

Міністерство освіти і науки України
Національний університет біоресурсів і природокористування України

Костенко М.П. Краснов В.П.

ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЮРИСТІВ

Навчально-методичний посібник



Київ-2020

УДК 37.015.3: 347:96(075)

ББК 88.8

П 78

Рецензенти:

Курило В.І. – доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри адміністративного і фінансового права юридичного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України;

Архипов О.А. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств, факультету фізичного виховання спорту і здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова;

Бринзак С.С. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, кафедри фізичного виховання гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Рекомендовано:

Вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України

Костенко М.П.

П 78 Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник /М.П. Костенко, В.П. Краснов. К: НУБіП України, 2020. 164 с.

У навчально-методичному посібнику розглядається зміст навчальної програми курсу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, який передбачає формування професійно важливих для юристів знань, умінь, фізичних, психічних та рухових якостей.

Показано, що засобами фізичної культури можливо нівелювання впливу на організм людини несприятливих факторів.

Для студентів, науково-педагогічних працівників, а також юристів різних спеціальностей.

© НУБіП України, 2020

Зміст

Вступ	5
1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів	
1.1 Загальне поняття професійно-прикладної фізичної підготовки. Мета завдання	7
1.2 Поняття ППФП у професії "юрист"	12
1.3 Засоби і методи ППФП для юридичних спеціальностей	20
1.4 Організація ППФП студентів у вищих навчальних закладах	27
1.5 Необхідність та значення ППФП для студентів-юристів спеціальної групи	30
2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок	33
3. Формування професійно важливих рухових умінь	
3.1 Самозахист (самооборона)	57
3.1.1 Самозахист на вулиці	58
3.1.2 Самозахист в закритому приміщенні від ножа	61
3.1.3 Прийоми самозахисту для жінок	63
3.2 Стрільба з пістолета	
3.2.1 Прийоми та правила стрільби з пістолета	68
3.2.2 Тренування зі стрільби	75
4. Нівелювання шкідливого впливу професійної діяльності юристів	
4.1 Виробнича гімнастика	80
4.1.1 Вступна гімнастика	81
4.1.2 Фізкультурна пауза	82
4.1.3 Фізкультурна хвилинка	84
4.2 Самомасаж	
4.2.1 Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму	86
4.2.2 Правила та техніка самомасажу	87
4.2.3 Самомасаж в умовах виробничої праці юристів	97
5. Профілактика професійних захворювань юристів	
5.1 Класифікація професійних захворювань юристів	98
5.2 ЛФК при захворюваннях нервово-психічного характеру	
5.2.1 Фізичні вправи для зняття стресу	102

5.2.2 Фізичні вправи при неврозах	105
5.2.3 Фізичні вправи при міжреберній невралгії	108
5.2.4 Фізичні вправи при невралгії сідничного нерву (ішиас)	109
5.3 ЛФК при серцево-судинних захворюваннях	
5.3.1 Фізичні вправи при ішемічній хворобі серця і стенокардії	114
5.3.2 Фізичні вправи після інфаркту міокарда	117
5.3.3 Фізичні вправи при варі козі	120
5.4 ЛФК при захворюваннях опорно-рухового складу	
5.4.1 Фізичні вправи при сколіозі	123
5.4.2 Фізичні вправи при остеохондрозі	127
5.4.3 Фізичні вправи при артриті	137
5.5 ЛФК при захворюваннях органів шлунково-кишкового тракту	
5.5.1 Фізичні вправи при гастриті	141
5.5.2 Фізичні вправи при захворюваннях жовчного міхура	147
5.5.3 Фізичні вправи при геморої	151
5.6 ЛФК при захворюваннях органів зору	
5.6.1 Фізичні вправи при короткозорості	154
Висновки	159
Запитання для самоконтролю	161
Література	163

Вступ

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, що живе оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Безперечно, що заняття фізичною культурою, позитивно впливаючи на людину, підвищують ефективність її праці. Однак віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат робочого часу при втомлюваності робітників або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, які відповідають вимогам даної професійної діяльності. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цієї закономірності і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та закладах вищої освіти, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності працюючих, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається певними причинами та обставинами.

Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них залежить від рівня функціональних можливостей організму, що має природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.

Продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців виробничих операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й в ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою усталено високої плідності будь-якої професійної праці.

У сучасному суспільстві розумова праця все більше витісняє фізичну. Однак розумова праця – це досягнення природи на більш високих щаблях її розвитку, і організм людини ще не встиг, звичайно, до них пристосуватися. Еволюція поки не виробила реакцій, які надійно охороняють центральну нервову систему від перевантаження. Тому, коли настає розумова втома, на відміну від фізичної, це не призводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає перезбудження, невротичні зрушення, які, накопичуються та поглиблюються, що призводить до захворювань людини. Це – різноманітні неврози, захворювання серцево-судинної системи та ін. "Хвороби цивілізації" особливо часто виявляються у представників професій, що пов'язані з малорухомою, напруженою розумовою працею, до цієї категорії належать і представники професії "юрист".

1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів

1. 1 Загальне поняття професійно-прикладної фізичної підготовки. Мета та завдання

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це підсистема фізичного виховання, що найліпше забезпечує формування й удосконалення властивостей і якостей, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності.

Основне призначення ППФП - спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних та фізичних якостей людини, що залучені у конкретну професійну діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок.

Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги і часто дуже високі, особливо до її фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою - ППФП.

Видами цього напряму є :

-професійно-прикладна фізична підготовка (у тому числі виробничо-прикладна й військово-прикладна), яка безпосередньо спрямована на вдосконалювання тих властивостей організму, від яких безпосередньо залежить якість професійної праці, завдяки чому скорочується час, необхідний для оволодіння професією;

-виробнича фізична культура покликана допомагати підвищенню продуктивності праці й попереджати можливий негативний вплив характеру й умов праці на фізичний стан людини. Формами виробничої фізичної культури можуть бути гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилини, післяробочі реабілітаційні вправи та ін.

Сутність ППФП полягає в оптимальному використанні засобів, методів і форм фізичного виховання з метою досягнення й підтримання на базі загальної фізичної підготовки розвитку психічних і фізичних якостей, до яких висувають підвищені вимоги у процесі навчання й освоєння професії.

Сутність основних задач, що вирішуються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки полягає у тому, щоб:

- Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності;
- Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;
- Підвищити ступінь резистентності організму до несприятливого впливу навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;
- Сприяти успішному виконанню суспільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Професійні навчальні заклади для підвищення фахового рівня своїх випускників розвивають специфічні фізичні якості, фізіологічні функції, психічні якості, передають відповідні знання, уміння й навички, необхідні для ефективного оволодіння конкретними професіями. Як відомо, деякі функції й аналізатори нашого організму рухливі. У зв'язку з цим актуальності набуває вивчення тих природних здібностей, на основі яких, за належних умов виховання й навчання, мають розвинути необхідні навички для успішного освоєння професії. З допомогою спеціальних засобів необхідно розвивати, підвищувати функціональні можливості молодих людей, які бажають навчатися професії, і таким чином забезпечувати їх професійну придатність. Саме це і є головним завданням ППФП у виші.

З цього можна визначити мету ППФП - досягнення психофізичної готовності людини до успішної професійної діяльності.

На підставі мети виділяються такі завдання ППФП:

- формувати необхідні прикладні знання;
- оволодівати прикладними вміннями та навичками;
- розвивати та виховувати прикладні психофізичні та спеціальні якості, притаманні конкретній професії;
- підвищувати опір організму до зовнішніх впливів умов праці;
- сприяти формуванню фізичної культури особистості, зміцненню її психіки.

Прикладні знання пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Студент отримує прикладні знання на лекціях з навчальної дисципліни "Фізична культура", під час бесід і методичних вказівок на навчально-тренувальних заняттях, шляхом самостійного вивчення літератури.

Прикладні вміння і навички забезпечують безпеку у побуті і при виконанні професійних видів робіт. Вони формуються в процесі активних занять фізичною культурою і спортом. Особлива роль у цьому формуванні відіграють прикладні види спорту: туризм, автотранспорт, водні види спорту і ін.

Прикладні фізичні якості - швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність необхідні в багатьох видах професійної діяльності. Одні види праці потребують підвищеної уваги до загальної витривалості, інші - до швидкості або спритності, треті - до сили окремих груп м'язів і т. ін. Завчасне акцентоване виховання потрібних прикладних фізичних якостей в процесі фізичного виховання до професійно необхідного рівня і є одним із завдань ППФП.

Прикладні психічні якості, що необхідні майбутньому фахівцю, можуть формуватися як на навчально-тренувальних заняттях так і самостійно. На навчальних заняттях з фізичної культури, спортивних тренуваннях, за умови регулярних самостійних занять фізичними вправами створюються умови, при яких проявляються такі волевові якості, як наполегливість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, самодисципліна.

Багато спортивних та особливо ігрових моментів можуть моделювати можливі життєві ситуації у виробничому колективі при виконанні професійних видів робіт. Вихована в спортивній діяльності звичка дотримуватися встановлених норм і правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повага до суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться як на повсякденне життя, так і на професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом, боротьба зі стомленням, відчуттями болю і страху виховують волю, самодисципліну, впевненість у собі.

Прикладні спеціальні якості - це здатність організму протистояти специфічним впливам зовнішнього середовища: холоду і спеці, хитанню в автомобілі, на морі, в повітрі, гіпоксії. Такі здібності можна розвивати шляхом загартовування, дозованих теплових тренувань, спеціальними вправами, що впливають на вестибулярний апарат (перекиди, обертання у різних площинах), зміцненням м'язів черевного преса, вправами на витривалість, при яких виникає рухова гіпоксія, і т. ін.

Формувати спеціальні якості можна в процесі ППФП не тільки за допомогою спеціально підібраних вправ, але і при регулярних заняттях відповідними прикладними видами спорту. Слід мати на увазі і особливості так званої неспецифічної адаптації людини. Встановлено, що фізично тренувана і

добре розвинена людина швидше адаптується до нової місцевості, легше переносить дію низької і високої температури, більш стійка до інфекцій, проникаючої радіації і т. ін.

Завдання й основний зміст ППФП студентів визначають такі чинники професійної діяльності, як:

- форма праці;
- умови праці;
- характер праці;
- режим праці й відпочинку;
- індивідуальні особливості майбутніх фахівців;
- геокліматичні особливості району розподілу.

Форма праці. Форми організації праці - це її різновиди, які відрізняються особливостями розв'язання питань з окремих напрямів організації праці. Вони визначаються відповідними системо-утворювальними ознаками та критеріями. Фізична й розумова праця є основними формами праці, що мають широке розмаїття видів. Однак ці форми рідко існують в “чистому” вигляді. Звичайно вважають, що праця фахівців високої кваліфікації є переважно розумовою, творчою, управлінською, а фізичною працею зайняті підлегли, виконавці. Але, на практиці, ці форми переплітаються між собою і більш доречно говорити про змішану форму праці, оскільки поділ праці на фізичну і розумову має досить умовний характер навіть для фахівців високої кваліфікації.

Умови праці. Умови праці - це сукупність факторів виробничого середовища, які впливають на функціональний стан організму працюючих, їх здоров'я та працездатність у процесі праці. До них відносяться тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери, у тому числі наявність шкідливості тощо. Умови праці визначають добір засобів фізичної культури й спорту для досягнення і збереження високої працездатності та трудової активності людини.

Характер праці. Характер праці - категорія, яка виражає соціальну сутність праці як суспільне значимого процесу. Але водночас вона є працею окремих індивідів. Взаємодія людини та суспільства виникає внаслідок взаємодії людини із засобами праці. Насамперед, характер праці - це особливості рухових робочих операцій, при характеристиці яких мають на увазі головним чином:

- тип рухів (піднімають, опускають, обертають, ударні та ін);
- амплітуду рухів (мала, середня, велика);
- силові характеристики руху (статичний, динамічний, навантаження, величина зусиль);

➤ особливості координації рухів.

Характер праці визначає зміст ППФП майбутніх фахівців, тому що для правильного добору і застосування засобів фізичної культури та спорту важливо знати, з великим або малим, фізичним або емоційним навантаженням працює фахівець, наскільки велика зона його пересування тощо. Слід враховувати, що характер праці фахівців однакового профілю може бути різним навіть під час роботи в однакових умовах, за рахунок виконання різних видів професійних і службових функцій. Природно, що в таких випадках спостерігаються зовсім різні психофізіологічні навантаження у фахівців, а отже, потрібні відповідно різноспрямовані рекомендації щодо застосування засобів фізичної культури та спорту в режимі праці й відпочинку. Такі рекомендації з урахуванням особливостей характеру праці фахівців на виробництві потрібні студентам і для попередження професійних захворювань.

Режим праці й відпочинку. Режим праці та відпочинку - це встановлені для кожного виду робіт порядок чергування та тривалості періодів роботи й відпочинку, які підтримують високу працездатність, зберігають здоров'я трудящих; він передбачає правильне чергування часу роботи з мікропаузами та перервами на відпочинок з урахуванням специфіки виробництва або виконуваних функцій. Він безпосередньо впливає на можливість і характер застосування засобів фізичної культури для підтримання і підвищення необхідного рівня життєдіяльності та працездатності.

Рациональним режимом праці і відпочинку є такий режим, який найліпше забезпечує одночасну комбінацію підвищення ефективності виробництва й продуктивності праці (вироблення), збереження працездатності і здоров'я людини.

Під час підготовки фахівців слід враховувати організаційну структуру й особливості виробничого процесу, проводити спільний аналіз робочого й неробочого часу, оскільки між основною працею і діяльністю людини у вільний час існує об'єктивний зв'язок. Найчастіше, у представників тієї або іншої професії це виражається у практично різних можливостях використання засобів фізичної культури і активного відпочинку у вільний час. Адже тільки методично правильне їх застосування може вплинути на відновлення і підвищення професійної працездатності людини.

Додатковими чинниками визначення конкретного змісту ППФП є індивідуальні (у тому числі статеві і вікові) особливості майбутніх фахівців, а також географічні та кліматичні ознаки регіону, до яких направляють випускників навчального закладу і факультету.

1.2 Поняття ППФП у професії "юрист"

Згідно Наказу Міністерства освіти і науки від 14.09.2011 № 1057 «Про затвердження переліку наукових спеціальностей» виділяються такі юридичні спеціальності (табл.1.2.1):

Табл. 1.2.1 Юридичні спеціальності

12	ЮРИДИЧНІ НАУКИ	
12.00.01	Теорія та історія держави і права; історія політичних і правових учень	юридичні
12.00.02	Конституційне право; муніципальне право	юридичні
12.00.03	Цивільне право і цивільний процес; сімейне право; міжнародне приватне право	юридичні
12.00.04	Господарське право, господарсько-процесуальне право	юридичні
12.00.05	Трудове право; право соціального забезпечення	юридичні
12.00.06	Земельне право; аграрне право; екологічне право; природоресурсне право	юридичні
12.00.07	Адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право	юридичні
12.00.08	Кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право	юридичні
12.00.09	Кримінальний процес та криміналістика; судова експертиза; оперативно-розшукова діяльність	юридичні
12.00.10	Судоустрій; прокуратура та адвокатура	юридичні
12.00.11	Міжнародне право	юридичні

12.00.12	Філософія права	юридичні, філософські
----------	-----------------	-----------------------

Юридичний фах— це вузька сфера професійно-трудової діяльності юриста з чітко визначеними повноваженнями, що потребує конкретних правових знань, умінь і навичок, необхідного рівня професійно-правового мислення і діяльності.

Професія юриста дуже різноманітна і тому об'єктивно склалась відповідна спеціалізація в конкретних сферах застосування правових знань.

Суддя. Суддя не просто має відношення до закону, йому довірена вища влада законності, і тому тут замало однієї юридичної грамотності, треба бути ще й життєво мудрим. Адже доводиться розбиратися в найскладніших ситуаціях, а істина одна. Тобто основне призначення судді — встановити істину в справі і прийняти єдине правильне рішення. Діяльність суддів регулюється ЗУ «Про судоустрій і статус суддів».

Слідчий. Особливий професійний характер має діяльність такого спеціаліста, як слідчий. Він один з перших торкається фактів злочину і тому повинен бути скрупульозним у відборі матеріалу, уважно аналізувати обставини справи, бути сміливим і рішучим в прийнятті рішення. Підсумковим документом слідчого впровадження є звинувачувальний висновок.

Слідчий корпус згідно зі ст. 102 КПК України поділяється на слідчих прокуратури (територіальної, транспортної і військової), МВС, СБУ. Специфічний статус мають слідчі з особливо важливих справ, що безпосередньо підкоряються відповідним прокурорам керівникам правоохоронних відомств

Призначення на посаду слідчого здійснюється відповідними прокурорами чи вищими керівниками правоохоронних органів. Повноваження слідчого містяться у впровадженні попереднього розслідування у всіх справах, що віднесені до його компетенції. Порядок впровадження слідства регулюється кримінально-процесуальним законодавством.

Прокурор — це спеціаліст, який згідно Закону України від 5 листопада 1991 р. «Про прокуратуру» покликаний здійснювати вищий нагляд за дотриманням і правильним застосуванням законів органами державної виконавчої влади, місцевого і регіонального самоврядування, політичними партіями, громадськими організаціями, підприємствами, закладами, організаціями незалежно від форм власності, підкореності і приналежності, посадовими особами і громадянами.

Прокурорами можуть призначатися громадяни України, які мають вищу юридичну освіту і володіють необхідними діловими і моральними якостями.

Адвокат — це спеціаліст, безпосередньою функцією якого є надання юридичної допомоги громадянам і організаціям, захист і охорона їх прав і законних інтересів. Адвокати на правах добровільного членства об'єднуються у відповідні колегії. За Законом України «Про адвокатуру та адвокатську діяльність» адвокатом може бути фізична особа, яка має повну вищу юридичну освіту, володіє державною мовою, має стаж роботи в галузі права не менше двох років, склала кваліфікаційний іспит, пройшла стажування (крім випадків, встановлених цим Законом), склала присягу адвоката України та отримала свідоцтво про право на заняття адвокатською діяльністю.

Всі названі юридичні спеціальності в тій чи іншій мірі пов'язані з правосуддям як одним з найбільш гострих ділянок юридичної практики. Тільки цим, мабуть, можна пояснити увагу, яка приділяється їй в системі юридичної освіти.

Юрисконсульт. Це спеціаліст, основне призначення якого — проведення правової роботи в міністерствах та інших центральних і місцевих органах виконавчої влади, на підприємствах. Суть правової роботи, як це витікає із змісту-законодавства, полягає в здійсненні завдань по зміцненню законності в діяльності тих органів і підприємств, де працює юрисконсульт, в активному використанні всіх правових засобів, що забезпечують ефективність їх діяльності тощо. На посаду юрисконсульта призначають осіб, які, як правило, мають вищу юридичну освіту. Призначення здійснюється керівником того закладу чи підприємства, при якому працює юрисконсульт.

Нотаріус. Нотаріат в Україні - це система органів і посадових осіб, на які покладено обов'язок посвідчувати права, а також факти, що мають юридичне значення, та вчиняти інші нотаріальні дії, передбачені законом, з метою надання їм юридичної вірогідності. Вчинення нотаріальних дій в Україні покладається на нотаріусів, які працюють в державних нотаріальних конторах, державних нотаріальних архівах (державні нотаріуси) або займаються приватною нотаріальною діяльністю (приватні нотаріуси). Документи, оформлені державними і приватними нотаріусами, мають однакову юридичну силу.

Молода людина, яка обирає професію юриста, повинна оцінити не тільки її соціальну престижність, але й власну високу відповідальність на шляху служіння правосуддю. Для того, щоб глибше зрозуміти суть юридичної професії, необхідно провести психологічний аналіз її загальної структури, тобто побудувати професіограму (модель) цього виду діяльності, а також проаналізувати ті психологічні якості, які є професійно важливими властивостями особи юриста й утворюють психограму.

Професіограма є структурно змістовою частиною моделі фахівця певного профілю, що відображає вимоги, які поставлені до людини, що спричинені

характером професійної діяльності й умовами, що супроводжують цю діяльність. Іншими словами, така професіограма повинна містити інформацію про те, які здібності і потенційні можливості повинна мати людина, щоб досягти певних виробничих результатів без шкоди для здоров'я і успішно адаптуватися до умов виробництва.

Відповідно до положень, викладених у науковій літературі, у професіограмі повинні бути відображені:

1. Соціально-економічні особливості професії (рівень освіти, система професійного навчання, кваліфікація, система оплати праці тощо).

2. Характер роботи. Санітарно-гігієнічні умови праці (температура довкілля, вологість, освітлення, рівень шуму, контактність з агресивними середовищами та ін.).

3. Режим праці і відпочинок (тривалість робочого дня й тижня, змінність, тривалість відпустки).

4. Медичні вимоги (протипоказання).

5. Соціально-психологічні вимоги (форма організації праці – індивідуальна, бригадна, переважний вік, стать, особливості взаємин горизонтально й вертикально тощо).

6. Психологічні вимоги (особистісні якості – мотиви, цілі, інтереси, потреби тощо).

7. Психофізіологічні вимоги (характеристика фізичних якостей, сфери аналізатора або тілесної – зір, слух, тактильне відчуття, відчуття нюху й смаку; особливості сприйняття – часу, швидкості; увага – обсяг, переведення, розподіл, концентрація, стійкість до перешкод; пам'ять – образна, логічна, оперативна; тип пам'яті – зоровий, слуховий; мислення – наочно-дієве або практичне, теоретичне або абстрактне, оперативне; типологічні особливості вищої нервової діяльності – сила, рухливість, динамічність тощо; особливості системної організації психологічних функцій).

Вимоги, які надає людині професія, різні, а тому основне, що необхідно враховувати під час складання професіограми, – це максимальне відображення специфіки цих вимог. У професіограмі, таким чином, повинна відбиватися інформація, необхідна для початкового прогнозу.

Загальновідомо, що слово «юридичний» є синонімом до слова «правовий». На цих словах побудована майже вся юридична термінологія. Загалом юридична діяльність є такою, що вимагає великої напруги, терпіння, сумлінності, знань і високої відповідальності, це праця на засадах суворого дотримання норм закону. Праця юристів надзвичайно різноманітна і складна, вона має перелік ознак, що відрізняють її від праці більшості людей інших професій.

По-перше, юридичні професії охарактеризовані надзвичайною різноманітністю вирішуваних завдань. Програма вирішення цих завдань може бути виражена в найзагальнішій формі, яка зазвичай сформульована в правовій нормі. Кожна нова справа для слідчого, прокурора, судді, адвоката є новим завданням. Чим менший шаблон у підході до справи, тим більш вірогідним і правильним є результат у пошуках істини.

По-друге, юридична діяльність, хоча і є складною та різноманітною, повністю підлягає правовому регулюванню, а це відбито на кожному юристі. Уже під час планування своєї діяльності будь-який працівник у думках зіставляє майбутні дії з нормами законодавства, що регламентують ці дії. Майже для всіх юридичних професій з головних аспектів діяльності є комунікативна діяльність, яка полягає в спілкуванні в умовах правового регулювання. Це правове (процесуальне) регулювання специфічно відбивається на всіх учасниках спілкування, наділяючи їх особливими правами й обов'язками та додаючи особливого відтінку спілкуванню, що відокремлює юридичні професії в особливу групу.

Для більшості юридичних професій характерна висока емоційна напруженість праці. Причому частіше це пов'язано з емоціями негативними, з необхідністю їх пригнічувати, а емоційну розрядку відкладати на порівняно довгий період. Праця багатьох юристів (прокурора, слідчого, судді, оперативного працівника та ін.) пов'язана зі здійсненням особливих владних повноважень, з правом і обов'язком застосувати владу від імені закону. Тому в більшості осіб, що посідають згадані посади, розвивається професійне відчуття підвищеної відповідальності за наслідки своїх дій.

Для більшості юридичних професій характерною межею є організаційна складова діяльності, що зазвичай має два аспекти:

1. Організація власної роботи впродовж робочого дня, тижня, організація роботи над справою в умовах ненормованого робочого дня;
2. Організація спільної роботи з іншими посадовими особами. Для багатьох юридичних професій характерним є подолання опору їхній діяльності з боку окремих осіб, а в деяких випадках – і мікрогруп.

Отже юридичну професію можна охарактеризувати такими рисами (табл. 1.2.2):

Табл.1.2.2 Риси юридичної професії

Масовість юридичної професії	Всеосяжний характер та значущість цієї сфери для суспільства передбачають наявність значної кількості спеціальностей в межах юридичної професії. Це відповідно створює широкі можливості для реалізації своїх здібностей та творчого потенціалу багатьох суб'єктів.
Елітність	Юридичну роботу виконують не всі, хто бажає, а лише уповноваженні особи, які володіють відповідними знаннями та навичками. Враховуючи престиж юридичної роботи та юридичного навчання, можна стверджувати про елітний характер юридичної професії.
Особлива відповідальність	Помилки в роботі юриста - це пряма загроза суспільним інтересам, які охороняються правом. За свої помилки кожний юрист несе особисту відповідальність. Однак слід зробити акцент на відповідальності позитивній, яка полягає у відповідальному, свідомому ставленні до своєї роботи, що забезпечує її високу якість.
Конфліктність	Юридична діяльність дуже часто відбувається на стику протилежних інтересів в умовах протидії або відкритої боротьби: позивач - відповідач, обвинувачений - потерпілий, правопорушник - співробітник правоохоронного органу тощо. Тому у більшості випадків юридична діяльність здійснюється на основі компромісу із суспільством та його представниками.
Інтелектуальна привабливість	Всяка кваліфікована робота вимагає від свого виконавця наявності певного рівня інтелекту (професійних знань, оціночних критеріїв, почуттів, професійного етикету). Однак, щодо роботи юриста, слід сказати, що це в більшості випадків інтелектуальна робота. В ході вирішення юридичної справи юристу доводиться застосовувати загальні вимоги правової норми до конкретної життєвої ситуації шляхом прийняття відповідного рішення. Це передбачає необхідність прогнозування подальшого розвитку подій, моделювання можливих ситуацій, визначення засобів для їх попередження, що свідчить про інтелектуальну напруженість юридичної роботи. При цьому, слід відзначити, що окремі юридично

	значущі дії в професійній діяльності юриста вимагають від нього не лише інтелекту, а ще й значної фізичної підготовки.
Колективність праці	Поряд з принципами самостійності, індивідуальної відповідальності, процесуальної незалежності робота юристів багато в чому має колективний характер. Значна кількість рішень приймаються не від імені конкретного виконавця, а від імені органу держави або всієї держави, що вказує на колективність його вироблення, прийняття та забезпечення реалізації. Наприклад, рішення суду базується на результатах колективної праці багатьох учасників процесу (слідство, адвокати, прокуратура, оперативні служби, свідки, експерти). Слід сказати і про системну єдність юридичних установ в цілому, які можуть виконувати свої функції лише у тісному контакті та взаємодії.

Тож, професійна юридична діяльність відрізняється складністю й багатогранністю. Її психологічний аналіз завжди дає можливість виділити кілька етапів, через які відбувався рух до остаточної мети – установлення істини. Певною мірою в професійній юридичній діяльності можна виділити такі аспекти: пошуковий (пізнавальний), комунікативний, удостовірчий, організаційний, реконструктивний (конструкційний), соціальний. Кожний із зазначених аспектів передбачає реалізацію відповідних особистісних якостей, забезпечуючи успішність діяльності.

Таким чином, юристи повинні мати наступні якості:

- у соціальній сфері — намагання встановити істину, справедливість; гуманізм; чесність;
- у пошуково-пізнавальній сфері — спостережливість (цілеспрямоване сприйняття предметів та явищ через призму професійно-юридичної діяльності); уважність (увага у психічній діяльності до певних об'єктів);
- у сфері реконструктивно-конструктивної діяльності — вміння всебічно аналізувати отриману інформацію, формулювати гіпотези; творчий, оригінальний підхід до розв'язання завдань; проникливість;
- у сфері засвідчувальної діяльності — розвинута письмова мова; вміння швидко узагальнювати інформацію; вміння письмово описувати юридичні явища;
- у сфері організаційної діяльності — самодисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість; організаторські здібності;

- у сфері комунікативної діяльності — емоційна врівноваженість; тактовність; вміння чітко формулювати свої думки.

Існують також особистісні якості, які є негативними для юриста:

- у соціальній сфері — цинізм, нечесність, владолюбство, жорстокість, авантюризм;
- у пошуковій сфері — неухважність, відсутність пошукової домінант (юридичний азарт);
- у реконструктивній сфері — низький рівень інтелекту, стереотипність і консервативність мислення;
- у засвідчувальній сфері — недбалість, невміння швидко передавати усну мову письмово;
- в організаційній сфері — нецілеспрямованість, відсутність організаційних здібностей;
- у комунікативній сфері — імпульсивність, надмірна сором'язливість, груба поведінка.

Окрім вимог до психічних якостей ця професія висуває вимоги до фізичних якостей людини, особливо це стосується юристів, що працюють у правоохоронних органах. Для якісного виконання своїх професійних обов'язків їм необхідна підвищена загальна витривалість і спритність.

Що стосується психофізичної підготовки майбутніх юристів, то належна загальна фізична підготовка вирішує майже всі завдання забезпечення спеціальної психофізичної готовності до майбутньої професії. У цьому випадку додатково потрібні лише більш широкі прикладні знання про активний і свідомий добір засобів фізичної культури й спорту та навички їх самостійного використання в режимі праці й відпочинку, залежно від характеру, умов праці та побуту.

Усім психічним якостям особистості властива певна рухливість, їх можна розвинути певними фізичними вправами й заняттям прикладними видами спорту. Але рівень психічних якостей і властивостей особистості суттєво нижче в порівнянні з фізичними й психофізичними якостями, тому в професійній діяльності юристів застосовується професійний відбір, який передбачає систему заходів, що дає змогу виявити людей, здатних більш успішно опанувати професію.

У кожній професії можна виділити як переваги, так і недоліки. Отже, якщо переваги — це високооплачувана, престижна, перспективна робота, з можливістю кар'єрного росту, то недоліки — це малорухливість та робота за комп'ютером і паперами, великий тягар відповідальності, емоційне напруження та обмаль вільного часу. Такі негативні чинники вже через два–три роки призводять до виявлення симптомів професійних захворювань: погана робота шлунково-кишкового тракту, біль у спині, підвищений тиск, погіршення зору, перевтома та ін. Знання про професійні захворювання дає змогу заздалегідь підібрати комплекс фізичних вправ, виконуючи який можна знизити негативні впливи професії.

1.3 Засоби і методи ППФП для юриста

Засоби ППФП – це засоби, за допомогою яких здійснюється професійно-спрямована теоретична, методична і практична підготовка студентів, - це звичайні засоби фізичного виховання, але підібрані в повній відповідності до заданих ППФП майбутніх фахівців-юристів. До них належать:

- прикладні фізичні вправи та окремі елементи різноманітних видів спорту;
- прикладні види спорту (їх цілісне використання);
- оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби, які забезпечують якість навчального процесу з розділу ППФП

Основними засобами ППФП є фізичні вправи. Вони запозичуються з багатого арсеналу основних, підготовчих і спеціальних вправ видів спорту, загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури і виробничої діяльності.

Засоби для цілеспрямованого формування професійно важливих властивостей і якостей майбутнього юриста повинні бути ретельно відібрані. При доборі керуються такими засадами:

- 1-максимальної реалізації задач;
- 2- адекватності і найбільшого переносу якостей і навичок;
- 3-принципом забезпечення комплексності вирішення завдань фізичного виховання.

•**Перший принцип** припускає, що обраний засіб максимально забезпечує вирішення завдань ППФП.

•**Другий принцип** передбачає використання таких впливів, що найбільшою мірою поліпшують якості і навички, необхідні фахівцю в його професійній діяльності.

•**Третій принцип** припускає, що прийоми, які застосовуються для цілеспрямованого формування конкретної якості повинні попутно поліпшувати і багато інших життєво- і професійно- важливих здібностей, ефективно сприяти вирішенню основних завдань фізичного виховання студентів, не вести до негативних наслідків.

При доборі засобів для вирішення завдань ППФП необхідно дотримуватись також визначених критеріїв. Найбільш важливими з них є доступність засобу для використання й зацікавленість з боку тих, хто цим займається.

Велике значення має спосіб добору засобів ППФП. Ефективним прийомом є порівняння тих вимог, що ставляться до психофізичної підготовленості тих, хто займається, фізична вправа або інший засіб фізичного виховання, з вимогами виробничої діяльності до цієї підготовленості. Корисну інформацію при виборі засобів ППФП можна одержати при аналізі наукової і методичної літератури з фізіології і психології спорту, теорії і методики спортивного тренування, опитування випускників юридичного факультету, що активно займалися в студентські роки спортом. Об'єктивним методом добору засобів для ППФП є автоексперимент.

Сучасний рівень знань в галузі фізичного виховання дозволяє відобразити, систематизувати і зкомпонувати у вигляді спеціальних типових методик засоби і методи фізичного виховання для цілеспрямованого формування в процесі ППФП практично всіх актуальних професійно важливих якостей і навичок. Ці методики можуть з успіхом використовуватися студентами, а в майбутньому працюючими фахівцями при заняттях ППФП. Задача в цьому випадку зводиться до коректування їх з урахуванням місцевих умов, свого фізичного стану і фізичної підготовленості, наявного запасу рухових умінь та інших індивідуальних факторів.

Можна виділити такі основні засоби, що застосовуються для розвитку фізичних і психічних якостей (табл. 1.3.1, 1.3.2).

Табл. 1.3.1 Засоби розвитку фізичних якостей

Фізична якість	Засоби	Методичні вказівки
Загальна витривалість	Переважно циклічні вправи :біг, прискорення, ходьба, ходьба на лижах, їзда на велосипеді і т.ін.	Темп виконання вправ середній, тривалість вправ значна
Сила і силова витривалість	Піднімання штанги, вправи з опором, з партнером, силові вправи на гімнастичних приладах, вправи з експандерами, на тренажерах, гребні тренажери, стінка «Здоров'я» і т.п.	Багаторазове виконання вправ, що вимагають значної і максимальної напруги
Швидкість	Біг на короткі дистанції, спортивні ігри, стрибки, метання, фехтування	Багаторазові повторення вправ із максимально можливим результатом
Координація рухів, спритність	Гімнастичні вправи, акробатика, стрибки, подолання перешкод, спортивні ігри , стрибки у воду, слалом, єдиноборства, диск «Здоров'я» з ігровою приставкою.	Виконання складно - координаційних дій у темпі, що підвищується

Точність рухів, окомір	Метання у ціль, гра в баскетбол, великий і малий теніс, стрільба, гімнастика та ін.	Багаторазове повторення вправ, що розвивають пропріоцептивну чутливість
Вестибулярна стійкість, рівновага	Вправи з рівноваги, вправи на спеціальних тренажерах, акробатичні вправи	Виконують вправи, що удосконалюють просторове орієнтування
Стійкість до захитувань	Вправи на обертання у різних площинах з нахилом голови, вправи на спеціальних приладах із відкритими і закритими очима	Багаторазове повторення вправ із поступовим ускладненням

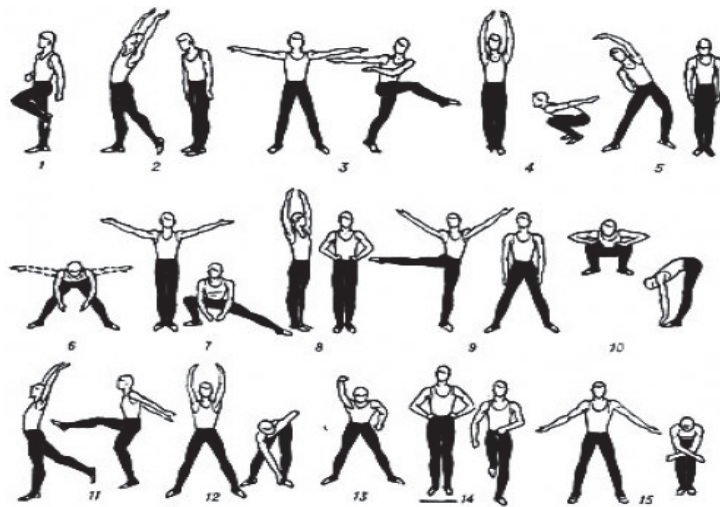
Табл. 1.3.2 Засоби розвитку психічних якостей

Психічна якість	Засоби
Спостережливість	добре розвивати в процесі занять зростаючого об'єму рухливих предметів, розбором виконання рухових завдань, командних ігор
Переключення уваги	найкраще тренують вправи на переключення уваги з об'єкта на об'єкт з попереднім засвоєнням техніки і маршрутів перемикачів, виділенням найбільш важливих об'єктів з другорядних, тренуванням в швидкості перемикачів з об'єкта на об'єкт
Концентрація уваги	розвивають вправи, спрямовані на формування установки на увагу: біг по вузьких коридорах, стежками, з виконанням різних завдань по сигналу тренера; плавання по лініях; ведення м'яча по заданих маршрутах, обмежених стійками.
Стійкість уваги	формується за допомогою вправ, що забезпечують витривалість окорухового апарату і здатність переносити тривалу роботу по сприйняттю і переробці інформації: тривалий біг і ведення м'яча по лініях, стрибки зі скакалкою, удари м'яча в коло невеликого діаметра, ігри з м'ячем, у шахи.
Оперативна пам'ять	рекомендується розвивати, використовуючи ігри із запам'ятовуванням місця у ряду і команд; виконання рухових завдань «з листа», повторний біг по складній трасі, ходьбу і біг з підрахунком кіл, ігри в шахи і шашки наосліп, виконання тільки що отриманого завдання

Довготривала пам'ять	розвивається за допомогою виконання завчених комплексів: повторного пересування по складній трасі через 2-5 тижнів, періодичного повторення рухових завдань по пам'яті
Ініціативність	найкраще виховується фізкультурно-спортивною діяльністю, спрямованою на набуття досвіду підприємливості: виконання рухових завдань одним з багатьох способів, організацією виконання фізкультурних і спортивних заходів за особливим задумом.
Сміливість і рішучість	забезпечують вправи, що містять елементи ризику і вимагають подолання почуття страху і коливання: стрибки з вишки у воду в глибину, падіння на мати, швидкий напад в іграх з м'ячем, спуски способом «дюльфер» зі стрімких стінок і інші рухові дії, пов'язані з ризиком і які вимагають прояву сміливості і рішучості
Працьовитість	досягається багаторазовим повторенням рухових завдань, що призводить до результатів, позитивно оцінюваних педагогом і власне тим, хто займається, що викликає відчуття задоволення і бажання продовжити заняття фізичними вправами
Колективізм	найуспішніше виховують регулярні тренування в групі; сформованому колективі; виконання групових вправ; участь в естафетах; тренуваннях і командних змаганнях з ігрових видів спорту; багатоденних складних туристичних походах, що вимагають товариської підтримки, взаємовиручки, колективної відповідальності. Тести для перевірки і оцінки професійно прикладної фізичної підготовленості

Удосконалення функціональних систем організму і формування актуальних професійно важливих якостей і навичок майбутніх юристів досягається за допомогою спеціальних фізичних вправ, природних і гігієнічних факторів.

Що стосується фізичних вправ для людей, що обрали професію юриста, перш за все день треба починати з ранкової гімнастики. Ранкова гігієнічна гімнастика – є основою гарного самопочуття та заряду енергії на цілий день. Вона розвиває силу, гнучкість, координацію рухів. Покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підйом емоцій, особливо якщо вправи виконується під музику. Гімнастику краще виконувати вранці в поєднанні з загартовуванням (мал.1.3.1).



Мал. 1.3.1 Комплекс ранкової гімнастики

Для тренування загальної фізичної витривалості, що необхідна для студентів юридичних спеціальностей краще за все підходять біг, ходьба, плавання, велосипедний спорт на довгі дистанції та інші фізичні вправи, що задовольняють таким вимогам:

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, які лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування і регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин)

Іншою необхідною фізичною якістю є координація рухів, а особливо спритність. Ця якість краще за все розвивається під час рухливих спортивних ігор, стрибків зі скакалкою та інших фізичних вправ, що задовольняють таким вимогам:

- виконання рухових завдань в ускладнених умовах (різні вихідні положення, обмежений простір і час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, пересічена місцевість, рухлива опора);
- рухові завдання мають бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату.

Для покращення діяльності ЦНС корисним буде займатися дихальною гімнастикою, йогою та іншими вправами на розслаблення. У зв'язку із малорухливим способом праці та великим навантаженням на хребет, шию та поперек. Необхідно виконувати вправи на зміцнення м'язів спини, преси, ніг.

Окрім виконання спеціальних фізичних вправ для студентів, що обрали професію юриста найбільш підходящими для розвитку психологічних та фізичних якостей є такі види спорту:

які потребують гранично напруженої нервової діяльності (стрільба кульова, з луку, шахи) Регулярне тренування забезпечує вироблення навичок виконання рухових завдань в умовах, які потребують гранично напруженої нервової діяльності, гарного стану центральної нервової системи, зорового аналізатору, розвиває здібність дозувати невеликі силові напруження, статичну витривалість м'язів рук, спини, тулубу (стрільба з луку), реакцію стеження (стрільба), концентрацію та стійкість уваги, оперативне мислення, емоційну стійкість, витримку, рішучість;

які потребують складної сенсорно-моторної координації у варіативно-конкретній ситуації (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, теніс, футбол, всі види боротьби та ін). У процесі систематичних тренувань формуються навички та уміння оперативних та колективних дій; забезпечується достатньо високий рівень загальної працездатності, функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, зорового, слухового, рухового аналізаторів; розвиваються загальна витривалість, спритність, проста та складна рухова реакція, швидкість та точність рухів, уміння дозувати невеликі силові напруження, об'єм, розподіл та переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, рішучість, комунікабельність.

Формування професійно важливих фізичних якостей при зайнятті різними видами спорту можна уявити таким чином (табл.1.3.3):

Табл. 1.3.3 Формування фізичних якостей під час занять різними видами спорту

Види спорту	Спрямований розвиток фізичних якостей, рухових навиків і умінь
1. Легка атлетика: а) кроси, біг на середині і довгі дистанції; б) штовхання ядра, метання диска; в) спринт; г) стрибки	Загальної витривалості, стійкості до гіпоксії, вольових якостей. Сили, силових витривалості, відчуття різної ваги. Швидкості рухів, почуття ритму, швидкості витривалості. Координації рухів, домірності м'язових зусиль, швидко – силових якостей.
2. Лижний спорт	Витривалості, сили, необхідного навичку пересування на лижах, загартування організму, вольових якостей.

