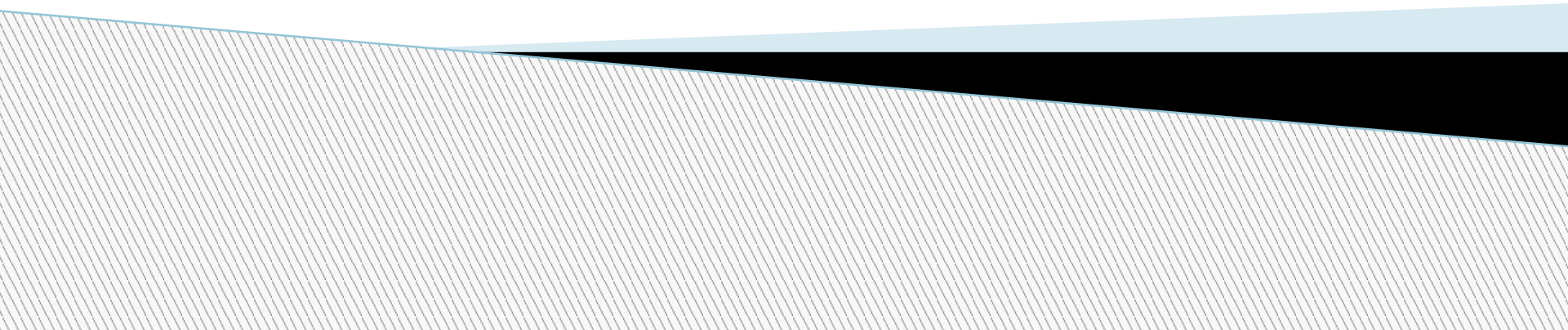


# **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

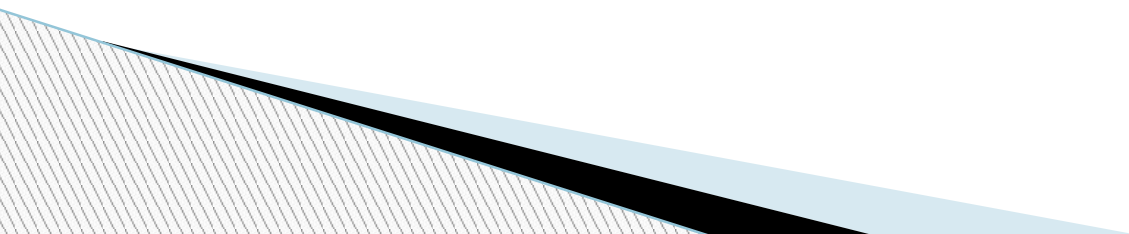
**к.биол.наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорта» Жмурова Т.А.**



# Кинезиология



Одним из основных механизмов уравнивания системы «организм - окружающая среда» служит движение. Являясь универсальным свойством существования материи, движение достигает своего наивысшего усложнения у человека как социально-биологического существа. Все виды жизнедеятельности человека сопряжены с движением, в том числе и такой сугубо человеческий вид ее, как труд, то есть сознательная деятельность, направленная на создание материальных и духовных ценностей, необходимых для нормальной жизни человека и общества в целом.





Здоровье человека зависит от:

# КИНЕЗИОЛОГИЯ

- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения;
- наука о развитии головного мозга через движение.



**ПРОИСХОЖДЕНИЕ КОРНЕЙ** кинезиологической теории, возникло еще во времена античности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) показывала роль определенных положений тела с целью достижения профилактических и лечебных целей. За тысячелетия до н.э. китайские и индийские врачеватели использовали активные, пассивные и комбинированные движения в сочетании с различными видами массажа для лечения и предупреждения болезней. В Древнем Китае почти во всех провинциях имелись медико-гимнастические школы, готовившие врачевателей, владевших лечебной гимнастикой и массажем.

В РАБОТАХ философов и ученых Галена (132-201г.г.), Галилея (1564-1643 г.г.), Ньютона (1642 – 1727г.г.) и Борели (1608 – 1679 г.г.) рассматривались движение человека, как последовательность мышечных взаимодействий и внешних сил окружающей среды.

В основе кинезиологической теории лежат фундаментальные труды И.М. Сеченова (1952) о взаимосвязи физиологических процессов и психических явлений. Основные положения теории функциональных систем П.К. Анохина (1968), позволяют раскрыть содержание механизмов взаимосвязи умственной и двигательной деятельности в процессе выполнения движения.



**ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ** - вернуть человеку его природные естественные ресурсы, путём снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность оптимального процесса образования, спонтанности и творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самыми сложными физическими и интеллектуальными действиями.

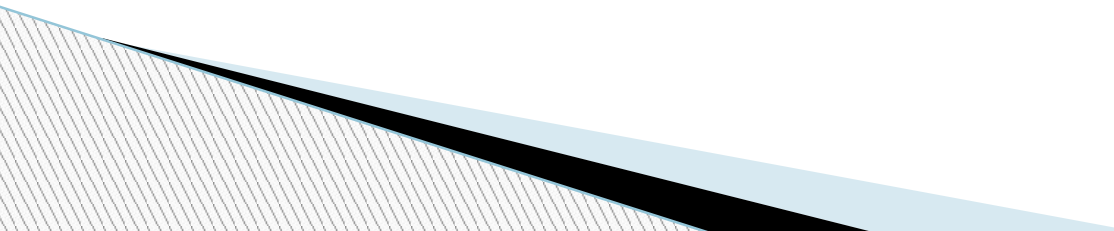
## Кто готов стать здоровым

ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ И ЗОЖ

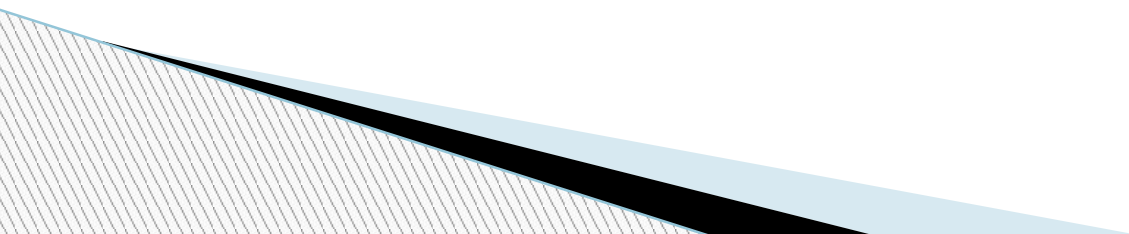




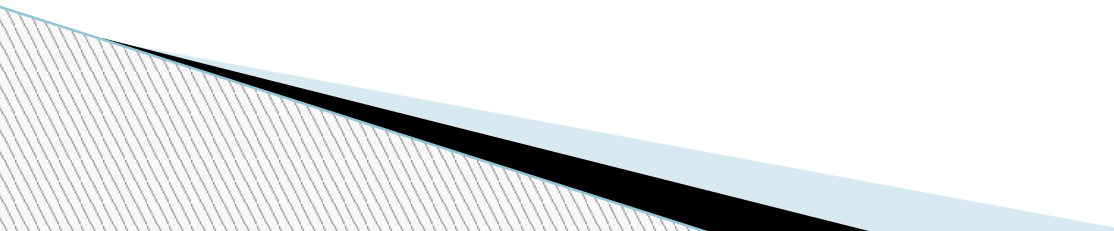
## **Применение кинезиологии в обучении помогает:**

- Решить проблемы в изучении и усвоении учебного материала.
  - Улучшить память и концентрацию внимания.
  - Улучшить навыки анализа полученной информации, изучения иностранных языков.
  - Интегрировать функции мозга — экспрессивную (воспроизведение информации) и рецептивную (усвоение информации).
  - Подготовиться к контрольным занятиям и тестам, обеспечивая позитивность мышления
  - Устранить проблемы поведения, улучшить социальные и коммуникативные навыки
  - Развить и реализовать внутренний потенциал и уверенность в своих способностях
  - Улучшить координацию тела при занятиях физической культурой и спортом, танцами и подвижными играми
  - Сохранить здоровье, ясность мышления на долгие годы
- 

На сегодняшний день актуальным становится вопрос о возможностях кинезиологии в условиях пандемии коронавирусной инфекции основанных на принципах кинезиологии включающих комплекс специальных упражнений, которые помогают справляться организму с ретровирусами, не только с COVID-19, но и вообще с вирусами простудных заболеваний.



