

|   |   |   |   |      |      |
|---|---|---|---|------|------|
|   | метров (кол-во попаданий)                     | д | 0 | 75   | 25   |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | м | 0 | 68,7 | 31,3 |
|   |   | д | 0 | 75   | 25   |

Наиболее успешно дети справились с испытанием в тесте на равновесие, где все результаты соответствуют среднему уровню. Также большинство результатов среднего уровня в обеих гендерных группах отмечены в тесте на гибкость и в тесте на точность у девочек.

К числу проблемных можно отнести испытания в проявлении скоростно-силовых способностей: в метании на дальность низкий уровень зафиксирован у 100% мальчиков и девочек; в прыжке в длину с места - у 75% девочек и 81,3% мальчиков. Кроме того, 100% результатов, соответствующих низкому уровню были показаны мальчиками в тесте на силовую выносливость.

**Заключение.** Таким образом, по результатам исследования установлено, что в исследуемых группах девочки имеют более высокий уровень развития физических качеств, чем мальчики. Наиболее значительные затруднения младшие дошкольники с нарушением интеллекта испытывали в тестах, требующих проявления двигательной согласованности в скоростно-силовых упражнениях. В связи с этим, дальнейшее планирование занятий физическими упражнениями для детей с нарушением интеллекта нуждается в коррекции с учетом выявленных недостатков на основе индивидуального подхода.

#### *Список литературы*

1. Летова, Е. А. Влияние занятий адаптивной физической культурой, направленных на коррекцию познавательной сферы, на физическую подготовленность детей с задержкой психического развития / Е. А. Летова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1(143). – С. 112-115.
2. Литвина, Г. А. Необходимость адаптивной физической культуры для детей с нарушениями интеллекта / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий, А. А. Кузакова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 59-4. – С. 20-22.
3. Соколова, И. А. Развитие физических способностей у обучающихся с нарушениями интеллекта / И. А. Соколова, Е. Л. Извеков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 32-39.
4. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации для рук. и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова ; Т. А. Тарасова. – Москва : ТЦ Сфера, 2006. – (Приложение к журналу "Управление дошкольным образовательным учреждением" (Управление ДОУ)).
5. Хайбуллаева, Ф. Р. Физическая реабилитация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры / Ф. Р. Хайбуллаева, И. В. Андрусева, Ю. В. Бобрик // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2019. – Т. 25. – № 1. – С. 126-127.
6. Черкасов, В. В. Физкультурно-спортивная ориентация детей с ОВЗ / В. В. Черкасов, И. А. Ильиных, Е. А. Лапаев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – № 1(70). – С. 126-133.

**УДК 796.015.45**

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНАЖЁРА ПРАВИЛО НА ПСИХОСОМАТИКУ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ**

**Свечкарёв Виталий Геннадьевич**

Майкопский государственный технологический университет,

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние тренажёра правИло на психосоматику занимающегося с позиции психоэнергетической модели человека. Также затрагивается тема здоровья человека – физического, психического и душевного.

**Ключевые слова:** тренажёре правИло, психосоматика, энергия, здоровье, растяжка.

## IMPACT OF THE SIMULATOR PRAVILO ON THE PSYCHOSOMATICS OF THE EXERCISE

**Svechkarev Vitaly G.**

Maikop State Technological University, Maikop, Russia

**Annotation.** The article discusses the influence of the simulator pravIlo on the psychosomatics of a person practicing from the position of a psychoenergetic model of a person. The topic of human health - physical, mental and spiritual - is also touched upon.

**Keywords:** simulator pravIlo, psychosomatics, energy, health, traction.

**Введение.** Ум и тело расслабляются, перезагружаются - в зависимости от глубины тренировки с инструктором.

Для интересующихся людей не секрет, что даёт тотальное расслабление тела после статических нагрузок наряду с растяжкой. Ускоряется обмен веществ, уходят блоки в теле, начинает нормально циркулировать кровь, лимфа, энергия по телу, отсюда и эйфория, а блоки по телу ведь идут из головы – ума.

"Что внутри - то снаружи". Путь к выздоровлению может быть как изнутри, так и снаружи.

Для большинства обычных людей тренажёр правИло покажется дыбой. Для нас растяжки на нём – это правка всего тела и развития души и духа [4].

В последние несколько десятилетий, нам активно внедрили западные «ценности». Нашей душе это не сильно нравится. И если на этот счёт у вас есть сомнения, и вам нужны доказательства – просто выйдите на улицу. Много ли там счастливых лиц вы встретите...? Вопрос уже риторический, увы... Именно поэтому каждая душа замыкается в коконе. Начинает строить броню из мышц, атрибутов и выпяченного самомнения. Лишь бы кто опять больно не ударил. Мы все с вами маленькие, обиженные дети, которые из страха стремятся друг другу доказать собственную важность. Мы все время возводим оборону. И правИло, чудесным образом достаёт из кокона «ГО», что пришло в этот мир чистым и невинным. То, что не собиралось воевать и пожирать себе подобных. То, что хотело радоваться, творить и любить.

