

УДК 796.035

Коваль Д.О.,¹ Непша О.В.²

¹студент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

² старш. викладач, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

СИСТЕМА ЗМІЩЕННЯ ХРЕБТА ЗА МЕТОДОМ БРЕГА

Вертикальне положення людини є унікальним еволюційним досягненням, яке відрізняє її від інших живих істот. Воно надає переваги у взаємодії з навколишнім середовищем, пізнанні світу та природи. Однак, як і будь-яке значне досягнення, воно має свою ціну.

Протягом століть, відколи людина освоїла ходьбу на двох ногах, вона стикається з болем і захворюваннями спини. Щоб запобігти проблемам з опорно-руховим апаратом, особливо хребтом, необхідно навчитися правильно тримати поставу й підтримувати її протягом усього життя.

Хребет є головною опорою скелета, визначаючи форму тіла. До нього прикріплюється безліч м'язів і зв'язок спини та живота, які підтримують вертикальне положення тіла та сприяють утриманню внутрішніх органів на їхніх місцях. Хребет є основою скелетної, м'язової та нервової систем людини. Він підтримує внутрішні органи, розташовані вздовж прямого хребтового стовпа, допомагаючи їм протидіяти силі тяжіння. Усередині хребта знаходиться спинний мозок – ключовий центр, від якого відходить розгалужена мережа рухових і чутливих нервів, що контролюють і регулюють роботу всіх частин тіла.

На думку Пола Брега, основною причиною багатьох захворювань є порушення стану хребта, зокрема неправильна постава. Постава – це природне положення тіла під час сидіння, стояння та ходьби. Різкі рухи, поштовхи та навантаження можуть спричинити зміщення хребців і здавлювання нервів, що відходять від спинного мозку, що, у свою чергу, порушує роботу відповідних органів. Викривлення хребта, такі як сколіоз і кіфоз, негативно впливає на скелет, викликає розтягнення або скорочення м'язів і зв'язок, а також зміщення внутрішніх органів, що може призвести до загального погіршення здоров'я [2].

Оздоровча програма Пола Брега включає збалансоване натуральне харчування, активний відпочинок, спеціальні вправи, формування правильної постави та дбайливе ставлення до власного організму. Важливою її складовою є фізичні вправи, спрямовані на зміщення хребта. Ця система оздоровлення – природний, безмедикаментозний підхід до здоров'я, який допомагає відновити нормальну функцію

хребта та усунути причини багатьох захворювань, що виникають через дефекти постави, слабкість м'язів, шкідливі звички чи травми [1].

Пол Брегг наголошує, що людський організм є самовідновлювальною системою, якщо людина живе в гармонії з природою. Природа не шкодить людині, допоки вона не порушує її законів і дотримується принципів здорового життя.

Розглянемо спеціальні вправи для зміцнення хребта, розроблені П. Бреггом.

Вправа перша – розтяжка. Впливає на ділянку нервової системи, що відповідає за іннервацію голови та м'язів очей, а також впливає на мережу нервів, пов'язаних із шлунком і кишківником. Регулярне виконання цієї вправи допомагає усунути причини таких проблем, як головний біль, напруження очей, атонія кишківника, порушення травлення та засвоєння їжі.

Техніка виконання:

Вихідне положення: упор лежачи.

1. Повільно підніміть таз вище рівня голови, випрямивши коліна та лікті.
2. Повільно опустіть таз майже до підлоги, залишаючи руки й ноги прямими (це створює особливе напруження хребта).
3. Підніміть голову й різко відкиньте її назад.
4. Опускайте таз якомога нижче, а потім підіймайте його максимально високо, вигинаючи спину догори.
5. Повторюйте рух: опускання – підйом.

При правильному виконанні вправи вже через кілька повторень відчувається полегшення, оскільки знімається напруження й відбувається розслаблення хребта [1,2].

Вправа друга – скручування. Переважно стимулює нерви, що забезпечують роботу печінки та нирок, сприяючи нормалізації їхньої функції. Вона знімає напруження та полегшує стан при захворюваннях, спричинених нервовими розладами.

Техніка виконання:

Вихідне положення – упор лежачи.