Еще одним негативным признаком пандемии оказался стресс, который стал принимать хронический характер. В условиях угрозы распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 большинство вузов нашей страны по рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ приняли решение о переходе на обучение с использованием электронной информационно-образовательной среды и дистанционных образовательных технологий. Стресс возник не только от ситуации с коронавирусом в целом, но и от самого формата дистанционного обучения. У обучающихся возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать предпатологическое состояние. Это во многом негативно повлияло на здоровье: психологическое, эмоциональное, физическое.



В развитии **кинезиологии** можно выделить три основных направления:

**Спортивная кинезиология** – это направление, изучающее спортивную, двигательную активность человека.

Особое место в кинезеологии занимает **образовательная кинезиология** направленная на изучение связей мышление-тело, и оптимизацию деятельности головного мозга через физические движения.

Не менее важное место занимает **прикладная кинезиология** это методики применения тестирования мышечного тонуса в процессе диагностики и восстановления организма с целью общего оздоровления немедикаментозными методами.

# В современной кинезиологии различают 4 ГРУППЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

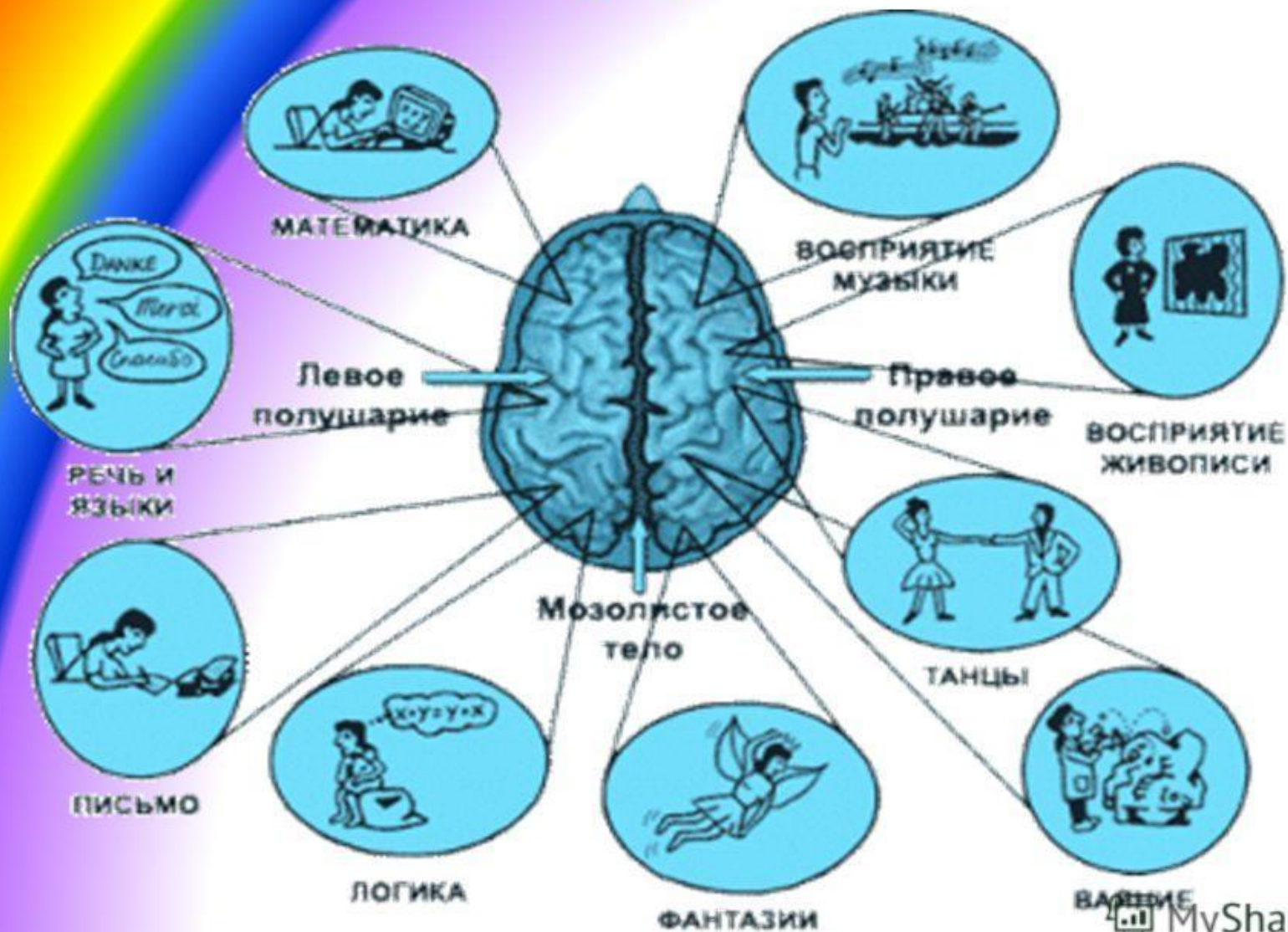
1 ГРУППА - включает движения, пересекающие среднюю линию тела (образованную его левой и правой половинами). Они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.