3. Плавання	Сили, витривалості, координації рухів, порятунок потопаючих, стійкість до гіпоксії при пірнанні, загартування.
4. Настільний теніс, теніс	Окоміру, швидкості орієнтування, спритності, домірності м'язових зусиль у просторі, швидкості рухів, рухливості у променезап'ястному суглобі, уваги, оперативного мислення.
5. Боротьба (греко – римська, вільна, дзюдо, самбо та ін.)	Статистичної витривалості емоційної стійкості, сили, домірності м'язових зусиль, статистичної витривалості м'язів рук, ніг, спини, сенсомоторної реакції, координації рухів, сміливості в прийнятті рішень.
6. Туризм (піший, лижний, водний, велосипедний)	Навиків у похідному житті, подолання різних перепон, перенесення ваги, окомір, динамічної сили, витривалості.
7. Важка атлетика і гирьовий спорт	Сили, статичної витривалості м'язів рук, ніг, спини.
8. Спортивні ігри (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, міні-футбол)	Швидкості, точності дій, реакції на об'єкт, що рухається, домірності м'язових зусиль, ширини поля зору, переключення уваги, емоційної стійкості.
9. Спортивне орієнтування	Швидкості дій, витривалості, зосередження і розподілу уваги, оперативного мислення, швидкості орієнтування на місцевості, сміливості в ухваленні рішень.

Для вирішення завдань ППФП студентів-юристів поряд з фізичними вправами активно використовуються природні фактори: сонце, повітря, вода, тренування в умовах середньогір'я і високогір'я. Правильне їх використання в сполученні з фізичними вправами підсилює ефект фізичних вправ і разом з тим може служити відносно самостійним засобом ППФП. Наприклад, перебування в умовах середньогір'я і високогір'я протягом 30-40 днів підвищує фізичну і розумову працездатність, загальну резистентність організму, сприяє стійкості до впливу різних несприятливих факторів середовища, зокрема підвищеної радіації.

Також, як засоби ППФП можуть бути використані окремі елементи професійної діяльності, наприклад, швидкий підйом крутими сходами. У цьому випадку трудові дії повинні бути цілком спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і відповідати усім вимогам, що ставляться до фізичних вправ.

1.4 Організація ППФП студентів у вищих навчальних закладах

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Під час навчання у ЗВО з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких **завдань**:

1. Виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.
2. Збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання.
3. Всебічна фізична підготовка студентів.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності.
5. Здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування.
6. Використання спортивної майстерності студентів-спортсменів.
7. Виховання у студентів переконання у необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання у ЗВО організовано залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності.

Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти в кожному вузі розподіляються по навчальних відділеннях: *основному, спеціальному і спортивному*. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання.

До *основного* навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за підсумками медичного обстеження до основної або підготовчої медичної групи, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я. Заняття мають спрямованість по типу ЗФП, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та з видів спорту.

До *спеціального* навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної групи, тобто медичної, ті що мають певні відхилення у стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента, має коригуючу та оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання. Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновний характер.

Для розширення психофізичної підготовки студентів з професійною спрямованістю пропонується зробити такі нововведення:

- в основному навчальному відділенні можуть бути організовані спеціалізовані навчальні групи з ППФП;
- в спортивному - навчальні групи з прикладних видів спорту;
- у спеціальному навчальному відділенні студенти освоюють ті елементи, які доступні їм за станом здоров'я.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять.

Мета теоретичних занять - надати майбутнім фахівцям прикладні знання, які б забезпечили свідоме і методично вірне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці. Навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на підготовку студента в особистому плані, але і на його підготовку як майбутнього керівника виробничого або творчого колективу. Для цього можна використовувати теоретичні та методико-практичні, а також навчально-тренувальні заняття. Питання ППФП, пов'язані з технікою безпеки, доцільніше пояснювати саме під час практичних занять.

Значення теоретичних занять велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту. На цьому занятті (лекції) повинні бути висвітлені такі питання:

- коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом психофізіологічних особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті;
- динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року;
- вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця;

- використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку;
- основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань;
- вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання.

Як правило, ці питання слід викласти у першій половині занять. Зміст матеріалу має ґрунтуватися на спільних теоретичних положеннях з залученням прикладів з професійної діяльності випускників даного факультету. За надлишку матеріалу деяка частина його може бути викладена в іншій обов'язковій темі «Фізична культура в режимі праці та відпочинку», де є ряд положень, близьких до перерахованих питань.

Друга половина занять присвячується питанням, які безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю випускників даного факультету:

- характеристика умов праці та психофізіологічних навантажень фахівця в процесі праці, на різних робочих місцях;
- основні вимоги до фізичної і спеціальної прикладної підготовленості фахівця, що забезпечують високу і стійку продуктивність його праці;
- перелік основних професійно-прикладних навичок, необхідних фахівцю для забезпечення високої продуктивності і безпеки праці;
- використання засобів фізичної культури і спорту з метою підготовки (самопідготовки) до професійної діяльності, попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення активного відпочинку у вільний час.

Ці питання повинні висвітлюватися по матеріалах спеціальних досліджень працівників кафедр фізичного виховання чи інших кафедр та установ і містити достовірні відомості, прикладні для майбутніх спеціалістів конкретної професії, спеціальності, спеціалізації.

При викладанні даної теми повинна бути врахована і інша особливість підготовки фахівців вищої кваліфікації. Навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на особисту підготовку студента, але і на його підготовку як майбутнього керівника виробничого колективу. Від знання та розуміння нею комплексу цих питань нерідко в майбутньому залежить ступінь і масштаби використання засобів фізичної культури і спорту у виробничому або

не завжди весь необхідний теоретичний матеріал з ППФП може бути викладено протягом двох годин занять. У цьому випадку слід використовувати і форму короткої тематичної бесіди під час проведення практичних занять з розділу фізичного виховання. Зокрема, питання техніки безпеки в багатьох випадках більш доцільно пояснювати саме під час практичних, а не теоретичних занять.

ППФП при самостійних заняттях студентів у позанавчальний час також має кілька форм:

- заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях спортивного клубу, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках;
- самостійні заняття фізичною культурою та окремими видами спорту, сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, в канікулярний час.

Ще одною із форм ППФП є масові оздоровчо-фізкультурні і спортивні заходи, наприклад внутрішньовузівські змагання між навчальними групами, курсами, факультетами.

1.5 Необхідність та значення ППФП для студентів-юристів спеціальної групи

Велике значення має ППФП і для студентів, що зараховані за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, значно більше, ніж для здорових товаришів, адже юнаки і дівчата, які перенесли серйозні захворювання, не можуть розраховувати на те, що вони пристосуються до вимог певної трудової діяльності завдяки природним даним організму і процес такого пристосування відбудеться сам по собі. Крім цього, необхідно враховувати специфічні особливості трудової діяльності певної професії, які пов'язані з негативною дією на організм працівників кліматичних, біологічних, хімічних чинників.

Те чи інше захворювання, яке призвело до погіршення фізичної підготовленості організму, має змусити студентів ЗВО більш активно та відповідально, використовувати засоби фізичної культури та спорту для розвитку найважливіших рухових умінь і навичок, які в майбутньому сприятимуть високій працездатності. Оволодіння окремими професійно важливими навичками доцільно розпочинати уже з перших оздоровчо-тренувальних занять. Включення у зміст практичних занять фізичних вправ, які мають прикладне значення і використовуються для лікувально-профілактичного напрямку, сприяють підвищенню ефективності занять. Враховуючи ці дані, можна рекомендувати використовувати окремі спеціальні вправи, які розвивають професійно важливі якості вже з перших оздоровчо-тренувальних занять у спеціальному навчальному відділенні, коли вирішуються лікувально-профілактичні завдання.

Під час подальших занять забезпечується професійно-прикладна фізична підготовка, яка диференційована залежно від вимог майбутньої спеціальності. Адже професійна спрямованість педагога-юриста відрізняється від адвоката, нотаріуса чи слідчого. Специфічні особливості кожної професії необхідно враховувати при вирішенні завдань ППФП.

Розвиток професійних здібностей базується на загальних здібностях, під якими слід розуміти сукупність більш інтегральних психофізіологічних якостей чи властивостей людини, а саме: гостроту сприйняття органів відчуття, рухливість нервових процесів, відлагодженість механізмів сенсорних корекцій, наявність достатньої кількості різноманітних рухових автоматизмів, записаних на різних рівнях центральної нервової системи, натренованість верховних рівнів побудови рухів стосовно організації рухового поведіння тощо. А все це, в свою чергу, зумовлене такими чинниками, як умови життя, виховання, навчання і застосування фізичних вправ.

Основні засоби ППФП використовують досить різноманітний арсенал фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі та спорті, а також вправи перетворені в спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Викладачу слід з'ясувати, удосконалення яких фізичних якостей (сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, спритності, силової, статичної чи загальної витривалості,) вимагає робота за даною професією; уточнити умови виконання роботи з обраного фаху (температура, рівень шуму, вібраційні впливи, загазованість, нервові та психоемоційне напруження тощо); розробити комплекси фізичних вправ, рухові дії та засоби контролю за рівнем ППФП; виконувати їх на заняттях з фізичного виховання, задавати студентам певні рухові дії на самостійне опрацювання, включаючи їх у самостійні заняття, ранкову гімнастику, фізичні вправи протягом дня.

Навчальний оздоровчо-тренувальний процес з фізичного виховання передбачає також засвоєння студентами необхідного теоретичного матеріалу, який сприяє свідомо, з розумінням ставитися до використання усіх засобів ППФП, використовувати їх у повсякденному та професійному житті.

Вивчення ж умов і характеру праці, психофізіологічних процесів, що супроводжують різні види професійної діяльності, дозволяють визначити і відповідний розділ професіограми фахівця, тобто перелік тих необхідних прикладних знань, умінь і навичок, фізичних і спеціальних якостей, які забезпечують успішність професійної діяльності. Це дозволяє поставити

конкретні завдання і визначити зміст ППФП студентів (побудувати спортграму), тобто підібрати найефективніші педагогічні засоби з широкого арсеналу засобів фізичної культури та спорту, що сприятимуть здійсненню якісної професійної підготовки.

Виконуючи конкретні завдання фізичної підготовки, необхідно надавати перевагу саме тим засобам, які формують життєво необхідні рухові вміння і навички прикладного характеру, досягаючи якомога більш різностороннього розвитку фізичних здібностей, пов'язуючи їх з формуванням активної життєвої позиції на основі виховання працелюбності, активності, свідомого і відповідального ставлення до праці та зміцнення здоров'я.

Але втілення ППФП у практику належним обсягом гальмується з таких причин:

- щороку до університетів вступають першокурсники, 57 % яких за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп або груп лікувальної фізкультури;
- тільки 15–54 % студентів у період навчання у вишах вважають доцільними такі форми реалізації ППФП, як заняття комплексами ППФП, ранковою гімнастикою, виробничою фізичною культурою, зокрема, самостійні заняття;
- лише 13 % студентів можуть факультативно займатися фізичною культурою.

Решта внаслідок різноманітних обставин (немає часу, не цікаво, не зручний розклад, матеріальні труднощі) не готові до самостійних занять. Це підтверджується і даними Всесвітньої організації здоров'я, згідно з якими тільки 5 % населення нашої країни займаються фізкультурою і спортом.

2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок

Фізичні вправи – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.

Фізичні вправи, з допомогою яких можна розвинути реакцію, швидкість руху, загальну, силову й статистичну витривалість і стійкість до гіподинамії, до високої (низької) температури, вологості, пилу, можна розділити на дві групи: аеробні і анаеробні. Вони відрізняються джерелом енергії, яке використовується

організмом. При анаеробних вправах організм не встигає засвоювати кисень вдихуваного повітря, а при аеробних забезпечується більш повна його

вправи ще називають кардіо-вправами. Вони особливо корисні для серця та судин. При виконанні аеробних вправ кисень є єдиним і достатнім джерелом енергії. Такі навантаження можуть бути тривалими – до кількох годин. Анаеробні вправи – це короточасні інтенсивні тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню. Ці вправи виконуються за рахунок запасів енергії у м'язах. Кисень для таких вправ не потрібен. Запасу «готового палива» у м'язах вистачає на 8–12 секунд. Тому анаеробні вправи є короткотривалими.

Аеробні навантаження - це:

- біг на довгі дистанції;
- швидка ходьба;
- плавання;
- їзда на велосипеді або заняття на велотренажері;
- аеробіка (тому вона так і називається).

Під час цих вправ кров добре насичується киснем, посилюється обмін речовин. підвищується загальна витривалість організму, зміцнюється серцево-судинна система, організм очищується від шлаків.

Анаеробні навантаження – це:

- важка атлетика;
- будь-яке підняття великої ваги з короткими підходами;
- швидке подолання крутих підйомів;
- інтервальні тренування;
- ізометричні вправи;
- будь-яка інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями;
- спринтерський біг (до 30 секунд).

Анаеробні вправи зміцнюють мускулатуру; поліпшують функції серця і легень; сприяють виведенню токсинів і збільшують витривалість організму.

Для студентів, що обрали юридичні спеціальності будуть корисними фізичні вправи, що формують такі фізичні якості та навички що забезпечують:

1 Надійність серцево-судинної системи

Динамічна витривалість організму забезпечуються виконанням тривалих аеробних вправ у сполученні з впливом природних факторів. До них слід віднести біг, їзду на велосипеді, лижні гонки, піший і гірський туризм, альпінізм.

Біг – це ефективний засіб зміцнення психіки. Нервові студенти, починаючи займатися бігом, стають менш запальними й дратівливими. Біг усуває почуття постійної схвилюваності, нервового напруження, виліковує від

безсоння, сприяє формуванню твердості й цілісності характеру, подоланню труднощів, впевненості в собі (мал.2.1.1).



Мал 2.1.1 Біг

Плавання – одна з кращих вправ для розвитку серцево-дихальної витривалості, в якій бере участь уся мускулатура. Розвиває воно також гнучкість (мал. 2.1.2).



Мал. 2.1.3 Плавання

Їзда на велосипеді розвиває як м'язову силу і витривалість, так і витривалість серцево-дихальної системи.

2 Підвищення розумової працездатності

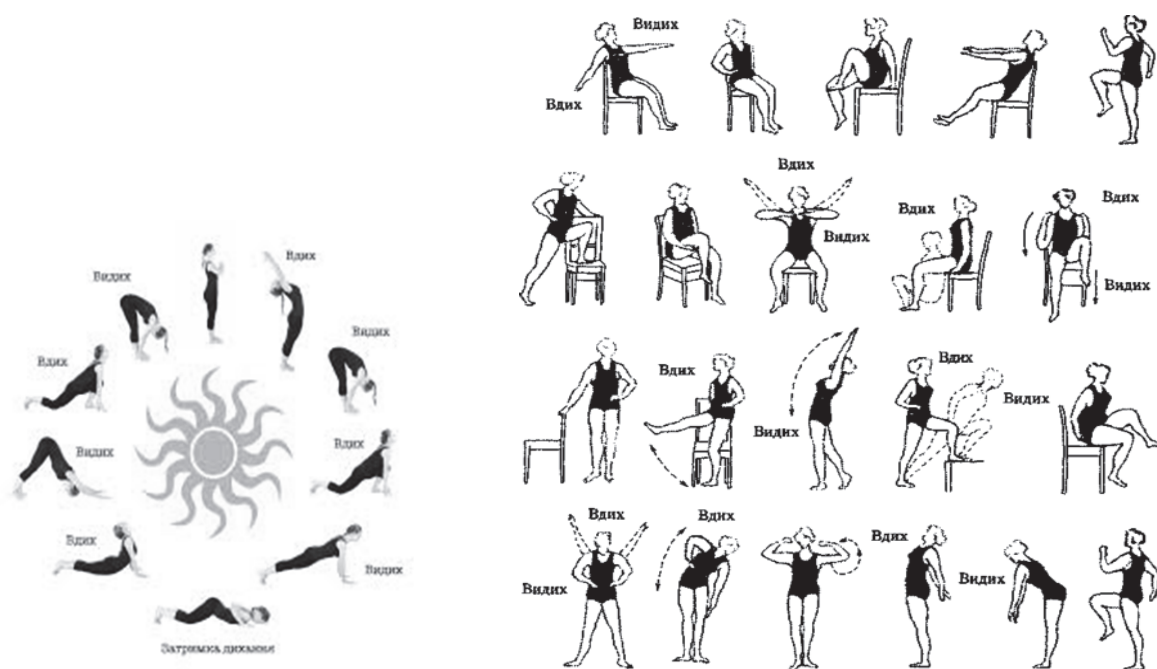
Досягається шляхом виконання вправ, що забезпечують вирішення алгоритмічних і евристичних завдань протягом тривалого часу, а саме: тривалі ігри в баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло з виконанням тактичних і технічних завдань, що вимагають переробки великої кількості інформації (мал. 2.2.1).



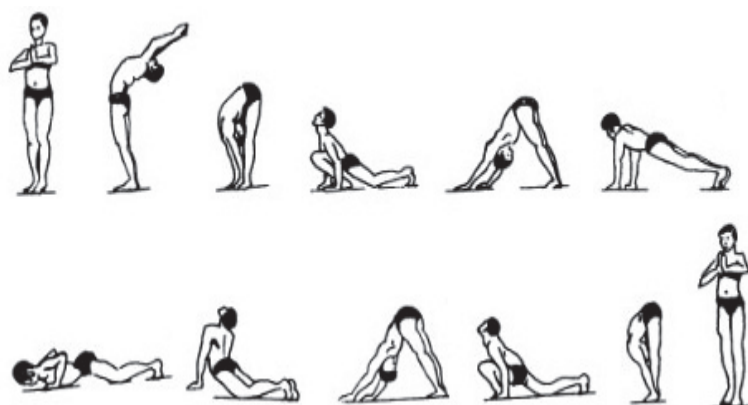
Мал 2.2.1 Теніс, міні-футбол, баскетбол, водне поло

3 Зміцнення нервової системи та запобігання стресу

Ураховуючи напружений стиль майбутньої роботи юриста, недостатню зрілість і нестійкість фізіологічних і психічних якостей студентів, учені вважають перспективним напрямом тренування за допомогою методів інтегральної (загальної) дії. До них, насамперед, належать дихальна гімнастика (мал. 2.3.1) та йога (мал. 2.3.2).



Мал.2.3.1. Дихальна гімнастика



Мал.2.3.2 Йога

Також можна виконувати різноманітні комплекси на зняття нервової напруги. Наприклад:

- **Комплекс фізичних вправ на розслаблення і зняття нервової напруги.**

Початкове положення: стоячи, руки розслаблені:

1. Повільно підняти руки вгору, струснути кистями, пасивно опустити руки через сторони вниз.

2. Повільно підняти руки через сторони вгору, струшуючи кистями, пасивно опустити руки перед собою вниз.

3. Повільно підняти руки вгору, кілька разів струснути кистями, розвести руки в сторони; плеснути перед собою в долоні і повільно опустити руки вниз.

4. Повільно підняти руки перед собою вгору, струшуючи кистями; плеснути в долоні над головою, повільно опустити руки через сторони вниз, струшуючи кистями.

5. Поперемінно піднімати то праву, то ліву руку вгору, струшувати кистями і повільно опускати вниз.

6. Те ж, але піднімаючись на носки

Початкове положення: ноги на ширині плечей, руки розслаблені

7. Повільно, без напруги нахилити тулуб вперед, руки вільно впустити. Випрямитися.

8. Підняти в сторони розслаблені руки, струшуючи кистями, пасивно нахилитися вперед і опустити руки. Випрямитися.

9. Підняти вгору розслаблені руки, струснути кистями, пасивно опустити руки і пасивно нахилитися вперед. Випрямитися.

10. Повільно, без напруги нахилитися вперед, присідаючи на всій ступні; руки розслаблені, пасивно слідують за тулубом. Випрямитися.

11. Підняти розслаблені руки в сторони, струснути кистями; без напруги нахилитися вперед, присідаючи на повну ступню; руки пасивно прямують за тулубом. Випрямитися.

12. Підняти розслаблені руки вгору, струшуючи кистями; пасивно нахилитися вперед, присідаючи на повну ступню; руки вільно опустити між колін. Випрямитися.

13. Трусить «вільною» ногою (по черзі кожною).

14. Виконувати махи «вільною» ногою (по черзі кожною) вперед, убік, назад. Однією рукою можна триматися за стілець.

• Приклади вправ хатха-йога для зміцнення всього організму

Під час виконання кожної пози треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при розгинанні — вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

1. ТРОННА ПОЗА, АБО «МЕТЕЛИК»

Сядьте на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Поволі підтягніть ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. З допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки покласти на коліна (пальці разом, повернені до середини). Не зрушуючи з місця ступні, надавлюємо коліна, намагаючись притиснути їх до підлоги. Кінцева ціль — досягнути коліном підлоги. Після цього випрямляємо ноги і повторюємо вправу декілька разів.

П в а р і а н т. У цій позі взятись двома руками за ноги, трохи вище щиколоток. Спина пряма. Повільно видихаючи повітря, наскільки можливо, нахилитися уперед. Добре, коли чолом торкнетесь пальців ніг. У цьому положенні трошки затримати дихання і, випрямляючись, вдихнути. Вправу повторити 5-10 разів.

Р Е З У Л Ь Т А Т: сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій вправі стимулює діяльність серця і легень, зміцнюючи їх.

2. ПОЗА «ЧОЛО-КОЛІНО»

Сісти. Ноги разом, прямі. Спину тримати рівно, руки вгору. Нагнутись вперед настільки, наскільки дозволяє гнучкість тазу. Коліна намагатися не згинати. Руками взятися за великі пальці ніг, ступні або щиколотки. Руки зігнути в ліктях і намагатися ліктями доторкнутися до підлоги. Чоло весь час тримати притиснутим до колін. Випрямляючись — вдихайте, нагинаючись — видихайте. У кожному крайньому положенні затримувати дихання на 5-8 секунд.

Р Е З У Л Ь Т А Т: розвиває мускульну систему всього тіла. Добре впливає на діяльність нервової системи і травлення. Попереджує і лікує запори.

3. «ЛОТОС»

Символізує чистоту і досконалість, за що цю позу ставлять на перше місце серед усіх інших вправ.

Сядьте і витягніть ноги вперед. Двома руками підніміть праву ногу і, утримуючи її за п'яту, зігніть у коліні і покладіть на праве стегно. Те саме зробіть із лівою ногою. Тіло тримайте прямо, руки покладіть на коліна. При перших спробах може з'явитись біль у колінах — розітріть їх. Якщо біль не припиняється, то перенесіть виконання цієї вправи на наступний день. Зробіть підготовчі вправи — закладіть одну ногу і робіть рухи коліном униз. Те ж — іншою ногою. Якщо важко зробити «лотос», то робіть напівлотос. Ті самі рухи, що і при «лотосі», але стопи закладаються хрест на хрест на гомілку.

Р Е З У Л Ь Т А Т: випрямляє деформований хребет, дає відпочинок серцю. Розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і тазу. Виховує і закріплює силу волі, покращує самопочуття.

4. «НАПІВВЕРБЛЮД»

Станьте на коліна. Поволі нахилийтесь назад, поки руки не торкнуться п'ят. За допомогою рук утримуйте позу до хвилини. Стоячи на колінах — вдих, при випрямленні — видих. Виконавши позу — розслабтесь.

І І в а р і а н т (складний). «Верблюд». Стоячи на колінах, поволі нахилийтесь назад, поки не торкнетесь головою п'ят. Утримуйте позу за допомогою рук. Дихальний процес такий, як у першому варіанті.

РЕЗУЛЬТАТ: цю позу називають «діамант». Стимулює емоційні функції, допомагає збільшувати зріст, розвиває гнучкість суглобів і всього тіла. Позитивно впливає на волю і самопочуття.

5. «КОБРА»

Ляжте на живіт, повністю розслабте всі м'язи. Зігніть руки в ліктях і притисніть їх до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підводьте голову і тулуб до крижів повільно угору — спокійно, плавно. Одночасно вдихайте. Руки служать тільки опорою. Прогнувшись повністю, затримайте на кілька секунд повітря. Голову тримайте прямо. Повертаючись у вихідне положення, видихайте. Тіло спирається на підлогу своєю нижньою частиною від пупка до пальців ніг. Вдихати, видихати і затримувати повітря кожен повинен відповідно до своїх можливостей. Вправу виконуйте 5-6 разів, потім 8-10 разів. Початківці піднімають грудну клітину і тулуб за допомогою рук. Поступово тренуючись, тулуб піднімайте за рахунок спинних м'язів, а руки — лише легка опора. Виконуючи вправу, зосередьте всю увагу на тому, що діється у м'язах спини.

РЕЗУЛЬТАТ: мобілізуються різні нервові центри і сплетіння. Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, зміцнює черевні м'язи. Ліквідує деформації хребта. Стимулює нервову систему. Запобігає відкладенню солей.

6. ПОЗА «ЛУК»

До цієї вправи переходять при освоєнні вправи «Кобра».

Ляжте на живіт, витягнувши ноги. Зігніть ноги в колінах максимально догори і відведіть назад. Підведіть голову, одночасно потягніть сильно за ноги і прогніть тіло вгору так, щоб від верхньої частини хребта до колін воно утворило вигнуту дугу. Вигинаючись, зробіть глибокий вдих. Усе тіло спирається на підлогу ділянкою пупка. Затримати повітря і залишатись у такому положенні, доки вам зручно. Ефективність вправи збільшується, якщо зробити кілька погойдувань уперед-назад, як колиска. Рівномірно дихати. Потім відпустити кісточки. Дихають так: вигинаючись угору — вдих на 3-5 сек., при фіксації вправи — затримка дихання на 6-10 сек., повертаючись у вихідне положення — видих на 3-5 сек.

РЕЗУЛЬТАТ: вправа стимулює діяльність ендокринних залоз (особливо щитовидної, печінки, нирок, надниркових і підшлункової залоз). Сприятливо позначається на діяльності мозку і його функціях. Зміцнює хребет і всі нервові центри, розташовані вздовж нього.

4 Розвиток базових фізичних якостей (витривалість, спритність, гнучкість, швидкість, сила)

Формуються в процесі занять легкою атлетикою, плаванням, основною гімнастикою, спортивними іграми.

Розвиток сили забезпечують ізометричні, ізотонічні і змішані силові вправи з власною вагою і обтяженням.

Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, сили, виправлення постави

Комплекси для виховання гнучкості

Комплекс 1.

1. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. З вихідного положення — руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору — назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання на правій, лівій ногах.
2. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
3. Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.
2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.
3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.
2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.
3. З вихідного положення — основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6.

1. З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.
3. З вихідного положення — руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7.

1. Пружинні погойдування в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».
2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.
2. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного “моста”.
3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).
2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.
3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між руками, що утримують палицю.

Комплекс 10.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання ними підлоги за головою.
2. Вихідне положення — основна стійка. Тримаючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.
3. Основна стійка — руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні талії. Нахили вперед із допомогою партнера.
2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.
3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12.

1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки в боки, вгору, вниз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши партнера руками, зігнутими у ліктях, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудній та поперековій частинах тіла.
3. З вихідного положення лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.



Мал. 2.4.1 Комплекс вправ на гнучкість

Комплекси для виховання швидкісних здібностей

Комплекс 1.

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.
2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.

Комплекс 2.

1. Біг із закиданням гомілки назад.
2. Стрибки через скакалку.

Комплекс 3.

1. Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз).
2. Ловля падаючого предмета за командою партнера (предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо).

Комплекс 4.

1. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеним ногами, спиною в напрямку бігу тощо).

2. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 5.

1. Біг на прямій із перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 метрів.

2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

Комплекс 6.

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 метрів.

2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед-назад).

Комплекс 7.

1. Біг із прискоренням за сигналом.

2. Лежачи на лопатках, махові рухи ногами (педалювання) з прискоренням.

Комплекс 8.

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.

2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті, третій — на повну силу.

Комплекс 9.

1. Біг перехресним кроком.

2. Стрибки через скакалку у швидкому темпі.

Комплекс 10.

1. Біг на місці біля опори.

2. Біг із зупинкою за сигналом.

Комплекси для виховання спритності

Комплекс 1.

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадрат чи коло, що намальовані на стіні (з відстані 3,4,5 метрів).

2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.

Комплекс 2.

1. Метання чи кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкістю (м'ячі біля ніг) у ціль лівою рукою знизу на відстань 3, 4, 5 метрів.

2. Біг із вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом.

Комплекс 3.

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибки на лівій-правій ногах.

2. Метання м'яча в цілі, після колового обертання тулуба вправо-вліво. На рахунок: 1-2-3 — обертання, 4 — кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 4.

1. Метання м'яча в ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного) із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (відстань до цілі 2, 3, 4 метри).

2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10-15 метрів (4-5 стояків чи набивних м'ячів).

Комплекс 5.

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві — зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (3, 4, 5 шт.) у ціль із відстані 6, 7, 8 метрів.

2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах (з обруча в обруч).

Комплекс 6.

1. Кидки м'ячів в ціль (3, 4, 5 шт.) після «човникового» бігу (10х2).

2. З вихідного положення — основна стійка, кидок м'яча вгору, положення лежачи, встати, зловити м'яч.

Комплекс 7.

1. З вихідного положення — основна стійка, м'яч біля ніг, па підлозі. За сигналом — кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.

2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо).

Комплекс 8.

1. З вихідного положення — основна стійка, кидок м'яча вгору, лягти на спину, встати, піймати м'яч.

2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на плечі партнера, права — ліва нога вперед.

Комплекс 9.

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі (відстань 10-12 метрів), тримаючи в руках м'яч.

2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад: пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через планку, пройти по гімнастичній стінці і т. ін.).

Комплекси для виховання сили

Комплекс 1.

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки па пояс. (При виконанні в колоні — руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).

2. З вихідного положення — набивний м'яч у руках над головою — кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3-4 метри).

Комплекс 2.

1. Сидячи па лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.

2. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

Комплекс 3.

1. Перетягування в парах сидячи.

2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

Комплекс 4.

1. Стоячи спиною один до одного, руки в замку па рівні ліктів. Почергові нахили вперед, піднімаючи один одного.
2. Тримаючись за руки, присісти і встати.

Комплекс 5.

1. Почергові присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.
2. Вис на зігнутих руках 5-10 сек.

Комплекс 6.

1. Із вису стоячи, вистрибування у вис на зігнених руках (підборіддя підняти на гриф перекладини).
2. Імітація греблі.

Комплекс 7.

1. Сидячи (ноги разом), нахилити тулуб уперед за допомогою партнера.
2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

Комплекс 8.

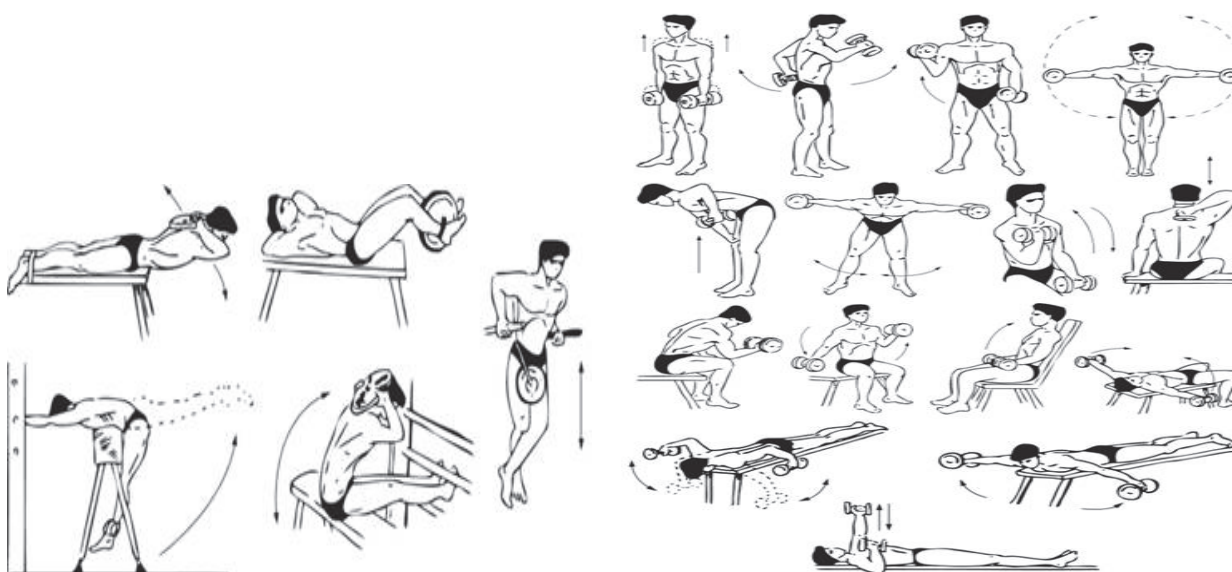
1. Пересування по канату довільним способом.
2. Присідання з вагою на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-вниз стінних поперечин.

Комплекс 9.

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) сідати, руки вгору.
2. З вихідного положення обличчям один до одного, руки на плечах партнера. Кожний намагається відсунути суперника назад.

Комплекс 10.

1. Ходьба на руках із вихідного положення лежачи, ноги підтримує партнер (із наростанням втоми, партнери міняються місцями).
2. Той, хто стоїть нахилиється вперед і спирається руками у підшви піднятих ніг партнера. Той, хто лежить випрямляє ноги, а той, хто стоїть — руки (час від часу міняються ролями).



Мал. 2.4.2 Комплекс вправ на силу

Комплекси для виховання витривалості

Комплекс 1.

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями по відстань до 60-80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди по відстані, до 40-60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг із подоланням перешкод (3-4 перешкоди по відстані до 10 метрів).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках.
2. З вихідного положення сидячи по підлозі чи по стільці, підняти прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку по двох, одній нозі із зміною ніг черзі.
2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Утримання ваги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

Комплекс 8.

1. Утримання ваги на руках, розведених у боки (300, 400, 500 (грамів).
2. Просування стрибками вперед із скакалкою.

Комплекс 9.

1. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.
2. Біг у парах, руки па плечі партнера.

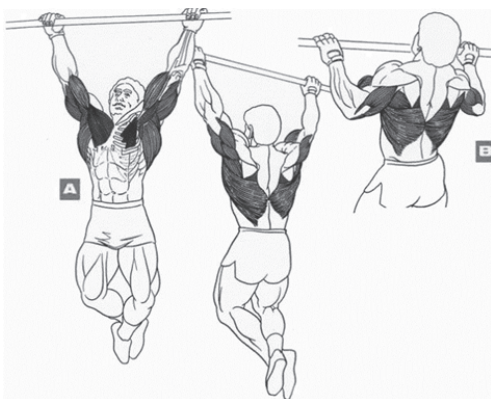
Комплекс 10.

1. З вихідного положення — гімнастична палиця за спиною, біг прискоренням па відстані, до 100-80 метрів.
2. Ходіння на руках за допомогою партнера.

5. Забезпечення нормального функціонування хребта, центральної нервової, імунної системи, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів

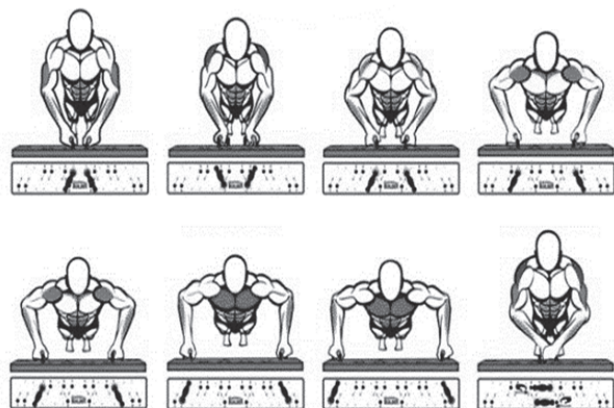
Відбувається за допомогою вправ, що нормалізують хребет, створюють умови для інтенсивного кровообігу, активізують капілярні системи, адаптаційні механізми. До таких вправ належать підтягування, віджимання, суглобна тогнізуюча і віброгімнастика, аеробні, загальнорозвиваючі й анаеробні вправи, елементи силової і дихальної гімнастики, що виконуються в поєднанні з загартовуванням повітрям, сонцем, холодом. Корисними також є тривалі аеробні вправи, такі як лижні гонки, піший і гірський туризм, альпінізм у сполученні з впливом природних факторів зовнішнього середовища.

Підтягування



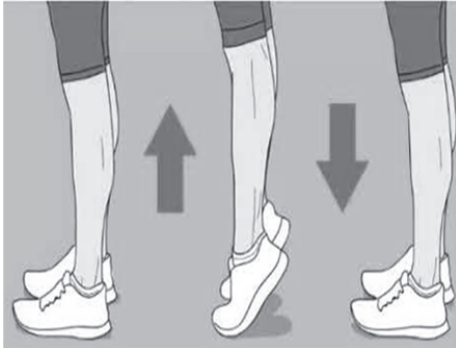
Мал. 2.5.1

Віджимання



Мал.2.5.2

Віброгімнастика



Мал.2.5.3.

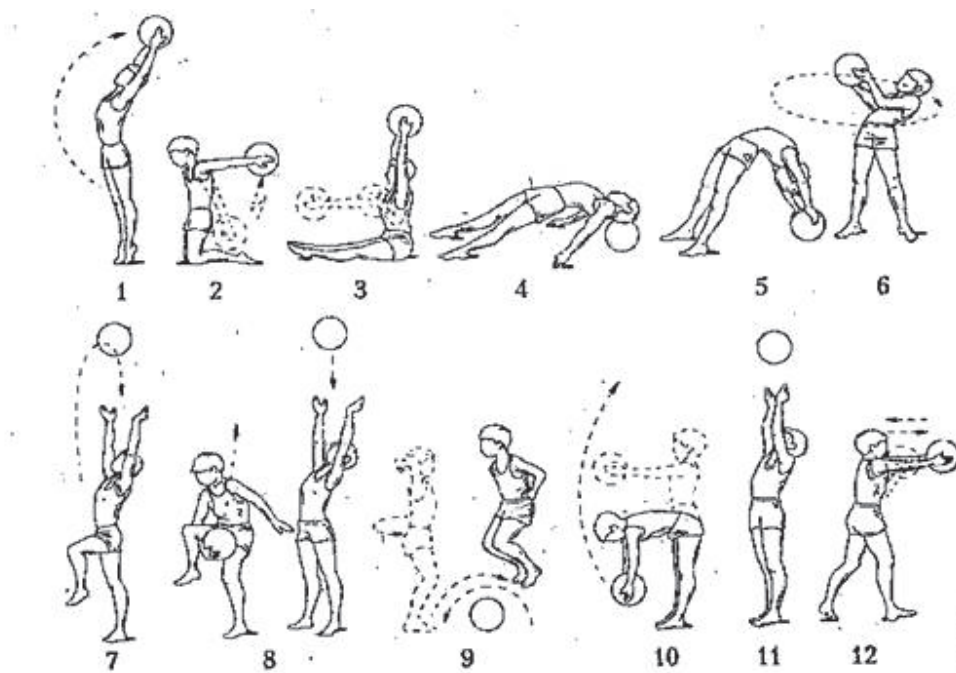
Анаеробні вправи



Мал.2.5.4.

6. Статична витривалість м'язів тулуба

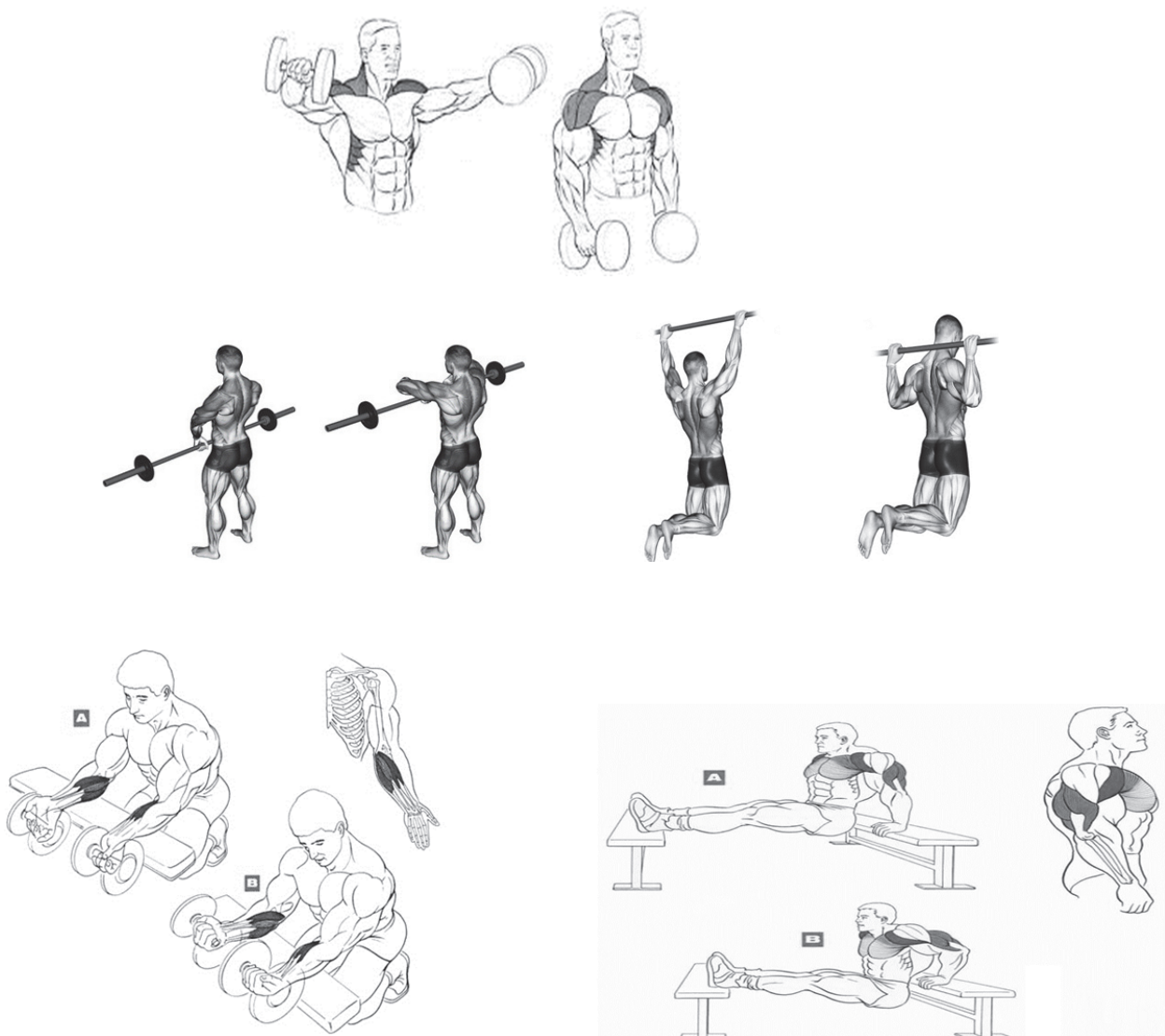
Найкраще розвивається спеціальними динамічними і статичними вправами для м'язів тулуба з власною вагою і обтяженнями (мал.2.6.1).



