

Berezovsky

УДК 615.83 (075.8)

**Березовський А. П.,**

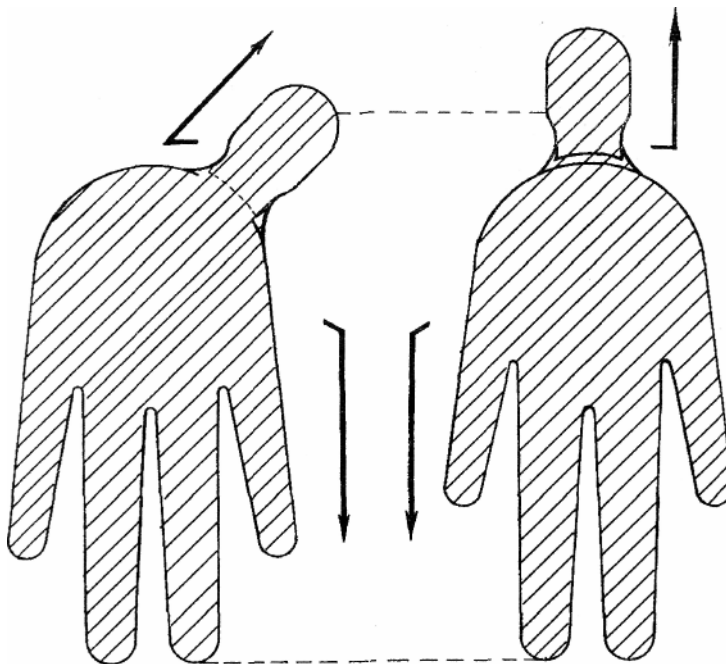
*канд. пед. наук, доцент*

**Кайда Е. О.,**

*викладач*

**ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ  
СУ ДЖОК ДЛЯ УСУНЕННЯ НАСЛІДКІВ ОСТЕОХОНДРОЗУ  
ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

**Актуальність.** Складність, трудомісткість застосування сучасних медикаментозних і не медикаментозних засобів і методів лікування і профілактики остеохондрозу, їх значна грошова вартість, життєва необхідність примусили автора піти на пошук і використання елементів оздоровчої системи Су Джок у фізичній реабілітації остеохондрозу верхнього відділу хребта.



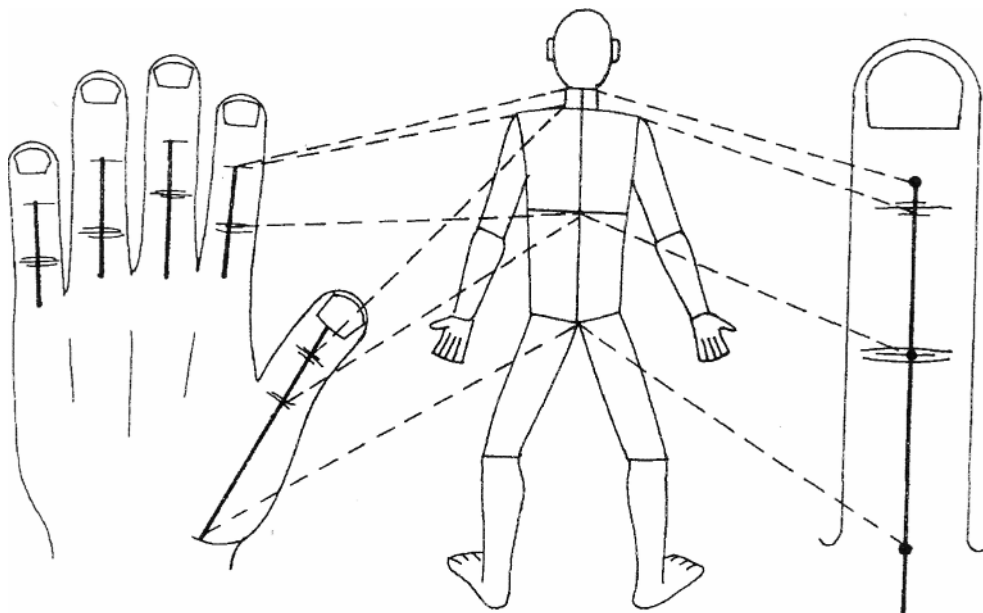
**Мал.1. Схожість кисті тулубу по кількості частин, що виступають**