Разработанная авторская методика по работе с психосоматической на тренажёре правИло позволяет эффективно прорабатывает неуют, вытягивая мышечные зажимы. При этом высвобождается застоявшаяся энергия и становится возможной свободная циркуляция энергии в человеке. При работе на правИло вовсе не обязательно заранее знать, какому атрибуту души соответствует та или иная часть тела – эта информация, зашифрованная в

словах, является сухой и абстрактной. Найдя в теле неуют, расслабляя, расправляя его, высвобождается соответствующая энергия, эмоция, которая является конкретной, а не просто системой слов. Таким образом правИло позволяет проработать имеющиеся неуюты, сделать сознание более целостным, вернуть жизнь и гибкость как в тело, так и сознание [2].

Умение расслабляться – ключ к оздоровлению! Основным принцип йогии – научиться расслабляться вовремя асан. Принцип правИло – расслабление при растяжении (рис. 1). В жизни это тоже ключевое, умение расслабляться в стрессовых ситуациях даёт объективное восприятие реальности и правильные решения. Не умеете расслабляться даёт ошибочные решения, из гнева, из боли. Решения из расслабления и любви самые лучшие! Но не говорит, что нужны быть как желе и ничего не делать, нет! Активное действие и расслабление – это суть.



Рис. 1. Тренажёр правИло

При пассивной растяжке на правИло приходит успокоение. Большую часть своей активной жизни человек находится «в голове». Думает о делах, о задачах, планах на год, вспоминает что-то, бежит и торопится вершить. Приходя на занятие, гости продолжают торопиться, стараться делать быстрее, выше, сильнее, не осознавая этого. Но правИло все расставляет на свои места. Задачи – на потом. Сейчас – тело. Дух. Спокойствие. Здесь и сейчас. Прислушаться. Что чувствует каждая конечность, каждый сустав, каждая мышца? Какие ощущения в правом локте? А что происходит между лопаток? Суета уходит. Идёт диалог человека с его телом. При пассивной растяжке случаются инсайты. Озарения. Когда мозг перестаёт непрерывно перерабатывать информацию из внешнего мира, приходят неожиданные идеи и решения, варианты и возможности. Это своего рода транс. Это то, что определенно идёт на пользу. Любой эмоциональный зажим (страх за будущее, обиды на родителей, агрессия на начальство) помимо головы «спрятан» ещё и в теле. Не зря же дети с нарушением работы мозга (например, с аутизмом) «лечатся» через тело: массажи, ЛФК и любые формы двигательной активности. Весь эмоциональный фон, в котором мы живём, отражается на нашем теле как зажимы, перекосы, напряжения. Это неуклонно ведёт к нарушению работы различных систем [4].

Какую бы проблему вы не решали с психологом, на уровне разговоров вы решаете проблему только в своём сознании. Но глубже – зажимы остаются в теле, которые дадут «откат» обратно в сознание, т.к. тело не проработано.

Регулярная работа с телом (тут речь об осмысленных практиках, где вы уделяет внимание внутренним ощущениям в теле) позволяет осознать свои же зажатые и непроработанные эмоции. А уж тело быстро среагирует благодарностью и улучшением самочувствия. Тренировки, задействующие вестибулярный аппарат, ведут к увеличению новых нейронных связей в мозгу. Воздействуешь на тело, а изменяется сознание.

При пассивной растяжке на правИло, часто возникает момент, когда человека начинает раскачиваться вперёд-назад. В психологии это известный феномен, описанный в НЛП и у Х.М. Алиева в саморегуляции Ключ [1]. Это движение в теле (вдоль позвоночника) психической энергии, которая и раскачивает тело. В этот момент в человеке пробуждается его «Сила» (в Китае эту энергию называют «ци»). Ранее я не открывал этот секрет. Просто говорил, что это субъективное ощущение. Но теперь не считаю это нужным скрывать, так как это становится уже массовым процессом (о чем и говорится в Агни-йоге).

Движения на правИло невыполнимы с точки зрения биомеханики. Силу натяжения на тренажёре возможно достичь такую, с которой мы не встречаемся в обычной жизни, и не адаптированы к ней. Однако в таких «тепличных» условиях тренировочного процесса мы соприкасаемся с буквально, границами своих возможностей и помогаем мозгу адаптироваться к, казалось бы, непосильным нагрузкам. Мы не преодолеваем болевой порог – это исключено! Вероятность травмироваться на тренажёре меньше, чем в спорт зале при подъёме больших весов. Психически здоровый человек не способен сознательно преодолеть боль (если он не в состоянии аффекта) [4]. Мы лишь отодвигаем болевой порог, увеличиваем область комфорта в непривычных "ситуациях". Учимся распознавать сигналы из ЦНС и выделять актуальное.