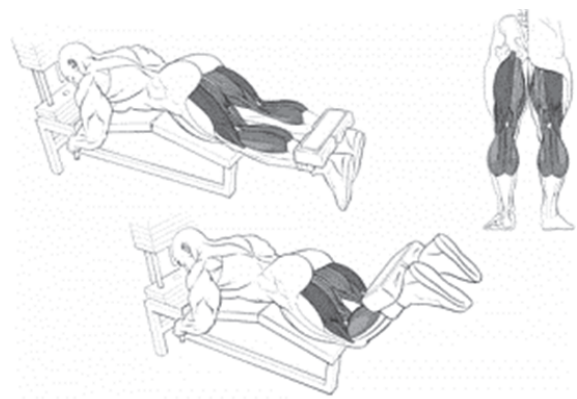
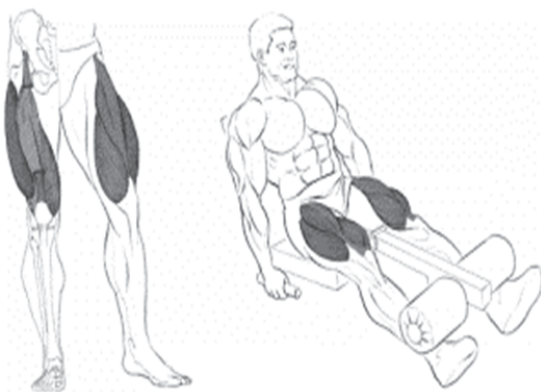
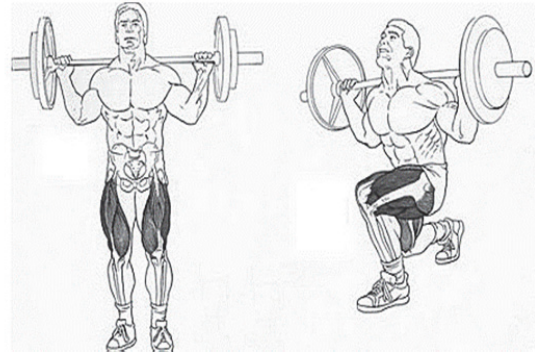
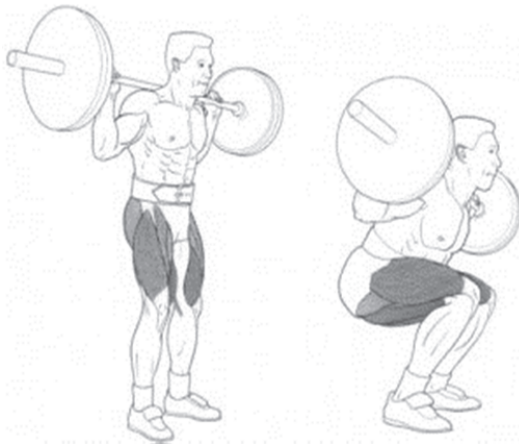
Мал.2.6.1. Комплекс вправ на статичну витривалість м'язів тулуба

7. Здатність точно відчувати і дозувати обсяг силового напруження рук, пальців рук, ніг та спини

Формується шляхом застосування ізометричних та ізотонічних вправ з диференційованим проявом м'язових зусиль (мал.2.7.1, 2.7.2).



Мал 2.7.1. Вправи на силу рук і спини

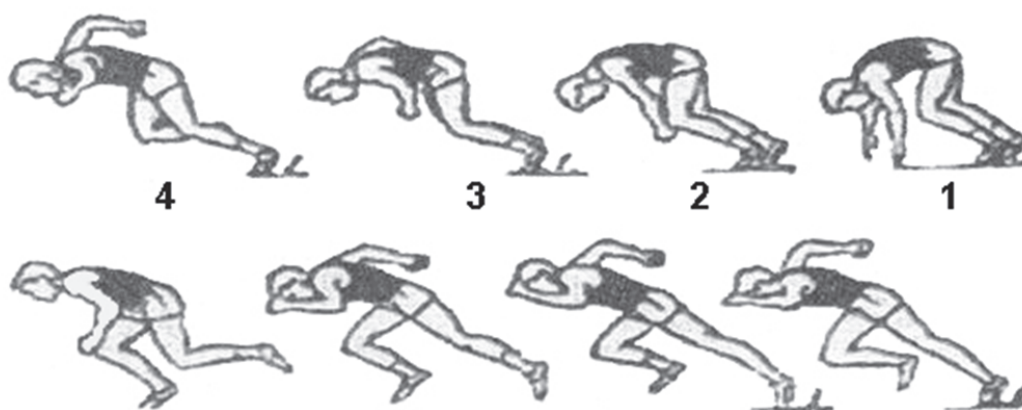


Мал.2.8.1. Вправи на силу ніг та спини

8. Формування швидкісних реакцій

Швидкість рухів поліпшується шляхом повторного виконання схожих рухів з майже граничною швидкістю в звичайних, ускладнених і полегшених умовах.

Проста рухова реакція вдосконалюється максимально швидким виконанням рухових завдань за обумовленим сигналом (біг за свистком, пострілом, прапорцем, командою, біг з ривками за звуковим сигналом) (мал. 2.8.1).



Мал. 2.8.1. Біг за свистком

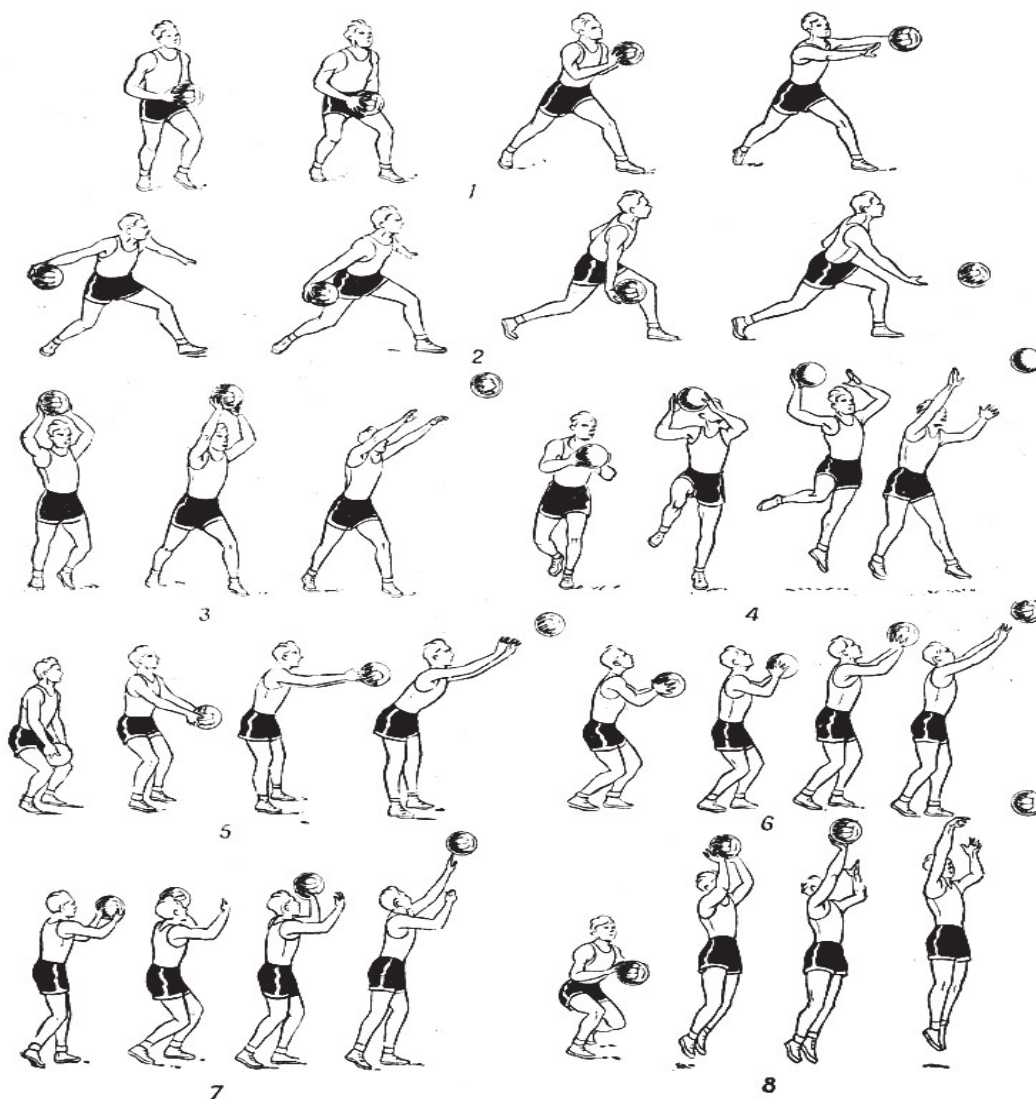
Реакція розрізнення поліпшується шляхом виконання вправ у швидкій відповіді на один з обумовлених сигналів з ряду представлених (за сплеском - біг, за свистком - стрибки)

Реакція переключення найкраще розвивається шляхом виконання вправ у швидкому і точному переключенні з одного виду рухової відповіді на інший за додатковим сигналом (за сигналом - зупинка, за наступним сигналом - біг)

Реакція вибору вдосконалюється за допомогою проведення вправ у швидкому виборі потрібної рухової відповіді з ряду можливих, естафет з перешкодами, які можна перебороти декількома способами, бігом за невідомим маршрутом з невідомими перешкодами.

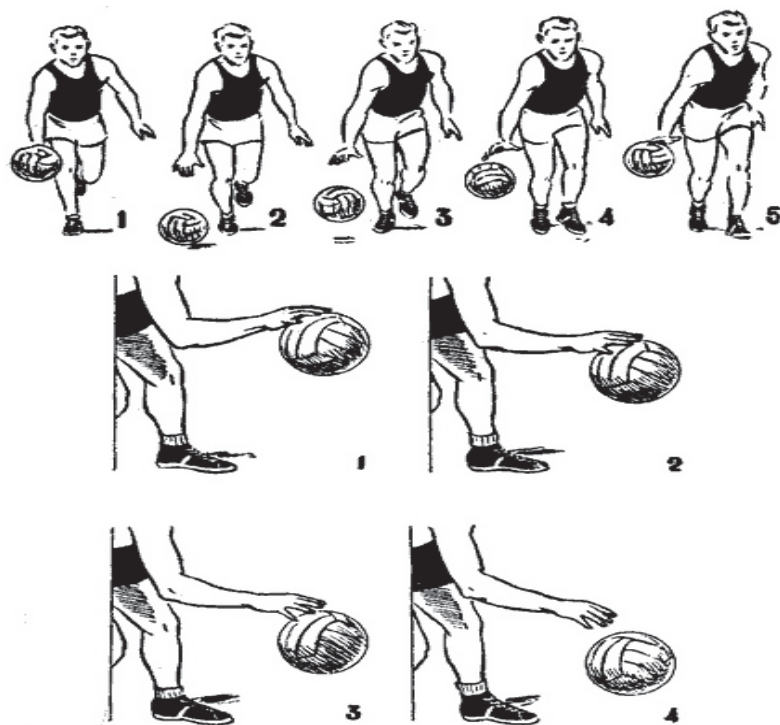
Реакція на об'єкт, що рухається, поліпшується за рахунок використання вправ у швидкій адекватній руховій відповіді на сигнал у вигляді об'єкта, що рухається, а саме: ударів рукою (ногою) по м'ячу, що летить (котиться), ловлю м'яча на місці і у русі.

Точні і швидкі рухи рук, пальців рук забезпечують вправи, що виконуються руками і пальцями рук, які вимагають точності рухів. До таких вправ слід віднести удари баскетбольним м'ячем у мішень, намальовану на стіні, ловля пальцями руки падаючого цівка, тенісного м'яча, розміщення кишенькових шахів і фішок на час (мал.2.8.2).



Мал.2.8.2 Вправи на розвиток точність рухів рук, пальців рук

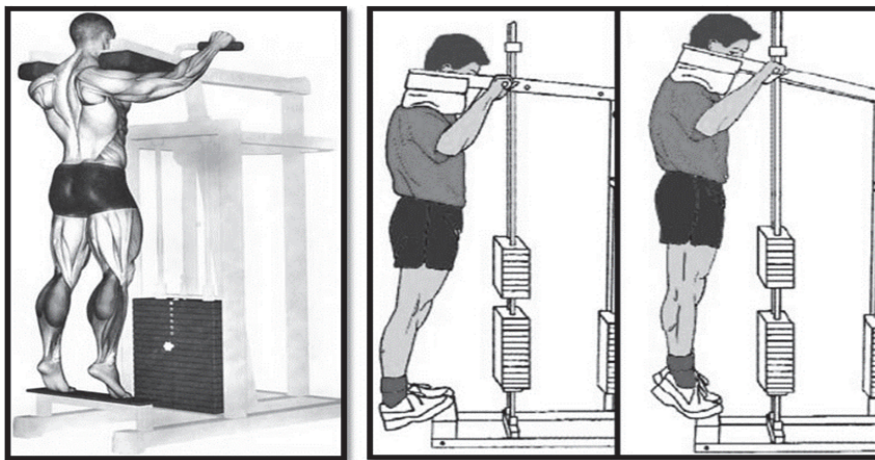
Спритність рук, пальців забезпечується різноманітними рухами для рук і пальців рук, що містять елементи новизни, виконуваними в незвичайних умовах, з незвичних положень, зі зміною просторових меж, ускладненими додатковими рухами, у незвичайних раніше сполученнях: кидками і ловом м'яча з поворотом, веденням м'ячів різної ваги і діаметра (мал.2.8.3).



Мал.2.8.3 Вправи на розвиток швидкості рук, пальців рук

9. Гарна рівновага і вестибулярна стійкість

Досягається за допомогою спеціальних вправ на рівновагу в умовах, що ускладнюють їх виконання, і поліпшення функцій вестибулярного аналізатора. До них належать стійки на носках з підвищеним опором, кругові рухи тулубом, перевороти, стрибки з поворотом навколо вертикальної вісі, ходьба і біг із прискоренням (мал 2.9.1).





Мал. 2.9.1 Вправи на розвиток вестибулярного аналізатора

10. Емоційна стійкість, витримка, самовладання

Виховуються за допомогою вправ, що сприяють придбанню досвіду вольового поведіння в умовах емоційної напруженості: естафет, подолання смуг перешкод, падінь, перекидів з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибків у воду (мал.2.10.1,2.10.2).



Мал. 2.10.1 Біг з перешкодами

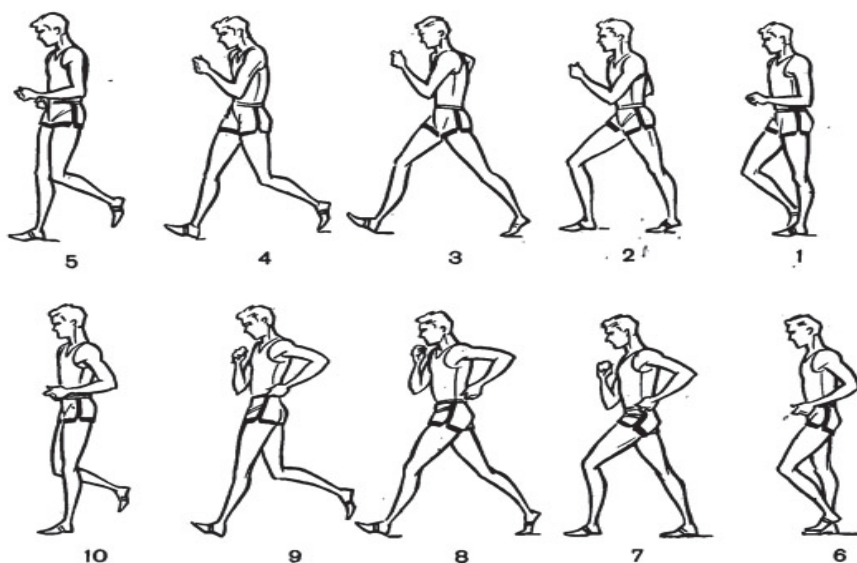


Мал. 2.10.2 Стрибки у воду

11. Формування професійно важливих для майбутніх юристів навичок

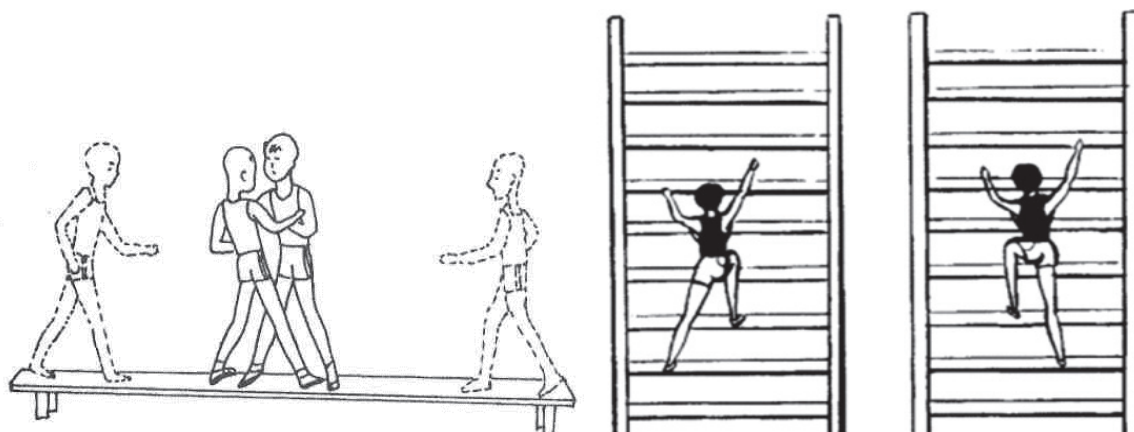
Досягається шляхом багаторазового повторення визначених вправ, що імітують рухи, характерні для вирішення визначених виробничих завдань.

Навичка раціональної ходьби відмінно формується за допомогою спеціальних вправ, що застосовуються для навчання спортивній ходьбі, а саме: ходьба по колу, змієюю, у гірку, із прямими зчепленими руками тощо (мал.2.11.1).



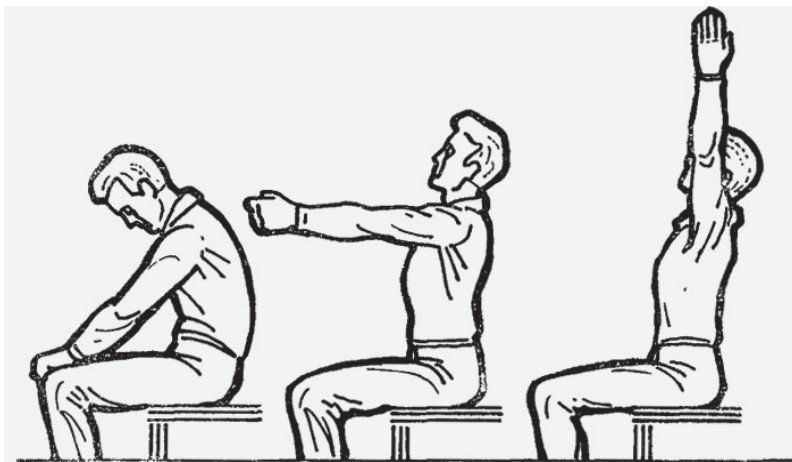
Мал.2.11.1 Спортивна ходьба

Навичка пересування з обмеженою опорою добре формується ходьбою, бігом (усіх різновидів) по гімнастичній стінці, колоді, з більш низького положення у більш високе, з додатковими рухами руками, тулубом, із зупинками, нахилами, поворотами (мал.2.11.2).



Мал.2.11.2 Ходьба по гімнастичній колоді, пересування по гімнастичній драбині

Навички саморегуляції психічних станів забезпечують вправи для оволодіння прийомами саморегуляції, емоційної напруженості: контроль і регуляція тону м'язових груп і кісткової мускулатури, що заспокоює дихання, релаксація, аутогенне тренування (мал.2.11.3).



Мал.2.11.3 Вправи на розслаблення і заспокоєння

Для подолання емоційної напруги корисно буде виконувати комплекс вправ розроблений Брехштемом .

1. Сядьте і розслабтесь, заплющити очі, дихайте спокійно і рівномірно. Підніміть плечі якомога вище і відкиньте назад голову, спробуйте знайти потилицею «валик», який утворився нижче неї. Потім із силою втисніть у нього потилицю, поки мускули не почнуть вібрувати від напруги. Розслабте мускули, дайте голові упасти на груди. Заплющити очі. Після невеличкої паузи нахиліть голову вправо, поки вона не ляже на плече, а сухожилля, яке йде від лівого плеча до вуха, не натягнеться. При цьому голову слід тримати точно в горизонтальному положенні. Повторіть вправу декілька разів. Після цього ви повинні відчути тепло. Якщо у вас з'явився головний біль, значить щось було зроблено неправильно (наприклад, дихання було нерівним)
2. Сидячи на стільці, візьміться обома руками за сидіння і з силою потягніть до гори, щоб чітко позначилися відповідні групи м'язів, потім знову відпустіть руки і розслабтесь. Таким чином можна добитися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: з силою стискати і розтискати кулаки, схрещувати руки і тиснути на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю, періодично натискати підшвами ніг на підлогу та ін.

3. Формування професійно важливих рухових умінь

3.1 Самозахист (самооборона)

Професія «юрист» вимагає, окрім професійних навичок і фізичної підготовки – вміння себе захистити, адже ця професія у деяких аспектах є небезпечною. Людина, яка обіймає таку посаду, часто опиняється в мовах, які загрожують її життю. Тому кожен кваліфікований спеціаліст повинен володіти прийомами самозахисту і за необхідності вміло ними користуватися.

Фізична самооборона – це прийоми фізичного впливу: удари, захвати, блоки, спрямовані на нейтралізацію дій нападника. Вона може здійснюватися як за допомогою різних підручних засобів, наприклад газових балончиків, так і без них («голими руками»).

Самозахист без використання різних засобів називається індивідуальною самообороною. Сюди відносяться різні види єдиноборств і рукопашний бій. Що з них ефективніше – дискусії тривають. Так, в джиу-джитсу і дзюдо є оборонні техніки, орієнтовані лише на захист. Це Бартицу і Кодокан відповідно. Бартицу використовував Шерлок Холмс, і сьогодні воно практично змішалось з ізраїльською системою Крав-мага. Остання, до речі, дуже популярна в наш час і взята на озброєння силовими структурами Ізраїлю. Спочатку Крав-мага створювалася для швидкої нейтралізації загрози життю, тому добре підходить для самозахисту.

Для цілей самооборони створювався і відомий радянський самбо. Сам термін походить від абревіатури, утвореної від словосполучення «самозахист без зброї». Технічний арсенал цього виду єдиноборств ґрунтується на прийомах з різних бойових мистецтв і національних технік. Сьогодні практикують змішання стилів з метою вироблення максимально ефективних прийомів самооборони.

При виборі спецзасобів для захисту варто звертати увагу на такі важливі аспекти як ефективність, можливе завдання шкоди нападнику і правові обмеження застосування. Одним з найпопулярніших є газовий балончик з перцевим аерозолем. Останнім часом набувають популярності контактні і дистанційні шокери, здатні нейтралізувати загрозу на деякий час. Також з'явилися невеликі телескопічні кийки і маленькі ножі у формі кулькової ручки для самозахисту.

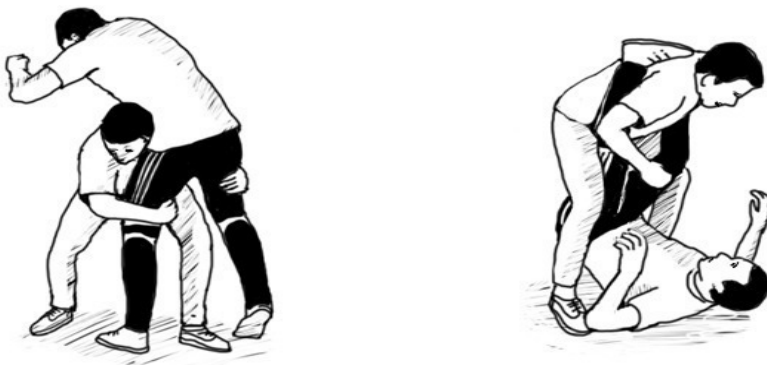
До інших видів самооборони можна віднести уникання і деескалацію конфлікту. Потрібно бути реалістом і правильно оцінювати свої шанси. Якщо вам загрожує пістолетом рослий чоловік з вимогою віддати телефон і готівку, то навіть володіючи навичками фізичної самооборони, не можна бути на 100% впевненим у тому, що у вас не вистрілять. Тому, в деяких ситуаціях доцільніше буде уникнути конфлікту і виконати умови нападника, ніж ризикувати життям.

Вербальними способи самозахисту призначеними для деескалації

конфлікту є словесне дзюдо і словесне айкідо. По суті це техніки психологічного впливу на нападника з метою усунення конфлікту, переконання в неприпустимості протиправних дій і обов'язкової відповідальності за наслідки.

3.1.1 Самозахист на вулиці

Прохід у ноги



Мал.3.1.1

Техніка кидку відпрацьовується роками, але цей прийом простий і вимагає в першу чергу спритності і швидкості. Треба схопити хулігана під колінні чашечки двома руками і одночасно просунути між його ніг коліно. Ворог переможений. Для вірності можна додати удар ногою у пах.

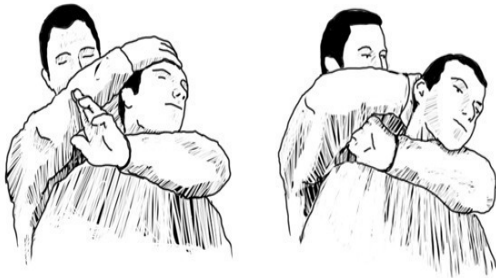
Удар ногою в коліно



Мал.3.1.2

Якщо ви опинились в ситуації, де на вас напали зі спеціальним обладнанням, то краще всього бити ногою прямо в коліно противника. Взагалі, ногами атакувати непросто, але цей рух доступний всім, хто здатний встояти на одній нозі більше секунди.

Захват шиї з упором коліна в спину



Мал.3.1.3

Якщо так сталося, що в результаті тривалої боротьби, ви в якійсь момент опиняєтесь позаду супротивника, діяти потрібно швидко: хапайте шию нападника таким захопленням-замком і намагайтесь впертись коліном у спину. Цей прийом використовує спецназ, і вибратися з нього можна, лише зламавши собі хребет.

Відхід від удару з заломом руки



Мал.3.1.4

Якщо агресора знешкодити відразу не вдалося, тоді врятує проста і ефективна комбінація. Якщо удар надходить з лівого боку, тоді відводимо удар правої руки, відходимо у бік, хапаємо правою і тиснемо лівим передпліччям на руку нападника вниз. Якщо б'є лівою — все навпаки.

Захоплення рук на грудях



Мал.3.1.5

В той момент, коли руки нападника в черговий раз опиняються у вас на грудях, притискайте їх своїми схрещеними зап'ястями і різко сідайте. В цей момент треба кликати на допомогу.

Кидок через спину



Мал.3.1.6

Якщо до вас підібрались ззаду і почали душити захопленням через лікоть. Може здатися, що далі тільки провал у свідомості і лікарняне ліжко, але навіть для такої безнадійної, на перший погляд, ситуації є прийом. Варто відразу забути про удари по ногах і укусах, - потрібно просто кинути. Хапайте нападника міцно за плече зручною рукою, присідайте і як слід кидайте через спину. Цей прийом вимагає швидкості, сили та спритної реакції.

Відходження від захвату

Слід повернутись до кривдника боком і тією ж рукою, яку він тримає, із зовнішнього боку зробити захоплення.



Мал.3.1.6

3.1.2 Самозахист в закритому приміщенні від ножа

Наприклад, якщо ви опинилися разом із нападником в ліфті, то перша і головна рекомендація: якщо злочинець чогось вимагає, погрожуючи ножом, віддайте йому це. Ніж надзвичайно небезпечний предмет навіть у руці малолітнього хулігана. Однак бувають ситуації, в яких у вас не виявляється вибору: потрібно відбиватися. Наприклад, поведінка нападника явно неадекватна, і ножом він загрожує, не пред'являючи вимог (мал.3.2.1).



Мал.3.2.1 Самозахист від ножа у ліфті

1. Якщо можете схопити руку (скажімо, він приставив до вас ножа) — хапайте її двома руками ближче до кисті, відведіть у бік від себе і всією вагою висніть на ній, плечем таранячи агресора до стіни. Бийте головою, кусайте його за руку, втикайте ніж в підлогу (в крайньому випадку — в самого нападника), давіть долонею на сам ніж, щоб він випав з його руки. І тут же бийте в режимі нон-стоп, як тільки можете, не дозволяйте всіма способами підібрати ніж. Ліктем в голову, коліном в пах, хапайте його за воріт куртки, за волосся і бийте головою об стінку. Намагайтесь кричати зі всієї сили, привертаючи увагу.

2. Якщо лиходій розмахує ножем, збільшити дистанцію не вийде (ви ж в ліфті). Різко зближуйтесь з ним, прийнявши захисне положення: зігнута спина, "набичений" лоб, передпліччя зовнішньою стороною назовні, ліктями прикривайте ребра і живіт. Намагайтесь схопити озброєну руку і діяти, як в пункті 1. Якщо не вийшло (наприклад, ви потрапили до нього в обійми і ніж опинився у вас за плечем), хапайте лиходія за воріт або за шию, бийте коліном в пах, головою в обличчя. І все це на максимально близькій відстані до нього. Тоді є шанс, що ви отримаєте неглибокі і не смертельні порізи.

3. Завдяки вам супротивник опинився на підлозі. Ногою відсуньте ніж у кут (самі його не чіпайте). У разі якщо не вийшло, продовжуйте атаку, забувши про те, що недобре бити лежачого. Топчіть кисть з ножем, бийте ногою в голову, як у футболі. Бийте, поки не відкриються двері ліфта, адже ви не знаєте, чи знепритомнів нападник, тим більше, що люди з психічними відхиленнями часто мають підвищений больовий поріг.

4. Нападник без свідомості. Двері ліфта відкрилися — бігом звідти. Озирніться, це обов'язково. Коли рівень адреналіну спаде, постарайся тверезо оцінити те, що трапилося. Огляньте порізи і при необхідності попросіть перехожих про допомогу.

Якщо ви оволодієте базовими прийомами самозахисту, тоді обеззброїти нападника буде набагато легше, наприклад за схемою наведеною нижче (мал.3.2.2)



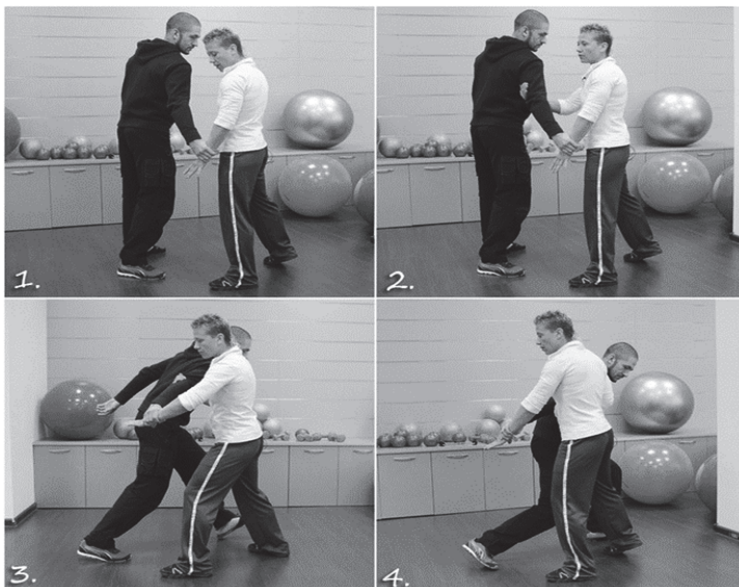
Мал. 3.2.2 Обезброєння нападника завдяки прийомам самозахисту

3.1.3 Прийоми самозахисту для жінок

Оскільки, професію «юрист» може обрати як чоловік, так і жінка, то особам жіночої статі необхідно знати хоча б базові методи самозахисту для того, щоб у потрібний час врятувати своє життя.

1. Захист від захоплення руки

Якщо нападник хапає вас за руку. Не опираючись, зробіть крок у бік захопленої руки, притискаючи її до стегна. Потім вільною рукою, обхопіть руку нападника вище ліктьового суглоба (рух руки знизу) і зробіть швидкий ривок на себе.



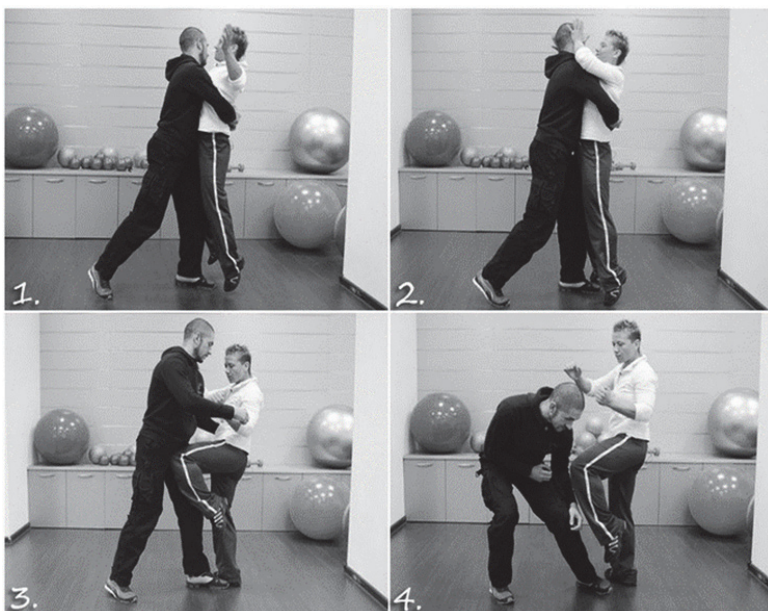
Підготувати м'язи до цього маневру допоможе вправа - тяга гантелі до поясу.

Вихідна позиція: прийміть положення упору стоячи в нахилі. На видиху рухайте рукою уздовж корпусу, направляючи лікоть вгору. Зберігайте в ліктьовому суглобі кут 90 градусів. Не піднімайте плечі вгору, не розгортайте тулуб.



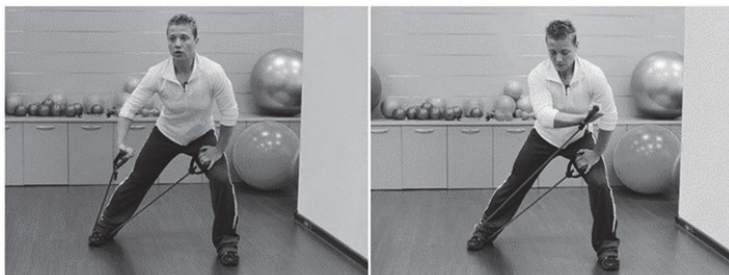
2. Захист від підняття і обхвату спереду

Якщо нападник обхопив вас і піднімає, то підніміть руки і нанесіть одночасно обома долоньями удар по вухах. У момент шоку завдайте удару в пах нападнику.



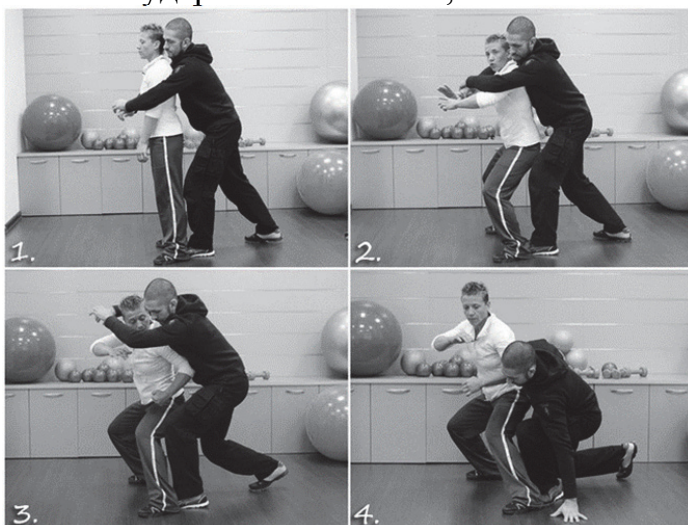
Підготувати м'язи до цього маневру допоможе вправа - приведення руки з амортизатором для опрацювання м'язів грудей.

Вихідна позиція: стоячи нахиліться, одна рука впирається в стегно, інша зігнута в лікті і утримує амортизатор. Утримуйте амортизатор в натягнутому стані. Спина пряма. На видиху приведіть руку до центру, не змінюючи кут в ліктьовому суглобі, на вдиху поверніться до вихідного положення.

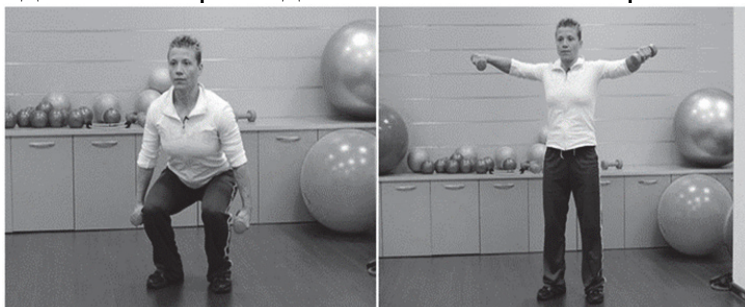


3. Захист від обхвату ззаду

Якщо нападник обхопив вас ззаду, то присядьте, зміщуючи центр ваги до низу, одночасно піднімаючи руки через сторони. Потім зробіть крок у бік, нанесіть удар ліктем в живіт, повністю звільняючись від захоплення

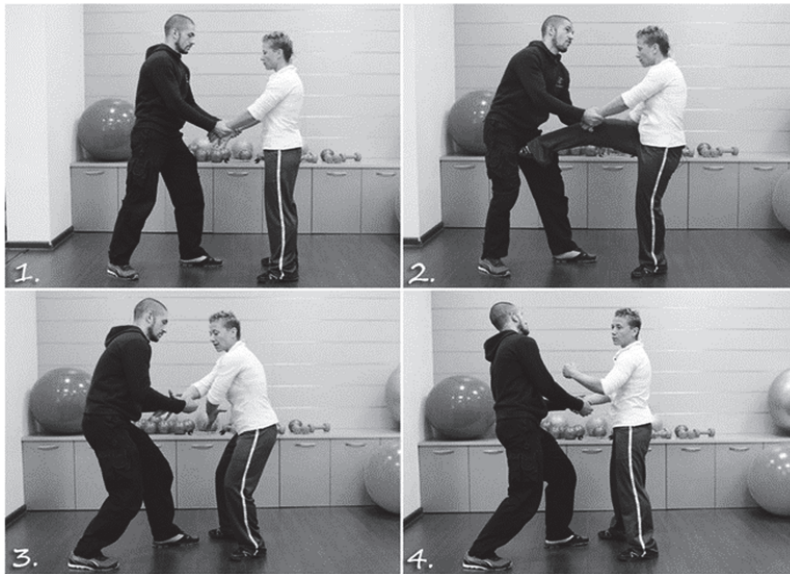


Вправа, яка допоможе підготуватися до цього маневру, присідання з одночасним розведенням гантелей в сторони.

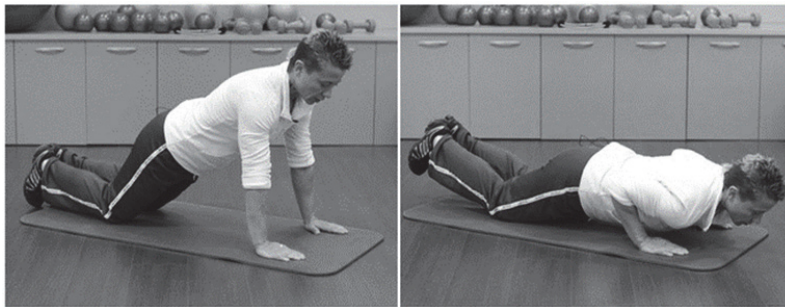


4. Захист від захоплення за дві руки

Якщо нападник захопив вас за дві руки спереду треба нанести удар в пах, з одночасним розведенням рук в боки. Потім, різким рухом зведіть руки, одна рука б'є долонею по зап'ястю, друга рука звільняється від захоплення. Вільна рука завдає хльосткого удару по обличчю нападника.

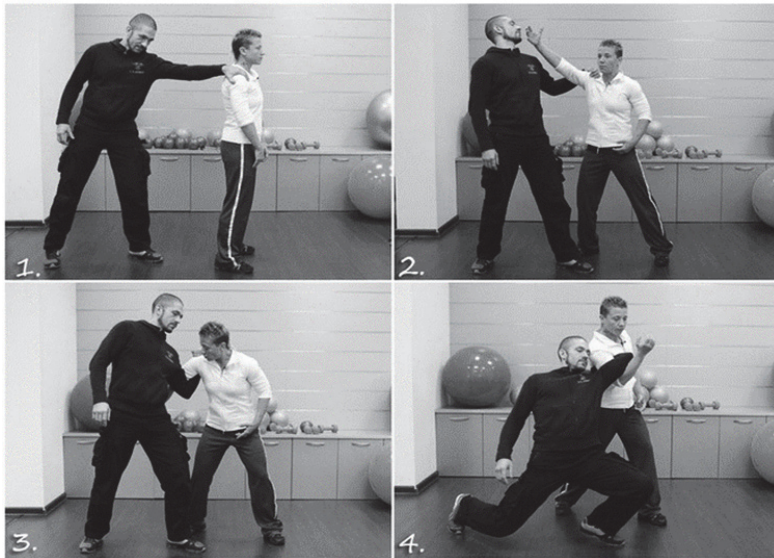


Вправа, яка допоможе підготуватися до цього маневру, віджимання

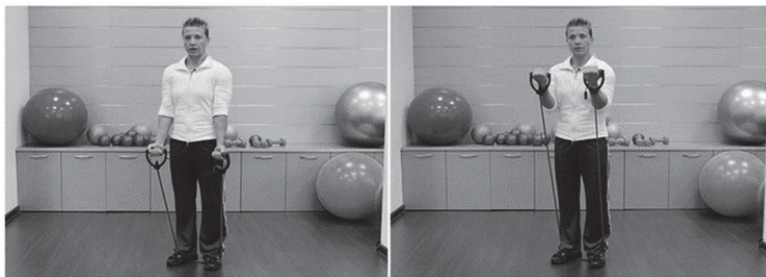


5. Захист від захоплення за плече ззаду

Якщо нападник хапає вас за плече і розвертаючи тягне на себе. Зробіть крок назад, розвертаючись, нанесіть удар в обличчя. Продовжуючи рух, рука опускається вниз на лікоть нападника, з поворотом корпусу проведіть больовий прийом.



Щоб підготувати м'язи до цього маневру, робіть підйом рук вперед з гантелями по 2 кг кожна.