Згідно навчанню Су Джок, тіло людині можна розділити: на тулуб і п'ять виступаючих частин – голову з шиєю і чотири кінцівки. (Мал. 1) Кінцівки і нігті є мініатюрними копіями людського тіла. На кожному з пальців, нігтя, кисті і стопи знаходиться стандартна система відповідності тілу. Вона носить назву системи „комахи”. У даній системі дистальні (нігтьові) фаланги відповідають голові, середні – грудній клітці, проксимальним – животу.

По внутрішній стороні знаходяться проєкції внутрішніх органів, а по зовнішній – шийний, грудний, поперековий відділи хребта, крижі і куприк [1, 115].

Оскільки і кисть, і стопа подібні тілу людини, то біологічно активні точки розташовуються в місцях, відповідних певним органам і при їх стимуляції впливають на ці органи [2, 27].

Розглядаючи кісткову основу як відповідність хребту, ми здійснювали стимуляцію відповідностей хребців під різними кутами з усіх боків, використовуючи крапки по всьому колу пальця. (Мал. 2).



**Мал. 2. Проекція хребта в системах "Комахи"**

На фалангах ці три частини розташовані відповідним чином: перша третина займає відповідність голови і шийного відділу хребта, друга третина – верхню частину тулуба і середню частину хребта, а третя третина – нижню частину тулуба і хребта.

На думку Н. Р. Головка, Ю. П. Самойлова, И – Шен, Пак Чже Ву і ін. авторів [1; 2; 3], таке розташування відповідності органів і функціональних систем, включаючи і всю проекцію відповідності хребетного стовпа, створює можливість з допомогою різних прийомів і вправ на пальцях і окремих фалангах пальців рук і ніг досягати швидкої і ефективної дії в лікуванні і профілактиці різних захворювань, і в першу чергу, пошкоджень і хвороб хребта, спинного і головного мозку і т.д.

Для перевірки цих припущень був поставлений експеримент, **об'єктом дослідження** якого стала хвора на остеохондроз шийного відділу хребта, у віці 61 рік. Хвора пройшла повний курс терапевтичного лікування і була виписана з лікарні з незначним позитивним ефектом. За два тижні поновилися головні болі і гострі болі в правому передпліччі, які обмежували рухливість руки на 80,0%.

**Мета роботи.** Усунення наслідків остеохондрозу шийного відділу хребта за допомогою елементів оздоровчої системи Су Джок.

**Задачі дослідження.** Підсилити крово- і лімфообіг в хребетному стовпі і, особливо у верхній частині його, метаболізм в тканинах верхньої частини тулуба, сприяти розвитку процесів регенерації хребетного стовпа до його повного функціонального відновлення, усунення головних і м'язових болів в правому передпліччі, 100% відновленню функцій правої руки.

**Метод дослідження.** Проведений експеримент.

**Методика організації експерименту.**

Тривалість експерименту – 3 місяці. Кількість занять за системою Су Джок – щодня. Тривалість одного заняття – 30 хвилин. Зміст занять по фізичній реабілітації складало 10 основних рухів: *скручування, ротація (кругообертання), згинання і розгинання, витягання і втягування, вдавнення, розминання і розтирання, нігтьовкалювання.*

**Методика виконання рухових дій з елементами Су Джок.**

Перший рух, який виконували - *скручування* пальця і кожної фаланги. Починали скручування із захоплення великого пальця лівої руки (потім -

правої) всіма пальцями правої (лівої) руки. Потім двома пальцями захоплювали нігтьову фалангу, трьома – середню, чотирма – фалангу, яка прилягає до долоні, і скручували палець на себе. Решта пальців – від себе. При скручуванні пальці не ковзали щодо один одного.

Друга вправа - **ротація** (кругообертання) виконували 2-3 рази щодо один одного і в тій же послідовності.