1. Підніміть таз і вигніть спину, зберігаючи руки та ноги прямими.
2. Поверніть таз максимально вліво, опускаючи лівий бік якомога нижче, потім плавно перемістіть таз право.
3. Виконуйте рухи скручування, не згинаючи рук і ніг.
4. Виконуйте вправу повільно, зосереджуючись на розтягненні хребта.

Спочатку вправа може здатися складною та викликати втому, але з часом її виконання стане приємним завдяки зміцненню нервової системи та м'язів тулуба [1,2].

Вправа третя – низький місток. Ця вправа сприяє повному розслабленню хребта, стимулює нервові центри та покращує стан органів черевної порожнини й таза. Вона також зміцнює м'язи, що прикріплюються до хребта, формуючи надійний м'язовий корсет, який сприяє росту міжхребцевих хрящів.

Техніка виконання:

Вихідне положення – упор сидячи, руки знаходяться позаду, ноги зігнуті.

1. Підніміть тіло до горизонтального положення хребта.
2. Опустіть тіло у вихідне положення.
3. Виконуйте вправу швидко.
4. Повторіть 8-10 разів.

Вправа четверта – човник. Ця вправа зміцнює область хребта, яка відповідає за іннервацію шлунка, сприяє його розтягненню та допомагає організму досягти збалансованого стану [1,2].

Техніка виконання:

Вихідне положення – лежачи на спині, руки розведені в сторони.

1. Зігніть ноги в колінах, підтягніть їх до грудей і обхопіть руками.
2. Відштовхніть коліна та стегна від грудної клітки, не відпускаючи рук.
3. Одночасно підніміть голову й намагайтеся торкнутися підборіддям колін.
4. Утримуйте це положення протягом 5 секунд.

Ця вправа також відома як «катуляння», оскільки під час виконання створюється м'яке перекочування тіла [1,2].

Вправа п'ята – ходьба. Одна з найважливіших вправ для розтягування хребта. Вона знімає напруження та сприяє полегшенню роботи товстого кишківника завдяки стимуляції відповідних нервових закінчень.

Техніка виконання:

Вихідне положення – упор лежачи.

1. Підніміть таз високо вгору, вигніть спину дугою, а голову опустіть вниз.
2. Спираючись на прямі руки й ноги, почніть рухатися по кімнаті (по колу) в різних напрямках.

Ця вправа сприяє активному розтягненню хребта та покращенню роботи внутрішніх органів [1,2].

Поль Брегг вважає, що відновити функції хребта можна в будь-якому віці за допомогою простих вправ, виконання яких не викликає труднощів. Ці вправи сприяють оздоровленню всього організму, оскільки тренування хребта створює умови для захисту нервових закінчень від травмування. Оздоровчий ефект досягається не тільки за рахунок зняття тиску хребців на нерви, інтенсивних рухів таза, зміцнення та розтягнення м'язів і сухожиль, але й завдяки формуванню правильної постави. Покращення кровообігу та передача нервових імпульсів значно розширюють функціональні можливості внутрішніх органів.

Щоб отримати максимальну користь від оздоровчих вправ та уникнути травм, необхідно пам'ятати про наступне:

- дбайливо ставитися до нерухомих ділянок хребта. Не слід намагатися розробити їх за допомогою сили;
- підбирати вправи відповідно до своїх фізичних можливостей. Навантаження має бути посильним та поступово збільшуватися;
- не перестаратися з амплітудою рухів. Виконувати вправи в межах комфортного діапазону, не прагнучи до максимальних показників [1].

Комплекс оздоровчих вправ не займе багато часу та не викличе сильної втоми. Важливо правильно розрахувати свої сили та ентузіазм. Починайте з малого та поступово збільшуйте навантаження. Перший тиждень - це період адаптації, тому виконуйте вправи повільно та обережно. Прислухайтеся до свого тіла та реагуйте на його сигнали. Якщо відчуєте біль або втому, зробіть перерву. З часом ви відчуєте прилив енергії та зміцнення м'язів. Не лякайтесь болю в м'язах після перших занять – це звичайне явище, яке швидко мине. Головне – продовжувати тренування.

Список використаних джерел

1. Лекція 3. Оздоровчі технології фізичного розвитку /Львівський державний університет фізичного виховання. URL: <https://studfile.net/preview/5283108/> (дата звернення: 01.02.2025)

2. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Суглобова гімнастика (методичні рекомендації для студентів). Львів: «Фест-Прінт». 2023. 49 с.