3.2. Стрільба з пістолета

Юридичний факультет випускає ряд спеціалістів, які мають дуже різноманітні спеціалізації. Хтось може стати слідчим, хтось саме юристом, хтось адвокатом. Але є дещо спільне у всіх цих професіях – вони в якійсь мірі несуть небезпеку для людини, адже ці професіонали займаються дуже відповідальними та серйозними речами. Ніхто не знає, в яких умовах може опинитися, і що саме загрожуватиме його життю. Тому навичка стрільби з пістолета є одною з тих, якою люди саме цих професій повинні вміти оволодіти.

Тренування і відпрацювання прийомів стрільби – це хороший засіб розвинення швидкої реакції в напружених ситуаціях. Тренування окремих рухів дозволяє розвинути швидкість і послідовність, а відпрацювання навичок – точність.

3.2.1. Прийоми та правила стрільби з пістолета

Стрільба з пістолета складається з виконання наступних прийомів:

- приготування до стрільби (зарядження пістолета, прийняття положення для стрільби);
- здійснення пострілу (прицілювання, спуск курка);
- припинення стрільби (припинення натискання на хвіст спускового гачка, включення запобіжника, тобто переклад його в положення “запобігання”, розрядження пістолета).

З навчальною метою для стрільби з різних положень подається команда (приблизно): - “По такій-то цілі (по мішені), стоячи (лежачи, з коліна) - вогонь”. Виконуючи цю команду необхідно прийняти зазначене положення, виключити запобіжник (опустити прапорець донизу) і, прицілюючись, зробити постріл самовзводом. Постріл при виконанні цієї команди може бути зроблений також з попереднім взведенням курка на бойовий взвод. У цьому випадку після встановлення курка на бойовий взвод необхідно прицілитися й нажати на хвіст спускового гачка.

Для виконання прийомів стрільби, що забезпечують найбільшу влучність і зручність дій стріляючого, він повинен залежно від своїх індивідуальних особливостей виробити найбільш зручне й стійке положення для стрільби, домагаючись при цьому одноманітного положення рукоятки в руці і найбільш зручного положення корпусу, рук і ніг.

Приготування до стрільби

При приготуванні до стрільби по команді “Заряджай” стріляючий повинен:

- вийняти пістолет з кобури; витягти магазин з основи рукоятки; вкласти пістолет в кобуру;
- зарядити магазин патронами;
- вийняти пістолет з кобури і вставити магазин в основу рукоятки;
- дослати патрон у патронник стволу, для цього зняти із запобіжника (опустити прапорець донизу), відвести лівою рукою затвор у крайнє заднє положення й відпустити його;
- включити запобіжник (перевести прапорець запобіжника великим пальцем правої руки так, щоб він закрит червоний кружечок) і вкласти пістолет у кобуру.

Для прийняття положення до стрільби стоячи необхідно:

- повернутися вправо ліворуч і, не приставляючи правої ноги, виставити її вперед на ширину плечей (як зручніше по росту) у напрямку до цілі, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги;
- відстібнути кришку і вийняти пістолет з кобури;
- тримати пістолет прямо дуловою частиною догори проти правого ока, зберігаючи при цьому положення кисті руки на висоті підборіддя; ліва рука повинна бути вільно опущена уздовж тіла або закладена за спину;
- утримуючи пістолет дуловою частиною догори, накласти великий палець правої руки на прапорець запобіжника і опустити його вниз (виключити запобіжник); вкласти вказівний палець у спускову скобу, не торкаючись спускового гачка.

При стрільбі з лівої руки положення корпусу зворотнє; правою рукою вийняти пістолет з кобури і перекласти його в ліву руку.

Здійснення пострілу

Для здійснення пострілу зі всіх положень для стрільби треба:

- вибрати точку прицілювання;
- не припиняючи спостереження за ціллю, витягнути праву руку з пістолетом вперед, утримуючи пістолет за рукоятку кистею правої руки;
- накласти вказівний палець цієї руки першим суглобом на хвіст спускового гачка;
- витягнути по лівій стороні рукоятки великий палець правої руки паралельно напрямку стволу;

- витягнуту праву руку тримати вільно, без напруги, кисть цієї руки тримати в площині, яка проходить через вісь каналу ствола й ліктя руки;
- рукоятку пістолета не стискати, а тримати її по можливості однаково.

Для прицілювання треба затримати подих на природному видиху, зажмурилити ліве око, а правим дивитись через проріз цілини на мушку так, щоб мушка знаходилась посередині прорізу, а вершина її – нарівні з верхніми краями цілини; у такому положенні підвести пістолет під точку прицілювання (не завалюючи його) і одночасно почати натискувати на хвіст спускового гачка. Якщо стрілкові важко закрити окремо ліве око, дозволяється прицілюватися з відкритими обома очима.

Для спуску курка необхідно, затримавши подих, поволі натискати першим суглобом вказівного пальця на хвіст спускового гачка, поки курок непомітно для стріляючого, наче сам собою, не зірветься з бойового взводу, тобто не відбудеться постріл.

При зведеному попередньо курку варто мати на увазі, що спусковий гачок має деякий вільний хід, при цьому постріл не відбудеться.

При натисканні на хвіст спускового гачка натискати пальцем прямо назад. Стріляючий повинен плавно збільшувати натиск на хвіст спускового гачка протягом того часу, коли вершина прорізу мушки збігає з точкою прицілювання. Коли ж мушка відхилиться від точки прицілювання, стріляючий повинен, не збільшуючи, але й не послаблюючи натискання, виправити наведення і, як тільки рівна мушка знову поєднується із точкою прицілювання, знову поволі підсилити натискання на хвіст спускового гачка. При спуску курка не слід перейматися незначними коливаннями мушки в точках прицілювання; прагнення зробити спуск в момент найкращого співпадання мушки із точкою прицілювання може спричинити смикання за спуск, а звідси неточний постріл. Якщо стрілок, натискаючи на хвіст спускового гачка, відчує, що не може більше не дихати, треба, не послаблюючи і не підсилюючи натискання пальця, перевести подих і, знову затримавши його, продовжити поволі дожимати хвіст спускового гачка.

Припинення стрільби

Припинення стрільби може бути тимчасове і повне. Для тимчасового припинення стрільби подається команда “Стій”. По цій команді стріляючий повинен припинити натискання на спусковий гачок; утримуючи пістолет у правій руці, великим пальцем цієї руки підняти прапорець запобіжника догори так, щоб він закрив червоний кружечок (поставити на запобіжник), і, якщо потрібно перезарядити пістолет.

Для перезарядження пістолета треба:

- витягти магазин з основи рукоятки пістолета;
- вставити споряджений магазин в основу рукоятки;
- якщо має бути стрільба, зняти з запобіжника (опустити прапорець донизу) і, якщо стрільба буде вестися з попереднім взведенням курка, поставити курок на бойовий взвод. (Якщо перед перезарядженням були витрачені всі патрони, необхідно відвести затвор назад і відпустити його).

Для повного припинення стрільби подається команда “Розряджай”.

По цій команді стріляючий повинен:

- припинити натискання на спусковий гачок;
- поставити на запобіжник;
- розрядити пістолет.

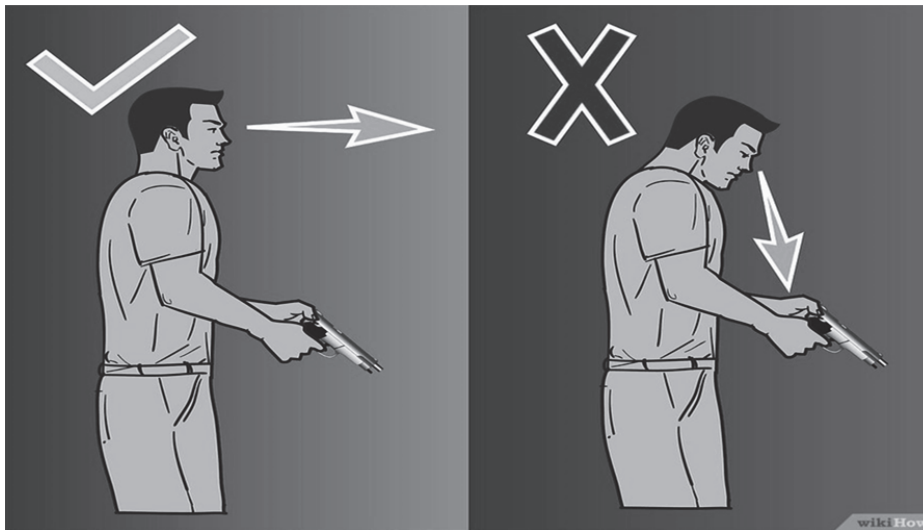
Для розряджання пістолета треба:

- витягти з основи рукоятки;
- виключити запобіжник (опустити прапорець донизу);
- витягти патрон з патронника, для чого, утримуючи пістолет у правій руці за рукоятку, лівою рукою відвести затвор назад і відпустити його; підняти із землі (підлоги) патрон, викинутий затвором з патронника і обтерти його чистою ганчіркою;
- включити запобіжник;
- вкласти пістолет у кобуру;
- вийняти патрони з магазина: взявши магазин у ліву руку, великим пальцем правої руки зрушити патрони один за одним по подавачу магазина й приймати їх долонею тієї ж руки;
- вийняти пістолет з кобури; вставити магазин у основу рукоятки; знову вкласти пістолет у кобуру й застібнути кришку кобури.

По команді “Зброя - до огляду” стріляючий зобов’язаний:

- лівою рукою вийняти магазин з основи рукоятки пістолета і вкласти його під великий палець правої руки попереду запобіжника так, щоб подавач магазина був на 2-3см вище замка;
- після огляду зброї керівником стрільби взяти магазин у ліву руку;
- великим пальцем правої руки натиснути на кнопку замкової затримки і звільнити замок;
- натиснувши на спусковий гачок, зробити контрольний спуск курка;
- поставити запобіжник у положення “запобігання”;
- вставити магазин в основу рукоятки;
- вкласти пістолет у кобуру і застебнути кришку кобури.

У тренуваннях зі стрільби з пістолета для ефективного ураження цілі при самозахисті дуже важливо оволодіти навичками перезарядження пістолету. Оборонні дії в основному слід здійснювати одним або парою пістолетів (беручи до уваги наявність основного і "допоміжного" пістолета). Це дозволить тілу зберігати механічну пам'ять про роботу зі зброєю. Всі дії треба довести до атоматизму. Необхідно навчитися швидко перезаряджати пістолет, не дивлячись на магазин і пістолет (мал. 3.2.1)

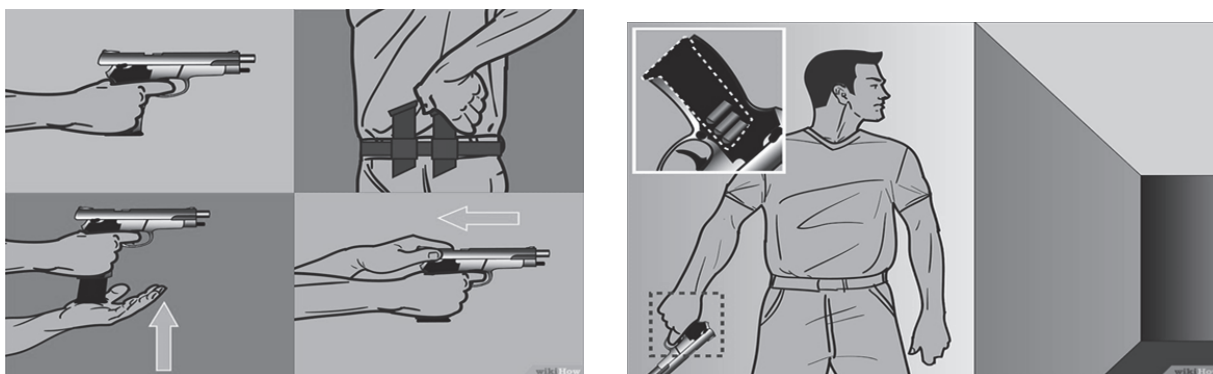


Мал. 3.2.1 Перезарядка пістолету

Існують два види перезарядки пістолету: екстрена і тактична

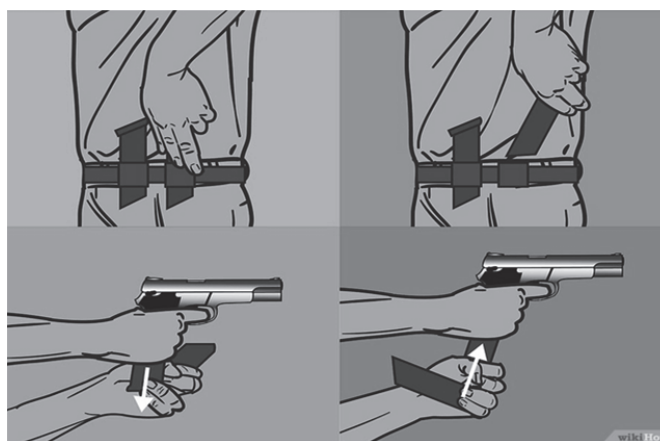
Екстрена перезарядка – це перезарядка в тому випадку, коли були витрачені всі патрони магазину, і затвор опинився в задньому положенні. Таку перезарядку потрібно робити, націлюючи пістолет на ціль (мал 3.2.2).

Техніка полягає в наступному: коли затвор залишається в задньому положенні, потрібно взяти новий магазин. Переміщаючи його в напрямку пістолета, витягнути порожній магазин, який повинен впасти на землю. Прикласти задню частину магазину до задньої частини вікна в магазинній коробці, при цьому має відчуватися невеликий опір. Вставити магазин за допомогою тильної сторони долоні, а потім вимкнути затворну затримку.



Мал. 3.2.2 Екстренна перезарядка пістолета

Тактична перезарядка – це перезарядка, при якій під час короткого перепочинку є можливість сховатися в укритті і перезарядитися, навіть, якщо в магазині ще лишилися набої (мал 3.2.3).



Мал. 3.2.3 Тактична перезарядка пістолета

Відпрацювання цього прийому слід виконувати напоготові, оскільки робити його потрібно в укритті, коли інший стрілок (ціль) може бути видимим, але не представляти безпосередньої загрози. Потягніться до вашого подсумку з магазинами (або до іншого об'єкта, в якому ви зберігаєте магазини; припустимо, до кишені) і візьміть магазин великим, вказівним і середнім пальцями. Переміщуйте руку назад до пістолета і вийміть напівпорожній магазин в руку, узявши його безіменним пальцем, мізинцем і долонею. Вставте новий магазин в пістолет і злегка посмикайте його, щоб переконатися, що він добре сидить в магазинній коробці. Така перезарядка не вимагає будь-яких дій із затворною затримкою.

Таку перезарядку слід виконувати перш, ніж знову заховати пістолет у кобуру, щоб бути повністю напоготові при виникненні загрозової ситуації (мал 3.2.4).



Мал. 3.2.4 Тактична перезарядка пістолета для подальшого використання

Щоб захистити себе за надзвичайної ситуації, ви маєте бути настільки натреновані, щоб при стрільбі (неважливо, скільки патронів знаходяться в магазині), ви могли відчувати, що пістолет порожній.

Затвор робить два окремих рухи після кожного пострілу; після того, як буде зроблений постріл останнім набоем, ви відчуєте лише один рух, але перш за все, буде менша вертикальна віддача (мал. 3.2.5).



Мал 3.2.5 Рух затвору пістолету після пострілу

Чим швидше ви зможете перезарядити магазин, тим краще. Після цього ви повинні виконати екстрену перезарядку.

3.2.2. Тренування зі стрільби

Без тренування знання марні. Можна прочитати багато літератури і навіть зрозуміти процес тактичного тренування, але без реального виконання даних елементів все це марно. У перестрілці все буде відбуватися дуже швидко, тому необхідно, щоб всі набуті знання відклалися у механічній пам'яті, а це можливо лише за рахунок багаторазового повторення рухомих дій. З метою забезпечення великої кількості альтернативних варіантів дій під час перестрілки необхідно відпрацьовувати всі наведені тут навички. Це дозволить користуватися великою кількістю технік, що буде перевагою під час виникнення надзвичайної ситуації.

1. Встаньте на відстані близько 6,5 метрів (відстань, на якій агент ФБР за півтори секунди може визначити, що людина збирається рухатися — приблизно той час, який необхідно для вихоплювання пістолета і гармати) від великої (понад 25 см) цілі. У стійці з опущеним пістолетом (позиція напоготові), якомога швидше підніміть пістолет в положення для стрільби і сфокусуйтеся на мушці пістолета. Зачекайте, поки не побачите мушку у цілику і тисніть на спусковий гачок (це називається миттєвим прицілюванням). Ви повинні кожен раз влучати у 25-см мішень. Якщо ви промахуєтеся, спробуйте стріляти повільніше. Головне - ідеальне тренування, а швидкість прийде з часом.

2. Наступна стадія – стріляти групами пострілів по цілі. Зробіть кілька кроків назад (на 9 метрів). Робіть те ж саме, що і минулого разу, але на цей раз робіть по цілі два-три швидких постріли, виконуючи в проміжку між ними миттєве прицілювання. Як тільки ви зможете підходити до вогневої позиції і виконувати три швидких постріли по цілі розміром 25 см і більше з рівномірним інтервалом у півтори секунди, ви можете продовжувати навчання.

3. Тренуйтеся з декількома цілями. Ви можете почати, встановивши три або більше цілей на відстані метр або два. Вибігайте на вогневу позицію і пересувайтеся уздовж лінії. Один постріл по кожній цілі. Змініть завдання: спробуйте стріляти в іншому порядку; нехай інструктор називає вам номер цілі, по якій потрібно стріляти ("перша!", "третя!", і т. д.), однак ключовий момент полягає у тому, щоб гарантовано влучати у ціль. Як тільки ви будете впевнені, що можете в будь-якому випадку влучити у ціль, спробуйте прискорити темп. Спочатку, коли ви стріляєте, рухайте пістолет разом з віддачею. Як тільки віддача закінчиться, ви повинні будете працювати з іншою ціллю. Стаючи швидше, ви зможете силою повертати пістолет на місце і бути підготовленим до наступного пострілу, перш ніж закінчиться віддача.

4. Практикуйтеся у русі. У русі ви повинні потрапляти по цілях з 9 метрів.

Встановіть три або більше цілей на відстані кілька метрів одна від одної. Починайте за 15-18 метрів. Вихоплюючи пістолет, підбігайте до точки вогневої позиції, розташованої на відстані 9 метрів (від вашої першої цілі). Зробіть серію з двох пострілів, зробіть приставний крок, щоб стріляти по наступній цілі, і т. ін. Кожен раз, пробігаючи по смузі, намагайтеся виконувати всі дії швидше; намагайтеся робити якомога менше пауз при стрільбі (навіть в русі ви маєте виконувати миттєве прицілювання). Чим довше будуть паузи, тим точніше ви будете потрапляти у ціль, але в умовах перестрілки час йде набагато швидше, ніж на стрільбищі.

5. Засвойте мозамбікську вправу. Якщо інструктор називає номери цілей, і він назвав номер цілі, по якій ви вже стріляли, то прийшов час робити постріл у голову. Ця техніка також називається "вправою на випадок промаху". Її сенс полягає у тому, що якщо ви вистрілили по цілі, і вона була враженою, але не помітила цього (наприклад, ворог під кайфом, на ньому бронежилет або він занадто рішучий) і продовжує йти, то ви стріляєте в голову.

Місце попадання кулі набагато важливіше, ніж сама куля. У людському тілі є дві критичні області, в яких знаходяться важливі органи і центри, влучання в які викликає припинення руху людини або смерть. Це порожнина грудної клітини і черепна коробка. Розглянемо їх більш детально.

Порожнина грудної клітини - це "центр ваги" людського тіла. У цій області знаходяться серце, великі вени і артерії, трахея, бронхи і легені, стравохід і нервові структури, включаючи парні блукаючі нерви. Область, яка утворена порожниною грудної клітини починається вище діафрагми (прямо під грудиною) і нагадує (якщо дивитися спереду) купол з вершиною у першому поперековому ребрі. Це досить велика площа для прицілювання. Попадання в будь-яку із зон грудної клітини кардинально не відрізняється одне від іншого, якщо тільки ви не потрапите у серце.

Проблема з пострілами в порожнину грудної клітки полягає у тому, що боєць, який сповнений рішучості або перебуває у стані наркотичного сп'яніння не буде достатньо вражений, що б не потрапило йому у груди. Навіть якщо знищити серце людини, у неї буде від 20 до 30 секунд нормальної розумової і фізичної діяльності, за які вона зможе важко поранити або навіть вбити вас. До того ж, серце – це дуже дрібна мішень і повністю зруйнувати серце одним пострілом практично неможливо. Це означає, що у противника буде ще більше часу, перш ніж його доля буде вирішена. З цих причин у багатьох є правило самооборони: "Стріляй, поки загроза не буде нейтралізована". Але ви повинні самі вирішити, яким буде ваше правило.

Значним захистом є і бронежилет. Просто стріляючи у груди людині (якщо тільки ви не потрапляєте кожен раз в одне і те ж саме місце), ви лише витратите свій магазин.

Проникаюча здатність кулі – це дуже важливий фактор при виборі патрона. Ця характеристика вирішує кілька моментів. Куля з високою проникаючою дією добереться до життєво важливих органів під кутом, набагато меншим за оптимальний. Також, є ймовірність, що вона дістане до спинного мозку, в результаті чого (в залежності від місця попадання) тіло противника може бути частково або повністю паралізоване, і це може врятувати вам життя.

Другою важливою зоною є черепна коробка. Ця зона набагато простіша, в ній міститься головний і частина спинного мозку.

Незважаючи на те, що мозок – це очевидна ціль, є кілька думок з приводу прицілювання в цю зону. Фронтальна частина черепа (над бровами) – одна із найтвердіших кісток тіла людини, це також плоска ціль (вона злегка відхилена назад або у боки). Є приклади, коли кулі рикошетили від чола.

На щастя, прямо під цією кісткою (нижче брів) і до верхньої щелепи розташовується дуже м'яка зона з хрящами і отворами, яка веде прямо до нижньої частини головного мозку, довгастого мозку і верхньої частини спинного мозку. Мозок - найбільша ціль, і куля в ньому означає смерть, проте при вогнепальних пораненнях мозку спостерігаються посмикування і невеликі рухи. Ці сигнали посмикування до тіла посилюють довгастий мозок і верхня частина спинного мозку. Якщо куля, потрапила в той чи інший мозок, то тіло не зможе випадково натиснути на спусковий гачок або зробити інші потенційно небезпечні рухи.

В ситуації, що вимагає миттєвого і негайного виведення людини з ладу, необхідний постріл у голову площею 7,5 см (над верхньою щелепою і до брів) на 12,5 см (зовнішні краї очей). Ця площа 7,5х12,5 см завжди приблизно однакова, незалежно від того, під яким кутом до вас розташована людина. Ззаду і з боків вона має майже такий самий розмір і розташовується майже на одному і тому ж рівні. Для тренування, вам слід замінити круглу мішень на грудях на куполоподібну мішень розміром 28 см на 12,5 см, а на голові означити мішень розміром 7,5х12,5 см, щоб вийшла більш реалістична область прицілювання. При підрахунку очок (для порівняння вашого прогресу) або під час змагання постріл, який пробив будь-який з черепів, вважається хорошим. Купчастість повинна мати менше значення, ніж швидкість пострілів. Стріляючи в черепну коробку, слід робити тільки той постріл, який гарантовано попаде у ціль (ви завжди будете витрачати більше часу на постріл у голову, ніж на постріл у грудну клітину). Однак майте на увазі, що "в гірший день на стрільбищі ваші результати будуть вдвічі краще, ніж в перестрілці". Тому оптимальним є загальне правило виконання пострілів в грудну клітку з щільністю діаметром з долоню.

Є дві основні групи вогнепальної зброї, і дія спуску у них відрізняється.

1. Глок та інші пістолети з тільки самозвідним УСМ (DAO) (наприклад, спускові механізми QA Walthers, LEM і DKA) характеризуються точкою скиду після пострілу. Вистреліть у ціль, а потім повільно відпустіть спусковий гачок,

поки не почуєте клацання, після чого упор спускового гачка зменшиться. У цей момент ви можете знову натиснути на спусковий гачок. Це не тільки дозволяє вам бути більш точним при стрільбі одиночними пострілами (завдяки більш коротким натисканням на спусковий гачок), але, крім того, коли ваш палець звикне до цього руху, дана техніка стане кращою для швидкої стрільби.

2. Більшість інших пістолетів (одинарної дії—SA, подвійної дії—DA, подвійної/одинарної дії—DA/SA) більш стандартні. Вам потрібно повністю відпустити спусковий гачок, щоб вистрілити знову. Для цього тренування найлегшими будуть системи SA і DA/ SA, оскільки для них потрібен менший тиск на спусковий гачок в порівнянні з DA- (або DAO-) аналогами.

Після того, як ви натиснули на спусковий гачок. Насамперед потрібно тренуватися (на ближніх дистанціях — 3,5-7,3 м) стріляти з пістолета якомога швидше. Чим швидше ви будете натискати на спусковий гачок, тим більше у вас буде альтернатив.

Дія механізму пістолета під час пострілу полягає в наступному: куля вистрілює, затвор відкочується назад, відбувається видалення гільзи, по мірі руху затвора вперед інша частина пістолета (рамка, стовбур і т. ін.) піднімається (це називається вертикальною віддачею), і як тільки затвор повернеться до початкового положення, з пістолета можна знову буде стріляти. Затвор повертається на своє місце перш, ніж пістолет повернеться в початкове положення у ваших руках.

Якщо ви натиснете на спусковий гачок до того, як у ваших руках пістолет буде знаходитися у стані спокою, куля полетить вище, ніж попередня. Якщо ви будете чекати занадто довго, то пістолет опуститься нижче вихідного положення, і постріл призведе до низького польоту кулі. Ви можете або почекати трохи довше, або так вивірити час пострілу, щоб він припадав на проходження пістолетом положення спокою.

Ви також можете збільшити швидкість циклу пострілу, щільніше/міцніше стиснувши рукоятку пістолета (занадто міцно для точних одиночних пострілів). У цьому випадку, розподіл часу буде більш важливим, але ви зможете стріляти швидше.

Зверніть увагу, що кожен пістолет і кожен калібр матиме власний час циклу пострілу, тому краще тренуватися з різними пістолетами. Якщо ви не зрозумієте тимчасову схему зброї, ви майже не зможете точно потрапляти у ціль навіть з відстані 4,5 метрів.

Якщо ваші кулі потрапляють вище, ніж перша, то вам слід стріляти повільніше. Як варіант, ви можете сильніше обхопити рукоятку пістолета. Якщо ви потрапляєте нижче, то або стріляйте швидше, або послабте хват рукоятки пістолета.

Трохи потренувавшись, ви зможете домогтися точності в 25-30 см з відстані 6,5 м. Як тільки у вас почне виходити, або ви будете близькі до цього,

ви можете додати інші вправи: встановіть дві і більше мети. Стріляйте чотири або п'ять разів по одній цілі, а потім поверніться до наступної і т. ін. Ця комбінація однієї з раніше наведених вправ та відпрацювання швидкого вогню.

При тренуванні зі стрільби з пістолета необхідно засвоїти такі правила:

- Необхідно засвоїти техніку швидкого вогню, а також навчитися шляхом проб і помилок, розподіляти час і засвоїти хват рукоятки. Це одна з вправ, яку складно тренувати, але вона вимагає лише більше практики.
- Філософія, що лежить в основі навчання, полягає в наступному: не можна витрачати всі патрони в магазині. Щоб уникнути цього, робіть тактичну перезарядку до того, як патрони закінчаться. Постійно підраховувати кількість патронів у магазині під час перестрілки є недоцільним, тому перезаряджайтесь до того, як патрони в пістолеті закінчаться. Тренування з тактичної та екстреної перезарядки підготує вас до будь-якої ситуації.
- Удосконалюючи тактичну підготовку або здатність до самозахисту, доцільно тренувати швидкість вихоплення пістолета з кобури і миттєве прицілювання, а не розмірену прицільну стрільбу. Відстані повинні складати від 13,5 метрів і більше (трохи далі, і миттєве прицілювання стане ненадійним).
- Необхідно вибрати підходящий пістолет і патрони.
- Треба постійно вдосконалювати навички володіння зброєю.
- Регулярно і правильно слідкувати за пістолетом.

Перед початком тренувань зі стрільби необхідно:

- Обов'язково дізнатися, що знаходиться на стрільбищі. Кулі можуть летіти на кілометри і рикошетити у несподіваних напрямках.
- Завжди направляти пістолет у безпечне місце і ніколи не направляти його на ту людину, в яку не збираєтесь стріляти. Пістолет може заподіяти серйозне поранення або навіть загибель.
- Всі види тренувань слід проводити на стрільбищі, де дотримані всі правила безпеки, або в законному і приватному приміщенні з незарядженим пістолетом (або замінити бойові патрони холостими).
- З будь-якої вогнепальної зброї потрібно стріляти тільки у безпечному і дозволеному для цього законом приміщенні. Ознайомтеся з державним законодавством з використання і транспортування вогнепальної зброї і сумлінно дотримуйтеся його.

Вогнепальна зброя дуже небезпечна. Використовуйте пістолет або іншу зброю тільки в тому випадку, якщо ви досвідчений стрілок або знаходитесь під безпосереднім наглядом досвідченого інструктора.

4. Нівелювання шкідливого впливу професійної діяльності юристів

4.1. Виробнича гімнастика

Сьогодні інтелектуальна праця приходить на зміну різним формам фізичної праці, що панувала століттями. Якщо зараз в нашій країні близько 40 %, людей зайняті переважно розумовою працею, то в недалекому майбутньому ця цифра різко збільшиться у зв'язку з корінним оновленням матеріально-технічної бази всього народного господарства. Головним важелем інтенсифікації є науково-технічний прогрес, який торкнеться практично всіх професій.

Праця може призводити до двох протилежних результатів. Якщо вона не перевищує фізіологічних можливостей організму, виконується в нормальних санітарно-гігієнічних умовах, чергується з періодами відпочинку, достатніми для відновлення витраченої енергії - її дія позитивно позначається на фізичному та інтелектуальному розвитку. І, навпаки, нерационально організована праця призводить до зношування організму. Характерним для діяльного стану являється коливання працездатності, пов'язане із змінами, що відбуваються в різних органах і системах і, перш за все, в центральній нервовій системі (ЦНС).

На початку роботи функціональний стан ЦНС знаходиться на низькому рівні. Потім він поступово підвищується, досягаючи оптимального рівня. У цей час, що називається періодом опрацювання, працездатність дещо знижена, а відновлювальні процеси переважають над процесами витрачання. Надалі встановлюється динамічна рівновага. Настає другий період - стійкої високої працездатності, а потім - стомлення.

В організмі стомленої людини змінюється склад крові і тканинних рідин, частішає робота серця і дихання, притупляються пам'ять і кмітливість. Знижується швидкість переробки інформації і виконання логічних операцій, порушуються узгодженість і точність рухів. Все це, в кінцевому підсумку веде до зниження працездатності та продуктивності праці.

З біологічної точки зору, стомлення розглядається, як «охоронна реакція», що оберігає коркові клітини від виснаження.

Одним із дієвих шляхів запобігання професійної втоми і підвищення продуктивності праці є раціональне чергування періодів роботи і відпочинку. Робота та відпочинок як дві сторони життєдіяльності організму невіддільні одне від одного. Подивіться, як працює ваше серце: скорочення-розслаблення, активність - спокій. Ось такий раціональний режим винайшла мудра природа. А як швидко стомлюється людина?! І причина цього найчастіше в тому, що вона

не дотримується режиму, підказаного природою, - раціонального чергування активності і спокою.

Раціональна організація праці та відпочинку передбачає таке співвідношення і чергування періодів роботи і відпочинку, при яких висока продуктивність і стійка працездатність зберігаються протягом максимального тривалого часу без шкоди для здоров'я людини.

У трудовій діяльності найважливішою формою активного відпочинку є **виробнича гімнастика**, що включає в себе:

- вступну гімнастику;
- фізкультурну паузу;
- фізкультурні хвилинки;
- оздоровчо-профілактичну гімнастику.

Форми і засоби виробничої фізичної культури спрямовані на підвищення професійної працездатності за допомогою зниження стомлюваності, прискорення відновних процесів. Вони сприяють попередженню відхилень у фізичному розвитку, які можуть виникнути з роками у представників багатьох професій.

4.1.1 Вступна гімнастика

Починати робочий день рекомендується зі вступної гімнастики. Правильно організовані заняття сприяють створенню сприятливих умов для скорочення періоду опрацювання, прискоренню робочої налаштування та підтримання високої працездатності протягом тривалого часу.

Важливими чинниками "високої ефективності вступної гімнастики є побудова комплексу, розподіл у ньому навантаження і темпу виконання вправ. Вступна гімнастика повинна починатися спеціальними вправами організуючого характеру, чому сприяють стройові команди і ходьба на місці. Після цього виконуються вправи, що сприяють виробленню постави і правильному диханню. Потім включаються загально розвиваючі вправи, що забезпечують поступове наростання навантаження.

Друга частина вступної гімнастики більш спеціалізована. У неї входять вправи, що поліпшують мозковий кровообіг і стимулюють діяльність ЦНС. Заклучні вправи повинні сприяти підвищенню координації рухів і зосередження уваги.

Пропонуємо комплекс вправ вступної гімнастики для фахівців юридичної сфери. Комплекс виконується протягом 5-7 хвилин і складається з 4-6 вправ.

1. Ходьба на місці в середньому темпі 20-30 сек., в прискореному темпі 20-30 сек.
2. Підніміть руки через сторони вгору (вдих), а потім опустіть через сторони вниз (видих). Повторити 2-3 рази.
3. Початкове положення - руки на пояс, відвести ліву ногу назад на носок, руки підняти вгору (прогнутися в попереку, вдих), опустити руки донизу, ногу поставити в початкове положення (видих). Теж саме виконати правою ногою. Повторити 3-4 рази.
4. Початкове положення - руки на пояс, відвести ліву ногу у бік на носок, руки підняти вгору (прогнутися в попереку, вдих), опустити руки донизу, ногу поставити в початкове положення (видих). Теж саме виконати правою ногою. Повторити 3-4 рази.

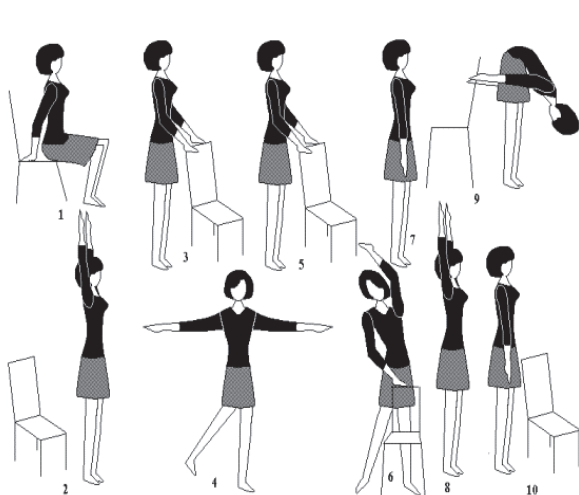
4.1.2 Фізкультурна пауза

Фізкультурна пауза являє собою комплекс фізичних вправ, що виконуються зазвичай через 2-2,5 години після початку роботи у першій і другій половині дня. Мета фізкультурної паузи - підтримання високої працездатності, ліквідації несприятливих впливів професійної діяльності та поліпшення здоров'я людей. Складається фізкультурна пауза з 8-10 вправ, що враховують особливості робочої пози, здійснюваних рухів, ступінь тяжкості і емоційної напруженості праці. Для працюючих сидячи рекомендується виконувати вправи переважно стоячи з підвищеним фізичним навантаженням протягом 10-15 хвилин. Тривале виконання роботи в положенні сидячи викликає хронічне перевантаження хребта, на який припадає близько 70% маси тіла. Тому саме хребет повинен бути предметом особливих турбот при підборі оздоровчих вправ.

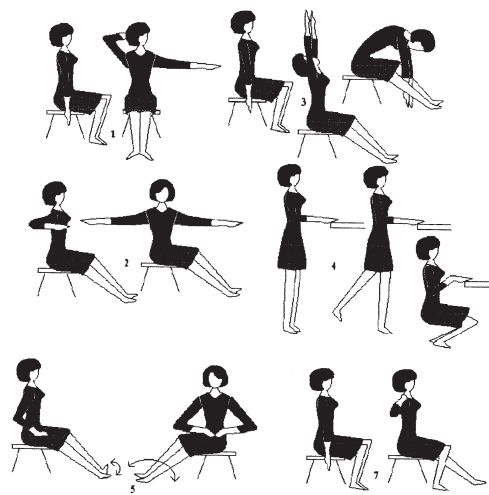
Пропонуємо комплекс вправ фізкультурної паузи для юристів.

1. Вихідне положення - довільне. Потягування. Темп повільний, дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.
2. Вихідне положення - поставити ноги нарізно, руки на поясі. Підняти руки в боки, потім руки до плечей, вгору (піднятися на носки - вдих), опустити руки долонями назовні вниз - видих. Повторити 4-5 разів.
3. Вихідне положення - поставити ноги нарізно, руки на поясі. Повернутися вправо, руки розкинути вбоки - вдих (стопи на місці), повернутися до вихідного положення – видих. Теж саме виконати вліво. Повторити вправу 3-4 рази.

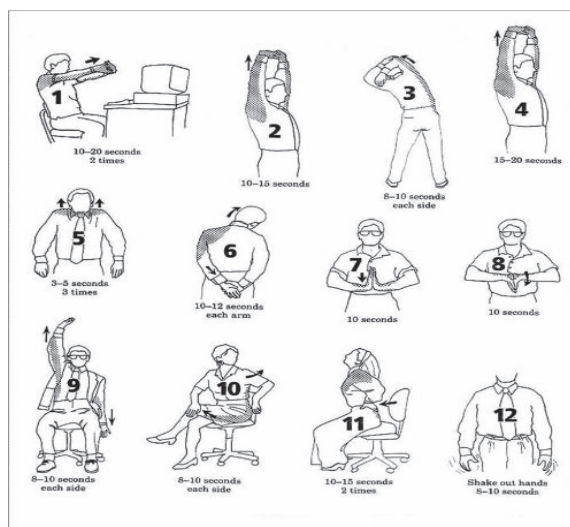
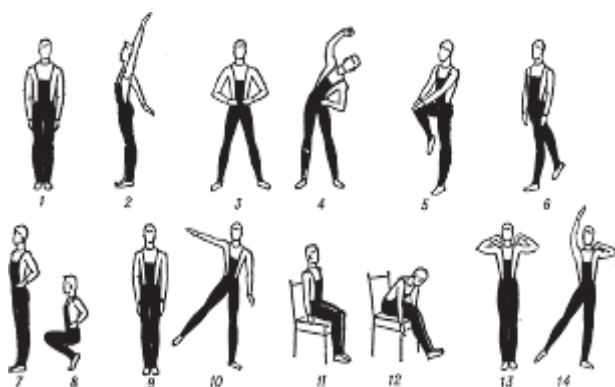
4. Вихідне положення - ноги нарізно, руки до плечей. Виконувати колові рухи руками вперед і назад, поступово збільшуючи темп, а потім амплітуду рухів. Повторити 4-5 разів.
5. Вихідне положення - ноги нарізно, руки на пояс. Виконувати колові рухи тулубом вліво, вправо. Темп повільний, дихання ритмічне, глибоке. Повторити 4-6 разів.
6. Вихідне положення - ноги нарізно, руки долонями назовні вгору, піднятися на носки - глибокий вдих; руки долонями всередину вниз, нахил - видих (руки розслаблені). Повторити 2-3 рази.
7. Вихідне положення - ноги нарізно, руки вперед (вдих), присісти на носках з махом руками вниз-назад (видих), випрямитися, праву ногу відставити у бік, повернути тулуб вправію з махом руками в боки-назад (вдих), повернутися до вихідного положення – видих. Виконати все те саме, але з поворотом вліво, Повторити 6-8 разів.
8. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки в боки (видих), випрямитися з розслабленим махом руками вниз (вдих), нахил вправо, ліва рука вгору, права за спину (видих), випрямитися з розслабленим махом руками вниз (вдих), виконати все спочатку, але з нахилом вліво. Повторити 4-5 разів.
9. Повторити вправу № 6 (2-3 рази).
10. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, присісти, руки вперед (видих), піднятися у вихідне положення (вдих), Темп середній, дихання рівномірне
11. Біг на місці, розслаблено струшуючи кистями, опущеними вниз з переходом на ходьбу до відновлення дихання. Виконувати 20-35 секунд.
12. Повторити вправу № 6 (2-3 рази).
13. Вихідне положення - стоячи ноги нарізно (при запамороченні - сидячи). Повороти голови вліво-вправо; нахили голови вперед-назад; вліво-вправо; колові рухи головою вліво - вправо. Темп повільний, дихання глибоке, рівномірне. Повторити 5-6 разів.
14. Вихідне положення - сидячи на стільці, за 5 секунд здійснити спокійний звичайний глибокий вдих і видих, після чого затримати дихання на 10 секунд. Повторити 4-5 разів.
15. Самомасаж шиї, комірцевої зони та обличчя. Виконувати протягом 20 - 30 секунд.



Мал 4.1.2.1 Вправи для працюючих
Сидячи



Мал.4.1.2.2 Вправи для працюючих
стоячи



Мал. 4.1.2.3 Комплекси вправ для працюючих в офісі

4.1.3 Фізкультурна хвилинка

Фізкультхвилинки проводиться між фізкультурними паузами на робочому місці протягом 2 - 3 хвилин. Як правило, вправи підбираються самостійно. Їх спрямованість - місцевий вплив на найбільш стомлену групу м'язів або частину тіла. Вони покликані ефективно знімати загальмований стан з нервових центрів, регулюючих тонус окремих м'язових груп, підсилювати кровообіг. Деякі вправи виникають мимоволі. Це рухи головою плечима, зміна пози і т. Ін (мал. 4.1.3.1).

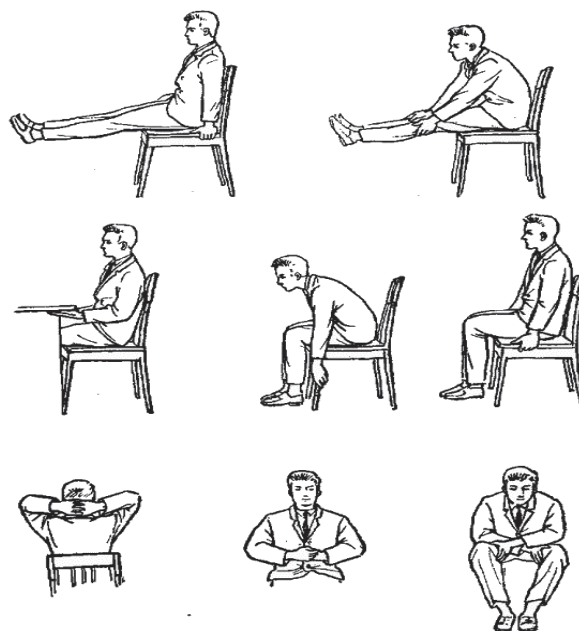
Сигналом до занять служать суб'єктивні відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю, болю у м'язах попереку і спині,

посилення-серцебиття і т. ін. Багаторазове виконання фізкультхвилинок дозволяє не тільки уникати неприємних відчуттів, пов'язаних з розвитком стомлення, але й підтримувати стійку працездатність протягом усього робочого дня.