Третя і четверта вправа – **згинання і розгинання** вперед і назад, вліво і управо робили всім пальцем і на окремих суглобових з'єднаннях.

**Витягнення пальців** рук реалізується тим же жорстким захопленням типу "щипці", починаючи з суглоба фаланги, яка прилягає до долоні. Спочатку рух проводився по поверхні пальців з переміщенням "щипців" ступенчато образно, аж до першої фаланги. Потім витягання робилося по бічним сторонах пальців. Для ефективнішої дії додавали розгойдування пальців з одного боку в інший, вниз, вгору, обертально-кругові моменти і витягуючі-розгойдуючі моменти.

Наступна дія **втягування** виконувалася точно так, як і попередня вправа-витягання тільки більш щадним методом. Причому, рух "щипців" здійснювався як поступальними порціями, так і обертально-круговими переміщеннями по спіралі вгору як по бічних, так і попередньо заднім поверхням пальця в ліву і праву сторону.

**Вдавлення пальцями** поперечне і подовжнє також робилося із зовнішньої і тильної сторони способом "щипці", починаючи з нігтів, з кінцевих частин дистальних фаланг мізинця, далі безіменного і аж до великого пальця, особливо з бічних сторін і нігтьових пластин, де додавали скручування, розгинання в різних напрямках.

Восьма і дев'ята вправа – **розминання і розтирання** пальців проводилася методом "щипці", при цьому, палець затискався між подушечками великого пальця і другою фалангою вказівного пальця. Розминалася кожна фаланга пальця в будь-якому напрямі і з усіх боків. Потім розминання переходило в розтирання з тією лише різницею, що при

розминанні зсовувалася м'язова і шкірна тканина уздовж кісткової основи фаланг.

В кінці виконували *нігтьовкалювання* по всій поверхні пальців перпендикулярним натисненням вістря нігтьових пластин кінцевих фаланг одночасно чотирма пальцями, притиснутими один до одного так, що вони утворювали суцільну лінію своєрідного "нігтьового леза".

### **Висновки**

В результаті проведеного експерименту встановлено що:

1. Застосування існуючих методик фізичної реабілітації за допомогою окремих елементів оздоровчої системи Су Джок підтвердили їх ефективність в повному усуненні причин розвитку остеохондрозу верхнього відділу хребта і 100,0% відновленню функцій правої руки.

2. Десять виконаних різноманітних рухів: скручування, ротація, згинання і розгинання, втягування і витягання, розминання і розтирання, вдавнення, нігтьовкалювання є по суті малою гімнастикою пальців рук, рухи якої складаються з нахилів, поворотів, згинань тулуба, позам угруповання при перекидах і кульбітах вперед і назад і чинять на всі системи організму глибинну оздоровчу дію.

3. Впливаючи на великий палець руки ми активізуємо всі функції головного і спинного мозку, які за системою відповідності управляють і регулюють всіма процесами в організмі.

4. Окремі дії, наприклад, витягування, маятникові розгойдування пальця з одного боку в інший, обертально-кругові рухи і ін., важливі не тільки для посилення гнучкості і рухливості хребта, але і для зняття можливих утисків нервів, судин, відновленню деформованої фіброзної стінки дисків і пульпозного ядра, що часто викликають грижу Шморля і т.д.

5. Виконані дії обертально-кругового характеру і вдавнення в суглобах пальців, природно впливали і на різні відділи хребетного стовпа, спинного і головного мозку, відповідністю якого і є задня зовнішня сторона кожного пальця. Крім того, такі вправи бель-відповідності голови нормалізували усі

нервово-психічні і емоційні процеси в організмі хворої, істотно підвищуючи її розумові здібності і спрямованість предметної ділової активності.

Су Джок, як доступний метод оздоровлення, може стати ефективним методом фізичної реабілітації хворих. Це можливо завдяки наступним особливостям методу.

Головні переваги Су Джок:

1. Висока ефективність. При правильному використанні виражений ефект часто настає вже через декілька хвилин, іноді секунд.

2. Абсолютна безпечність використання. Стимуляція точок відповідності призводить до виліковування. Неправильне використання ніколи не завдасть шкоди людині – воно просто не є ефективним.

