

УДК 37.012

Гончаренко М.С., Мельникова А.В., Беззубова А.А., Миргород И.М.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ "АНЖЕЛЕТИКА" НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

У статті висвітлюється вплив оздоровчого комплексу фізичних вправ "Анжелетика", розробленого фізреабілітологом А. А. Беззубовою. Досліджувався вплив практики даного оздоровчого комплексу на активність ритмів мозку й психічну систему людини. Тестування проводилося за допомогою сучасного спектрально-динамічного методу дослідження організму людини – апаратно-програмного комплексу КСД.

Ключові слова: оздоровчий комплекс фізичних вправ "Анжелетика", спектрально-динамічний метод діагностики, ритми мозку, енергії.

Постановка проблеми. Анализ последних источников и публикаций. Потребность в движении является одной из главных особенностей организма. Физические упражнения оказывают тонизирующее и нормализующее влияние на организм, совершенствуя нейроэндокринную регуляцию способствуя нормализации моторно-висцеральных рефлексов.

Физреабілітологом Анжелой Беззубовою була розроблена оздоровительная гимнастика и запатентована в Украине как оздоровительный комплекс "Анжелетика" (патент на полезную модель зарегистрирован в Государственном реестре патентов Украины 26.08.2008 г.).

Механизм оздоровительного действия физических упражнений заключается в восстановлении здоровья и работоспособности организма и нормализации всех его функций. Физические упражнения активизируют различные функции, способствуют ликвидации двигательных расстройств. Выполнение правильно и точно дозированных физических упражнений способствует нормализации вегетативных функций организма, восстановлению двигательных качеств, оптимальному функционированию всех систем организма во время мышечной работы и ведет к нормализации всех функций организма в целом.

Исследования влияния оздоровительного комплекса упражнений "Анжелетика" на организм человека были направлены на определение взаимодействия физической нагрузки и ментальной активности головного мозга, а также активности эмоциональной и энергетической систем организма.

Исследования проводились до и после занятий оздоровительной гимнастики при помощи спектрально-динамического комплекса (КСД). Способ спектрально-динамических исследований реализован в виде компьютерного программно-аппаратного комплекса и позволяет записывать спектральные характеристики, снимаемые с биологического объекта, различных органов и систем, вплоть до клеточного уровня, без воздействия на исследуемый объект. Спектральные и динамические характеристики полевых структур биосистем обладают потенциальной полнотой информации о морфологии и физиологии биосистемы [4, 5].

Наш мозг в состоянии активности постоянно излучает слабые электрические импульсы. Ритмы волн мозговой активности формируются в несколько групп, в зависимости от их частот: Бета, Альфа, Тета и Дельта. Каждая из этих групп представляет собой особый тип корковой активности и соотносится с различными состояниями сознания (тревога, спокойствие, сновидение или состояние сна). Состояние нашего сознания отражает смешанную активность ритмов разных волн мозговой активности и их локализацию. Изменяющаяся активность мозговых волн в соответствии с требованиями ситуации влияет на состояние сознания и соответственно на наше здоровье [1, 6, 7].

Для анализа воздействия упражнений, включенных в оздоровительный комплекс "Анжелетика", из базы данных КСД нами были выбраны следующие нозоды:

Ритмы мозга (альфа- бета- тета- и дельта-ритмы) – характеризуют ментальные функции головного мозга.

Психологические характеристики: "внутреннее равновесие", "внутренняя умиротворенность", "радость", "снятие напряжения".

Энергии: Холод, Влажность, Ветер, Сухость, Тепло (характеризуют психическую систему, состоящую из эмоциональной и энергетической).

Результаты исследования. При помощи КСД было зарегистрировано изменение активности ритмов головного мозга у практикующих гимнастику "Анжелетика".

На рис. 1 представлено изменение активности ритмов мозга у практикующих гимнастику "Анжелетика". Анализируя данные мы увидели, что занятие гимнастикой практически не повлияло на активность альфа- и бета-ритмов у практикующих гимнастику "Анжелетика". Однако увеличилось количество участников, у которых наблюдается активность дельта, а особенно тета-ритмов. Этот факт свидетельствует о том, что при выполнении гимнастики мозг настраивается на свой идеальный диапазон, обеспечивающий ему оптимальное медитативное состояние – внутренней активности с релаксацией и самоуглублением.

Увеличение активности дельта-ритмов обычно связывают с состоянием сна или глубокими трансовыми состояниями, но именно в этом состоянии в организме наиболее активно идут процессы самовосстановления и самоисцеления.