Конечности человека растянуты на верёвках как струна, что даёт ощущение каждого участка его тела. Неожиданно для себя, человек осознает свою разрозненность в ощущениях некоторых областей тела, как если бы он давно не пользовался этими регионами. Поэтому, результаты реабилитации значительно быстрее, чем при самостоятельных тренировках, где человеку самому приходится преодолевать собственную аморфность, лень, апатию...

ПравИло – своеобразная закалка для психики, в этом его уникальность, помимо всех прочих воздействий на мышцы, сухожилия, кровотоки...

В практике растяжки на тренажёре правИло очень важное место занимает фокусировка внимания на дыхании и музыке. Не концентрация, а именно направление внимания. Именно тогда в вас начинает происходить трансформация, часто воспринимаемая нами как некое волшебство. Ваше внимание будто солнечный луч весной, способен растопить и растворить любые застои, напряжения и спазмы. А когда вы расслабились, ушел стресс из вашего тела и ваше здоровье восстанавливается само собой.

Дыхательная практика со звуком «ХА» на правИло является очистительной (поэтому необходимо путь по больше чистой воды), очищение на занятии идёт через выдох (диафрагмальное дыхание) и выводит из

занимающегося весь его негатив, а также отрицательные (ненужные) эмоции, что положительно сказывается на ЦНС человека. Звук ХА сильно разогревает физическое и тонкое тело. Как огонь уничтожает всё плохое, так и звук ХА очищает тело от токсинов, шлаков, очищает кровь, насыщает тело кислородом, выводится лишняя углекислота и изменяется рН. Очищаются также ментальное и эмоциональное тела. Увеличивает циркуляцию жизненной силы и крови в области головы, активизирует деятельность мозга, лобную и макушечную чакры. После этого вы станете умиротворённым человеком с ясными мыслями и чистым взором.

О вдохе не думайте, он происходит сам собой носом, просто выдыхайте ртом ХА снова и снова, разжигая в себе огонь. Звучание не громко, но должно быть слышно. Особенно рекомендуется тем, кто намерен бросить курить, это поможет очистить лёгкие. И тем, кто желает избавиться от лишнего веса.

Упражнения со звуком ХА. Эффект:

- занимающийся освобождает от вредного чувства подавленности,
- уходят тяжелые впечатления,
- возрастает возможность ЦНС противостоять многим внешним воздействиям,
- в стрессовой ситуации сохраняет своё душевное равновесие,
- человек очищается от психосоматических блоков,
- мозг быстро сбрасывает стресс и улучшается настроение.

Если достаточно долго заниматься на правИло – можно восстановить довольно много систем в организме. В первую очередь это система так называемых «координат». Система координат человека строится через опорно-двигательный аппарат: две руки, две ноги и позвоночник, т.е. через систему координат, состоящую из 5 компонентов. Эти 5 сил: сила рук, сила ног и сила позвоночника – в первую очередь можно восстановить. Через эти 5 координат мы восстанавливаем основные силы человека, то, что является его «жемчужной» или «сокровищем». Мы восстанавливаем 5 скрытых сил человека: его волю, его осознанность, его способность любить, его потенциал здоровья и связь с предками, которое опирается на чувство радости.

Что касается проблем позвоночника, то, как известно, болезнь начинается на тонком, энергетическом уровне. То есть лечение не акцентируется только на физике, иногда достаточно подправить на тонком плане и физика сама выравнивается. То есть болезнь – это следствие, причина чаще на тонком плане.

Вот правИло и правит в первую очередь тонкий план, и когда на тонком плане все выровнено, то и нисходящие и восходящие и родовые и прочие потоки уже идут на правильном, структурированном уровне, и не приносят с собой ни тяжести, ни прочих осложнений.

Те, люди кто постоянно тренируется на тренажёре правИло, утверждают, что смысл занятия заключается не столько в выполнении специальных упражнений, а в работе со своим высшим «Я», увеличением осознанности. Именно только такая работа над собой делает тренировки на правИло столь

схожими на занятия казачьим спасом, цигун, йоги и т.д.

На правИло Вы висите, расплетая кармы нити.

Вы в аскезе – расслабляйтесь, за дыханием следите.

Если ум Ваш беспокойный замолчит хоть на мгновение,

То в парении свободном Вас накроет Просветление!

