. Когда появится так называемое «второе дыхание», вдох и выдох делайте более длительными - на четыре шага. По мере приспособления организма к бегу отрезки ходьбы нужно уменьшать. Так постепенно вы научитесь пробегать по 2-3 километра в день.

Очень полезными Микулин считал и спортивные игры, во время которых происходит множество сотрясений организма - прыжков, подскоков, пробежек. Сам он до преклонного возраста оставался прекрасным теннисистом, делал виброгимнастику, бегал, выполнял упражнения с гантелями.

Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это. Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.

Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А. А. Микулиным. Нужно подняться на носки, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует крепче сжать челюсти. Общая длительность выполнения упражнения - 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

Никакой опасности, отмечает А. А. Микулин, для позвоночника и его дисков виброгимнастика не представляет.

Рекомендуется обучить детей этой гимнастике, чтобы у них был выбор упражнений для самостоятельной разминки.

И вообще необходимо сделать так, чтобы у ребенка был достаточно богатый арсенал освоенных упражнений для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

Разминка во время напряженной интеллектуальной деятельности.

Эта гимнастика выполняется с движениями и без них. Она прекрасно снимает усталость не только при напряженной интеллектуальной деятельности, но и в тех случаях, когда по разным причинам движения на длительное время ограничены. Например, в поездке на загородном автобусе или во время полетов. Эта гимнастика очень пригодится детям в школе, так как помогает снять напряжение в связи со статичностью позы. Разработана гимнастика А. Коваликом. Комплекс состоит из 9 упражнений, которые дети способны быстро освоить. *Упражнения выполняются сидя на стуле:*

1. Напрягая стопы, поджать под себя пальцы, затем распрямить их.

2. Напрягая мышцы плечевого пояса, выполнять едва заметные движения плечами и лопатками: сведение и разведение, приподнимание и опускание, вращение в одну и другую стороны.

3. Напрягая и расслабляя мышцы предплечья, сжимать пальцы в кулак и распрямлять их.

4. Напрягая мышцы спины, прогнуться в пояснице, свести и развести лопатки.

5. Движения глазами яблоками вправо-влево, вверх-вниз, по часовой и против часовой стрелки.

При разучивании комплекса каждое упражнение выполняется 2-3 раза, затем ежедневно добавляется по одному повторению.

Детям достаточно 8-10 повторений.

В начале обучения, пока мышцы недостаточно послушны, напряжение их лучше сопровождать едва заметными движениями.

Затем нужно научить детей выполнять эти упражнения без движений, только напряжением мышц. Напряжение держится 4-5 секунд (ребенок может считать про себя до 5), а затем следует полное расслабление.

Обучение можно считать законченным, когда ребенок сможет выполнять комплекс совершенно самостоятельно, запомнив последовательность упражнений.

В режиме дня детей необходимо обязательно найти место этим упражнениям. Мы рекомендуем их для использования в своей работе с детьми логопедам, дефектологам, учителям классов шестилетнего обучения и учителям начальных классов.

Этот вид гимнастики имеет особое значение для развития у детей навыков саморегуляции.

Психотехнические методы предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности.

Обучать управлять своим психофизическим состоянием надо начинать с детских лет. Большинство упражнений по психической саморегуляции предлагается детям в игровой форме.

Исключение составляет аутогенная тренировка, обучение которой осуществляется по специальной программе.