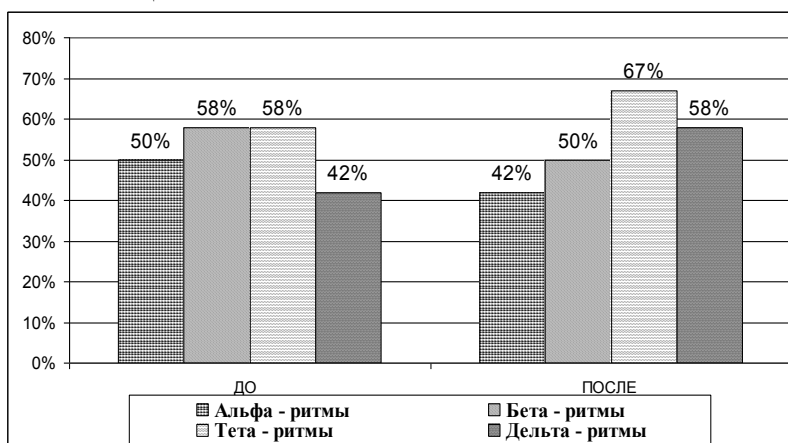


Рис. 1. Активность ритмов мозга у практикующих гимнастику "Анжелетика"

Проанализировав данные характеризующие энергетическое состояние практикующих гимнастику "Анжелетика", можно отметить, что у 75% практикующих после гимнастики наблюдается отсутствие активности энергии Холода и наблюдается уменьшение активности энергии Влажности (рис. 2).

Энергия Ветра – это стихия перемещения. Чтобы задействовать процессы движения в организме необходимо их гармонизировать с природными процессами и психоэмоциональной сферой. Эмоционально энергия Ветра связана с гневом, поэтому уменьшение активности этой энергии, является важным с точки зрения гармонизации психической системы человека.

После занятия гимнастикой наблюдается увеличение количества практикующих с активностью энергии Сухости. Возможно, это связано с тем, что в группе исследуемых преимущественно были люди старшего и среднего возраста, а при процессах старения снижается коллагеновый фактор.

Наблюдается также значительное увеличение количества практикующих с активизацией энергии Тепла (58%). Эта энергия связана с органами тела – сердце, тонкий кишечник, эмоционально связана с чувством радости. Увеличение активности энергии Тепла способствует проявлению положительных эмоций (радость, счастье, уверенность и т.п.), кроме того согласно теории У-Син энергия Тепла контролирует энергию Сухости [2, 3].

На рис. 2 представлено изменение активности энергий у практикующих гимнастику "Анжелетика".

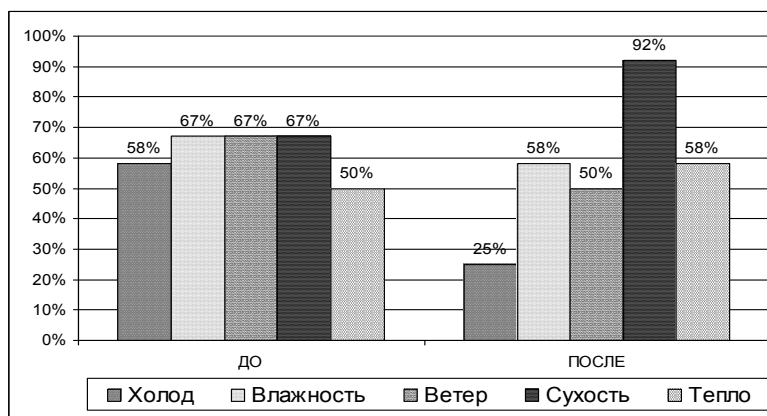


Рис. 2. Распределение активности энергий у практикующих гимнастику "Анжелетика"

Психоэмоциональное состояние играет важную роль в восстановлении и сохранении здоровья, влияет на работу органов и систем организма, работоспособность и самочувствие человека. Для определения воздействия гимнастики "Анжелетика" на психоэмоциональное состояние человека нами были протестированы при помощи КСД психологические характеристики практикующих гимнастику. Результаты тестирования представлены на рис. 3. Анализируя полученные данные активности психологических характеристик, было замечено, что до занятия гимнастикой внутреннее равновесие отмечалось у 42% исследуемых, а после у 67%. Радость преобладала у 33% исследуемых, а после – у 42%. Однако, увеличилось на 9% количество исследуемых нуждающихся в снятии напряжения, возможно, это связано с возрастными особенностями исследуемых.