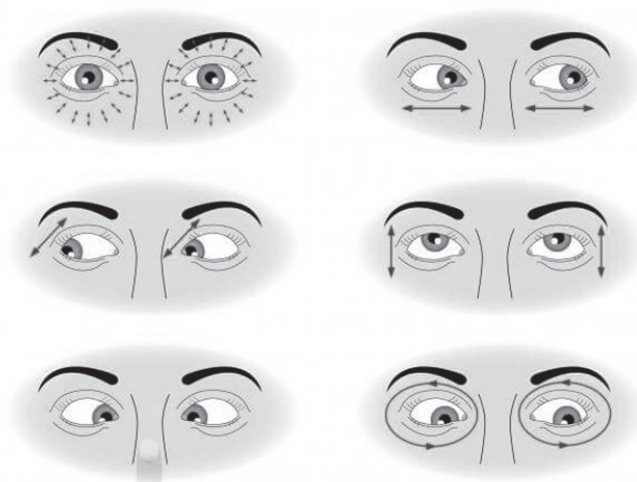


Мал. 4.1.3.1 Вправи фізкультурної хвилинки

В кінці робочого дня корисно виконати відновну гімнастику з метою зняття застійного вогнища збудження в корі головного мозку, прискорення відновних процесів, заповнення дефіциту рухової активності (мал.4.1.3.2, 4.1.3.3). Комплекс відновної гімнастики може бути складений з дихальних (дихальна гімнастика) і загально розвиваючих вправ. Окрім гімнастики дуже корисним буде самомасаж.



Мал 4.1.3.2 Відновна гімнастика



Мал 4.1.3.3 Кращі вправи для очей від втоми, після роботи з комп'ютером

Треба відзначити, що проблема зміцнення здоров'я, підвищення загальної і специфічної працездатності не може бути вирішена короточасними заходами типу виробничої гімнастики, людині необхідні оптимально організовані у вільний від роботи час заняття, які можуть здійснюватися самостійно.

4.2 Самомасаж

4.2.1 Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму

Далеко не завжди є можливість користуватися послугами масажиста. У таких випадках значну користь може принести самомасаж, незважаючи на гірше розслаблення м'язів, а також зміна техніки окремих прийомів. Перевага самомасажу у простоті, доступності, можливості проведення у різному оточенні, можливості змінювання характеру і дозування в залежності від самопочуття. Тому він може використовуватися кожною людиною, насамперед, як гігієнічний засіб у повсякденному догляді за своїм тілом. Особливо ефективний самомасаж, проведений на додаток до ранкової гімнастики.

Перш ніж почати сеанс самомасажу необхідно дізнатися про його вплив на організм та опанувати технікою прийомів масажу.

Вплив масажу на центральну нервову систему.

В першу чергу, впливу масажних прийомів піддається велика мережа екстерорецепторів, що розташовані в поверхневих шарах шкіри і пов'язані з цереброспінальною і вегетативною нервовою системою. При глибокому масажі до подразнення рецепторів шкіри додається подразнення рецепторів,

закладених у м'язах, зв'язках, сухожиллях, фасції, суглобових сумках, а також судинах.

Вплив масажу на нервову систему людини є досить складним. Він залежить від ступеню подразнення рецепторів, закладених в шкірі м'язах, зв'язках. Використовуючи різноманітні прийоми масажу, можна по-різному впливати на збудливість нервової системи, а через неї і на функції найважливіших органів і систем.

Вплив масажу на кровообіг і лімфообіг.

Масаж сприяє прискоренню відтоку венозної крові і лімфи від органів, що викликає зменшення застоїв в області черевної порожнини, суглобів і т. ін. Масаж, підсилюючи рух відтоку лімфи, сприяє розсмоктуванню набряків. Завдяки масажу, відбувається помірне розширення периферичних судин, полегшується нагнітальна робота серця внаслідок того, що кров відтікає від внутрішніх органів до поверхні шкіри і до м'язів. Масаж сприяє посиленому перерозподілу крові на масажованих ділянках. Відкриваються резервні капіляри в м'язах, що призводить до більш рясного зрошення кров'ю ділянки, що масажується. Дія масажу більше впливає на капіляри шкіри і на периферичні судини. Цього достатньо, щоб їх спорожнення викликало зниження опору в артеріях великого кола кровообігу і, таким чином, полегшувало роботу серця.

Вплив масажу на шкіру.

Масаж механічно видаляє зі шкіри мертві клітини епідермісу, чим покращує дихання шкіри і підсилює видільні процеси сальних і потових залоз, а це сприяє виділенню з організму продуктів розпаду. Завдяки масажу місцева температура шкіри підвищується. Масаж підвищує життєдіяльність клітинних елементів, глибоких шарів шкіри.

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що масаж позитивно впливає на всі системи життєдіяльності організму, що в свою чергу підвищує продуктивність праці.

4.2.2 Правила та техніка самомасажу

Слід зазначити, що перевага самомасажу полягає в тому, що його можна проводити не тільки вдома, але і на робочому місці і він не вимагає великої кількості прийомів. Вибір технік має задовольняти двом критеріям - зручністю та ефективністю застосування на тій чи іншій ділянці тіла.

При проведенні самомасажу необхідно дотримуватися всіх основних правил масажу. Рух руки (рук), що масажує іде за напрямком руху лімфи до

найближчих лімфатичних вузлів. Лімфатичні вузли масажувати не можна. Дуже важливо при самомасажі забезпечити найбільш зручне без статичних напружень положення тіла і по можливості, повне розслаблення м'язів, що масажуються.

Самомасаж не можна проводити на ділянках тіла, де є лишай, екзема або фурункули, а також при запальних процесах, кровотечах, тромбофлебії, гарячковому стані організму і у всіх випадках, коли протипоказаний масаж. При самомасажі можна використовувати тальк, дитячу присипку, борний вазелін, вазелінове масло.

Поради з техніки самомасажу.

1. Руки і ноги починають масажувати від периферії, і поступово просуваються до центру.

2. Спину масажують від хребта до ключиць.

3. Груді масажувати починають на грудині, просуваючись до пахвових западин.

4. Обличчя масажують в різні боки, починаючи від носа і скронь, рухаючись донизу.

5. Верхню частину спини масажують знизу вгору до пахвових западин, а нижню - в різні боки від хребта.

6. Перш ніж починати самомасаж, добре розслабте ті м'язи, на які збираєтеся фізично впливати, а також намагайтеся до кінця сеансу їх не напружувати.

Прийоми самомасажу проводяться в такій послідовності: прогладжування, вижимання, розтирання, розминання.

Погладжування.

Його виконують долонями, а на обличчі - кінчиками пальців або тильною стороною долоні. Правильні погладжування сприяють заспокоєванню нервової системи, розслабленню мускулатури, а також зниженню больових відчуттів.

Вижимання

Якщо на тіло натиснути сильніше, зокрема, бугром великого зігнутого пальця, то це сприяє підвищенню тонусу шкіри і м'язів, а також покращує забезпечує їх поживними речовинами. Такий прийом називається вижиманням. Його добре застосовувати перед інтенсивними фізичними заняттями - тренуваннями, змаганнями, працею тощо.

Розтирання.

Ця техніка масажу і самомасажу використовується для масажування сухожилів, суглобів, міжреберних і інших м'язів. Роблять це подушечками

пальців, нижньою частиною долоні або бугром великого пальця. Здійснюють це, натискаючи (не ковзаючи) на окремі ділянки тіла, зміщуючи їх у різні боки. Це сприяє полегшенню болю при розтягненнях, ударах і інших травмах, а також покращує живлення тканин.

Розминання.

Розминання є найскладнішим і в той же час найефективнішим прийомом самомасажу. Для цього однією або обома руками необхідно щільно обхопити м'яз, потім злегка відтягнути його від кістки і почати розминати, тобто робити колові рухи, поступово ритмічно або повільно просуваючись пальцями уздовж всього м'язу, ніби роздавлюючи його. Це зменшує, а іноді і повністю знімає фізичну втому, тому що при розминці істотно активізуються обмін речовин, кровообіг, а також підвищується скорочувальна здатність тканин та інше.

Поплескування і рублення.

Найчастіше застосовують при самомасажі великих м'язів. Виконують поплескування долонею, яку згинають у вигляді "коробочки". Рублення здійснюють ребром долоні, при цьому випрямлені пальці необхідно трохи розвести для поліпшення амортизації ударів.

Засвоївши основні прийоми самомасажу, треба знати і те, як, коли і в якій послідовності їх краще застосувати.

Самомасаж може бути частковим (5-10 хв.), або загальним (10 - 15 хв.). Самомасаж починають зі стопи, потім масажують гомілку, колінний суглоб і стегно. Після ніг масажують сідниці, попереково-хресцевий відділ, спину, шию, волосяний покрив голови, потім груди, живіт і в останню чергу руки. Для більш ефективного відтоку лімфи і венозної крові від кінцівок, особливо при набряках і застійних явищах, на початку роблять самомасаж стегна, а потім гомілки (і відповідно плеча, а потім передпліччя).

Самомасаж стопи і гомілкостопного суглоба.

Спочатку займіться масажем стопи і гомілкостопного суглоба. Для цього бажано сісти на стілець і покласти ногу в напівзігнутому стані на стілець. Під зовнішній бік стопи підкладіть згорток м'якої тканини. Розітріть пальці, погладьте і розітріть стопу, а потім п'яту. Спочатку погладьте тильний бік стопи, а потім розітріть міжкісткові проміжки. Ахіллесове сухожилля розітріть "щипками" - прийомом, при якому чотири пальці зовні і один зсередини ковзають від п'яти вгору. На гомілкостоповому суглобі слід провести колоподібні розтирання і погладжування. Не змінюючи положення, помасажуйте і гомілку, спочатку обома руками погладьте, після чого нижньою

частиною долоні зробіть вижимання і розминку м'яза гомілки і передньої поверхні гомілки. Після цього знову погладьте ці ділянки (мал. 4.2.2.1).



Мал 4.2.2.1 Самомасаж стопи і гомілкостопового суглобу

Потім витягніть ногу вперед і трохи зігніть в коліні. Підсуньте під неї згорток тканини і погладьте, а потім розітріть коліно (мал. 4.2.2.2).



Мал 4.2.2.2

Масажуючи стопу і гомілкостоповий суглоб, необхідно звертати увагу на правильне положення тулуба. Не можна надмірно пригинатися до ноги, що масажується, а також напружувати м'язи верхніх кінцівок, і особливо м'язи спини (мал 4.2.2.3)



Мал. 4.2.2.3 Положення тіла при самомасажі стопи і гомілкостопового суглоба

Самомасаж стегна.

Для самомасажу стегна необхідно випрямити одну або обидві ноги. Спочатку зробіть погладжування, а потім розминання. Останній прийом (розминання) можна виконувати обома руками: покладіть їх поруч, і ніби розриваючи аркуш паперу, кожною рукою відтягуйте захоплений м'яз то в один бік, то в інший. Слідкуйте, щоб при цьому пальці не гнулися, а між долонями і м'язами, які масажуєте, не було проміжку. Потім зробіть струшування, при яких мізинцем і великим пальцем охоплюють м'яз, а долонею разом з рукою здійснюють зигзагоподібні швидкі рухи, просуваючись одночасно ще й уздовж тіла. Завершуйте вправи погладжуванням стегна (мал 4.2.2.4).



Мал. 4.2.2.4 Самомасаж стегна

Самомасаж сідниць.

За допомогою погладжування, вижимання помасажуйте сідницю, відставивши одну ногу трохи назад (мал.4.2.2.5).

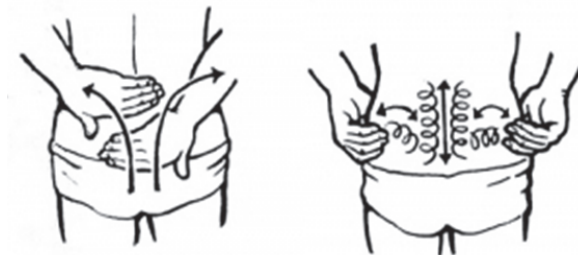


Мал. 4.2.2.5. Самомасаж сідниць

Самомасаж крижово-поперекової області

Проводиться в положенні стоячи, злегка прогинаючись назад, ноги на ширині плечей. Спочатку виконуються погладжування - долоні обох рук щільно накладаються на область куприка і рухаються до попереку, а потім в обидва боки від хребта; розтирання - прямолінійне, колоподібне (мал. 4.2.2.6).

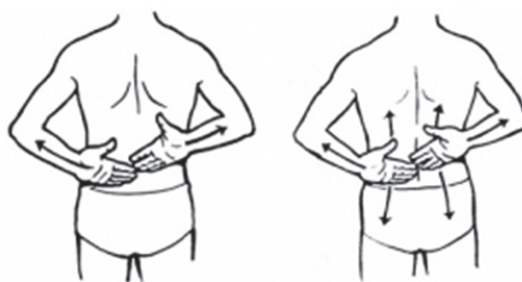
Самомасаж крижово-поперекової області необхідно супроводжуватися легкими нахилами тулуба вперед і назад, а також після коного прийому робити погладжування.



Мал. 4.2.2.6. Самомасаж крижово-поперекової області

Самомасаж спини

Самомасаж спини можна здійснювати і стоячи, і сидячи, тобто як вам зручно. Роблять розтиранням, використовуючи, як правило, тильні сторони кистей, які рухаються в різні боки від хребта і навпаки. Втім, ті, кому зручніше це робити долонями, можуть відійти від усталеної методики (мал. 4.2.2.7).



Мал. 4.2.2.7 Самомасаж спини

Самомасаж потилиці і плечей.

Сядьте за стіл, обіпріться правим ліктем на його поверхню, ліву руку закладіть за голову. Злегка поверніть голову наліво. Тепер можете погладжувати шкіру від потилиці по шиї до плечового суглоба, а потім кінчиками чотирьох пальців, зібраних разом ці місця необхідно розтерти і розім'яти. Те ж саме необхідно зробити і з іншого, тобто з лівого боку (мал.4.2.2.8).



Мал. 4.2.2.8 Самомасаж потилиці і плечей

Самомасаж шиї

На м'язах шиї самомасаж роблять в положенні сидючи або стоячи. На задній поверхні шиї застосовують:

1. Погладжування - обидві руки щільно прикладаються до потилиці і рухаються вниз, а потім по трапецієподібним м'язам в обидва боки від хребтового стовпа.
2. Розтирання - руки ставляться більш перпендикулярно до шиї і рухаються з енергійним натисканням.
3. Розминка - кисті ставлять горизонтально до шиї і рухаються вниз від потилиці, пальцями вробляють розминаючі колоподібні рухи. Виконувати прийоми можна однією рукою (мал. 4.2.2.9).



Мал. 4.2.2.9 Самомасаж шиї

Самомасаж шкіри волосистої частини голови

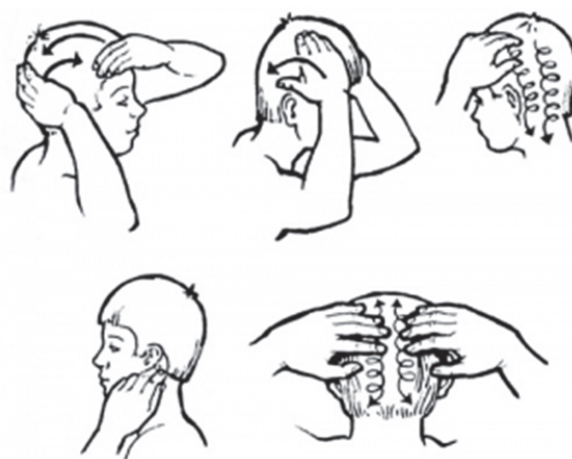
Роблять однією рукою або поперемінно двома руками в напрямку росту волосся. Застосовують такі прийоми: погладжування, розтирання, зсув шкіри в різних напрямках. Для здійснення самомасажу голови долоню однієї руки прикладіть до чола, а другу - до тімені. Погладжуйте ними шкіру, ніби зачісуючи однією рукою вгору, а іншою вниз. Кінчики пальців повинні торкатися шкіри крізь волосся, навіть якщо воно довге. Потім погладьте скроні від зовнішніх куточків очей до потилиці, а потім вниз до шиї (мал. 4.2.2.10).



Мал. 4.2.2.10 Самомасаж голови

Самомасаж скронь і потилиці.

Для самомасажу скронь і потилиці сядьте на стілець. Злегка зіпріться на його спинку, трохи прогніться вперед. Кінчиками пальців (вказівного і середнього) злегка погладьте, а потім несильно зверху вниз розітріть за вухом. Не змінюючи положення, помасажуйте потилицю: спочатку погладьте трохи зігнутими і розставленими пальцями, а потім розітріть її коловими рухами - від тімені і навпаки. Розітріть короткими прямолінійними, а потім і колоподібними рухами шкіру від тімені до вух і шиї. Після цього, не дуже натискаючи пальцями, порозтягуйте і посовайте шкіру по всій поверхні голови (мал. 4.2.2.11).



Мал. 4.2.2.11 Самомасаж скронь і потилиці

Самомасаж грудей.

Для самомасажу грудей, зручно сядьте на стільці, обіпріться на спинку і розслабтеся. Покладіть на стегно ліву руку, а праву - на нижню частину грудної клітини справа (відразу ж застереження - дівчата масажувати грудну залозу ні в якому разі не повинні, а тільки ділянку шкіри над нею). Тепер виконуйте погладжування, пересуваючи руку вгору у напрямку до пахви, потім - до плечового суглоба, далі - до шиї. Пучками зігнутих пальців з лівого боку грудини м'якими круговими рухами розітріть шкіру спочатку до плечового суглоба, а потім над ключицею - до грудей і навпаки. Розімніть великий грудний м'яз, легко захопивши його і м'яко "обробляючи" між великим і чотирма іншими пальцями, просуваючись рукою до пахви.

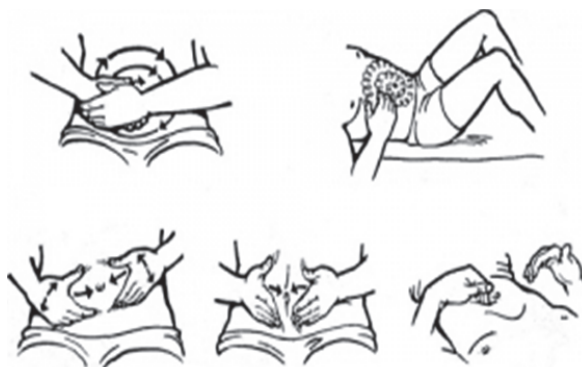
Розведіть пальці лівої руки, вставте їх у проміжки між ребрами грудей справа, кисть правої руки при цьому нерухомо зафіксуйте на потилиці і зробіть прямолінійне розтирання (пальці повинні м'яко ковзати між ребрами), а потім поверніться до колоподібних рухів (мал.4.2.2.12).



Мал. 4.2.2.12 Самомасаж грудей

Самомасаж живота.

Далі можна починати самомасаж живота, але робити це слід обережно і легко. Перш за все, необхідно прилягти, підклавши під голову невелику подушку, і зігнути ноги. Спочатку погладжуйте шкіру живота за годинниковою стрілкою, поступово звужуючи обертання в напрямку пупка. Потім перейдіть до розминання, для чого злегка зігніть кисть, зануривши пальці в черевну стінку, а потім таким чином "пройдіться" коловими обертовими рухами, поступово звужуючи їх радіус, по усьому животу. Після цього щільно захопіть м'які тканини на боках і "пройдіть" пальцями до середини живота, розминаючи тканини. Потім треба поплескати промасажовані місця у всіх напрямках (мал.4.2.2.13).



Мал.4.2.2.14 Самомасаж живота

Самомасаж плечей, біцепсів і дельтовидних м'язів.

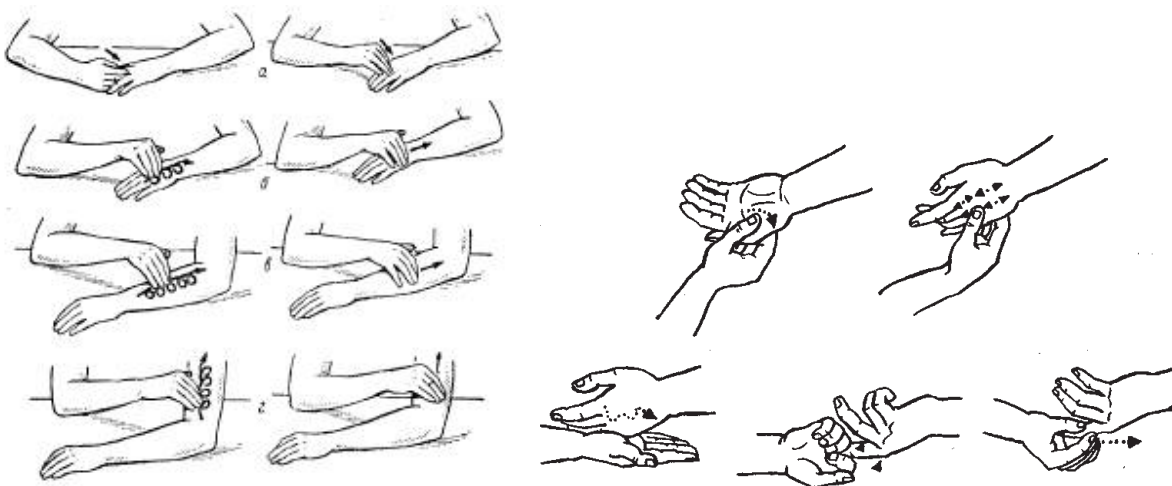
Приступаючи до масажу плечей, перш за все, займіться біцепсами - погладьте, вижимайте їх, розітріть і струсіть. Зніміть руку зі столу або стегна, вільно опустіть її і різними прийомами подійте на м'язи. На завершення помасажуйте дельтоподібний м'яз і плечовий суглоб. Зігніть руку і покладіть її так, щоб лікоть перебував трохи вище рівня плеча. Почніть з погладжувань, потім повижимайте, розітріть, розімніть, струсіть цю ділянку. Виконайте ці ж вправи з іншою рукою. І завершіть самомасаж погладжуваннями.

Самомасаж рук.

Самомасаж рук робимо так. Покладіть на стіл (або, закинувши ногу за ногу, - на стегно) руку, яку будете масажувати першою, і зігніть її в лікті. Погладьте від пальців в напрямку до ліктя, кілька разів енергійно стисніть кулак і розправте пальці. Розітріть пальці, тильну сторону кисті і долоні. Далі розітріть променезап'ястковий суглоб і кілька разів покрутіть кистю.

Передпліччя (тильну сторону) від кисті до ліктя спочатку погладжуйте, потім вижимайте і розминайте, масажуючи внутрішній бік. Також до цих прийомів додайте ще й струшування і рублення.

Ліктьовий суглоб розітріть, а потім кілька разів зігніть і знову розітріть (мал. 4.2.2.15).



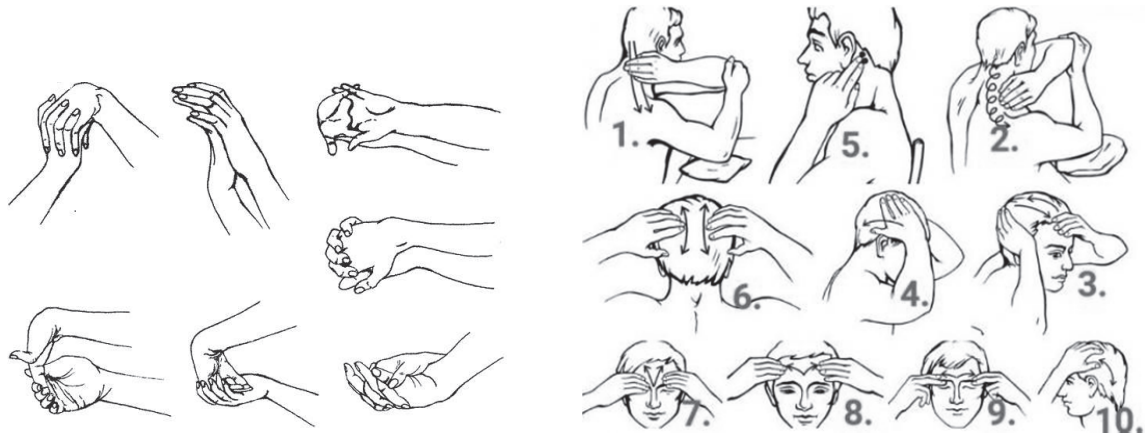
Мал. 4.2.2.15 Самомасаж рук

4.2.3. Самомасаж в умовах виробничої праці юристів

Самомасаж у виробничих умовах значно підвищує продуктивність праці, знижує напругу і стомлення м'язів. Самомасаж можна застосовувати на додаток до виробничої гімнастики, щоб підвищити її ефективність. Існує два види виробничого масажу - попередній і відбудовний (мал.4.2.3).

Попередній масаж. Проводиться з метою прискорення настрою на робочий процес (встановлено, що продуктивність праці і її якість у першу годину роботи нижча, ніж у другу). Як правило, попередній самомасаж проводять безпосередньо біля робочого місця протягом 4-6 хвилин (самостійно або під загальну команду методиста), приділяючи особливу увагу тим частинам тіла, які будуть виконувати основне навантаження. Якщо масаж поєднувати з рухами, що залучають до роботи розім'яті м'язи, то ефект процедури підвищиться. Працівникам розумової праці у тому числі і юристам рекомендується проводити самомасаж, що збільшує рухливість грудної клітини. Необхідно розтирати міжреберні проміжки, розминати великі грудні м'язи, м'язи шиї, надпліччя, плечей, попереку. Гарний ефект дає самомасаж голови.

Відновлювальний масаж. Дослідження показують, що відновлювальний масаж повинен проводитися перед початком третьої години роботи, тому що до цього часу знижуються працездатність і гострота сприйняття, з'являється відчуття втоми. Тривалість відновного масажу 4 - 6 хвилин.



Мал. 4.2.3 Попередній і відновлюваний масаж

Другий сеанс відновного масажу (4 - 6 хв.) потрібно провести через 2 - 3 години після закінчення робочого дня, попередньо зробивши ванночку для рук (ніг) з температурою води 45-50°.

В процесі напруженої трудової діяльності не слід чекати пониження працездатності. Протягом робочого дня можна проводити 4-5 сеансів самомасажу.

5. Профілактика професійних захворювань юристів

5.1 Класифікація професійних захворювань юристів

Головною умовою визнання захворювання професійним є встановлення зв'язку захворювання з умовами праці працівника. Віднесення захворювання до професійного здійснюється відповідно до процедури встановлення зв'язку з умовами праці та Переліку професійних захворювань, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 8 листопада 2000р.

Усі випадки хронічних професійних захворювань незалежно від строку їх настання підлягають розслідуванню. До хронічного професійного захворювання належать захворювання, що виникло внаслідок провадження професійної діяльності працівника та зумовлюється виключно або переважно впливом шкідливих факторів виробничого середовища і трудового процесу, пов'язаних з роботою.

До хронічного професійного захворювання належать захворювання, що виникло після баготоразового та/або тривалого впливу шкідливих виробничих

факторів. Хронічне професійне захворювання не завжди супроводжується втратою працездатності. Випадки професійних інфекційних захворювань та хронічних професійних інтоксикацій розслідуються як хронічні професійні захворювання.

Процедура розслідування професійних захворювань закріплена в Порядку проведення розслідування та ведення обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України «Деякі питання розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві» від 30 листопада 2011 р.

Як вже зазначалося раніше, професія юриста відноситься до розумової праці та характеризується великим нервовим напруженням та малорухливим характером роботи. За результатами аналізу видів професійної діяльності юристів спробуємо визначити захворювання, які можна вважати професійними в цій галузі.

По-перше, це нервові захворювання (безсоння, головний біль, інсульт, мігрень, невралгія, невроз тощо). До цих захворювань схильними є працівники правоохоронних органів, адвокати, судді, робота яких пов'язана з постійним психологічним та розумово-емоційним перенапруженням.

Професійна діяльність юристів, особливо слідчих, суддів, прокурорів, адвокатів пов'язана з частими стресами. Про те, що таке стрес, відомо кожному. Менш відомо про те, які наслідки він несе. А він має неабиякий вплив не тільки на здоров'я людини, але і на її професійну успішність. Особливо, якщо її діяльність пов'язана з управлінням людьми або з прийняттям відповідальних рішень. Точно так само, як нерозривно пов'язані тіло й душа людини, так і негативний вплив стресів відбивається і на її душевно-психологічному стані, і на тілесно-фізіологічному. На психологічному рівні найбільш типовими наслідками тривалого стресу і накопичених негативних емоцій, таких характерних для діяльності юристів, служать:

а) занепокоєння, тривога. Особливо характерна для тривалого стресу так звана вільно плаваюча, невмотивована тривога, іншими словами - безпідставні побоювання з приводу малоімовірних подій, які можливо ніколи не відбудуться;

б) пригнічений настрій (аж до депресії). Можливі також різкі перепади настрою, що нерідко супроводжуються неконтрольованими бурхливими спалахами агресії;

в) необґрунтована дратівливість і конфліктність, викликані не зовнішніми причинами, а внутрішнім станом людини;

г) порушення емоційних контактів і відносин з близькими людьми - від емоційної холодності, бездушності до відкритої ворожості.

На рівні тілесному стресові реакції знаходять, мабуть, найбільш яскраве вираження. Нерідко в силу недостатньої інформованості пов'язаний зі стресом дискомфорт сприймається як симптоми різних захворювань. У кращому випадку це служить причиною безрезультатних ходін по лікарях, в гіршому ж може привести до занурення людини в уявну хворобу. Згадаємо лише найчастіші тілесні прояви стресу:

а) підвищення артеріального тиску, що часто протікає стрибкоподібно і супроводжується відчуттям припливу спека («кров кинулася в голову»). Якщо людина при цьому потрапляє в поле зору медиків, то подібні емоційні реакції можуть стати причиною постановки помилкового діагнозу гіпертонічної хвороби і наступних тривалих спроб її безуспішного лікування;

б) різні болі, найчастіше в області голови (нагадують мігрень, іноді супроводжуються запамороченням) і шиї, в області серця (помилково розцінюють як захворювання серця, особливо якщо вони зв'язуються з серцебиттям або перебоями) і в області живота (імітують виразкову хворобу);

в) задишка, відчуття «грудки» в горлі, «перехоплювання» голосу;

г) порушення апетиту - від повної відрази до їжі до нападів «вовчого» голоду;

д) порушення сну - безсоння або, навпаки, сонливість, що не приносить однак повноцінного відпочинку. Сон часто стає тривожним, неспокійним через неприємні сновидіння;

е) різноманітні сексуальні проблеми.

Природно, описані психологічні та тілесні прояви стресу приводять у результаті до зменшення соціальної активності та зниження ефективності професійної діяльності. У першу чергу, це відбувається внаслідок постійної (навіть на початку робочого дня або після відпочинку) і зовні безпричинної втоми, пов'язаної з поволі накопичуванням виснаженням нервової системи. Причиною зниження працездатності служить і підвищене відволікання, неможливість зосередитися. Виникає синдром хронічної втоми знайомий кожній людині, що зайнята інтелектуальною працею. Дратівливість, відчуття нестачі часу, неможливість розслабитися, безсоння - такі ознаки нещасливого синдрому. Починають розвиватися нервові розлади - наприклад, невроз. Людина заціклюється виключно на роботі і перестає помічати інші радощі життя.

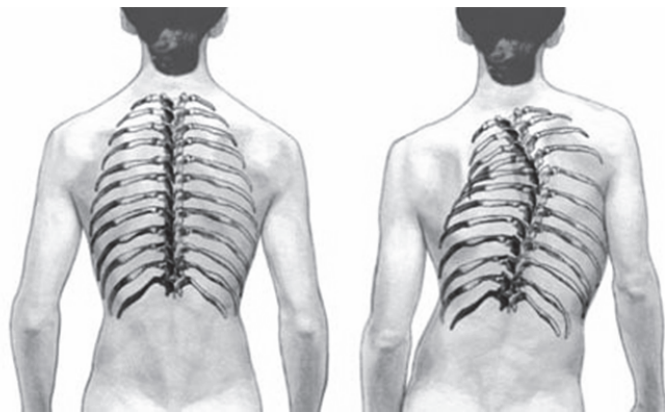
По-друге, серцево-судинні захворювання (ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, стенокардія) (мал.5.1.1). Такі захворювання можуть бути наслідками виконання службово-оперативних завдань працівниками органів внутрішніх справ, прокуратури, а також результатом роботи суддів.

По-третє, захворювання опорно-рухового апарату (остеохондроз, сколіоз, артрит, радикуліт, плоскостопість) (мал.5.1.1, 5.1.2). До цих захворювань схильні працівники нотаріальних контор, адвокатських бюро та юридичних консультацій, робота яких пов'язана з малорухливістю, тривалим сидінням у незручних позах.

Коли людина сидить, навантаження на хребет збільшується на 40%. Американські дослідження показали, що сидячий спосіб життя дуже негативно впливає на обмін речовин, розвиваються хвороби серця, діабет і ожиріння, з'являються проблеми з кінцівками. Хребет щодня отримує серйозні перевантаження, які швидко перетворюються на хронічні, і це викликає важкі наслідки. Постанову при сидінні за столом зазвичай не зберігають - м'язи втомлюються, і спина згинається. При цьому передні відділи міжхребцевих дисків здавлюються, а задні - розтягуються; диски швидко втрачають еластичність і зношуються. Найчастіше, таким чином, заробляють собі сколіози і остеохондрози, а їх наслідки досить небезпечні. Поперековий і шийний відділи страждають найбільше, коли ми довго сидимо; якщо уражається шийний відділ, то порушується і кровопостачання мозку - з'являються головні болі і запаморочення, слабкість, шум у вухах, погіршується зір і пам'ять. Поперековий відділ вразливий навіть більш, ніж шийний: в положенні сидячи на нього припадає дуже велике навантаження, і може виникнути навіть грижа міжхребцевих дисків. Часто буває, що біль і запалення виникають у правій частині тіла - через те, що рука постійно лежить на комп'ютерній миші (це спостереження фахівців-ортопедів).



Мал. 5.1.1 Остохондроз



Мал. 5.1.2 Сколіоз

По-четверте, захворювання шлункового-кишкового тракту (холецистити, панкреатити, виразка шлунку, геморой), що є наслідком нерегулярного харчування та емоційного перенапруження. До цих захворювань схильні судді, працівники правоохоронних органів, адвокати.

Багато ділових людей у тому числі і юристів через брак часу, тривалі судові засідання, ненормований робочий день харчуються на бігу і чим попало, що є прямим і найкоротшим шляхом до гастриту і далі до виразкових хвороб. Багато працівників, які змушені вести сидячий спосіб життя, досягнувши певного фінансового благополуччя, спершу купують крісло своєї мрії з м'яким шкіряним сидінням. І роблять перший крок до досить неприємної хвороби - геморою. Для його розвитку кращих умов і не придумати: малорухливий спосіб життя, жирна їжа і тривале сидіння на м'якій поверхні - чи то офісне крісло чи то сидіння в автомобілі. У підсумку кров у малому тазу застоюється, що і призводить до запалення гемороїдальних вузлів.

По-п'яте, це захворювання, які викликані перенапруженням органів зору (прогресуюча короткозорість). Ці захворювання характерними є для працівників, які займаються викладацькою діяльністю. А також юристів-практиків, які опрацьовують велику кількість наукової літератури та нормативно правових актів, матеріалів справ.

Для попередження розвитку професійних захворювань людей юридичної професії необхідне оптимальне поєднання праці, відпочинку, фізичного навантаження та відновлення організму.

5.2 ЛФК при захворюваннях нервово-психічного характеру

5.2.1 Фізичні вправи для подолання стресу

1. Аутогенна релаксація

Слово «аутогенна» означає, що сила виходить зсередини, тобто це якась форма самонавіювання. За допомогою цієї техніки використовується як візуальні образи, так і усвідомленість тіла і його відчуттів, щоб знизити стрес.

Дану техніку придумав і популяризував німецький психіатр Йоган Шульц. Він виділив шість ключових вправ:

- М'язове розслаблення, яке стає можливим завдяки повторенням таких фраз як «Моя права рука стає важкою».
- Подібним же чином можна «звертатися» і до інших кінцівок свого тіла.
- Пасивна концентрація, при якій людина фокусується на почутті тепла, виражається фразою «Моя рука стає теплою».
- Ініціювання серцевої активності: «Моє серце спокійне».
- Пасивна концентрація на диханні за допомогою повторення фрази «Я дихаю спокійно».
- Зосередження на теплі в області черевної порожнини: «Моє сонячне сплетіння несе тепло».

- Пасивна концентрація на прохолоді, що виходить із області черепа: «Мій лоб прохолодний».

2. Прогресивне розслаблення м'язів

За допомогою цієї техніки релаксації спочатку фокусуються на повільній напрузі, а потім розслаблюють кожну групу м'язів. Методика допомагає буквально побачити різницю між напругою і розслабленням, що сприятливо позначається на настрої. У тому числі й тому, що повертає нас в поточний момент часу.

Суть вправи в тому, щоб послідовно напружувати і розслабляти наступні ділянки свого тіла протягом 10-20 секунд: плечі, живіт, ноги, руки, чоло, очі (зажмурювання), шия.

За допомогою цієї техніки відходять м'язові затиски і повністю розслабляється все тіло.

3. Візуалізація як вправа для зняття стресу

Ця вправа полягає у створенні уявних образів в голові, щоб здійснити віртуальну подорож в спокійне місце.

Щоб розслабитися, треба задіяти якомога більше почуттів. Наприклад, якщо уявляєте себе на березі океану, фокусуйтеся на звуках, запахах і навіть на тілесних і смакових відчуттях. Можна закрити очі, сісти в тихому місці, послабити щільний одяг і зосередитися на своєму диханні. Необхідно прагнути сфокусуватися на поточному моменті і думати про хороше.

4. Діафрагмальне дихання

Кожен день людина вдихає і видихає кілька десятків тисяч разів, але буде здивована, дізнавшись, що часто робить це неправильно. Якщо поспостерігати за сном дитини або домашньої тварини, то можна побачити, що їх живіт під час дихання піднімається набагато вище, ніж груди.

Діти природним чином дихають за допомогою живота, поки постійний стрес сучасного життя не навчить їх робити це грудьми.

Діафрагмальне дихання також називається абдомінальним або диханням живота — саме це і є природним процесом. Під час стресу груди стискаються, а дихання стає дрібним і швидким. Називається воно грудним. Це хороший індикатор того, що потрібно свідомо змінити ситуацію.

Дихання за допомогою грудної клітини викликає стан повної боєготовності: серцевий ритм і кров'яний тиск підвищуються, кров спрямовується у напрямку мозку і м'язів, вивільняються гормони стресу. Це все добре, якщо людині щось фізично загрожує, але якщо мова йде про, скажімо, публічний виступ, така реакція не має ніякого сенсу.

Тому, щоб уповільнити дихання необхідно виконати наступні дії:

- Сядьте або ляжте зручно.
- Перенесіть одну руку на живіт, а другу на груди.
- Повільно видихніть через рот.

- Потім повільно вдихніть через ніс, концентруючись на тому, щоб живіт піднімався вище грудної клітини.

5. Медитація для зняття стресу

Медитація – це техніка, що утримує людину в сьогоденні, не залучаючи емоційне занепокоєння про майбутнє і роздуми про минуле.

Способів медитації є багато. Наприклад:

Перша техніка полягає в спостереженні за диханням.

Прийміть зручне положення так, щоб хребет був прямим. Приготуйтеся залишатися нерухомими протягом принаймні 15 хвилин, а ще краще 24 хвилин. Вважається, що період у 24 хвилини є оптимальним для отримання ефекту від медитації. Зробіть повне йогівське дихання і потім просто починайте спостерігати за диханням. Переведіть всі думки тільки на цей процес. Зараз для вас немає нічого важливішого, ніж те, як ви дихаєте, стежте, як повітря входить і виходить. При цьому можна подумки рахувати вдихи; - це дозволить вашим думкам не розбігатися, а перебувати в руслі медитації. Потім повільно виходьте з медитаційного стану і повертайтеся до своїх звичайних справ.

Друга техніка, суть якої полягає у приведенні розуму до природного стану.

Заспокойте розум за допомогою виконання серії з 21 вдиху і видиху, просто спостерігаючи за диханням, як ви це робили за попередньої техніки. Це буде налаштуванням для практики другої техніки. Тепер ви будете спостерігати за вашими відчуттями, емоціями і думками. Суть тут полягає в тому, щоб стежити за всіма спливаючими почуттями, уявними образами, не відштовхуючи їх, не даючи оцінку, не надаючи перевагу. Потрібно просто дати їм спокійно з'являтися і зникати. Ви помітите, що ваша некритичність і споглядальність по відношенню до виникаючих образів допомагають їм зникати. Нехай на зміну старим приходять нові, але ви продовжуєте спостерігати, формуючи в собі звичку до розумної зосередженості і споглядання.

Третя техніка - усвідомлення

Перед тим як почати практикувати усвідомлення себе, подумайте про себе, про самопізнання, виконайте серію з 21 вдиху і видиху і починайте практику. На цей раз вона полягає в тому, щоб ви не концентрувалися ні на своєму диханні, ні на образах, що пропливають в розумі чи емоціях. Ви їх не помічаєте, ігноруєте, вони не повинні торкатися вас, намагайтеся зрозуміти тільки свою свідомість. Якщо ви зможете залишатися незворушними, не відволікаючись на внутрішні образи, то через деякий час ви помітите, що є якась нерухома частина вас, внутрішня свідомість, яка завжди тут. Це і є «усвідомлення усвідомлення».

6. Йога

Так, будь-яка фізична вправа зменшить стрес, але йога перевершує будь-які з них. Вона уповільнює дихання і серцевий ритм, знижує рівень кров'яного тиску, сприяє зменшенню кортизолу в організмі.

7. Йога для дихання

Одним із методів лікувального дихання є сударшанська крійя-йога. Дихальні вправи в цьому типі йоги були глибоко досліджені і виявилися корисними для зняття стресу, тривоги і посттравматичного розладу, депресії, зловживання психоактивними речовинами, безсоння і психічних захворювань.

- Закрийте великим пальцем одну ніздрю.
- Повільно вдихайте через іншу ніздрю протягом 5 секунд.
- Тепер затисніть іншу ніздрю, відпустивши першу, і повільно видихніть.
- Повторіть процес, почавши з іншої ніздрі.