2 ГРУППА - это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

3 ГРУППА - это упражнения, энерготизирующие тело - обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

4 ГРУППА - это упражнения различных поз, которые способствуют углублению позитивного отношения, т.к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют нервные процессы организма, также способствуют спокойному, успешному чтению.

# Специализация полушарий головного мозга





# Возможности кинезиологии

- активизация работы стволовых отделов мозга;
- ритмирование работы полушарий головного мозга,;
- успокоение и релаксация;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарных связей;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, восприятия;
- развитие речи;
- развитие мышления;
- устранение дислексии и дисграфии;
- активизация мыслительной деятельности;
- способствование восприятию и запоминанию информации.

Занятия различными видами кинезиологии необходимо организовывать при следующих условиях:

- все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
- заниматься ежедневно, без пропусков.
- продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день.
- каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
- внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.
- занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
- занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. Требуется точное выполнение движений и приемов.
- упражнения проводятся стоя, лежа или сидя за столом.
- если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.
- необходимо помнить о комплексном подходе и во время каждого занятия применять упражнения из различных групп.



Теперь переходим к практической части занятия

## Упражнение: «Фонарики»

**ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ**



**Фонарики зажглись –**  
пальцы выпрямить

**ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ**



**МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ**



**Мигающие фонарики.**  
Попеременно сжимаем и  
выпрямляем пальцы рук.

**МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ**



## Упражнение: «Лягушки»



Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность.  
Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонкой вниз.  
Одновременно менять положение рук.  
Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

**МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ,  
ДВЕ ЛЯГУШКИ-ХОХОТУШКИ.**

## Упражнение: «Лошадка»

Правая ладонь на ребре от себя.  
Большой палец кверху.  
Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя гриву лошадки. Большой палец кверху.  
Два больших пальца образуют уши.  
Затем ладони поменять.

**У ЛОШАДКИ ВЬЕТСЯ ГРИВА,  
БЬЕТ КОПЫТАМИ ИГРИВО.**



## Упражнение: «Цепочка»



Поочередно перебирать все пальцы рук, соединяя с большим. Сначала указательный с большим, далее – средний и т.д. Проводить упражнение следует, как от указательного пальца к мизинцу, так и от мизинца к указательному. Вначале упражнение выполняется под счет каждой рукой отдельно, затем пальцы обеих рук соединяем.

Когда ребенок научится легко делать упражнение добавляем стихотворное сопровождение.

**КРУГЛЫЕ КОЛЕЧКИ – ЗВЕНЬЯ ДЛЯ ЦЕПОЧКИ.  
МАМЕ МЫ ПОДАРИМ – РАДОВАТЬСЯ СТАНЕМ**



## Упражнение: «Дом – ежик – замок»



### ДОМ

Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



### ЕЖИК

Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.



### ЗАМОК

Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.

## Упражнение: «Сарай – дом с трубой – пароход»



### **САРАЙ**

Пальцы рук соединить под наклоном.  
Большие пальцы прижаты к ладоням.



### **ДОМ С ТРУБОЙ**

Пальцы рук соединить под наклоном, большие пальцы соединить.  
Указательный палец одной руки выпрямить – «труба».



### **ПАРОХОД**

Обе ладони соединены «ковшиком». Большие пальцы рук подняты вверх – «труба».

## Упражнение: «Ножницы – собака – лошадка»



### НОЖНИЦЫ

Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем.

Указательный и средний палец рассоединить.



### СОБАКА

Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.



### ЛОШАДКА

Правая ладонь на ребре. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

## Упражнение: «Флажок – рыбка – лодочка»



### **ФЛАЖОК**

Ладонь поставить на ребро. Большой палец вытянуть вперед.