Важное предупреждение. Человек – это энергия. Окружающий мир тоже энергия, мы живём в энергетическом мире, где всё движется, развивается, видоизменяется, преобразуется из одной формы в другую. И если продолжить эту мысль, то получается, что обычная жизнь человека – это сплошные энергетические практики. Древние цивилизации знали это и просто успешно применяли эти знания для гармонизации различных сторон жизни, исцеления, выздоровления, развития, выполнения предназначения, задач и уроков.

Одной из важных сторон энергетических практик является соблюдение космических законов. И какими бы вы практиками не занимались, помните о том, что любая энергетическая практика должна быть осознана, понята и иметь цель, и что каждая практика будет иметь последствия, не всегда видимые, понятные и очевидные. Если ваши цели и намерения благородны и направлены в сторону добра, любви, взаимопонимания и мира, то и ваши энергетические практики вам дадут наилучший результат, тем самым обогащая вас силой Любви, Добра, Сердечной Устремлённости, Исцеления, Изобилия и Долголетия. А если же вы используете энергетические практики с целью манипуляций, управления чужой реальностью, подчинения, власти, личного обогащения, взаимодействия с "любыми высшими силами любой ценой", и предполагают возможное нанесение вреда другим людям, то такие практики, приносят энергии зла и разрушения, болезни, бедности, конфликты и одиночество.

Внутри человека очень огромное количество скрытой энергии. Она высвобождается в момент психического выброса, когда нужно неосознанно сделать рывок – перепрыгнуть через забор от неожиданно выскочившей собаки, повалить упавшее дерево, придавившее человека. Такие случаи присутствуют в нашей жизни редко и если эта энергия не используется, то она начинает разрушать наши тела.

Поэтому основная задача – это убрать все зажимы в теле и позволить внутренней СИЛЕ беспрепятственно двигаться по всему телу. Как это сделать? За счёт мягкого вытяжения на тренажёре ПравИло напряженные мышцы – расслабляются, позволяя энергии двигаться и почувствовать тело по-новому. Тело становится лёгким, голова освобождается от навязчивых мыслей и появляется состояние эйфории. Достаточно «зависнуть» на 20-30 минут с полным присутствием в теле. Вы встретитесь с истинным собой. Это не просто и не всегда подходит всем, но те, кто соглашаются, прорабатывают свои страхи, ограничения, трансформируются и отодвигают свои личные пределы. Такие ощущения ни с чем сравнить и к ним привыкаешь уже после первой тренировки.

Мои наблюдения, основанные на собственном опыте, говорят о том, что после регулярных тренировок человек становится более «наполненным энергией». И эта наполненность приводит к состоянию «в ресурсе» что позволяет быть устойчивым, спокойным, сильным, внимательным, сознательным в любой ситуации и достигать своих целей. Одним из главных преимуществ тренажёра правИло является то, как целенаправленно, но бережно и физиологично оказывается воздействует на наш организм.

#### **Список литературы**

1. Алиев, Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом. – Ростов н/Д, Феникс, 2003.
2. Свечкарёв, В.Г. Влияние тренажера "правИло" на организм занимающихся / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин // Научные известия. 2016. № 1-2. С. 82-89.
3. Свечкарёв, В.Г. Дополнительные средства при использовании тренажера "правИло" / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин // Научные известия. 2016. № 4. С. 86-93.
4. Свечкарёв, В.Г. Тractionная терапия и тренажер "правИло" / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин // Научные известия. 2016. № 3. С. 60-70.

**УДК 375.2**

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

**Смирнова Лилия Мансуровна<sup>1</sup>,  
Харисова Нурия Мансуровна<sup>2</sup>,  
Миндубаева Фарида Анваровна<sup>2</sup>,  
Салихова Елена Юрьевна<sup>2</sup>,  
Акимжанова Нейля Нурлановна<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Костромской государственной университет (КГУ), Россия;  
<sup>2</sup>Карагандинский медицинский университет (МУК), Казахстан

**Аннотация:** В статье обобщается эмпирический опыт применения адаптивной физической культуры в группах детей с синдромом Дауна; даны методические рекомендации проведения занятий с такими детьми.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура (АФК), дети с синдромом Дауна, средства и методы АФК.

### **FEATURES OF ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH DOWN SYNDROME**

**Smirnova Liliya M.<sup>1</sup>,  
Kharissova Nuriya M.<sup>2</sup>,  
Mindubayeva Farida A.<sup>2</sup>,  
Salikhova Yelena.Yu.,  
Akimzhanova Neylya N.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Kostroma State University (KSU), Russia;  
<sup>2</sup>Karaganda Medical University, Kazakhstan

**Abstract:** The article summarizes the empirical experience of using adaptive physical culture in groups of children with Down syndrome; methodological recommendations for conducting classes with such children are given.