8. Техніка емоційної свободи

Техніка емоційної свободи (EFT), також відома як постукування, являє собою форму точкового масажу, при якому стимулюються точки «енергетичних меридіанів» кінчиками пальців. Її називають «голковколанням без голок».

Кажуть, що її можна застосовувати при станах хвилювання і тривоги, фобії, нав'язливих думках, безсонні, а також для усунення негативних емоцій. У техніки є багато послідовників і не менше критиків. Наукою її постулати не підтверджені, але як техніку для релаксації випробувати її можна.

9. Аромотерапія

Це різновид альтернативної медицини, в якій використовується вплив на організм летких ароматичних речовин, які отримують з рослин. Якщо говорити про конкретний аромат, то безперечно це - лаванда. Вона є найбільш вивченою і універсальною з усіх ефірних олій і знімає стрес, тривогу, розслабляє і стабілізує настрій.

10. Виїзд на природу

І на додаток, якщо є можливість з'їздити на природу, обов'язково це зробіть. Це знизить рівень кортизолу, кров'яного тиску і частоту пульсу при одночасному підвищенні варіабельності серцевого ритму.

5.2.2 Фізичні вправи при неврозах

Невроз — це група захворювань, в основі яких лежать тимчасові зворотні порушення психіки функціонального характеру, зумовлені перевантаженням основних нервових процесів — збудження та гальмування.

Основні симптоми неврозів у дорослих — це постійні тривожні думки, очікування та занепокоєння; м'язова напруга, неможливість розслабитися;

нетерпіння, непосидючність, необхідність постійно рухатися, щоб знизити тривогу; посмикування ногами.

Фізичні прояви неврозу - це

- розвиток вегетосудинної дистонії;
- часті головні болі або запаморочення;
- швидка стомлюваність;
- різке зниження або підвищення тяги до їжі;
- зміна рівня сексуального потягу;
- порушення нормальної роботи систем потовиділення;
- виникнення проблем зі сном (з'являється безсоння або, навпаки, людині постійно хочеться спати);
- перепади артеріального тиску;
- поява чорних крапок перед очима.

Неврози, симптоми яких часто виявляються у дорослих людей у зв'язку з напруженою роботою, бувають декількох видів. До основних з них відносяться:

1. Неврастенія. Ознаками її прогресування є порушення серцевого ритму навіть при найменших переживаннях людини, порушення сну, зміна апетиту. У деяких випадках хворі неврастенію зазначають раптове виникнення непереносимості денного світла, різкі погіршення настрою, а також зниження трудової продуктивності будь-якого роду. Причиною виникнення неврастенії може стати хронічна перевтома (в такому випадку психотерапевти говорять про невроз виснаження) або значуща, переломна подія в житті людини (реактивна неврастенія).

2. Істерія (найчастіше зустрічається у жінок). До об'єктивних ознак такого невротичного стану відносяться: плаксивість, егоцентризм, награність у поведінці. З точки зору фізіології, люди, які страждають істерією, відзначають порушення нормального функціонування шлунково-кишкового тракту, а також виникнення головного болю і непритомних станів. При запущеній формі істерія проявляється у вигляді раптової глухоти, оніміння, порушення чутливості, розладів координації рухів. Хворі на таку форму неврозу, у разі, якщо обставини не відповідають їхнім очікуванням, можуть різко впасти на підлогу, почати битися головою або рвати на собі одяг,

3. Невроз нав'язливих станів. Проявляється у виникненні постійних страхів, переживань, негативних спогадів. При цьому їх появу хворий не може самостійно контролювати і часто навіть не здатний їх придушити в момент своєрідного нападу (панічної атаки). Невроз нав'язливих станів також може

спровокувати появу неадекватних ідей, наприклад, вбити незнайому людину. Люди, які страждають таким видом психічного розладу, рідко втілюють свої ідеї в життя, але це не полегшує їх стану в момент загострення емоцій.

Загалом невроз є досить серйозним захворюванням і потребує консультації лікаря. Легкі форми неврозів можливо лікувати за допомогою немедикаментозних методів: психотерапії, фізичних вправ, ароматерапії, масажу.

При немедикаментозному методі лікування неврозів в домашніх умовах необхідно дотримання таких рекомендацій, як:

- Приділяти належний час відпочинку. Лікарі рекомендують лягати спати не пізніше 22 год, при чому робити це необхідно в добре провітреному, прохолодному приміщенні.
- Періодично приймати лікувальні ванни з травами або ароматичними маслами. Це допоможе людині відновити не тільки психологічні ресурси, а й фізичні.
- Знайти хобі і приділяти йому час, максимально занурюючись в улюблене заняття. При виконанні приємної для себе справи, хворому необхідно намагатися не думати про сторонні речі, повністю акцентуючи потік своїх думок на поточне отримання задоволення.
- Проговорювати моменти, що провокують виникнення неврозу, як мінімум 1-2 рази на день. Вченими доведено, що, проговорюючи словесно негативні емоції, спогади кілька разів, людині простіше змиритися з тим, що сталося і стабілізувати свій психічний стан.

Виконання комплексу фізичних вправ також вважається ефективним методом самостійного позбавлення від нервового напруження без використання лікарських засобів.

В якості основи для комплексу рекомендується використовувати наведені нижче вправи:

1. **Згинання ніг з подальшим відхиленням назад.** Встати прямо. Стопи поставити одна від одної на відстань, рівну ширині плечей. руки на поясі. На видиху підняти одну з ніг якомога вище від підлоги, зігнувши її при цьому в колінному суглобі. Не роблячи пауз у верхній точці, опустити кінцівку і прогнутися назад в грудному відділі хребта. В момент нахилу тулубу, необхідно розвести прямі руки у боки. Зафіксувавши зазначене положення на 3 сек., прийняти початкову позицію.

2. **Підйоми ніг з положення лежачи.** Лягти на підлогу, поперек щільно притиснути до підлоги, ноги витягнути, руки розташувати вздовж тулуба. На видиху підняти нижні кінцівки, при цьому їх не згинати. Не роблячи пауз, максимально повільно, одночасно з вдихом, прийняти вихідну позицію.
3. **Плавець.** Сісти на тверду поверхню. Ноги не згинати і розвести якомога ширше, стопи натягнути на себе, спина пряма, руки витягнуті вперед. На видиху податися тулубом вперед, максимально наблизившись грудною клітиною до підлоги. В момент зміни положення тіла, руки необхідно розвести у боки. Затримавшись в нижній точці на 3-5 сек., на видиху акуратно повернутися до вихідного положення.
4. **Дихальна гімнастика.** Завдяки правильному диханню клітини мозку отримують достатню кількість кисню. Насичення природним киснем сприяє нормалізації обмінних процесів в організмі, налагодженню роботи життєво-важливих органів і систем, стабілізує функціонування нервових клітин, істотно знижує прояв невротичних станів.

Вправа 1

Прийняти вертикальне положення, стопи максимально віддалити одну від одної, спина пряма, руки знаходяться вздовж тулубу у вільному положенні. Одночасно з вдихом підняти прямі руки перед собою, повертаючи тильний бік долоні до підлоги. Досягнувши рівня плечей, змінити траєкторію руху, розвівши верхні кінцівки у боки. Затримати дихання на 2 сек. Паралельно з видихом розпочати нахили в різні боки, при цьому не змінювати положення нижньої частини тулуба.

Вправа 2

Стати прямо навпроти твердої опори, наприклад, шафи або стіни. Впертися у поверхню кистями рук орієнтовно на рівні плечей. Роблячи повільний вдих через ніс, згинати руки в ліктьовому суглобі. Торкнувшись головою опори, різко випрямити кінцівки, при цьому видихнувши через рот.

5.2.3 Фізичні вправи для профілактики міжреберної невралгії

Лікування міжреберної невралгії можна доповнювати фізичними вправами в домашніх умовах, крім тих випадків, коли симптоми сильно виражені або на стадії загострення.

Перед вправами рекомендується пройти курс професійного масажу для підготовки м'язів. За відсутності болю рекомендується робити наступні вправи:

- Нахили вліво і вправо з плавним підйомом прямих рук в сторони. В кінці вправи руки з корпусом повинні утворити кут 90 градусів.
- Неглибокі присідання з обов'язковим контролем постави.

- Сісти на великий м'яч для гімнастичних вправ, знайти рівновагу і зчепити руки за головою у замок, максимально прогнутися назад.
- Стоячи на колінах впертися долонями у підлогу на рівні грудей. Поклавши руку за спину, на вдиху розгорнути корпус вправо. Руку слід опускати на видиху. Виконати вправу аналогічно для лівого боку.
- На вдиху зводити руки з обтяженням на рівні грудей.
- В положенні сидячи нахилитися вперед і максимально підняти зчеплені за спиною руки.



Мал. 5.2.3 Комплекс для профілактики міжреберної невралгії

5.2.4 Вправи при невралгії сідничного нерву (ішіас)

Біль при запаленні сідничного нерва може бути настільки сильним і виснажливим, що людина часто навіть не хоче вставати з ліжка. Поширеними причинами ішіасу можуть бути розрив міжхребцевого диску, звуження хребетного каналу (стеноз спинномозкового каналу) і травму.

Провідні фахівці фізіологи і терапевти наголошують, що кращий спосіб полегшити біль в більшості випадків ішіасу - це «будь-яка ЛФК на розтягнення, тому що такі вправи забезпечують деяке полегшення».

Пропонуємо комплекс фізичних вправ при ішіасі:

1. Поза лежачого голуба (мал 5.2.4.1)



Мал.5.2.4.1 Поза лежачого голуба

Поза голуба являє собою звичайну позу йоги. Вона націлена на розкриття тазостегнових суглобів. Є кілька варіантів цієї вправи на розтяжку. Перша - це початкова версія, відома під назвою поза лежачого голуба. Якщо ви тільки починаєте лікування, спочатку необхідно спробувати саме цю вправу.

- Лежачи на спині підніміть праву ногу під прямим кутом. Зчепіть руки в замок, обхопивши стегно.
- Підніміть ліву ногу і покладіть праву щиколотку зверху лівого коліна.
- Утримуйте позицію 15 - 20 сек. Це допомагає розтягнути грушоподібний м'яз, який іноді запалюється і притискається до сідничного нерву, викликаючи біль.
- Виконайте цю ж вправу з іншою ногою.

Як тільки ви зможете зробити без болю позу лежачого голуба, починайте працювати в сидячій позі голуба з нахилами вперед.

2. Поза сидячого голуба (мал. 5.2.4.2)



Мал.5.2.4.2 Поза сидячого голуба

- Сядьте на підлогу, витягнувши ноги прямо перед собою.
- Зігніть праву ногу, поклавши праву щиколотку поверх лівого коліна.
- Нахиліться вперед і дозвольте верхній частини тіла наблизитися до стегна.
- Утримуйте позу протягом 15-30 секунд. Навантаження припадає на сідниці і нижню частину спини, що дає можливість розтягнути ці м'язи.
- Повторіть вправу з іншою ногою.

3. Поза голуба з нахилами вперед (мал. 5.2.4.3)



Мал. 5.2.4.3 Поза голуба нахилами вперед

Стати на карачки.

- Підніміть праву ногу і перемістіть її вперед на підлогу перед своїм тілом. Ваша нижня нога повинна бути на підлозі, і мати горизонтальне положення по відношенню до тіла. Ваша права ступня повинна бути перед вашим правим коліном, поки воно залишається справа.
- Розпряміть і витягніть ліву ногу позаду себе на підлозі. Верхня частина стопи і пальці ніг повинні впиралися при цьому в підлогу.
- Перемістіть свою вагу тіла від рук на ноги так, щоб ваші ноги підтримували ваш вагу.
- Зробіть глибокий вдих. Видихаючи, нахиліть верхню частину тіла вперед до передньої ноги. Підніміть свою вагу руками, наскільки це можливо.
- Повторіть вправу помінявши ноги місцями.

4. Коліно до протилежного плеча (мал 5.2.4.4)



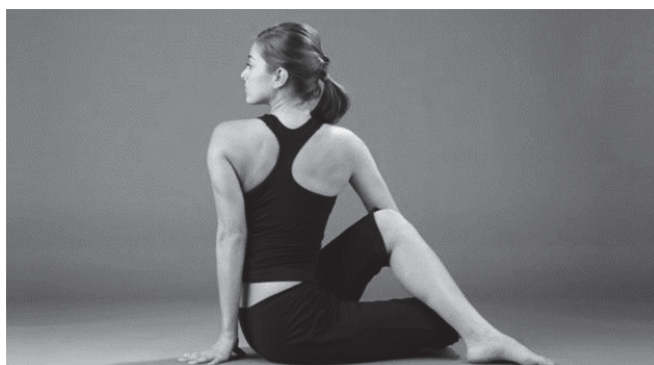
Мал. 5.2.4.4 Поза коліно до протилежного плеча

Ви також можете спробувати наступну ефективну вправу при ішіасі в домашніх умовах. Це проста вправа на розтягнення допомагає полегшити біль при ішіасі шляхом послаблення сідничного і грушоподібного м'язів, які можуть запалюватися і притискатися до сідничного нерва.

- Ляжте на спину, витягнувши ноги так, щоб пальці ваших ніг дивилися вгору.
- Зігніть праву ногу і обхопіть руками навколо коліна.
- Обережно підтягніть праве коліно до лівого плеча. Утримуйте коліно в такому положенні 30 секунд. Не забувайте тягнути коліно тільки до тих пір, поки це буде комфортно. Ви повинні відчувати полегшення при розтягненні в м'язах, а не біль.
- Поверніть вашу ногу до початкового положення.

Виконувати цю вправу слід у 3 повторення, а потім необхідно змінити ногу.

5. Сидяча спинальна розтяжка (мал. 5.2.4.5)



Мал. 5.2.4.5 Сидяча спинальна розтяжка

До комплексу вправ при ішіасі входить і сидяча спинальна розтяжка. Так як ішіас часто виникає при стисненні хребців у хребті, ця вправа на розтяжку допомагає створити простір у хребті, щоб зменшити тиск на сідничний нерв.

- Сядьте на землю, витягнувши ноги, щоб носки дивилися вгору.
- Зігніть праве коліно і покладіть свою ступню на підлогу за протилежним коліном.
- Помістіть лівий лікоть зовні вашого правого коліна - це допоможе вам акуратно повертати своє тіло вправо.
- Утримуйте положення протягом 30 секунд і повторіть три рази.
- Змініть ногу і виконайте вправу в інший бік.

6. Розтягування підколінного сухожилля (мал. 5.2.4.6)



Мал. 5.2.4.5 Розтягування підколінного сухожилля

Лікувальна гімнастика при защемленні сідничного нерву включає в себе розтяжку підколінного сухожилля, оскільки ця вправа може допомогти полегшити викликаний ішіасом біль і скутість підколінного суглоба.

- Покладіть праву ногу на підвищену поверхню на рівні або нижче рівня стегна. Це може бути стілець, тахта або сходинка на сходах. Пальці ваших ніг мають дивитися прямо верх, а нога повинна бути повністю розігнута. Якщо ваше коліно згинається, намагайтеся, щоб вигин був якомога меншим.
- Нахиліть своє тіло трохи ближче до ноги. Чим сильніше ви нахиляєтеся, тим глибше відбувається розтяжка. Не варто згинатися до появи відчуття болю.
- Утримуйте позу протягом як мінімум 30 секунд, а потім повторіть іншою ногою.

5.3 ЛФК при серцево-судинних захворюваннях

5.3.1 Фізичні вправи при ішемічній хворобі серця і стенокардії

Ішемічна хвороба серця (ІХС) — захворювання, яке виникає внаслідок абсолютного або відносного порушення кровопостачання міокарду через ураження коронарних артерій серця.

В основі ішемічної хвороби серця лежить порушення кровотоку в коронарних судинах, що призводить до недостатнього постачання крові до серцевого м'яза. Переважно ішемічну хворобу серця зумовлює атеросклероз. Внаслідок утворення атеросклеротичної бляшки прохід судини звужується. Слід зазначити, що атеросклероз може розвинути не тільки в коронарних, але і в будь-яких інших судинах людського організму.

Користь фізичної активності (вправ) при стенокардії та ішемічній хворобі серця полягає в тому що:

- регулярне повторення фізичних вправ дозволить постійно тримати м'язи в тонусі.
- фізична активність призводить до підвищення «корисних» ліпідів в крові і запобігає появі атеросклерозу.
- знижується ймовірність появи тромбів.
- поліпшується загальне самопочуття і позитивний настрій.
- зменшується маса тіла і попереджається поява цукрового діabetу і багато іншого.

Багато хто задається питанням: чи можна займатися спортом, бігати, ходити на тренування і робити фізичні вправи при стенокардії. Тут відповідь однозначна — можна. Але є одна умова. ЛФК при стенокардії пацієнтові підбирається лікарем. Все тому, що в процесі занять фізичною культурою міокард зажадає ще більше кисню, ніж раніше. І гостра киснева недостатність призведе до больових відчуттів і дискомфорту. Тому треба бути обережним перш ніж розпочинати лікувальну гімнастику. Особливо важливо пам'ятати про правильне дихання, при якому міокард повноцінно насичується киснем.

Можна зайнятися дихальною гімнастикою за прикладом йогів:

Присядьте на стілець. тримайте спину рівно. Думайте про щось хороше і позитивне поки не розслабитесь. Потім зробіть глибокий вдих носом на 1-2-3, затримайте дихання на 1-2 і видихніть ротом на 1-2-3-4-5. У момент видиху рекомендується зігнути руки в ліктях і подібно птахові вдарити «крилами» по грудній клітині. Повторювати такий дихальний комплекс вправ варто 10-15 разів три рази на добу.

Для людей, які страждають стенокардією, лікарі рекомендують щодня пішки гуляти на свіжому повітрі, подумки уявляти, як насичується киснем міокард.

Профілактичне лікування і подальше відновлення організму після лікування потребує комплексу спеціальних лікувальних вправ. При ішемічній хворобі серця корисними будуть наступні вправи:

1. Сядьте на стілець і опустіть руки до підлоги. Вдихаючи повітря, руки підніміть під кутом 180 градусів, а видихаючи — поверніть до вихідного положення. Такі маніпуляції при ішемії радять повторювати п'ять разів.

2. Сидячи на стільці, зафіксуйте руки на поясі. Потім по черзі розгинайте одну руку за одною і повертайте їх у початкове положення, повторюючи вправу п'ять разів.

3. При ішемії поставте ноги на ширину плечей. Зігнувши руки в ліктях, піднімайте їх до рівня грудей. В процесі вдиху руки розведіть і поверніть тулуб у бік. Повертаючись у початкове положення, видихніть. Повторювати вправу необхідно від чотирьох до шести разів.

4. Якщо бігати важко, то радять помірний ритм ходьби протягом півхвилини, а потім протягом хвилини — швидкий темп. За цей час організм не встигне сильно виснажитися до появи гострого болю.

5. Присядьте на стілець і зафіксуйте руки в замку на колінах. Потім акуратно піднімайте руки до рівня плечей так, щоб долоні вивернулися назовні. Повторювати вправу від шести і до восьми разів.

6. Сидячи на стільці, поставте праву ногу вперед, а ліву — заведіть за стілець. При цьому руками рекомендується спертися на сидіння. Сенс — в почерговій зміні положення ніг. Повторювати вправу від восьми і до десяти разів.

Є також вправи і в положенні лежачи.

7. В цьому випадку ляжте на живіт, щоб руки були витягнуті уздовж тіла долонями вниз. Потім не поспішаючи по черзі піднімайте ноги догори. Головне, щоб коліна не були зігнуті. Робити вправу від чотирьох і до шести разів на кожну ногу.

8. Можна практикувати ходьбу з тимчасовим прискоренням протягом трьох хвилин.

9. Поставте ноги на ширині плечей, а руки на пояс. Зробіть колові обертання головою на 180 градусів спочатку в один, а потім в інший бік. Повторювати такі лікувальні маніпуляції рекомендується від чотирьох до шести разів на кожен бік.

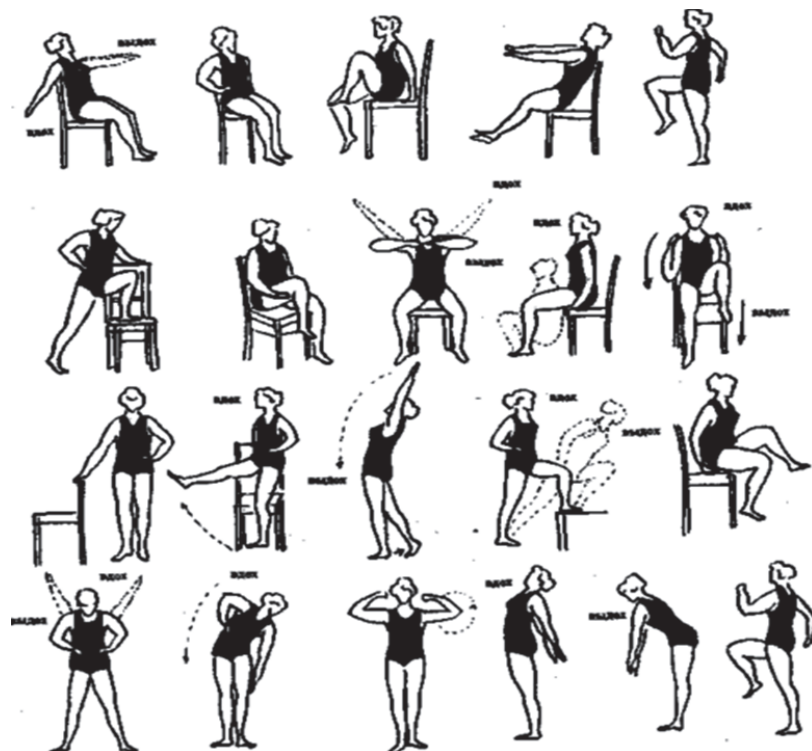
10. Станьте біля стільця і візьміться за спинку руками. При вдиху присядьте, а при видиху — встаньте у вихідне положення. Повторювати вправу від чотирьох до шести разів.

Завжди віддавайте перевагу тим фізичним навантаженням і вправам, що приносять задоволення. Робити таку лікувальну зарядку або займатися спортом, необхідно в хорошому настрої і з позитивними думками. Тільки тоді лікувальна фізкультура піде на користь.

При стенокардії і ІХС активний спосіб життя і постійні фізичні навантаження дозволять відчувати себе краще.

Якщо живете в багатоповерховому будинку, то хорошим початком ваших фізичних занять може стати піше піднімання по сходах. При цьому не варто швидко підніматися на дев'ятий поверх, втрачаючи свідомість. Поступово збільшуйте навантаження долаючи по поверху, і згодом, ви зможете піднятися додому без ліфту.

Для поступового збільшення фізичних навантажень, їдучи на роботу, вийдіть на зупинку раніше. Це особливо важливо для тих людей, які працюють в офісі сидячи за комп'ютером і схильні до розвитку гіподинамії.



Мал. 5.3.1 Комплекс вправ при ішемічній хворобі серця

5.3.2 Фізичні вправи після інфаркту міокарда

ЛФК при інфаркті міокарда необхідна пацієнтам для швидкого фізичного відновлення. Однак слід мати на увазі, що призначення подібних процедур знаходиться у виключній компетенції лікаря. Комплекс вправ для хворих, які перенесли інфаркт міокарда, а також їх інтенсивність визначаються фахівцем, який займається реабілітацією таких пацієнтів, і інструктором по лікувальним фізичним навантаженням.

Інфаркт міокарда є очаговою або множинною загибеллю тканини м'язів серця, що обумовлено гострою формою коронарної недостатності. Період відновлення включає кілька компонентів, виконувати які повинен кожен пацієнт. Сюди слід віднести:

- Збалансованість харчування. Таким хворим слід по-іншому подивитися на режим харчування і якість вживаних продуктів. Необхідно максимально обмежити споживання жирних страв. Разом з тим необхідно викреслити з раціону солодкі і копчені продукти, зробивши вибір на користь свіжих фруктів і овочів.
- Режим відпочинку. Пацієнтам, які перенесли подібний стан, слід спати не менше 7-8 годин протягом доби і висипатися. Дуже рекомендовані піші прогулянки на свіжому повітрі.
- Швидше відновити здоров'я дозволить відмова від вживання алкогольних напоїв і тютюнових виробів.
- Важливим елементом є реабілітація пацієнта ЛФК. Комплекс цих вправ повинен бути дуже дозованим і з відповідним рівнем інтенсивності.

Як відзначають фахівці, фізичне відновлення хворої людини після того, як стався напад включає стаціонарний та домашній періоди. Коли пацієнт перебуває в умовах стаціонару під наглядом лікаря, то відновлення направлено на виконання наступних завдань: активізація периферійного кровотоку; поліпшення психічного стану пацієнта; зниження напруги в сегментарних м'язах; заходи профілактики для запобігання збоїв в роботі системи травлення, розвитку пневмонії і м'язової гіпертрофії; збільшення опірності організму до фізичних навантажень.

Що стосується подальшого відновлення в домашніх умовах, то слід виділити наступні завдання: терпимість до фізичних навантажень; реабілітація хворого в соціальному, побутовому і професійному планах; зниження доз прийнятих медикаментів.

Такий патологічний стан, як інфаркт міокарда, допускає фізичну активність у хворих вже з першого дня після перенесеного нападу, але в

обмежених кількостях. Наприклад, протягом першої доби ЛФК після інфаркту міокарда неприпустимо, тому що у хворого немає можливості підніматися з ліжка. На цьому етапі поняття «фізичні навантаження» для пацієнта включають зміну положення тіла з одного боку на інший, самостійне споживання їжі, а також випорожнення кишечника і сечового міхура. Протягом зазначеного часу питання вправ ЛФК при інфаркті міокарда поки не обговорюється. Проте навіть в період постільного режиму пацієнт цілком може готуватися до періоду відновлення, роблячи нескладні фізичні вправи, в тому числі:

1. Дихати рівно, зігнути кисті рук, після чого плавно розігнути. Після кистей те ж саме можна повторити і з пальцями рук. Така лікувальна фізкультура може повторюватися по 6-8 разів за один підхід.
2. Можна ворухити стопами, обертаючи їх круговими рухами. Ці вправи потрібно повторювати по 6-8 разів.
3. Лікувальна гімнастика після інфаркту міокарда включає таку вправу, як глибокий вдих і розведення ліктів в обидва боки. Після цього руки необхідно повністю випрямити, вдихаючи при цьому повітря. Повторити вправу необхідно 3 рази.

Після виконання зазначених вище вправ пацієнтові необхідно дати можливість віддихатися протягом 30 секунд. Потім можна переходити до інших вправ:

4. Почергове згинання та розгинання ніг. На цьому етапі не рекомендується відривати ноги від поверхні ліжка. Потім поступово треба переходити до виконання вправи, задіявши одночасно обидві нижні кінцівки.
5. Зігнути ноги в колінах, після чого розвести їх вправу і ліву сторони.
6. Видихаючи повітря, відвести одну руку і ногу у бік, зосередивши погляд в тому ж напрямку. Після цього можна зробити видих і повернути тіло в початкове положення. Потім повторити вправу, але вже в інший бік.

Такі нескладні фізичні вправи після перенесеного нападу, дозволять пацієнтові підготуватися до наступного етапу відновлення, де вправи будуть більш складними.

У будь-якому випадку пацієнтам слід пам'ятати про те, що лікувальну фізкультуру при інфаркті міокарда треба розпочинати у відповідний час. Цей час може визначити лише лікар залежно від тяжкості стану хворого, розвитку патології, віку пацієнта, його статі та фізичного стану. Якщо показники відповідають нормі, то до занять можна приступити. При такому стані, як

інфаркт міокарда, можуть бути протипоказання проти ЛФК, що носять лише тимчасовий характер. Якщо трапилося загострення стану хворого, то виконання вправ в рамках лікувальної фізичної культури неприпустимо. Лише після закінчення 3-х діб після огляду пацієнта і при відсутності ускладнень можна знову розпочати проведення тренувань. Але тут необхідний контроль з боку лікаря.

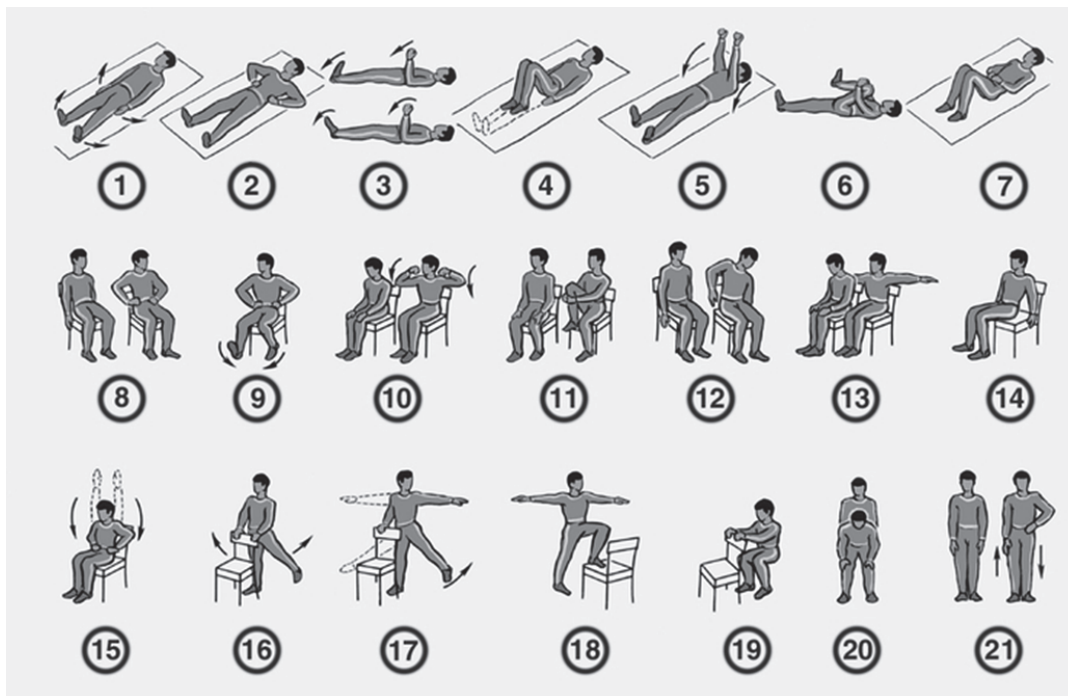
Як було зазначено вище, в перші дні після того, як стався напад зарядка виконується в умовах постільного режиму. Приступити до фізичних вправ в повному розумінні цього слова можна лише після закінчення 3 тижнів після нападу і лише в тому випадку, якщо перенесений інфаркт стався вперше. В іншому випадку фізичні вправи допускаються лише після закінчення не менше 5 тижнів.

Виконання комплексу вправ можна і потрібно практикувати після інфаркту в домашніх умовах.

Наприклад, фахівці пропонують наступний комплекс вправ:

1. Слід поставити ноги на ширині плечей і витягнути руки перпендикулярно тілу. Потім руки витягнути вгору і зробити вдих. При видиху руки опустити, описавши коло. Цю вправу слід повторити 5 разів.
2. Носки ніг поставити нарізно, а руки покласти на пояс. Потім повернутися наліво, розводячи руки в сторони, після чого вдихнути. Далі повернутися в початкове положення і видихнути. Те ж саме можна повторити, повертаючись у правий бік. Повторювати ці маніпуляції необхідно приблизно 5 разів.
3. Сісти на стілець, спертися на спинку і витягнути ноги. Після цього слід міцно взятися руками за сидіння, прогнутися, вдихаючи повітря і відводячи голову назад. Після повернутися до початкового положення, видихаючи повітря. Цю вправу необхідно повторювати 5 разів.

Лікувальна фізкультура має не менш важливе значення, ніж прийом лікарських препаратів. Ці вправи покликані стимулювати допоміжні фактори кровотоку, що дозволяє тренувати скоротливу функцію міокарда серця. До того ж правильно проведений період реабілітації, невід'ємною частиною якого є ЛФК, дозволить пацієнту повернутися до повноцінного життя. У зв'язку з цим слід уважно ставитися до всіх рекомендацій фахівців.



Мал. 5.3.2 Комплекс фізичних вправ після інфаркту міокарда

5.3.3 Фізичні вправи при варикозі

Варикозне розширення вен на ногах – досить розповсюджена проблема, яка приносить безліч незручностей, у тому числі пов'язаних з неестетичним здуттям вен і набряклістю, болях у ногах, вагою, судомами. Симптоми захворювання варіюються залежно від конкретного випадку. Прості вправи при варикозі ніг допоможуть зняти набряклість, підвищать опірність організму фізичним навантаженням, повернуть легкість.

Прості вправи при варикозі ніг у положенні лежачи

Більшість вправ при варикозі ніг слід виконувати сидячи або лежачи – для зниження навантаження на організм. При варикозі варто відмовитися від щоденного носіння взуття на підборах, від вузьких туфель і тривалого перебування стоячи. Візьміть за звичку хоча б небагато гуляти, частіше бути на свіжому повітрі і виконувати фізичні вправи систематично, а не час від часу. Ви власноруч зможете підібрати підходящі вправи й виконувати їх самостійно без зайвих навантажень.

1. Зігніть ноги в колінах і повільно "крутіть педалі". Рахуйте кількість обертань, не перестарайтеся. Досить буде трьох підходів по 25 разів. Відпочивайте, як тільки відчуєте утому.
2. Візьміть стілець. Ляжте на підлогу, зігнувши ноги в колінах, стопи покладіть на сидіння стільця. По черзі згинайте й розгинайте кожну ступню. Зробіть вправу двічі по 15 раз для кожної ноги.
3. У тій же позиції крутіть стопами за і проти годинникової стрілки, задійте щиколотки і гомілки обох ніг, не відривайте ноги від сидіння.
4. Руки по швах. Прямі ноги підніміть під кутом в 90 градусів відносно підлоги, знову крутіть стопи за годинниковою стрілкою, потім – проти, у напрямку від себе й до себе.
5. Лежачи на спині, підніміться на лопатки, тримаючи ноги разом. Підніміть ноги, не розводячи їх у боки, порухайте ними вперед-назад і опустіть на підлогу. Повторіть 3 підходи по 15 разів.
6. Обіпріться на лікті, підніміть ноги й зробіть ножиці. Якщо Вам складно тримати ноги піднятими, виконайте вправу лежачи на спині, піднявши ноги нагору під кутом у 90 градусів. (Цю ж просту вправу "ножиці" можна робити сидячи на стільці).

Прості вправи при варикозі ніг у положенні стоячи

Якщо ваш лікар не наполягає на зменшенні фізичних вправ при варикозі ніг, спробуйте виконати кілька простих вправ стоячи. При виконанні вправ намагайтеся дихати рівно, не перевтомлюйтеся, відпочивайте між підходами.

1. Випряміться, поставте ноги на ширину плечей. Підведіться на носки й повільно опускайтеся на всю ступню. Зробіть вправу при варикозі ніг, стежте за своїм станом. Не перенапружуйтеся.
2. Розведіть носки, а п'яти поставте разом. Піднімайтеся на носки, плавно опускайтеся. Повторіть вправу 20 разів.
3. Поставте п'яти окремо, носки разом і піднімайтеся на носки 20 разів.
4. Ходьба на місці також ефективна при варикозі. Під час вправи намагайтеся не відривати носки від підлоги.

Прості вправи при варикозі ніг на табуреті або стільці без спинки

Вправи при варикозному розширенні вен рекомендується виконувати без навантажень на хребет – сидячи або лежачи. Можна скористатися табуретом, великим гумовим м'ячем або стільцем, щоб почувати себе більш зручно під час вправ.

Сядьте на стілець:

1. 20 разів по черзі підніміть і опустіть ноги паралельно до підлоги.
2. Робіть ті ж підйоми, обертаючи ступнею. По 20 разів для кожної ноги.
3. Сидячи із прямою спиною, випряміть ноги й підтягуйте їх, згинаючи в колінах до себе. Зробіть 2 підходи по 30 разів на кожну ногу.
4. Сядьте прямо. На повільному видиху розгорніть плечі назад. На вдиху розслабте їх і нахиліть голову вперед. Повторіть 5-10 раз.
5. Сидячи, витягніть руки вгору, потягніться якнайвище, не встаючи зі стільця. Зробіть вдих. Опустіть руки на видиху. Повторіть вправу 10 разів.
6. Повторіть ту ж вправу, встаючи зі стільця. Ноги при цьому повинні стояти всією ступнею на підлозі. На вдих-видих. Повторіть 15-20 раз.

Усі ці вправи можна виконувати і у воді. У водоймі або в басейні вода створює додаткову опірність, і організм не напружується при виконанні вправ.

При варикозному захворюванні ніг слід дотримуватися основних правил: змінювати взуття 3-4 рази на день, відмовитися від взуття на високих підборах або танкетках, не носити вузького взуття та сильно тісного одягу при наявності болючих відчуттів у ногах, дотримуватися дієти, приділяти час прогулянкам на свіжому повітрі.



Мал. 5.3.3 Комплекс фізичних вправ при варикозі

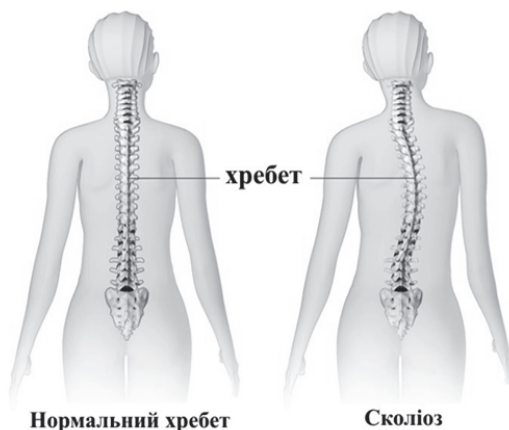
5.4 ЛФК при захворюваннях опорно-рухового складу

5.4.1 Фізичні вправи при сколіозі

Сколіоз — захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується викривленням хребта у фронтальній (боковій) площині з розворотом хребців (торсія) навколо своєї вертикальної осі. Процес формування сколіотичної деформації — це результат взаємодії чинників, що порушують вертикальне положення хребта, й пристосувальних реакцій, спрямованих на збереження вертикального положення (мал. 5.4.1.1).

При сколіозі підбирати комплекс рухів ЛФК повинен фахівець, оскільки саме він розуміє і знає, що потрібно робити, приміром, при першому або другому ступені викривлення. Займатися підбором вправ самостійно категорично заборонено. Оскільки існує безліч вправ, які можна виконувати, наприклад, при першому ступені, а при другому ступені — вони протипоказані. Неправильними діями можна збільшити ступінь викривлення, а також спровокувати його прогресію.

Найбільш оптимальним варіантом стане підбір ЛФК в лікарні в процесі індивідуальних консультацій та занять під наглядом кваліфікованого спеціаліста. І тільки після того, як людина засвоїть всі правила і принципи виконання основних вправ, можна приступати до занять в домашніх умовах.



Мал. 5.4.1.1. Деформація хребта при сколіозі.

Основні правила при сколіозі будь-якого ступеня:

- Індивідуальний підбір вправ, як для дорослих, так і для дітей. Комплекс ЛФК може підходити одній людині, а для іншої він абсолютно протипоказаний.
- Починати ЛФК необхідно з незначного навантаження, і тільки коли організм до нього звикне, слід поступово збільшити амплітуду рухів.

- Вправи для дітей від сколіозу підбираються залежно від ступеня викривлення хребта.
 - При виникненні будь-яких дискомфортних відчуттів (біль у спині, запаморочення, тахікардія), ЛФК слід негайно припинити і продовжити після нормалізації стану хворого.
 - Ефективність лікувальної фізкультури безпосередньо залежить від регулярності занять. В ідеалі, комплекс вправ слід робити щодня, якщо ж немає такої можливості, то потрібно приділяти заняттям як мінімум 4 дні на тиждень.
 - При правосторонньому і лівосторонньому сколіозі не рекомендується навантажувати хребет за допомогою активних обертальних і витягувальних рухів.
 - Багато фахівців рекомендують поєднувати ЛФК з іншими методами лікування і профілактиками захворювання спини.
 - Перед виконанням вправ необхідно робити розминку.
- Існує ряд захворювань, при яких виконувати лікувальну фізкультуру потрібно дуже обережно або ж зовсім відмовитися від неї:

- сколіоз у прогресуючій стадії;
- сколіоз третього і четвертого ступеня;
- специфічні порушення кровообігу в головному мозку;
- патології серцево-судинної системи;
- виникнення хворобливих відчуттів під час виконання вправ лікувальної фізкультури;
- порушення функцій легенів;
- не правильно продиагностований ступінь захворювання.

Робити вправи треба в добре провітреному приміщенні, і неважливо займаєтеся ви в домашніх умовах або в спеціалізованому залі. Добре, якщо в приміщенні будуть присутні дзеркала, за допомогою яких можна контролюватися виконання всіх рухів.

При сколіозі у дітей і дорослих забороняється робити наступні вправи:

- всілякі рухи на перекладині;
- акробатичні рухи, такі як перекиди, переكاتи і т. ін.;
- вертикальні і горизонтальні силові навантаження з використанням додаткових вантажів у вигляді штанги і гир;
- всі види спортивних танців;
- дзюдо, самбо, айкідо, карате тощо;
- тривалі пробіжки.

Пропонуємо зразковий комплекс вправ при сколіозі.

Як правило, кожен комплекс вправ складається з чотирьох етапів: розминка, вправи, які виконуються на спині, животі і стоячи.

Відпочинок повинен здійснюватися у вихідному положенні, тобто, в якому положенні ви робите вправу, в такому і повинні відпочивати. Робите на спині – відпочиваєте теж на спині, робите стоячи – відповідно і відпочиваєте стоячи.

Вправа №1 – розминка

Зазвичай, кожен комплекс лікувальної фізкультури починається з розвантаження хребетного стовпа. Опускаємося на карачки і виконуємо ходьбу. Тривалість – не менше трьох хвилин, але не більше п'яти.

Далі йдуть вправи, виконувати які слід в положенні лежачи на спині. Вони допомагають розробити і розтягнути м'язи черевного преса.

Вправа №2

Лягаємо на підлогу (щоб було максимально зручно можна постелити килимок для фітнесу), руки вздовж тулуба. Тепер починаємо тягнутися пятами вниз, а головою вгору, намагаючись як би витягнути хребет.

Кількість повторів – чотири витяжки, кожна з яких триває не менше 15 секунд.

Вправа №3

Дані рухи знайомі для кожного з нас ще зі шкільних уроків фізкультури, під назвою «Велосипед». Лягаємо на підлогу, руки відводимо назад і фіксуємо в замок за головою. Виконуємо колові рухи ногами, імітуючи їзду на велосипеді. Щоб дія цієї вправи була максимально ефективною, рухати ногами потрібно не над рівнем пресу, а трохи нижче, наближаючи їх до підлоги. Кількість повторів – три підходи по одній хвилині.

Вправа №4

Не змінюючи вихідного положення, виконуємо перехресні рухи ногами, імітуючи роботу ножиць. Такі рухи, зазвичай, рекомендують робити при правосторонньому або ж лівосторонньому сколіозі. Кількість повторів – три підходи по одній хвилині.