### **РЫБКА**

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.



### **ЛОДОЧКА**

Обе ладони соединены и поставлены ковшиком. Большие пальцы подняты вверх.

*logoped-online.by*



## Упражнение: «Заяц – колечко – цепочка»



### **ЗАЯЦ**

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



### **КОЛЕЧКО**

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



### **ЦЕПОЧКА**

Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

## Упражнение: «Гусь – курочка – петух»



**ГУСЬ**

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и примкнуть к большому.



**КУРОЧКА**

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упереть в большой. Остальные полусогнутые пальцы примыкают веером к указательному.



**ПЕТУХ**

Ладонь поднять вертикально. Указательный палец опереть о большой. Остальные пальцы расставлены и подняты вверх. Это «гребешок».

## Упражнение: «Зайчик – коза – вилка»



### **ЗАЙЧИК**

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



### **КОЗА**

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.



### **ВИЛКА**

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

## Упражнение: «Змейка» Физминутка



### **ЗМЕЙКА**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны последовательно участвовать все пальцы рук.

# Упражнение: «Лезгинка»

## Физминутка



### ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.

Упражнение повторять 6-8 раз.

Проводить желательно под музыкальное сопровождение.



## Упражнение: «Кулак – ладонь – ребро» Физминутка



Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, далее двумя руками одновременно. Упражнение повторять 8-10 раз. Темп постепенно увеличивать.

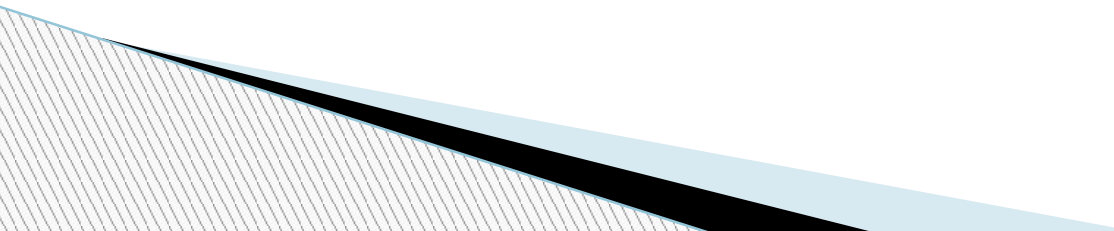


# Ручной массаж кистей и пальцев рук



- 1. Расслабление кистей и пальцев рук.**
- 2. Растирание ладоней (движения вертикальные).**
- 3. Поглаживание и растирание каждого пальчика.**
- 4. Круговые растирания (одна рука сжата в кулак, вторая – на ней. Положение рук постоянно меняется).**

# ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1. Кинезиология – это....
  2. Цель кинезиологии – это...
  3. К основным направлениям кинезиологии относят....
  4. К упражнениям, пересекающим среднюю линию тела, относят:
  5. К упражнениям, растягивающим мышцы тела, относят:
  6. К упражнениям, повышающим энергию тела, относят:
  7. К упражнениям, повышающих психо-эмоциональное состояние человека, относят:
  8. В состав комплекса упражнений, определяющих интеграцию обоих полушарий, обязательно включают следующие упражнения:
  9. В состав комплекса упражнений, определяющих коррекцию свойств коммуникации, обязательно включают следующие упражнения:
  10. В состав комплекса упражнений, направленных на релаксацию, обязательно включают следующие упражнения:
- 



## Список литературных источников

Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология / Л. Ф. Васильева – М. : Эксмо, 2020. – 304 с.

Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов – М. : СпортАкадемПресс, 2003 – 228 с.

Колтошова, Т. В. Здоровьесбережение в физическом воспитании студентов на основе кинезиологического подхода : монография / Т. В. Колтошова ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 160 с.

Мартьянов, Е. Ю. Здоровьесберегающий аспект применения информационных средств обучения и технологий в дистанционном обучении периода пандемии коронавируса / Е. Ю. Мартьянов // Образование и воспитание. 2020. № 4 (30). - С. 1–3.

Рипа, М. Д. Кинезиотерапия. Культура двигательной активности / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова – Изд-во : КноРус, 2016. – 384 с.

Татьяненко, А. А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения / А. А. Татьянаенко, С. А. Татьянаенко // Международный журнал экспериментального образования. 2021. – № 2. – С. 27 – 30.