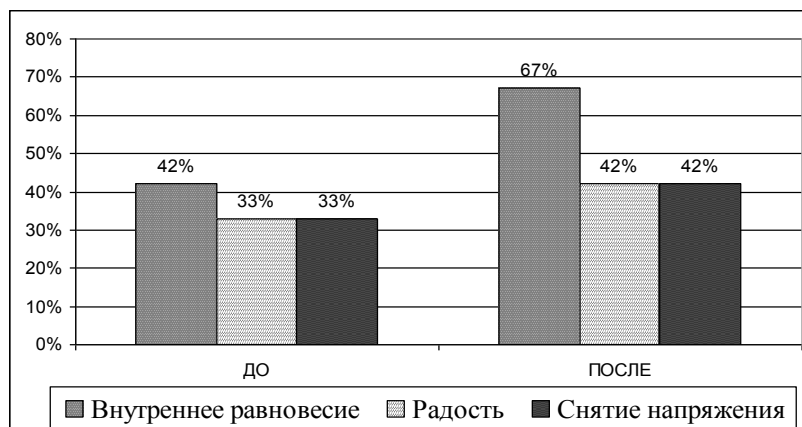


Рис. 3. Распределение активности психологических характеристик у практикующих гимнастику "Анжелетика"

Выводы. Основываясь на результатах исследования влияния гимнастики "Анжелетика" на организм человека, полученных при помощи аппаратно-программного комплекса КСД, можно сделать вывод, что практика гимнастики "Анжелетика" способствует возникновению медитативного состояния, в котором организм человека самовосстанавливается.

Гармонизируется энергетическая система, о чем свидетельствует уменьшение активности энергии Холода, которая характеризует сжатие, скованность, страх, подверженность заболеваниям опорно-двигательного аппарата, почек и мочевого пузыря.

У практикующих гимнастику улучшается психоэмоциональное состояние, а именно: повышается внутреннее равновесие и радость, что также способствует самовосстановлению и оздоровлению организма.

Использованные источники

1. Грей Уолтер. Живой мозг / Грей Уолтер. – М.: Мир, 1966.
2. Китайское искусство целительства: история и практика врачевания от древности до наших дней / Ш. Палош; пер. с англ. Л. А. Игоревского. – М.: Центрполиграф, 2003. – 281 с.
3. Лекции по су джок терапии, том 1 / Пак Чже Ву. – М.: Су джок академия, 2003 – 371 с.
4. Ростовцев В. Н. Спектрально-динамическая медицина / В. Н. Ростовцев // Военная медицина. – 2006. – №1. – С. 108–111.
5. Федоткин И. М. Физико-математическое обоснование диагностических и лечебных возможностей аппарата КСД / И. М. Федоткин, В. В. Дяченко, М. С. Гончаренко, А. В. Дяченко // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна № 1043, серія: "Валеологія: сучасність і майбутнє", випуск 15. – Харків, 2013. – С. 103–109; 7.
6. Эмоции и Эмоциональный стресс, том 3 / К. В. Судаков. – М., 2012. – 534 с.
7. <http://ritmy-mozga.narod.ru>.

Goncharenko M., Melnikova A., Bezzubova A., Myrgorod I.

INFLUENCE OF HEALTH COMPLEX OF PHYSICAL EXERCISES "ANGELETYKA" ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN BODY

As the title implies the article describes the impact of health complex phisycal exercise "Angeletyka" created by physical rehabilitation A. Bezzubova in sanatorium "Berminvody". Much attention is given to investigation the effect of this practice complex on the health through the rhythms of brain activity and mental system of the person. It should be noted that the testing was conducted by using the modern spectral dynamical method studies of the human body – sapparatus-software complex CSD – it allows you to record the spectral characteristics taken from the biological object. Spectral characteristics of the various organ systems, down to the cellular level, without affecting the object under study. The spectral and dynamic characteristics of the field structures of biological systems have the potential for complete information on the morphology and physiology of biological systems. Conclusions are drawn to the practice of gymnastics "Angeletyka" contributes to a meditative state in which the human body restores itself. In practicing gymnastics harmonized energy system of the body also reduced activity of Coldness energy. Attention is drawn to improves emotional state – increased inner balance and joy, which promotes self-healing and recovery of the body.

Key words: health complex of phisycal exercise "Angeletyka", the method of complex spectral dynamical diagnostic, rhythms of brain, energy.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.