Далі приступаємо до виконання вправ в положенні лежачи на животі, завдяки яким можна зміцнити м'язові тканини спини.

Вправа №5

Лягаємо на підлогу, животом вниз, руки уздовж тулуба. Тепер починаємо тягнутися пятами вниз, а головою вгору, намагаючись як би витягнути хребет.

Кількість повторів – три витяжки, кожна з яких триває не менше 15 секунд.

Вправа №6

Випрямляємо ноги, руки кладемо перед своїм обличчям, долонями на підлогу, після чого підборіддя опускаємо на руки, таким чином, щоб шия знаходилася в розслабленому стані. Тепер не поспішаючи піднімаємо голову, тулуб, руки і ноги, намагаючись прогнутися в поперековому відділі. Фіксуємо дане положення і починаємо імітувати рухи, які характерні для плавання брасом:

1. витягуємо руки вперед, а ноги розводимо у боки;
2. розводимо руки у боки, а ноги зводимо разом;
3. підтягуємо руки до плечового суглобу, а ноги все ще тримаємо разом.

Між кожним підходом необхідно робити перерву, але не більше 10 секунд. Кількість повторів – три підходи по 12 разів.

Вправа №7

Не міняючи вихідного положення, повторюємо вправу №4. Кількість повторів – 3 підходи по півхвилини.

Вправа №8

Лягаємо на підлогу животом вниз. Випрямляємо ноги, руки кладемо перед своїм обличчям, долонями на поверхню підлоги, після чого підборіддя опускаємо на руки, таким чином, щоб шия знаходилася в розслабленому стані. Тепер одночасно піднімаємо верхню частину корпусу та ноги, намагаючись прогнутися в поперековому відділі. Зпиратися треба лише на прес, руки і ноги при цьому знаходяться вгорі. Тепер розводимо руки у боки, а ноги зводимо разом. Фіксуємо дане положення на чверть хвилини, після чого повільно повертаємося до вихідної позиції.

Дуже важливо, щоб під час виконання цих рухів, стегна не торкалися підлоги. Кількість повторів – не менше трьох підходів, роблячи між кожним з них перепочинок в 10 секунд.

І завершальні дві вправи слід робити в положенні стоячи.

Вправа №9

Стаємо рівно, руки кладемо на плечі, розводячи при цьому лікті в боки. По можливості робити це потрібно стоячи перед дзеркалом, оскільки саме так ви зможете контролювати свою поставу.

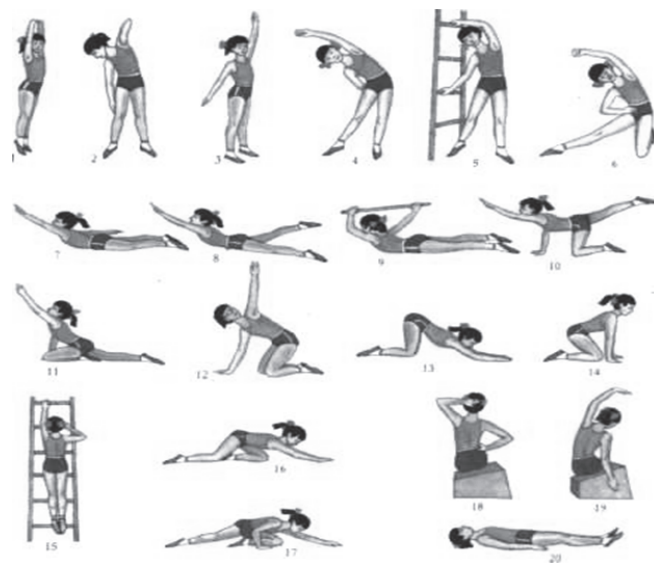
Тепер починаємо обертати руки по ходу годинникової стрілки. Дуже важливо не робити широких рухів ліктями, намагайтеся, щоб вони описували невелике коло. Кількість повторів – три підходи по півхвилини, відпочиваючи між кожним не більше 10 секунд.

Вправа №10

Стаємо рівно (бажано перед дзеркалом), розводимо руки по боках таким чином, щоб долоні «дивилися» вгору.

Тепер у повільному темпі піднімаємось на носки, після чого присідаємо (але тільки не на повний присяд), і знову стаємо на носки. Кількість повторів – не менше 10 разів.

Запропонований комплекс вправ лікувальної фізкультури для сколіозу допоможе впоратися з даною недугою на початкових стадіях її розвитку. Якщо ж ви хочете позбутися від цього захворювання раз і назавжди, то необхідно займатися регулярно і під наглядом кваліфікованого інструктора.



Мал. 5.4.1.2 Комплекс фізичних вправ при сколіозі

5.4.2 Фізичні вправи при остеохондрозі

Остеохондроз - це процес всихання дисків хребта, результатом якого є періодичні або стійкі болі в спині, попереку, шийі і багато інших симптомів.

В теперішній час розрізняють дві основні причини появи і розвитку остеохондрозу – внутрішні і зовнішні.

До внутрішніх відноситься:

- внутрішньоутробне порушення хребта
- схильність, отримана у спадок
- вікова деформація хрящової тканини.

До зовнішніх факторів ми можемо віднести – нерівномірні навантаження на хребет, в наслідок чого відбувається деформація хрящової тканини. До основних причин появи остеохондрозу відносять різні травми хребта, сутулість, слабкі м'язи спини, надмірне навантаження.

Для нормального функціонування хрящової тканини рекомендується:

- З'їдати добову норму білка, який надає харчування тканинам і м'язам.
- Їсти вітаміни. До складу хрящової тканини входить синтез колагену, який регулюється вітаміном С. Для цього необхідно їсти продукти, що містять вітамін С – лимон, апельсин, мандарин, перець солодкий, ківі, брюссельська капуста і т. ін.
- Регулювати рівень необхідних гормонів. Гормон соматотропін відповідає за роботу хондроцитів – клітин, які відповідають за роботу міжхребцевих дисків. Фізичні вправи найкращим чином впливають на вироблення гормону соматропину.
- Випивати щодня 2 літра води.

Дані поради допоможуть вам позбавитися від виснажливої проблеми – захворювання хребців, проте окрім цього потрібно регулярно робити комплекс вправ, спрямований на лікування остеохондрозу. Виконання вправ при остеохондрозі має бути спрямоване на поліпшення стану. Тому всі дії повинні виконуватися правильно і акуратно. Це дуже важливо. Адже в іншому випадку лікувальна фізкультура не принесе бажаного результату.

Правильно виконати вправи, вам допоможуть правила. Їх обов'язково потрібно виконувати, тільки в цьому випадку можна досягти дуже непоганих результатів.

Правила виконання вправ, для лікування остеохондрозу:

1. Приміщення, де ви будете проводити гімнастику має бути наповнене киснем. Тому перед заняттям його потрібно провітрити.
2. Вибирайте зручний одяг. Краще якщо ви перевдягнетесь у спортивний костюм.
3. Подібні вправи можна виконувати не раніше, ніж через сорок хвилин після їжі. В іншому випадку ви можете відчути нездужання.
4. Всі рухи виконуйте повільно і плавно. Якщо ви відчуєте сильний дискомфорт, призупиніть заняття.

Дотримуючись всіх умов, можна добитися відмінних результатів. Тому ні в якому разі не слід нехтувати ними.

Позитивні властивості лікувальної гімнастики полягають у тому, що їх може виконувати будь-яка людина у домашніх умовах. Але для досягнення хороших результатів необхідна постійність, тому виконувати комплекс вправ потрібно 3-4 рази на тиждень. Лікувальна програма допоможе запобігти заміщенню дисків і хрящів, послабить зажаті нервові волокна, які викликають хворобливі відчуття.

Вправи для спини і шиї мають високу ефективність при боротьбі з остеохондрозом. Однак їх призначають не кожному хворому. Справа в тому, що до них є кілька протипоказань.

Остеохондроз – дуже підступна хвороба. Якщо на початковій стадії лікувальна гімнастика піде вам тільки на користь, то у запущених станах вона може тільки погіршити становище. У деяких випадках виконання подібних вправ не можливо. Тому дуже важливо знати, про всі існуючі протипоказання.

Протипоказання до виконання вправ від остеохондрозу:

- При нестійкості шийних хребців цю вправу виконувати не можна. Тому що це може привести до випадіння деяких ланок.
- Запущена стадія також є протипоказанням до виконання лікувальної фізкультури. Особливо якщо цей стан супроводжується вираженим болем.
- Загострення захворювання не завжди є протипоказанням. Тут думки лікарів різняться. Дехто вважає, що це загострить ситуацію, інші думають, що гімнастика прискорить одужання.
- При будь-яких інфекційних захворюваннях, особливо з присутністю підвищеної температури, від виконання подібних вправ доведеться відмовитися. Застуда, панкреатит, гепатит, кишкові інфекції і т. ін., Теж є протипоказанням до гімнастики.
- Різні недуги внутрішніх органів без втручання інфекції. Порушення кровообігу мозку, інфаркт міокарда, серцева і ниркова недостатність – ось приклади хвороб, при яких протипоказані вправи для шийного відділу.
- При будь-яких пухлинних процесах теж не варто займатися лікувальною фізкультурою.

Кожне з описаних протипоказань серйозне. Тому якщо ви не хочете собі нашкодити, обов'язково порадьтеся з лікарем перед їх виконанням.

Комплекс вправ при шийному остеохондрозі

1. Ляжте на підлогу, руку покладіть на живіт, другу розташуйте в області грудей. Зробіть плавний, повільний вдих і видих, при виконанні вправи рекомендується повністю розслабитися. Виконайте 8-12 таких повторень. Вправа допоможе розігрітися і нормалізувати дихання.

2. Сидячи, виконуйте повільні, плавні повороти головою у різні боки. Виконайте 8-12 повторень. Завдяки даній вправі ви зможете досягти хорошої еластичності хребців.

3. Опускайте голову вниз, до тих пір поки ваше підборіддя не торкнеться грудей. 8-12 разів. Шийний відділ, завдяки цій вправі буде знаходитися в гнучкому стані, суглоби будуть в тонусі.

4. Вихідне положення сидячи. Необхідно нахилити шию назад, при цьому роблячи втягування підборіддя. При виконанні не рекомендується згинати шию. Виконайте 8-12 разів.

5. Покладіть одну долоню на лоб, поступово натискаючи на голову, при цьому рука повинна чинити опір і чинити тиск. Вправу краще всього виконувати в сидячому положенні. Правильна техніка допоможе розвинути передні м'язи шиї.

6. Лежачи на спині необхідно розтерти міжлопаточну ділянку – 5-7 хвилин. Спочатку можуть спостерігатися хворобливі відчуття, які пройдуть з часом. Це хороша вправа дозволить поліпшити кровообіг.

7. Рухами пальців виконайте кругові рухи навколо скронь. Ефективна вправа, що допомагає при запамороченні.



Мал. 5.4.2.1 Комплекс фізичних вправ при шийному остеохондрозі

Комплекс вправ при грудному остеохондрозі

1. Розведення і зведення плечей стоячи

Перша вправа складається із декількох етапів, в кожному з яких ваші руки будуть розташовані певним чином.

Етап 1

Вихідне положення – стоячи на прямих ногах. Розставляємо стопи на ширину плечей, руки розводимо у бік, долоні розгорнуті до підлоги.

- Руки паралельно підлозі. Починаємо рухати їх так, щоб великі пальці кожної руки торкнулися один одного перед вами. Руки трохи зігнуті в ліктях.
- Коли руки стикаються, продовжуємо рух за рахунок округлення спини і розведення лопаток. Ви намагаєтеся звести плечі один до одного.
- Потім повертаємося до вихідного положення, максимально звівши лопатки разом, розправивши плечі і вигнувши груди.

Робимо ці рухи 10 разів повільно і вдумливо.

Тулуб і руки розслаблені, напруга в ногах має бути такою, щоб підтримувати вас у вертикальному положенні. Дихаємо таким чином, щоб на вдиху руки йшли назад, а на видиху сходилися перед вами.

Чому потрібно дихати саме так: коли ви округляєте спину, об'єм легенів різко знижується. Якщо робити це на вдиху, то повітря, що поступає в легені, буде перешкоджати стисненню грудної клітини. Ви не зможете максимально прогнутися. Так само як і на видиху, коли в легенях нічого не залишиться, грудна клітка зменшиться в розмірах. А в цей час ви розправляєте плечі. Щоб дихання допомагало, а не заважало вам, дихайте саме вказаним способом.

Етап 2

Розвертаємо долоні догори. А в іншому поза повторює попередній варіант.

Зводимо руки і розводимо їх у боки. Робимо все плавно, ніби ви практикуєте майстерність ушу. З боку це і справді нагадує практику давньокитайських єдиноборств.

Під час зведення рук вам слід опустити голову трохи вниз, підборіддя до грудей. Це допомагає прогнути грудний відділ назад. На даному етапі вправи кисті торкаються одна одну мізинцями.

Лікарі рекомендують зосередити всю свою увагу на долонях.

2. Зведення лопаток сидячи

Вихідне положення – сидячи на лаві чи твердому дивані. М'які крісла, які поглинають тіло не підійдуть. Потрібна пружна поверхня. Вам слід звести лопатки і тримати це положення.

Руки опущені до низу, кут між корпусом і ліктями близько 15-20 градусів.

- За рахунок руху ліктів відводимо назад лопатки одну до одної. Робимо зусилля, щоб максимально їх звести.
- Додатково звести лопатки допомагає розгортання рук долонями вгору у бік знизу вгору.
- Тримаємося в такому положенні 5 секунд, потім розслабляємося і повертаємося до вихідного положення. Повторюємо цей елемент 3 рази.

При тривалій статичній напрузі ви можете відчути печіння в м'язах спини – якщо м'язи не зводить, не звертайте на це увагу.

Розводимо плечі на вдиху, розслабляємось на видиху.

3. Прогин грудей стоячи на четвереньках

Станьте на коліна на кушетці або підлозі (попередньо підстеливши килимок), стегно тримаєте перпендикулярно поверхні. Спочатку прогину в попереку немає.

- Руки, зігнуті в ліктях. Кут згинання колін – прямий. Руки до ліктя паралельні стегнам. Долоні на одній лінії.
- Сгинаємося на вдиху, опускаючи голову до грудей і округлюючи спину. Голова допомагає зігнутися ще більше.
- Тримаємося у цій позиції 5-10 секунд і видихаємо, максимально розгинаючись. Ось тут з'являється прогин у попереку, а голова піднімається вгору. Знову стоїмо 5-10 секунд. Повторюємо цей лікувальний елемент 3-5 разів.

Ця вправа цікава тим, що можна пропрацювати весь грудний відділ хребта за рахунок різного положення ліктів. Якщо відвести лікті вперед, будуть працювати верхні хребці. Якщо підвести лікті ближче до колін, то – нижні хребці. Саме нижнє положення – коли лікті трохи ближче до колін (на 5 см), ніж у вихідній позиції.

Для лікування і зміцнення всієї грудної клітини потрібно зробити вправу в 5 точках, переміщуючи лікті від колін вперед. Крайнє переднє положення ліктів – в 15-20 см від вихідної позиції, коли лікті перпендикулярні підлозі.

4. Прогин грудей стоячи на четвереньках на прямих руках

Ця вправа повністю повторює варіант на ліктях. Єдина відмінність – це прямі руки. Інша назва цього руху – вправа «кішка».

5. Скручування на ліктях

Вихідне положення – стоячи на колінах і ліктях. Одну руку відриваємо від підлоги, згинаємо і кладемо долонею на відповідне плече. Тепер відводимо лікоть у бік з цього положення максимально розгортаємо плечовий пояс вгору навколо вісі хребта. В кінці амплітуди робимо кілька пружних рухів, як би повертаючи ще далі. При цьому ви стоїте на одному лікті, розвертаючись за рахунок руху іншого ліктя. Робимо по 10-15 разів у кожен бік.

6. Скручування на прямих руках

А цей варіант вправи при грудному остеохондрозі повторює скручування на ліктях. Тут також потрібно виконати 10-15 повторень. Відрізняється положенням рук (вони розігнуті), а долоню робочої руки кладемо не на плече, а на поперек.

7. Максимальне згинання

Сядьте на коліна, максимально підібгавши ноги. Руки розташуйте біля стоп, поклавши їх на тильну сторону долонь. Під час руху долоні будуть просуватися, тому згинаємося так, щоб груди лягли на стегна. Голова, в підсумку, повинна впертися в коліна. На вдиху максимально зігнути грудний відділ хребта, а на видиху потрібно розслабитися. В напруженому стані потрібно затриматися на кілька секунд. Повторюємо цю вправу для зміцнення шийно-грудного відділу 3-5 разів.

8. Розтяжка розгинача спини

Потрібно сісти, витягнути ноги вперед. Праву руку покладіть долонею на ліве стегно, а ліву руку покладіть на потилицю. Скрутіть корпус вліво і максимально нахиліться, відчувши розтягнення м'язів шийно-грудної області з правого боку.

На вдиху тисніть потилицею на долоню 3-5 секунд, а на видиху ще більше згинайтеся і повертайтеся. Вдих – тиснемо, видих – розслабляємося. Робимо цей рух 3-5 разів в одному та в іншому напрямку. Працює весь шийно-грудний відділ.

Отже, це повний комплекс вправ для грудного відділу хребта, також зачіпає шию. Можна виконувати його повністю або вибрати найбільш

підходящі для себе вправи. Для того, щоб процес лікування був ефективним, бажано займатися не менше трьох-чотирьох разів на тиждень.



Мал. 5.4.2.2. Комплекс вправ при грудному остеохондрозі

Комплекс вправ при поперековому остеохондрозі

Найбільш ефективним вважається гімнастичний комплекс, що складається з декількох етапів. Причому кожний наступний вимагає від людини все більше зусиль. Таким чином, можна визначити свій вихідний рівень і в подальшому відштовхуватися від отриманого результату.

Для цього необхідно послідовно виконувати вправи кожного етапу. А при появі болю або інших неприємних відчуттів слід зупинитися і повернутися до попереднього рівня складності. Причому слід уважно прислухатися до свого організму на кожному тренуванні. Така методика дозволяє запобігти погіршенню стану після виконання комплексу вправ при поперековому остеохондрозі.

Кожен етап включає вправи спрямовані на скорочення глибоких м'язів спини і черевного преса, а також ті, які дозволяють їх розслабити і розтягнути

I Етап

- Періодичні скорочення м'язів пресу до того моменту, коли виникає почуття легкої втоми;

- Початкове положення: спираючись на долоні і коліна, встати на карачки. Потім піднімаємо голову і злегка прогинаємо спину, і, навпаки, опускаємо голову, не поспішаючи вигинаємо спину. Повторювати від 3 до 5 разів залежно від самопочуття;
- Початкове положення: лежачи, ноги трохи зігнуті в колінах, руки за головою. Ноги повільно торкаються підлоги з правого боку від тулуба, лопатки також торкаються підлоги. Така вправа виконується до 10 разів, потім ноги слід нахилити в протилежний бік. Дана вправа має виконуватися у вигляді «гойдаючих» поворотів тулуба;
- Наступну вправу краще виконувати лежачи на ліжку зі злегка піднесеним узголів'ям. Тримуючись руками за спинку ліжка потрібно підтягнути верхню частину тулуба, а нижню в цей момент намагатися повністю розслабити. Таким чином, відбувається витягування попереково-крижового відділу хребта;
- У положенні лежачи на спині потрібно потягнути носки обох ніг на себе і намагатися затриматися в такому положенні 4-5 секунд, а потім повністю розслабитися. Виконати 5-7 разів.

Перераховані вище вправи досить прості у виконанні і підходять для щоденної зарядки. Остеохондроз поперекового відділу хребта - захворювання, яке вимагає від людини постійного фізичного розвитку, і така ранкова гімнастика буде сприяти якнайшвидшому одужанню.

II Етап

- Початкове положення: лежачи на спині із зігнутими в колінах ногами і витягнутими вздовж тулуба руками. Спираючись лише на стопи і лопатки намагатися підняти таз, а потім повільно його опустити. Повторювати 4-5 разів;
- Вправа з першого етапу - «хитні» повороти. Виконувати їх слід чітко і трохи швидше. Повтори - 8-10 разів;
- Лежачи на боці потрібно по черзі притискати кожне стегно до живота. Вправа виконується повільно, але до упору. Повторювати близько 5 разів (за самопочуттям);
- На четвереньках необхідно акуратно проповзти під уявною перешкодою. Виконати 3 рази.

III Етап

- Вправа з 2-ого етапу. Обидва стегна притискаються по черзі до живота. Виконувати трохи швидше. Повторювати по 3-5 разів кожною ногою;
- Початкове положення: сидючи на твердій поверхні, спина пряма, руки лежать на колінах. Повільно нахилити тулуб назад. Значне напруження м'язів преса -

сигнал, після якого необхідно затриматися на кілька секунд, а потім повернутися у вихідне положення. Повторювати 6-7 разів;

- Стоячи на четвереньках піднімати по черзі праву і ліву ногу. Намагатися тримати їх рівними. Повторювати до 10 разів;
- По кілька разів на день виконувати нахили з положення лежачи і стоячи, при цьому намагаючись грудьми торкнутися ніг. Повторювати по 6-7 разів.

На даному етапі вправи стають все більш складними і ви повинні самотійно контролювати свої можливості - ні в якому разі не слід перенапружуватися, тому що це може призвести до перевантаження і виникнення небажаних ускладнень. Втім, гімнастика при остеохондрозі поперекового відділу завжди супроводжується певним ризиком і тому повинна проводитися під керівництвом досвідченого тренера.

IV Етап

- Присівши на зігнуті в колінах ноги (п'яти повинні бути на рівні сідниць) і зчепивши руки в замок над головою слід сідати на підлогу, залишаючи п'яти то зліва, то справа від сідниць. Повтор - 10-15 разів;
- З положення лежачи на спині (руки вздовж тулуба) необхідно повільно піднімати відразу обидві ноги до кута в 40-45 °, потім також повільно їх опускати. Виконати 4-5 разів з перервами по 5 секунд;
- З положення сидячи з розведеними у бік ногами необхідно нахилитися вперед до появи легкого болю від розтягування м'язів. У такому положенні потрібно перебувати близько 3-4 секунд, потім повністю випростатися. Повторювати 5-7 разів;
- Початкове положення - рачки. Необхідно по черзі піднімати протилежну ногу і руку. Повторювати вправу 5-7 разів.

Всі перераховані вище вправи при поперековому остеохондрозі, безсумнівно, дуже ефективні, проте не можна забувати і про глибокі нахили в попереку. Вони використовуються не тільки в лікувальних, але і профілактичних заходах.

Важливо розуміти, що однією лікувальної фізкультури недостатньо для повного позбавлення від остеохондрозу. Для цього необхідно комплексне лікування, яке може правильно призначити тільки фахівець.



Мал. 5.4.2.3 Комплекс вправ при поперековому остеохондрозі

5.4.3 Фізичні вправи при артриті

Артрит — це загальна назва запальних процесів у суглобі. Якщо запалення одночасно охоплює кілька суглобів, то його називають поліартритом.

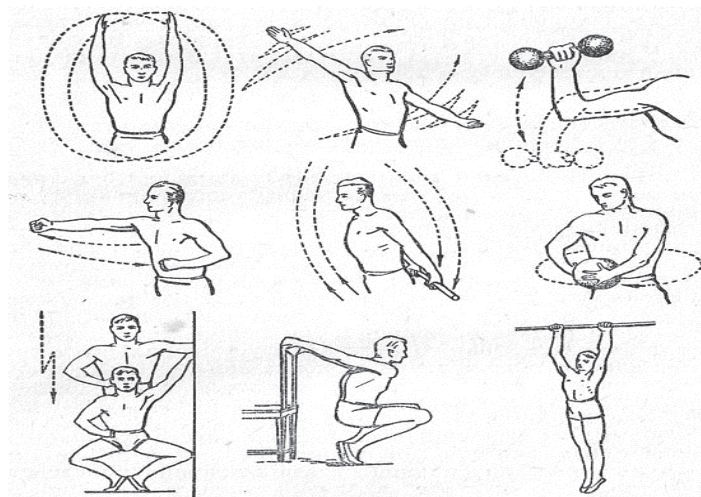
Протягом багатьох років існувала думка, що при захворюваннях артритом фізична активність може тільки нашкодити суглобам. Однак ті часи минули. Думка, що фізичні навантаження ще більше шкодять суглобам, є хибною. Навпаки недостатні фізичні навантаження посилюють біль і відчуття скутості у суглобах. Без навантажень м'язи, прилеглі до запалених суглобів і кісткової тканини, слабшають і не здатні належним чином їх підтримувати. Натомість, регулярні заняття фізичною культурою є одним з найефективніших способів взяти під контроль перебіг такого захворювання, як артрит (включаючи всі його різновиди).

Фізичні вправи допомагають зберегти гнучкість суглобів, підтримати силу м'язів і поліпшити витривалість.

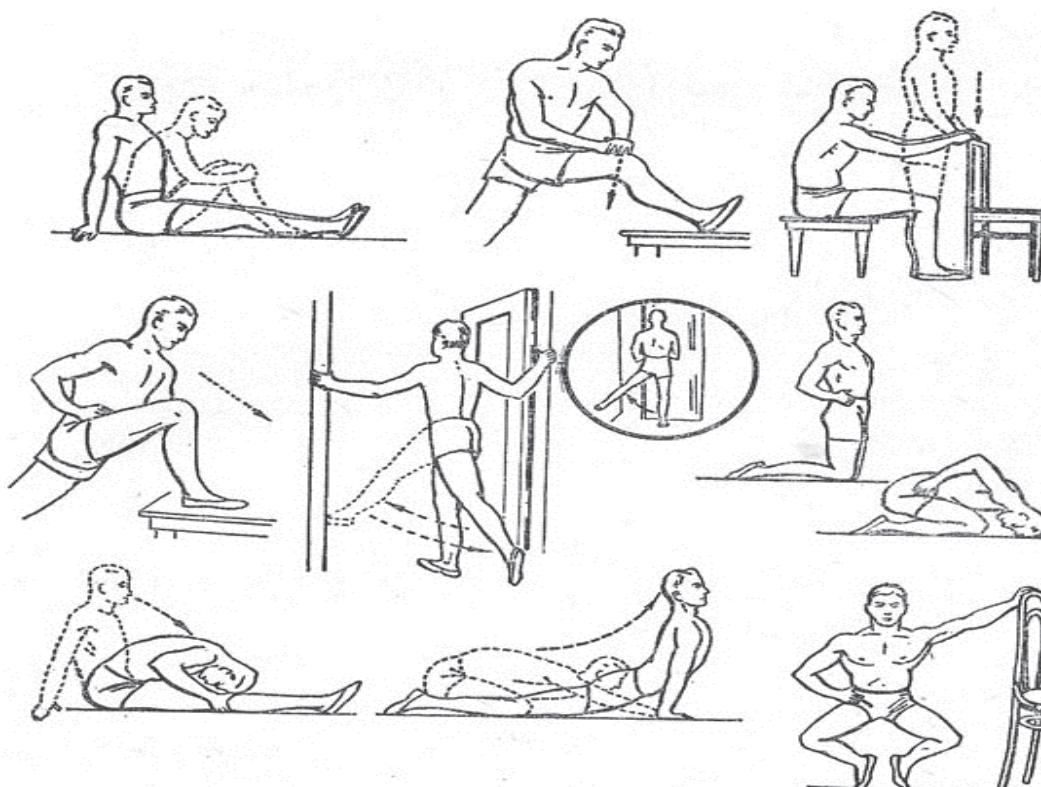
Лікувальна фізкультура при артриті включає в себе:

- певний ритм рухової активності, щоб періоди навантаження чергувалися з періодами спокою, під час яких суглоб повинен бути розвантажений;

- спеціальні фізичні вправи, які дозволяють сформувати потужний м'язовий корсет навколо суглоба, зберегти нормальну рухливість і достатній кровообіг в кінцівках, зміцнити сам хрящ (мал 5.4.3.1, 5.4.3.2).



Мал. 5.4.3.1 Вправи для збільшення рухливості плечових суглобів



Мал. 5.4.3.2 Вправи для збільшення рухливості колінних і тазостегнових суглобів

Люди з різними типами артриту можуть без побоювання займатися відповідними видами фізичних навантажень. Для осіб, які страждають на ревматоїдний артрит, найбільш корисними визнані середньо-інтенсивні вагові навантаження. У разі остеоартрозу (в тому числі колінного суглоба) рекомендується поєднувати аеробні навантаження з силовими вправами. Доведено, що регулярні фізичні заняття здатні навіть поліпшити стан хрящової тканини у осіб, що мають ризик розвитку остеоартрозу.

Добре впливають на організм плавання і аквааеробіка.

Перш ніж починати регулярні фізичні заняття, важливо розпізнати межі своїх можливостей і визначити оптимальний рівень навантажень. При цьому краще зосередити увагу на можливостях, а не на обмеженнях. Час, що найкраще підходить для занять можна визначити особисто, як кому зручно. По можливості слід займатися коли:

- біль найменший
- відчувається більше рухливості в суглобах
- немає сильного почуття втоми
- в період часу, коли вживані ліки мають найбільший ефект.

Якщо через хронічну втому (або швидку стомлюваність) не виходить завершити заняття з одного заходу, то, по можливості, спробуйте розбити його на тимчасові відрізки по 10-15 хвилин.

ЛФК при захворюваннях на артрит має свої правила:

1. Перед початком заняття розігріти і тіло, і суглоби, щоб уникнути виникнення болю і можливих травм під час тренування. Плавні м'які рухи допоможуть в цьому.
2. Початок занять повинен бути повільним, а прогрес поступовим - спочатку збільшуємо тривалість, потім, звикнувши, додаємо трохи інтенсивності, складності рухів.
3. Слід уникати швидких і повторюваних рухів, до яких залучаються запалені суглоби. Від швидкісної ходьби навантаження на них зростає в декілька разів. Для кращої адаптації до навколишнього середовища під час занять можна використовувати спеціальні пристосування - наколінники, ортопедичне взуття, шини, тростини і т. ін.
4. Закінчувати заняття потрібно тими ж плавними рухами і легкими прогинаннями. Це допоможе на наступний день уникнути болю у м'язах і тугорухливості суглобів.

Корисно робити деякі вправи ЛФК відразу після пробудження:

1. Початкове положення з випрямленими ногами лежачи на спині:

- Не відриваючи голови від подушки, повільно повертаємо голову з боку в бік. Повинно відчуватися легке напруження м'язів шиї. Повторювати 3-5 разів.
- На вдиху поволі піднімаємо руки вгору за голову і на видиху повільно опускаємо. Повторювати 3-5 разів.
- Повільно стискаємо кисті рук і пальці ніг на кілька секунд до легкої напруги. Повторювати 3-5 разів.
- Згинаємо по-черзі ноги в колінах, при цьому п'яти не відриваються від ліжка. Повторювати 3-5 разів.

2. Початкове положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, а стопи торкаються ліжка (кожну вправу повторювати 3-5 разів):

- Нахили колін з боку в бік. По можливості стопи і таз не відривати від ліжка.
- По черзі піднімаємо праву і ліву ногу, розгинаючи коліна.

3. Початкове положення лежачи на боці:

- Лежачи на правому боці відводимо праву ногу. Потім те ж саме повторюємо на правому боці.

4. Початкове положення сидячи на стільці:

- Руки згинаються в ліктях, кисті торкаються плечових суглобів. Робимо обертові рухи. Лікті описують кола за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки.
- Руки опускаються уздовж тулуба, розслабляються і потім на вдиху їх повільно піднімаємо вгору і на видиху також повільно опускаємо вниз.

Для ранкової гімнастики цього достатньо. Всі вправи виконуються повільно в межах можливої амплітуди, щоб не спровокувати напад болю.

При заняттях фізичними вправами необхідно пам'ятати, що навантаження слід збільшувати поступово!

Добре застосовувати лікувальну фізичну культуру в комплексі з тепловими процедурами і лікувальним масажем.

Ранній початок лікувальної фізичної культури при поліартритах сприяє попередженню обмежень їх рухливості.

Якщо у хворого відсутні активні рухи, слід застосовувати пасивні рухи поступово до появи активних рухів, а потім переходити на вправи з малим розмахом рухів, поступово збільшуючи його. Потрібно стежити за диханням. Необхідно враховувати, що хворий робить вправи з великим зусиллям, тому періодично слід давати відпочинок.

5.5 ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту

5.5.1 Фізичні вправи при гастритах

Гастрит – це хвороба, коли порушена працездатність слизової оболонки шлунка. Причиною цього захворювання є стреси, неправильне харчування, алкоголь, тютюнопаління, а на додачу ще й малоактивний спосіб життя. Все це дуже сильно впливає на наш організм. Багато хто вважає, що всі захворювання, в тому числі і гастрит, лікуються тільки пігулками і дієтами. Але це не так. Лікувальна фізкультура при гастриті дуже допомагає відновити життєві сили і привести до ладу органи травлення.

Гастрит постійно викликає дуже неприємні болі в області шлунку, негативно впливаючи на якість життя. Так, багато видів гастриту можна вилікувати за допомогою ліків і дієт, але, якщо додати ЛФК, то ефективність лікування зростає, а кількість прийнятих ліків значно зменшиться. Перед початком занять з фізичної культури, хворим на гастрит необхідно ознайомитися з правилами виконання фізичних вправ.

Спочатку потрібно пройти обстеження і з'ясувати, який саме гастрит виник у хворого. Великі навантаження при захворюванні на будь-яку форму гастриту дуже шкідливі. Неправильна фізична активність має здатність гальмувати прямі обов'язки шлунку, що призведе до неправильного травлення. Але якщо з розумом підійти до цієї проблеми, можна, навпаки, за допомогою гімнастики усунути неполадки в організмі.

Гімнастика при гастриті допоможе відновити систему травлення, поліпшить кровообіг в стінках шлунка і зміцнить м'язи пресу. При виконанні певних рухів, м'язи пресу скорочуються, тим самим роблячи масаж черевним органам. Якщо вправи виконуються правильно, працездатність органів поліпшується. Особливо це стосується роботи органів з порушеною перистальтикою. При фізичній активності харчові і калові маси починають просуватися в призначеному напрямку. Також фізкультура допомагає поліпшити нервову, серцево-судинну і дихальну системи. Все це допомагає привести до одужання органи шлунково-кишкового тракту.

Всі фізичні вправи при гастриті і їх навантаження на організм залежать від самого захворювання. Якщо кислотність підвищена, а вправи виконуються дуже тривалий час, це може привести до зниження кислотності шлункового соку.

Гастрит зі зниженою кислотністю вимагає малих фізичних навантажень із середньою енергійністю і вправи бажано повторювати не часто. За таких умов, хоч і повільно, але приплив крові до стінок шлунка посилюється. Заняття

повинні проходити не більше півгодини. Краще. Звичайно, якщо вони будуть проходити у групі з музичним супроводом. Радісна і енергійна обстановка може в цілому вплинути на організм. Основними вправами такої фізкультури є зміцнення преса і тренування дихання. Але варто дотримуватися правил: займатися потрібно за півтори чи дві години до або після їжі, а пити після занять тільки через 30 хвилин.

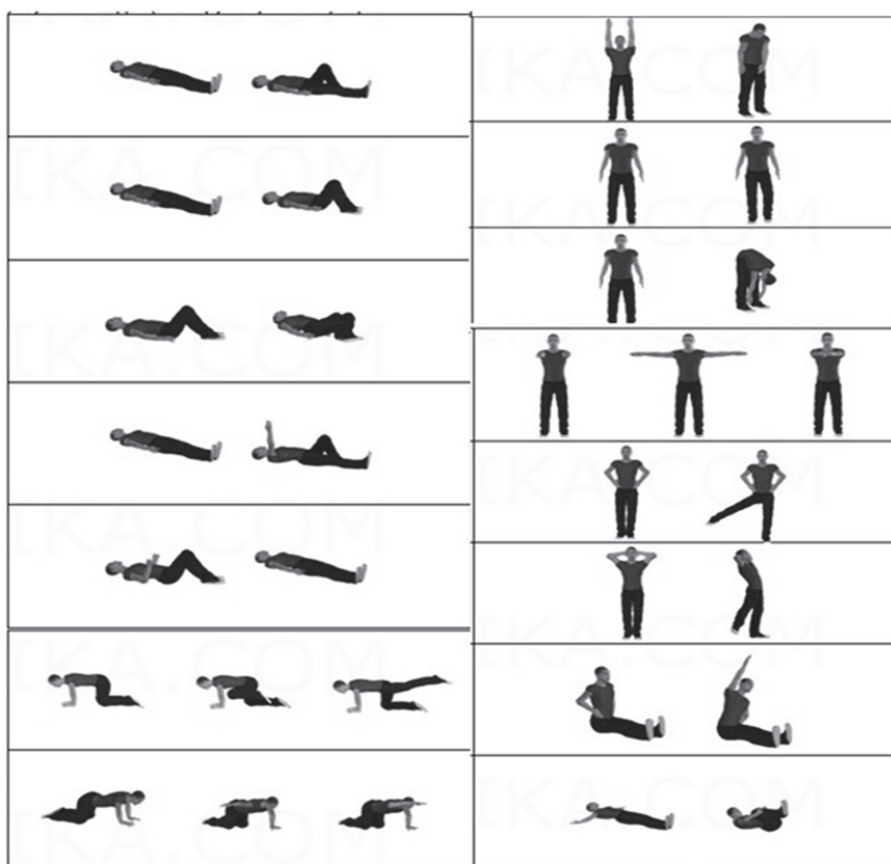
Якщо у хворого гастрит з підвищеною кислотністю, то слід вправи робити повільно і монотонно, але більш складні. Активність вправ поступово збільшується. До занять обов'язково додаються дихальні вправи і вправи на розслаблення. Часто вправи повторюються, але фізичні навантаження на прес практично не застосовуються, тому що це може викликати болі у шлунку. А якщо з'явилися болі, то займатися фізичними вправами категорично не можна.

Фізичні вправи при гастриті з підвищеним рН рівнем

Всі види фізичних вправ необхідно виконувати повільно, пульс при цьому, не повинен перевищувати 120 ударів на хвилину.

1. Сідаємо на підлогу і починаємо стискати кисті рук і стопи ніг, потім розтискати. Повторювати цю дію потрібно від 10 до 40 разів.
2. Рух виконується сидячи. Повороти тулубом вліво-вправо. При кожному повороті руки потрібно розвести в боки, а повертаючись до початкового положення, звести. Вправа виконується від 3 до 6 разів.
3. Продовжуємо сидіти, повільно піднімаємо ногу і опускаємо її. Слідкуйте за тим, щоб вона була прямою. Спочатку одну ногу, потім іншу. Повторювати вправу слід від 3 до 6 разів.
4. Продовжуємо сидіти, ноги розсунуті якомога ширше. Нахиляємося до однієї ноги, руками тягнемося до пальців на нозі, і піднімаємося назад. Повторюємо все до іншої ноги. Виконувати від 3 до 6 разів.
5. Сидимо на підлозі, ноги витягнуті прямо. Згинаємо ногу в коліні, наближаємо до грудей і повільно опускаємо назад. Повторюємо вправу іншою ногою. Зробити від 3 до 6 підходів.
6. Тепер включіть уяву і прийміть положення, наче ви сидите на стільці. Це наше вихідне положення. Присядьте, а потім поверніться до вихідного положення. Повторіть вправу від 4 до 12 разів.
7. Сідаємо і розслабляємо м'язи гомілкостопу. Потім лягаємо на спину і згинаємо ноги. Витягуємо їх вперед, при цьому руки закладаємо за голову. Виконайте вправу від 4 до 6 разів.

8. Повертаємося на бік. Відводимо ногу назад, в цей час руку піднімаємо вгору. Повторюємо рух від 3 до 8 разів.
9. Повертаємося на спину. Піднімаємо пряму ногу вгору і трохи в бік. Робимо цю вправу від 3 до 8 разів. Мінємо ногу.
10. Встаємо на карачки. Підніміть праву ногу і ліву руку. Замініть руки і ноги відповідно. Виконуйте від 3 до 8 разів.
11. Максимум дві хвилини походите на місці.
12. Сідаємо і прикладаємо одну руку до грудей, іншу до живота. Повільно дихаємо.



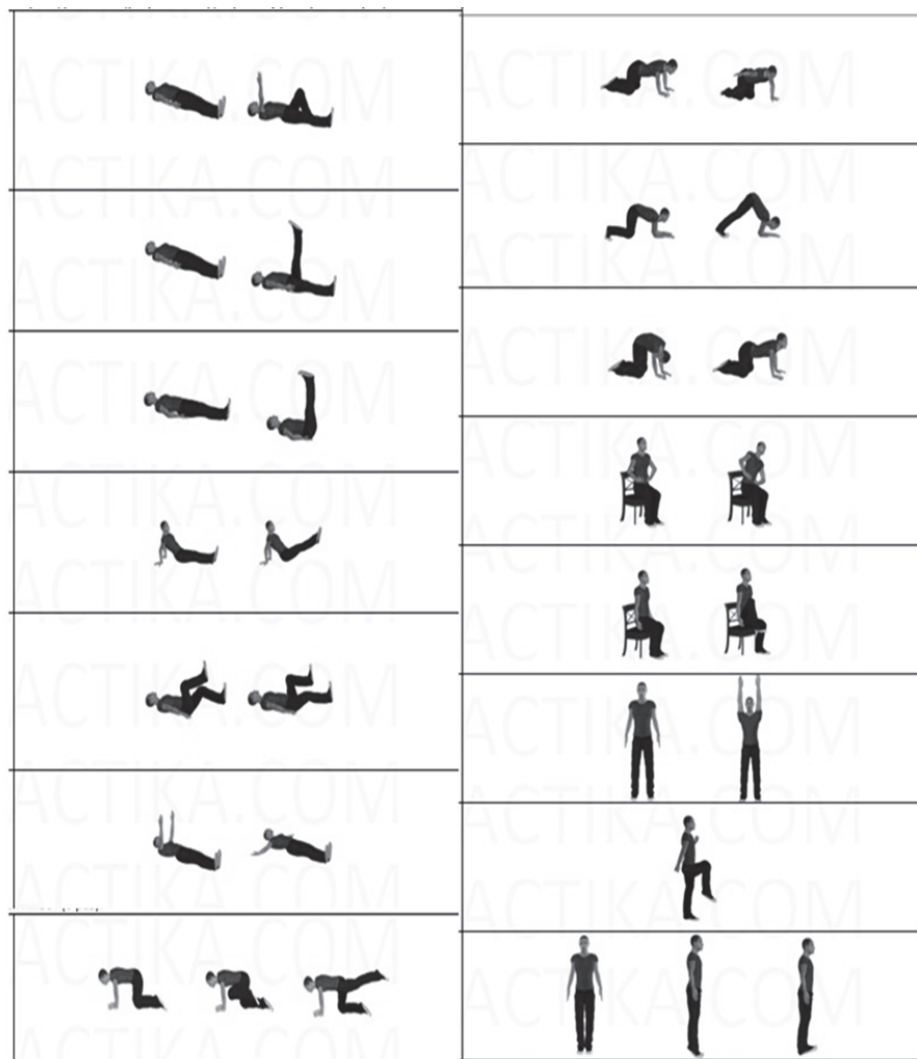
Мал. 5.5.1.1 Комплекс фізичних вправ при гастриті з підвищеною секрецією шлунка

Фізичні вправи при гастриті зі зниженим рН рівнем

1. Встаємо, ноги на ширині плечей. Піднімаємо ногу назад, а руки при цьому піднімаються вгору. Слідкуйте, щоб нога була пряма. Повторюємо вправу від 3 до 4 разів. Мінємо кінцівку.

