Практичне заняття 9. **РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ’Я.**

**Мета заняття**: ознайомити студентів з поняттям гіподинамії, як чинника ризику.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Зазначити роль фізичної культури як профілактики розвитку гіподінамічного сидрому.
  2. Назвіть добову норму рухової активності дітей різного віку.

*Завдання:*

* + - 1. Ознайомитися з м’язевою релаксацією по Джекобсону, законспектувати, виконати та зробити висновки.

Мета вправи – розвиток психофізіологічної готовності до навчання та формування досвіду (системи знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров’я), здорового способу життя.

Психофізіологічна готовність – це оптимальний стан здатності до певної діяльності, праці, котрий характеризує фізичний та психологічний розвиток людини; наявність необхідних резервних фізичних і психічних можливостей організму для своєчасної адаптації до умов професійного середовища, об’єму та інтенсивності праці; здатність до певної праці у визначених умовах (обмеженому ліміті часу і т.д.), що грунтується на фізичних та психічних якостях людини.

Здоровий спосіб життя – це вид, спосіб діяльності, спрямований на збереження та зміцнення здоров’я людей».

Прогресивна м’язева релаксація по Джекобсону. Метод запропонований лікарем з Чикаго Джекобсоном в 1922 р. Джекобсон брав за основу загальновідомий факт, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечно-смугастих м’язів, а заспокоєння – їх релаксацією. Займаючись реєстрацією об’єктивних ознак емоцій, Джекобсон помітив, що різному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м’язів. Наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальної мускулатури; страх – спазмом м’язів артикуляції і фонації і т.д. На думку Джекобсона, знімаючи за допомогою довільного самонавіювання напруженість певної групи м’язів («диференційована релаксація»), можна вибірково впливати на негативні емоції.

Умовно виділяють три етапи освоєння техніки прогресивної м’язової релаксації.

Перший етап. Особа згинає руки в ліктьових суглобах і різко напружує м’язи рук, викликаючи тим самим чітке відчуття м’язевої напруги. Потім руки розслабляються і вільно падають. Так повторюється декілька разів. При цьому треба зафіксувати увагу на відчутті м’язевої напруги і розслаблення. Друга вправа – скорочення і розслаблення біцепсів. Скорочення і напруження м’язів повинно бути спочатку максимально сильним, а потім все більш і більш слабким (і навпаки). В цій вправі необхідно зафіксувати увагу на відчутті найслабкішої напруги м’язів і повного їх розслаблення. Після цього особа навчається напружувати і розслабляти м’язи згиначів і розгиначів тулуба, шиї, плечового поясу, а також м’язів обличчя, очей, язику, гортані, що беруть участь в міміці та мовленні.

Другий етап (диференційована релаксація). Особа в положенні сидячи вчиться напружувати і розслабляти мускулатуру, що не бере участь в підтримці тіла у вертикальному положенні; далі – розслабляти при письмі, читанні, мовленні м’язи, що не беруть участь в цих актах.

Третій етап. Особа шляхом самоспостереження встановлює, які групи м’язів у неї більше всього напружуються при різних негативних емоціях (страх, тривога, хвилювання, гнів, образа) чи хворобливих станах (болі в ділянці серця, підвищення артеріального тиску і т.д.). Потім за допомогою релаксації локальної м’язевої напруги особа вчиться попереджати чи долати негативні емоції або хворобливі прояви. Сеанси самонавчання вправам прогресивної м’язової релаксації по Джекобсону можна проводити самостійно 1–2 рази в день. Кожен сеанс може тривати від півгодини до години. Увесь курс навчання займає 3–6 місяців.

Потім учасники колективно обговорюють ефективність цієї вправи для розвитку психофізіологічної готовності учнів до праці (навчання), діляться своїми думками, ідеями, почуттями.