3. Універсальність методу. За допомогою Су Джок терапії можна лікувати любую частину тіла, орган, суглоб, нервову систему.

4. Доступність методу для кожної людини. Метод достатньо один раз зрозуміти, потім їм можна користуватися все життя.

5. Простота використання. Ваша рука та знання завжди з вами. А необхідний інструмент для проведення лікування ви обов'язково знайдете.

6. Цей метод ефективний незалежно від діагнозу, та тяжкості захворювання (гостре чи хронічне) при умові точного знаходження точок та правильної їх стимуляції.

7. Наявність в пальцях кісткової основи та чітких орієнтирів (суглоби) для пошуку точок відповідності дозволяє навіть початківцям безпомилково орієнтуватися в цих лікувальних системах та швидко отримувати добрий результат.

8. Фінансова доступність методу навіть для самих малозабезпечених громадян України.

Таким чином, Су Джок сміливо можна віднести до методів фізичної реабілітації, а його вивчення і практичне освоєння студентами спеціальності 0102 тільки сприятиме більш ефективній підготовці фахівців в навчальних закладах освіти.

## Література

1. Головкин Н. Г., Самойлов Ю. П., Сидельников С. Н. и др. Малая гимнастика пальцев рук и ног при профилактике и лечении остеохондроза позвоночного столба. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. (Белгород, 17 - 19 ноября 2003 года). – Белгород: Изд-во БелГУ, 2003. - С.21 – 26.
2. И-Шен. Су-джок. Основные приемы самомассажа [Текст]. – СПб.: Вектор, 2007. – 120 с., [8] с., ил.
3. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок терапии 1. - М.: Су Джок Академия, 1995. – 328 с.
4. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок терапии 2.- М.: Су Джок Академия, 1995. – 371 с.
5. Пак Чжэ Ву. Су Джок для всех. - М.: Су Джок Академия, 1996. – 102 с.
6. Пак Чжэ Ву. Энергетическая система Гомо - взаимодействия тела человека.- М.: Су Джок Академия, 1996.- 176 с.
7. Пак Чжэ Ву. Су Джок терапия.- М.: Су Джок Академия, 1998. - 566 с.
8. Пак Чжэ Ву. Основы Су Джок терапии.- М.: Су Джок Академия, 1999. - 164 с.
9. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су Джок доктор. - М.: Су Джок Академия, 2001. - 156 с.
10. Пак Чжэ Ву. Су Джок семянотерапия. – М.: Су Джок Академия, 2001. -140 с.
11. Пак Чжэ Ву. Пальцетерапия.- М.: Су Джок Академия, 2001. - 48 с.
12. Пак Чжэ Ву. Су Джок ногтетерапия. - М.: Су Джок Академия, 2001. – 84 с.
13. Пак Чжэ Ву. Оннури иридотерапия. - М.: Су Джок Академия, 2002. - 254 с.

**Анотація.** В статті робиться спроба розкрити універсальність оздоровчої системи Су Джок і її значення для підготовки сучасних фахівців із адаптивного фізичного виховання.

**Аннотация.** В статье делается попытка раскрыть универсальность оздоровительной системы Су Джок для подготовки современных специалистов с адаптивного физического воспитания.

**Annotation.** In the article is given it a shot to expose universality of the health system of Su Jock for preparation of modern specialists from adaptive physical education.

**УДК 615.83 (075.8)**

**Авторська довідка**

**Березовський Анатолій Петрович,**

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна" Херсонська філія

адреса:

службова:

73039 м. Херсон, вул. Карбишева 10-а. Тел: (0552) 54-68-15

домашня:

73039 м. Херсон, вул. 49 Гвардійської дивізії, д. 4, корпус 2, кв. 68

моб. телефон 80973333308

**Кайда Едуард Олександрович,**

викладач кафедри фізичного виховання

Криворізького економічного інституту Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана

адреса:

службова:

вул. Карла Маркса, 64, м. Кривий Ріг,

Дніпропетровська обл., 50099

Криворізький економічний інститут КНЕУ

кафедра фізичного виховання

тел. 90-14-10