2. Стоїмо. Повертаємо тулуб вліво, потім вправо. Під час поворотів руки розводимо у боки, а повертаючись, руки закриваємо. Робіть вправу від 3 до 4 разів.
3. Продовжуємо стояти. Виконуємо нахили вліво і вправо, по 3 або 4 рази.
4. Стоїмо. Нахиліться вперед. Потрібно зробити 3 або 4 нахили.
5. Також стоїмо. Робимо глибокий вдих і ненадовго затримуємо дихання. Видихаємо. Повторіть все це від 5 до 6 разів.
6. Сідаємо на підлогу. Ззаду добре спираємося на руки. Ноги витягнуті. Прогинаємося у попереку. Повторюємо вправу від 4 до 6 разів.
7. Сидимо на підлозі. Піднімаємо ногу і стежимо, щоб вона була пряма. Робимо вправу від 4 до 6 підходів.
8. Вправа «велосипед». Виконується не більше 30 секунд.
9. Встаємо, глибоко вдихаємо, затримуємо дихання і, нарешті, видихаємо. Вправа повторюється від 5 до 6 разів.
10. Тепер лягаємо на живіт. Руки згинаємо. Такий рух повторіть від 5 до 10 разів.
11. Встаємо, ноги на ширині плечей. Починаємо присідання. Зробіть від 5 до 15 разів.
12. Стоїмо, ноги на ширині плечей. Підніміть ногу на 90 градусів. Слідкуйте, щоб вона була прямою. Опустіть. Повторюйте рух від 4 до 6 разів кожною кінцівкою.
13. Сідаємо на підлогу біля стіни. Ногами впираємося в цю стіну. Нахилийтеся назад. Повторювати вправу слід від 4 до 5 разів.
14. Сидячи на підлозі, прикладіть одну руку до грудей, іншу – до живота. Сповільніть дихання.
15. Встаємо на карачки. Піднімаємо ліву руку і праву ногу. Опускаємо. Повторіть вправу відповідно іншою рукою і ногою. Вправу виконати від 3 до 8 разів.
16. Встаємо. Невисоко підстрибніть. Таких невеликих стрибків потрібно зробити від 15 до 60.
17. Дві хвилини і виконуйте кроки на місці. Глибоко дихайте.

Всі вправи виконуються по порядку в зазначеній послідовності. Виконання вправ починається повільно, і під час зарядки темп збільшується.



Мал. 5.5.1.2 Комплекс фізичних вправ при гастриті зі зниженою секрецією шлунка

Фізичні вправи при хронічному гастриті

Перед тим, як почати певний комплекс вправ при хронічному гастриті, потрібно походити по кімнаті від 3 до 5 хвилин.

1. Ляжте на спину, руки витягніть уздовж тіла. Потім руками доторкніться до плечей і розкрийте руки. Вдихніть. Після знову доторкніться до плечей і покладіть руки вздовж тіла. Повторіть рух від 5 до 7 разів.
2. Лежимо на підлозі. При вдиху піднімаємо коліно до живота. Видихаємо. Повертаємося до початкового положення. Повторюємо рух від 5 до 7 разів кожною ногою.

3. Лежачи на спині, ноги згинаємо в колінах. Потім розводимо коліна і зтрушуємо, повертаємося до початкового положення. Повторюємо рух від 10 до 12 разів.
4. Повертаємося на правий бік. Вдихаємо і притягуємо коліно лівої ноги до живота, а ліву руку відводимо назад. Видихаємо і повертаємося. Повторити вправу від 8 до 10 разів. Повернутися на лівий бік і повторити комплекс рухів.
5. Встаємо на карачки. Нogu відводимо назад і повертаємо. Повторювати вправу від 5 до 7 разів.
6. Продовжуємо стояти на карачках. Піднімаємо праву ногу і ліву руку, опускаємо. Повторити цей рух іншою ногою і рукою відповідно. Виконати вправу слід від 5 до 7 разів.
7. Сідаємо на стілець. Талію обхоплюємо долонями. Виконуємо повороти тулуба вліво і вправо. Повторюємо вправу до 10 разів.
8. Продовжуємо сидіти на стільці. Піднімаючи руки перед собою, піднімаємо одну ногу. Робимо вправу і з іншою ногою. Повторити вправу від 5 до 7 разів.
9. Встаємо, ноги на ширині плечей, руки розводимо в боки. Намагаємося повернутися так, щоб можна було побачити стіну, що стоїть ззаду, при цьому потрібно стежити, щоб п'яти від підлоги не відривалися. Вдихаємо і повертаємося до початкового положення. Те ж саме повторити і в інший бік. Вправа виконується від 5 до 7 разів.
10. Стоїмо. Ноги на ширині плечей, руки також розведені у боки. Нахиляємося і правою рукою доторкаємося до носка лівої стопи. Ліва рука в цей момент піднімається вгору. Те ж саме повторити іншою рукою. Вправа виконується від 5 до 7 разів.

Жінкам рекомендовано приступати до виконання вправ мінімум за півтори години до або після прийому їжі.

Корисним при гастриті є оздоровчий біг, тому що під час бігу функції травлення органів поліпшуються. Перед тим як вийти на пробіжку при гастриті з підвищеним рівнем кислотності, корисно випити вівсяний кисіль. Завдяки цьому напою стінки шлунка обволікаються, і утворюється плівка, яка допомагає знижувати рівень кислотності. Якщо рівень кислотності знижений, то можна випити півсклянки звичайної води. Виділення кислоти відбуватиметься більш інтенсивно. Також корисно займатися і нешвидкими прогулянками пішки після їжі. Можна займатися плаванням, кататися на ковзанах, лижах, грати у волейбол. Заняття такими видами спорту розвивають фізичні здібності, покращують емоційний стан організму.



Мал. 5.5.1.3 Комплекс фізичних вправ при хроничному гастриті шлунка

Але до того ж потрібно знати, що комплекс вправ при гастриті має свої протипоказання. На це слід звернути увагу.

Нізащо не беріться за оздоровчу фізкультуру при появі виразки, особливо при її загостренні. Сильна нудота і часте блювотиння – є теж протипоказаннями до будь-яких видів фізичних вправ. Якщо з'явилися сильні болі в області шлунку, до занять лікувальної гімнастики братися не можна. Якщо спостерігається кровотеча або хвороба протікає зі стенозом, також не можна робити вправи ЛФК. Розпочинати заняття необхідно лише тоді, коли травна система стабільна і відсутні болі в області шлунку.

Під час виконання фізичних вправ енергія збільшується, відбувається насичення організму вітамінами, після чого відбувається відновлення рівня кислотності в шлунково-кишковому тракті.

5.5.2 Фізичні вправи при захворюваннях жовчного міхура

Роль жовчного міхура в нашому організмі полягає в зберіганні жовчі і її дозованої видачі для потреб травлення. Жовчний секрет активує просування їжі по кишечнику і полегшує засвоєння жирів. За добу з печінки надходить до 2 літрів жовчі, її подача регулюється сфінктером, розташованим в місці з'єднання жовчної протоки з кишечником.

Якщо в системі подачі жовчі виникає збій, це призводить до розвитку патологій жовчовивідних органів і системи шлунково-кишкового тракту. Одним з методів корекції моторики жовчного міхура та його проток служить ЛФК.

Про користь фізичних вправ при дискінезії жовчовивідних шляхів, холециститі і жовчнокам'яній хворобі говорив український кардіохірург академік Амосов. Він писав, що успіх лікування цих патологій багато в чому залежить від фізичної активності.

Лікувальні вправи стимулюють процеси м'язового метаболізму, корисно впливають на регулюючу діяльність органів, нервову систему, активізують рух крові і лімфи по судинах. Під час виконання фізичних вправ у кров потрапляє більша кількість необхідних для гармонійної роботи органів гормонів і біоактивних речовин.

Абсолютним протипоказанням для гімнастики служить період гострої фази холециститу (підвищення температури тіла, сильний больовий синдром), а при жовчнокам'яній хворобі ознаки зсуву каменю.

Гімнастика при ДЖВШ

Основний комплекс ЛФК для лікування і профілактики ДЖВШ - це вправи для м'язів живота і прийоми розвитку діафрагмального дихання. При їх виконанні підвищується внутрішньочеревний тиск, це сприяє прискоренню викиду жовчі і недопущення її застою. Робити гімнастику найкраще вранці, до сніданку, звільнивши сечовий міхур і кишечник. Кількість повторів кожної вправи 3-6 разів. Приміщення, де проводиться заняття, бажано добре провітрити.

Вправи в позиції стоячи

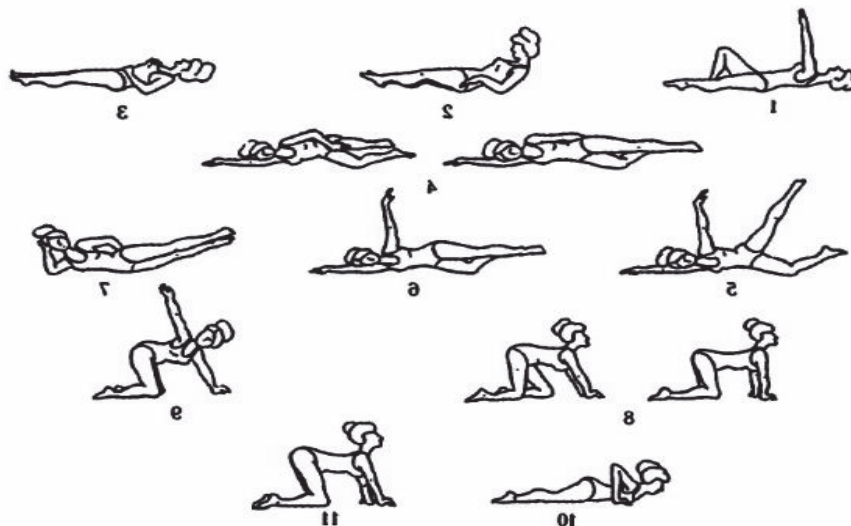
1. Помістивши руки на стегна, робити повільний вдих, потім швидкий видих.
2. Руки опущені. Зробити вдих, затримати подих на 5-8 секунд, потім видихнути при розслаблених м'язах живота.
3. Тримавши ноги на ширині плечей, здійснювати повороти тулуба.

Вправи в позиції на четвереньках

4. Пересунути ногу вперед, потім повернути її у вихідну позицію. Повторити, помінявши ногу.
5. По черзі прогинати поперек вниз і вгору, затримуючись в кожному з положень на кілька секунд.
6. Згинаючи руки, опуститися на живіт, потім знову піднятися на карачки.

Вправи в позиції лежачи

7. Для вільного переміщення жовчі кращою є поза «лежачи на лівому боці». Вона дає найбільший ефект від лікувальних вправ. Якщо лежати на правому боці, то сила тяжіння буде ускладнювати рух жовчі.
8. Ліва рука пряма, нога зігнута. Праві кінцівки працюють як насос: рука піднімається і опускається, нога то згинається, притискаючись до грудей, то випрямляється.
9. Виконати попередню вправу, нахилиючи голову при згинанні ноги.
10. Притиснути обидві ноги до живота, потім випрямити їх.



Мал. 5.5.2.1 Комплекс фізичних вправ при ДЖВШ

Гімнастика при холециститі

При запаленні жовчного міхура займатися лікувальною фізкультурою дозволяється тільки в період ремісії. До базових прийомів ЛФК слід додати кілька спеціальних вправ, які допомагають зняти спазм, зменшити біль, стабілізувати кровотік. Вони виконуються лежачи на спині, оптимальна кількість повторів від 5 до 10.

1. Піднімаючи і опускаючи руку, згинати й розгинати протилежну ногу.
2. Тримавши руки на поясі, відірвати від підлоги плечі, затриматися на кілька секунд, потім лягти рівно.
3. Помістивши ліву руку на груди, праву на діафрагму, дихати животом, відчувати руками рух стінки очеревини.

Гімнастика при загині жовчного міхура

При даній патології часто виникають застійні явища. Фізіотерапевти рекомендують щодня виконувати вправи, які включають, крім базових прийомів, кілька спрямованих на полегшення процесу подачі жовчі з деформованого органу в кишечник.

1. Лягти на живіт, зігнувши руки. Віджимаючись, відірвати від підлоги тулуб, затриматися в цьому положенні на кілька секунд, потім повернутися в лежаче положення.
2. Лягти на спину, руки під головою. Поступово піднімати ноги. Коли кут між ногами і підлогою досягне 30 – 45 °, ноги опустити.
3. Лежачи на животі, витягнути руки перед собою і робити ними гребкові рухи, голову і ноги намагатися тримати у висячому положенні.

Гімнастика при жовчнокам'яній хворобі

Якщо в жовчному міхурі виявлені сольові конгломерати, вправи можна робити тільки найлегші, так як напруження м'язів можуть викликати зсув каменю, і він закупорить жовчний протік.

Вправи виконуються лежачи на спині, останні два – лежачи на лівому боці. Темп виконання повільний, дихання рівномірне: вдих при здійсненні гімнастичного прийому, видих при поверненні до початкової позиції. Кількість повторів 5-6.

1. Руки лежать уздовж тулуба. Згинати й розгинати ноги, рухаючи ступні по підлозі ковзаючими рухами.
2. Зігнувши ноги в колінах, здійснювати ними нахили в обидва боки.
3. Піднімаючи тулуб, торкнутися долонями колін, потім повернутися в початкове положення.
4. Здійснювати рухи руками як крилами розводити їх в сторони і притискати до тулуба.
5. По черзі піднімати різнойменні руку і ногу вгору.
6. Прогнувшись у попереку, відвести назад праву ногу, потім притягти коліно до грудей. Повернутися у вихідну позицію.
7. Повторити попередню вправу, задіявши обидві руки і ноги.

ЛФК після видалення жовчного міхура

За відсутності ускладнень гімнастику можна починати робити через 4-8 тижнів після операції, хоча б рік після холецистектомії щодня, потім через день.

Кількість повторів поступово збільшити з 2-3 до 5-6. Перші 3 вправи виконуються стоячи, останні 3 лежачи на спині.

1. Покласти кисті рук на плечі, лікті піднімати в боки вгору, потім опускати.
2. Підняти сплетені «в замок» руки над головою, потім опускати руки, розводячи їх в боки.
3. Тримавши ноги на ширині плечей, здійснювати повороти тулуба.
4. Підняти ноги над підлогою і розвести їх в сторони. По черзі заносити злегка підняті над підлогою ноги одну над іншою (прийом «ножиці»).
5. Підтягнути коліно до живота, потім ногу випрямити. Повторити для іншої ноги.
6. Руки лежать уздовж тулуба, ноги зігнуті, стопи притягнуті до сидниць. Повільно піднімати і опускати таз.

Вправи для жовчного міхура рекомендується робити постійно як з лікувальною, так і з профілактичною метою. Результати таких занять будуть помітні через 2-3 місяці.

5.5.3 Фізичні вправи при геморой

Геморой — гіперпластично змінена кавернозна тканина прямої кишки, що діагностується у вигляді вузлових утворень. Виникає внаслідок посиленого притоку артеріальної крові в кавернозні тільця та недостатнього відтоку венозної крові.

Лікувальна гімнастика - один з ефективних складових комплексної терапії при лікуванні геморою. Основне призначення гімнастики - відновлення тонусу м'язів прямої кишки і анального сфінктера, що сприяє нормалізації процесу дефекації і процесів кровообігу в органах малого тазу. Різні вправи корисні при геморой і дають хороший результат за умови їх поєднання з медикаментозним лікуванням. Для отримання результату пацієнту достатньо займатися по 20 хвилин в день.

При лікуванні геморою необхідно пам'ятати, що виконувати вправи лікувальної гімнастики можна тільки за запропонованою лікарем програмою. Деякі види фізичної активності під час загострення геморою можуть тільки погіршити становище. При геморой категорично заборонено займатися силовими видами спорту, піднімати важкі вантажі, затримувати дихання під час виконання вправ. Людям, що страждають на геморой, не рекомендується займатися їздою на велосипеді, верховою їздою, веслуванням.

Розглянемо види вправ для лікування геморою.

1. Ножиці. Виконується в позі лежачи на спині. Ноги піднімаються вгору на 45 градусів до підлоги. Ноги повільно схрещуються і розводяться.

Повторювати 50 раз при вертикальному положенні ніг і 50 раз в горизонтальному.

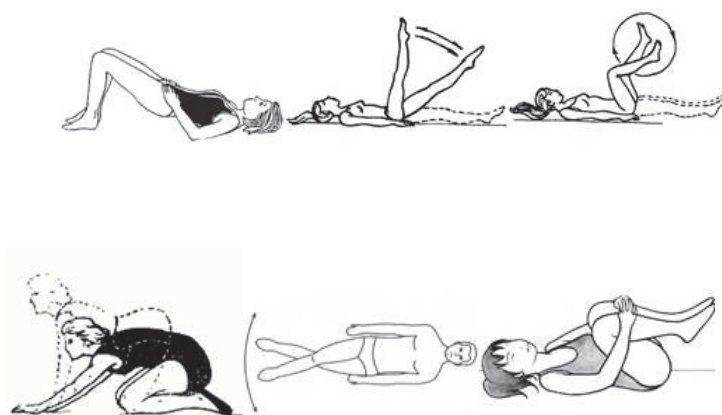
2. Вправа «праска». В положенні лежачи на спині. Ноги піднімаються над підлогою, формуючи кут в 45 градусів. Тримати в такому положенні протягом 30 секунд. З кожним підходом збільшувати тривалість часу до 2-3 хвилин.
3. В напрузі. Лягти на спину, руки витягнути уздовж тулуба. Починайте не поспішаючи відривати від підлоги таз і затримувати його в повітрі, максимально напружуючи м'язи сідниць. Виконується вправа 50 разів в повільному темпі.
4. Кішка. Для виконання даної вправи необхідно стати на карачки. Перебуваючи в такому положенні, починаємо повільно вигинати спину, а потім прогинати вниз. Вправа виконується по 100 разів.
5. Берізка. Виконувати це положення можна тільки тим людям, у яких немає хвороб хребта. Для виконання вправи необхідно лягти на спину, ноги підняти догори і тримати їх під прямим кутом. Тримати ноги необхідно максимально довго. Така вправа дозволяє нормалізувати процес відтоку і припливу крові в органах малого тазу. Берізка - вправа, яка ефективно бореться не тільки з гемороєм, але і з варикозним розширенням вен.
6. Для поліпшення процесів кровообігу і профілактики застійних процесів крові необхідно по кілька хвилин на день приділяти час простій вправі - ходити по кімнаті, максимально високо піднімаючи коліна, і ставлячи на місце одну ногу попереду іншої, перехресшуючи їх.

Лікувальна гімнастика для профілактики запорів при геморої

Виконання цих вправ допоможе уникнути затримок калових мас і зробити легшим процес спорожнення кишечника. Відбувається це завдяки зміцненню м'язів преса і поліпшення відтоку крові з малого тазу (мал. 5.5.3.1).

1. Виконують лежачи на спині. Ноги зігнути в колінах, розвести на ширину плечей, опорними точками є ступні. Необхідно відірвати таз від підлоги і піднімати вгору.
2. Виконують лежачи на спині. Ноги випрямити і звести разом. Необхідно піднімати по черзі праву і ліву ногу вгору, намагаючись досягти кута 90 градусів в тазостегновому суглобі.
3. Виконують лежачи на спині. Ноги випрямити, трохи підняти над підлогою. Необхідно по черзі розводити ноги в сторони і перехресшувати. Це вправа носить назву ножиці.

4. Виконують лежачи на спині. Ноги зігнути в колінних суглобах. Здійснюють рухи ногами, як під час їзди на велосипеді.
5. Виконується в положенні стоячи на колінах, опорні точки: коліна і долоні або лікті. Необхідно присідати на сідниці по черзі справа і зліва від гомілок.
6. Також важливим в профілактиці запорів є вправа 6, безпосередньо підсилює перистальтику кишечника. Виконують її лежачи на спині. Необхідно максимально притягнути ноги, зігнуті в колінах до живота. Ноги при цьому обхоплюють руками.



Мал. 5.5.3.1 Комплекс вправ для профілактики запорів при геморої

Ці вправи потребують небагато часу, але при регулярному виконанні допоможуть уникнути загострень геморою і запобігти його прогресуванню.

Як і будь-яка фізична активність, лікувальна гімнастика при геморої виключається при:

- загостренні геморою,
- защемленні гемороїдальних вузлів,
- тромбозі гемороїдальних вузлів.

Заняття в період загострень можуть призвести до кровотеч, випадіння і зацімлення вузлів.

Для профілактики геморою необхідно вести активний спосіб життя і займатися легкими видами спорту, які сприяють зміцненню всього організму, нормалізуючи кровообіг і стимулюючи імунну систему.

5.6 ЛФК при захворюваннях органів зору

5.6.1 Фізичні вправи при короткозорості

Людське око - дуже складний і тонкий пристрій, з яким потрібно дбайливо поводитися. Але часто нам ніколи про це замислюватися - безліч паперів, які потрібно заповнити, довге сидіння за комп'ютером вдома і на роботі, читання, лежачи на дивані, найчастіше при поганому освітленні, і як результат - короткозорість. Звичайно, можна піти до окуліста і просто виписати окуляри. Але можна спробувати відновити зір природним шляхом за допомогою спеціальних вправ для очей при короткозорості.

Як показує практика лікування короткозорості вправами метод досить ефективний, особливо якщо робити вправи щодня. Тут варто взяти до уваги, що ваш зір погіршився не за один день, а значить, негайних результатів від спеціальних вправ при короткозорості чекати було б нелогічно.

Вправи для очей при короткозорості для розслаблення

Як і будь-яку іншу гімнастику, вправи для очей при короткозорості слід починати з розминки, а саме з розслаблення.

1. Сидячи на стільці або стоячи, дивіться прямо перед собою, найкраще у вікно, на будь-який далекий об'єкт. При цьому очі не напружуйте, дивіться 3 секунди. Потім поставте палець руки і відведіть його приблизно на 30 см від очей. Переведіть погляд на нього, затримайтеся на 3 секунди. Палець опустіть і знову подивіться вдалину. Повторіть вправу 10 разів. Те ж саме можна зробити, намалювавши крапку на вікні і переводячи погляд з неї на віддалений об'єкт за вікном.
2. Витягніть палець і відведіть руку подалі від себе. Сфокусуйте зір на кінчику пальця і стежте за ним, то, підсовуючи його до носа, то віддаляючи на відстань витягнутої руки. Повторіть 10 разів.
3. Сядьте зручно, розслабтеся і повільно дихайте. Також повільно переводьте погляд, як би малюючи очима вісімку. Зробіть по 5 разів у всіх напрямках: зверху-вниз, знизу-вгору, справа-наліво і, навпаки, по діагоналі.
4. Поставте палець, відсуньте руку від себе на 30 см. Дивіться на палець обома очима 5 секунд, закрийте одне око, а іншим дивіться ще 5 секунд, потім знову обома очима, іншим оком. Зробіть 10 разів.
5. Праву руку витягніть вперед і поставте великий палець, дивіться на нього 5 секунд. Відведіть руку вправо, стежачи за переміщенням очима, але, не повертаючи голови. Виконайте 5 разів, потім виконайте те ж саме іншою рукою.

6. Не рухаючи головою, подивіться в лівий нижній кут, переведіть погляд вправо вгору, потім вправо вниз і перемістіть погляд вліво вниз. Зробіть 6 разів, а потім ще стільки ж, але в зворотньому напрямку.

Вправи для очей при короткозорості для поліпшення зору

Тепер можна розпочинати виконання комплексу для поліпшення зору.

1. Стоячи або сидячи, рухайте очима вправо-вліво 6 раз.
2. Виконайте рух обома очима вгору-вниз 6 разів.
3. Зробіть колові рухи очима спочатку за годинниковою стрілкою, потім у зворотньому напрямку. У кожную сторону виконайте по 6 обертань.
4. У швидкому темпі моргайте очима. Повіки потрібно сильно притискати, а потім також сильно розплющувати очі. Виконуйте якомога швидше і сильніше по 6 разів.
5. Робіть рухи очима по діагоналі. Спочатку опустіть погляд вліво-вниз (головою не рухайте), а потім переведіть його вправо-вгору. Зробіть 6 разів і виконайте рух вправо-вниз - вліво-вгору ще 6 разів.
6. Тепер зведіть очі до перенісся і розведіть назад 6 разів. Якщо важко зробити це довільно, наблизьте до кінчика носа палець і подивіться на нього.
7. Кілька секунд часто поморгайте очима без додаткових зусиль.
8. Тепер зробіть варіант вправи «погляд перед собою - погляд у далечінь». Краще за все, знову ж, виконувати це у вікна. Для розглядання зблизька можна вибрати об'єкт, що знаходиться безпосередньо відразу за склом на рівні очей, або наклеїти що-небудь на скло (наприклад, шматочок паперу), для погляду удалину підійде будь-який об'єкт. На цей раз ви не будете швидко переводити погляд з однієї точки на іншу. Ваше завдання присвятити якийсь час розгляданню деталей предмету, що знаходиться поблизу і спробувати якомога краще, гарненько напружуючи зір, розглянути об'єкт вдалині. Повторіть 6 разів.

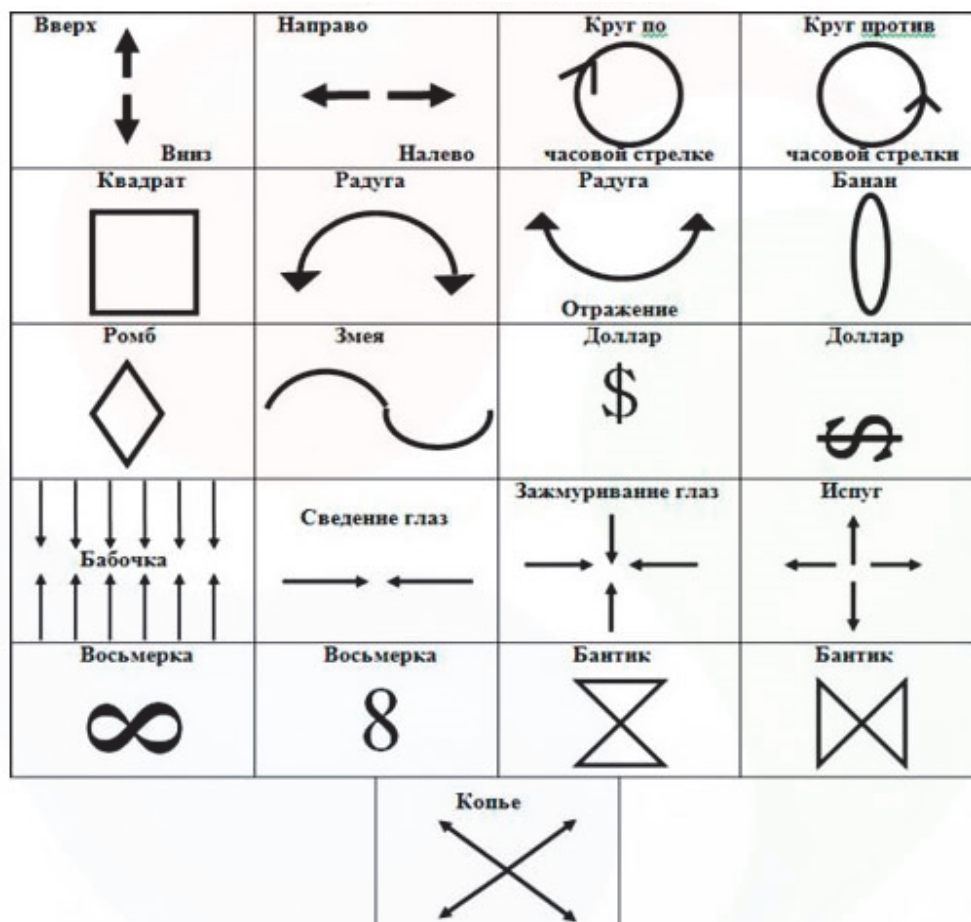
Вправи для лікування короткозорості на розслаблення можна і навіть потрібно робити кілька разів протягом дня тим, хто працює за комп'ютером або багато читає, пише. Якщо у вас немає короткозорості, така профілактика допоможе її уникнути.

За твердженням медиків, лікування короткозорості вправами дає непогані результати після кількох місяців застосування. А хворі, які почали виконувати вправами для очей на ранніх стадіях короткозорості, навіть домагалися повного відновлення гостроти зору.

Метод Бейтса: вправи при короткозорості

Першим з сучасних, тобто вже знайомих з окулярами і фотоапаратами, офтальмологів, які запропонували гімнастику для очей, був американський лікар Вільям Бейтс. Його методу вже майже 200 років. Всі інші (Норбеков, Жданов, Шичка та інші) - його послідовники, які пропагують метод Бейтса або узагальнили його досвід, трохи змінивши послідовність вправ і інтерпретували їх по-іншому (мал.5.6.1).

Основна вправа для розслаблення м'язів очей при короткозорості - пальмінг (palm - в перекладі з англійської долоня). Цілителі, які сповідують різні принципові духовні техніки, використовують долоні здавна для діагностики та лікування. Ми самі часто мимоволі притискаємо їх до хворого місця і відчуваємо деяке полегшення і заспокоєння. Вважається, що вони володіють цілющою енергією.



Мал. 5.6.1 Метод Бейтса

За допомогою долонь можна розслабити мускулатуру втомлених очей. Робиться це таким чином: накладаємо кисті рук зі зполученими пальцями хрест-навхрест одну на одну долонями до очниць. Схрещені пальці розташовуються посередині чола, а ямки трошки «призібраних» долонь знаходяться над очима. Ніс розташовується між ними, ніздрі не затискаються, дихання вільне. Якщо відкрити очі, то під долонями повинна бути абсолютна темрява. Лікті для зручності спирають на стіл. Сидіти потрібно з випрямленою спиною в зручній не напруженій позі. Пальмінг за часом повинен тривати від трьох до п'яти хвилин. Думки повинні бути приємними і заспокійливими, розслабленими, як і м'язи обличчя.

Перед тим, як прибрати руки, рекомендується декілька разів по черзі енергійно заплющити очі і розслабити м'язи повік. Потім, прибравши долоні з очей, але їх не відкриваючи, покрутити трохи очними яблуками під закритими повіками, прибираючи заціпеніння і відновлюючи кровопостачання. На довершення рекомендується без фанатизму потерти очі кулачками і, глибоко вдихнувши, їх відкрити. Таку релаксацію можна робити без обмеження по кількості разів протягом дня. Навіть цієї вправи досить, щоб підвищити гостроту зору.

Очну мускулатуру тренують не більше трьох разів за день, обов'язково перед прийомом їжі, без окулярів і контактних лінз. Під час вправ рух виконуються тільки очними яблуками, плавно і неквапливо, голову необхідно тримати прямо, в нейтральному положенні, вона і обличчя залишаються нерухомими.

Приблизний комплекс вправ:

1. Попередньо швидко моргнувши, три-чотири рази підняти зіниці до упору вгору і опустити вниз, моргнути кілька секунд;
2. Стільки ж раз провести зіницями до упору в одну сторону, потім - в іншу, моргнути;
3. Діагональні рухи зіницями: з правого верхнього кута в лівий нижній (три-чотири рази), моргнути, і - навпаки, моргнути;
4. Малюємо рухом зіниць прямокутник спочатку зліва-направо, моргаємо, потім малюємо в протилежному напрямку і знову моргаємо;
5. Двічі на кожну сторону малюємо рухами зіниць коло, починаючи з верхньої точки і в неї ж повертаючись, між зміною напрямків і закінчивши вправи, моргаємо очима;
6. Малюємо зіницями веселку (опукле півколо), потім, моргнувши, її уявне відображення (увігнуте півколо);

7. Потім овал, ромб, змійку, не забуваючи моргнути очима після кожного малюнка;
8. Потім більш складні фігури - знак долара, горизонтально і вертикально розташований, також можна зводити очі до перенісся, заплющувати і розплющувати, виписувати очима вісімки і бантики.

Комплекс не обов'язково виконувати відразу весь цілком, можна вибрати кілька вправ, перенавантажувати м'язи не слід. Вправи можна робити як просто дивлячись перед собою, так і накривши очі руками (під пальмінгом).

На додаток до вправ для зміцнення очних м'язів поверненню гостроти зору сприяє світловий вплив на сітківку очного яблука (соляризація). Ця процедура робить благотворний вплив на очні структури і кровообіг в судинній оболонці ока. Природне джерело світла - сонце впливає на орган зору найбільш ефективно.

1. В момент, коли сонце сходить або заходить за горизонт, стаємо обличчям до нього з відкритими очима і спостерігаємо за появою (зникненням) світила;
2. Вдень стаємо з закритими очима, піднявши обличчя до сонця і повертаємо приблизно 20 раз голову з боку в бік (займатися можна на вулиці і перед вікном в приміщенні);
3. Для виконання даної вправи розміщуємося таким чином, щоб на одне закрите око падала тінь, на друге - сонячне світло, похитуйте тілом з невеликою амплітудою, потрапляючи то на тіньову сторону, то на сонячну (20-25 погойдувань);
4. Ця вправа виконується у водойми - погляд необхідно сфокусувати на сонячному відображенні на воді.

Використовуючи штучне освітлення від звичайної електричної лампочки або засвічену свічку теж можна робити соляризацію. Наприклад, 5-7 секунд в темній кімнаті дивитися на полум'я свічки або світло лампочки, потім моргнути, і повернутися в одну сторону не тільки поглядом, а й усім корпусом, потім в іншу (повторити приблизно 20 раз), проводячи очима по палаючій свічі. Після соляризації рекомендується виконати пальмінг з подальшим комплексом вправ, їм же і завершити тренування.

Висновки:

Процес фізичного виховання майбутніх фахівців з юридичною освітою повинен поєднати у собі загальну та спеціальну (професійно-прикладну) фізичну підготовку, тобто бути різностороннім і комплексним. Ці два види підготовки повинні йти паралельно протягом усього терміну навчання.

Встановлено, що загальна фізична підготовка не знаходить безпосереднього застосування в трудовому процесі, а лише створює передумови для успішної професійної діяльності та опосередковано присутня у ній через такі фактори як стан здоров'я, ступінь фізичної тренуваності, адаптація до умов праці. Тобто загальна фізична підготовка студентів повинна бути спрямована на зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та розвиток основних фізичних якостей.

Не викликає сумніву, що кожна професія має свою рухову специфіку, що відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває різноманітні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини

Більшість дослідників вказують, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою дуже різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому застосовуються в процесі ППФП спеціальні прикладні вправи - це ті ж звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з її завданнями.

В даний час ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання ППФП фахівців різних професійних груп, тому в кожному окремому випадку це питання має вирішуватися самостійно.

Однак при підборі засобів фізичного виховання з метою ППФП має сенс провести більш диференційоване їх угруповання, що дозволить більш направлено і вибірково використовувати ці засоби в процесі фізичного виховання студентів.

Такими групами засобів ППФП студентів можна вважати: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту; прикладні види спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу по розділу ППФП.

Прикладні фізичні вправи, і окремі елементи з різних видів спорту можуть у поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також освоєння прикладних умінь і навичок.

Таким чином, одним з головних критеріїв ефективності фізичного виховання випускника вишу, зокрема юриста, є знання основ ППФП та вміння

застосовувати їх на практиці, а також виконання нормативів професійної психофізичної підготовки. Ураховуючи ті труднощі, з якими стикаються викладачі кафедри під час впровадження ППФП, та вимоги програми фізичного виховання, слід визнати, що впровадження ППФП на практиці на належному рівні потребує специфічного забезпечення: кадрового, медичного, науково-методичного, інформаційного, матеріально-технічного та фінансового. Окрім фізичної підготовки і професійних навичок, юрист повинен володіти технікою самозахисту та бути готовим захистити себе у разі нападу.

Праця впливає на організм людини як позитивно так і негативно. Якщо вона не перевищує фізіологічних можливостей організму, виконується в нормальних санітарно-гігієнічних умовах, чергується з періодами відпочинку, достатніми для відновлення витраченої енергії - її дія позитивно позначається на фізичному та інтелектуальному розвитку. І, навпаки, нераціонально організована праця призводить до зношування організму. Щоб запобігти негативним наслідкам трудової діяльності юристів необхідно впроваджувати на робочому місці виробничу гімнастику та застосовувати самомасаж для розслаблення, задіяних у виробничому процесі м'язів. Також зменшення впливу професійних захворювань юристів на організм можна завдяки лікувальній фізичній культурі.

Запитання для самоконтролю

1. Обґрунтувати соціальне замовлення щодо високого рівня психофізіологічної та психологічної підготовленості фахівців.
2. Вказати основні шляхи реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців.
3. Назвати чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
4. Охарактеризувати засоби професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців.
5. Назвати засоби формування найактивніших професійно важливих якостей та навичок фахівців.
6. Перелічити найлієвіші методи професійно-прикладної підготовки студентів.
7. Пояснити, як професійно-прикладна фізична підготовка реалізується під час навчальних занять з фізичного виховання.
8. Перелічити форми реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вільні від навчання години.
9. Розкрити роль здорового способу життя з реалізації програми з професійно-прикладної фізичної підготовки.
10. Розробити індивідуальну програму з професійно-прикладної фізичної підготовки для своєї майбутньої пофесії.
11. Скласти план спеціального самостійного заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки та провести це заняття.
12. Скласти та виконати комплекс ранкової гімнастики з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки.
13. Скласти план-конспект самостійного заняття із загально-координаційним чи оздоровчим тренуванням з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки.
14. Підібрати і виконати вправи для розвитку найактуальніших професійно-важливих якостей і навичок для свого фаху.
15. Проконтролювати та оцінити рівень розвитку загальної витривалості.
16. Підібрати і виконати комплекс вправ у режимі дня з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки.
17. Розкрити зміст професійно-прикладної фізичної підготовки вашої майбутньої спеціальності.
18. Скласти характеристику виробничої діяльності спеціаліста на виробництві з урахуванням фізіологічних, санітарно-гігієнічних чинників та їх зміни залежно від сезону.

19. Обґрунтувати і скласти залежно від характеру та виду праці (розумової, фізичної) комплекси вправ виробничої гімнастики:

- ввідної гімнастики;
- фізкультурної паузи;
- фізкультурної хвилинки;
- фізкультурної мікропаузи;
- відновлювальної гімнастики.

20. Обґрунтувати та показати прийоми масажу та самомасажу.

21. Обґрунтувати, а також вміти зняти фізичне та нервово-емоційне напруження за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

Література:

1. Бигар Л., Звезда І., Крупіцький В. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах: навч.- метод. посібник / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. — Чернівці : Рута, 2007. — 93с
2. Вилеский М.Я. Основи професійної спрямованості студентів педагогічних інститутів. - М., 1980
3. Герцик М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів 1-4 рівнів акредитації за напрямками -1-2 - Фізичне виховання і спорт, 0101- Педагогічна освіта зі спец. "Фізичне виховання", "Олімпійський та професійний спорт", "Фізична реабілітація". — Л. : Українські технології, 2002. — 230с.
4. Демерков С. Фізичне виховання: навч. посібник / Східноукраїнський національний ун-т ім. Володимира Даля; Сєверодонецький технологічний ін-т. — Луганськ, 2007. — 304с.
5. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.. — К. : Екмо, 2005. — 219с.
6. Деякі питання розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аврій на виробництві: постанова Кабінету Міністрів України від 30.11.2011 № 1232 [Електронний ресурс].- Режим доступу до док.:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1232-2011-п>.
7. Про затвердження переліку професійних захворювань: постанова Кабінету Міністрів України від 8.11. 2000р № 1662.- [Електронний ресурс].- Режим доступу до док.:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1622-2000-п>.
8. Кабачків В. А., Полиевский С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ. М., Вища школа, 1982.
9. Кернакевич-Танасійчук Ю.В. /Професійні захворювання в галузі юриспруденції /Науковий вісник Херсонського державного університету - 2014, вип 6-1. Том 2. с.39-42
10. Лоза Т., Затилкін В. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. за напрямом "Фізичне виховання і спорт" / Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. — Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. — 76с.
- 11 . Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. - К. : Центр учбової літератури , 2007
12. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. М., Вища школа, 1985.
13. Ткач П. Фізичне виховання студентів вузу / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк : Надстир'я, 1996. — 180с.

14. Фізичне виховання: теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу / С. І. Присяжнюк [та ін.] ; Мін-во освіти і науки України, Нац. аграрний ун-т України. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - 191 с
15. file:///C:/Users/Машина/Desktop/urpp_2013_2_23.pdf
16. https://stud.com.ua/29548/meditsina/profesiyno_prikladna_fizichna_pidgotovka_studenti_v_ppfp
17. https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.htm
18. http://ua-referat.com/Професійно_прикладна_фізична_підготовка
19. <https://lady.tochka.net/20394-kak-zashchitit-sebya-urok-samooborony-dlya-zhenshchin-foto-video/>
20. <https://mhealth.ru/form/samooborona/4-priema-protiv-nozha-zloumyshlennika/>
21. <https://eab.com.ua/deiaki-priiomi-i-pravila-samooboroni>
22. <https://ru.wikihow.com/тренироваться-в-стрельбе-из-пистолета>
23. <http://ua.textreferat.com/referat-522-3.html>
24. https://studopedia.su/13_69006_profeslograma-za-spetsialnistyu-yurista.html
25. <https://ukrbukva.net/page,5,69367-Professional-nye-zabolevaniya-bolezni-i-ih-profilaktika-sredstvami-fizicheskoiy-kul-tury.html>
26. <https://zhyvyaktyvno.org/news/u-chomu-rznicya-mzh-anaerobnimi-silovimi-aerobnimi-kardo-vpravami>
27. <https://www.magicworld.su/bolezni/lechenie-boleznej/852-fizicheskie-uprazhneniya-pri-i-shiase-nevralgii-sedalishchnogo-nerva.html>
28. <https://studfiles.net/preview/5650032/page:55/>
29. <https://medicin.in.ua/lfk-pry-gastryti.html>

Підписано до друку 02.07.2020 р. Формат 60х84\16
Ум. друк. арк. 9,5 Обл.-вид.арк. 9,5
Наклад 50 прим. Зам. № 200357

Віддруковано у редакційно-видавничому відділі НУБіП
України вул. Героїв Оборони, 15, Київ, 03041, тел.: 527-81-55
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4097 від 17.06.2011