

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**М.С. Лим, А.А. Кириллов,
М.С. Лим, В.С. Колпашникова, Е.В. Лосон**

**ПРИМЕНЕНИЕ
ДИНАМИЧЕСКОГО САМОМАССАЖА
В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Учебно-методическое пособие
для студентов и преподавателей ЛФК*

Томск
Издательский Дом Томского государственного университета
2015

УДК 615.825

ББК 75.1

Л58

**Лим М.С., Кириллов А.А., Лим М.С.,
Колпашникова В.С., Лосон Е.В.**

Л58 Применение динамического самомассажа
в лечебной физической культуре : учебно-методическое
пособие для студентов и преподавателей ЛФК. – Томск :
Издательский Дом ТГУ, 2015. – 24 с.

В учебно-методическом пособии предложена новая двигательная система динамического самомассажа (ДСМ) с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для студентов и преподавателей специальной медицинской группы и ЛФК.

УДК 615.825

ББК 75.1

Рецензент

В.Г. Шилько, доктор педагогических наук, профессор

© Лим М.С., Кириллов А.А., Лим М.С.,
Колпашникова В.С., Лосон Е.В., 2015

© Томский государственный университет, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное пособие посвящено одной из актуальнейших проблем современной лечебной физкультуры – изучению вопроса управляемой гемо- и лимфодинамики, а также компетентного, дифференцированного лечения различных патологических состояний. В последние годы неуклонно возрастает потребность в лечении и профилактике при помощи специальных, систематизированных комплексов упражнений для различных заболеваний.

Медицинская и социально-экономическая значимость проблемы лечения и реабилитации различных заболеваний, развившихся на фоне гиподинамии и «шаблонности» движений, обусловлена рядом причин. Заболевания различных отделов позвоночника и внутренних органов чаще всего встречаются у людей наиболее активной социальной группы в возрасте 20–50 лет. Несмотря на существование двигательных восстановительных методик, пришедших на территорию России из других стран, они не достаточно широко используются по причине сложности и объёмности. Выбор лечебной и восстановительной тактики в лечебной физкультуре во многом зависит от простоты, эффективности и адаптивности для различных заболеваний и возрастных категорий. Рекомендации по выполнению гимнастики от различных специалистов (хирургов, неврологов, гастроэнтерологов и терапевтов) являются порой весьма противоречивыми. Инструкторы фитнеса, аэробики и других направлений двигательной активности не занимаются реабилитацией. Инструкторов ЛФК, владеющих современными методиками, не хватает или они используют старые, неэффективные методики. Возникает вопрос о том, какую гимнастику и у какого инструктора целесообразно и эффективно применять различным категориям больных.

Регулярные занятия динамическим самомассажем (15 минут утром и 15 минут вечером), выполнение простых, разученных вместе с врачом или с инструктором упражнений эффективны для лечения и профилактики различных заболеваний.

В данной работе предложено использование новой двигательной системы динамического самомассажа (ДСМ) в лечебно-профилактических учреждениях.

Методика ДСМ учитывает индивидуальные особенности. Таким образом, упражнения и методику динамического самомассажа можно рекомендовать для лечения и профилактики различных заболеваний.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Самостоятельная системная работа над своим здоровьем наблюдается крайне редко. И даже когда мы обращаем внимание на питание и занимаемся физкультурой, всё это не приведено в соответствие с определёнными параметрами человека, годовыми, сезонными и лунными ритмами. Человек строит финансовые планы, планы по приобретению недвижимости, планирует рождение детей. А построить план здоровья на три или на пять лет?! Необходимо решать проблему не только гиподинамией, но и создания системы оздоровления, которая будет менять образ жизни в целом. Здоровый человек, с точек зрения физической и психической, – это человек не просто безопасный, а полезный обществу! Статистика показывает неуклонный рост заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др. Заболевания начинают ярко проявляться в наиболее активном, работоспособном возрасте (от 20 до 50 лет).

Динамический самомассаж рассматривается как «способ» для расширения стереотипов движения, а через движение – изменения и стереотипов мышления. А самое главное, ДСМ является «мостиком» для создания своей собственной системы очистки и восстановления здоровья (на 1 год, 2 года и т.д.). Система включает двигательную, психологическую части, питание и очистку с учётом лунного календаря, даты рождения, сезонности и накопившихся болезней.

Очень важно, чтобы системный подход к своему здоровью приносил пользу не только ближайшему окружению, но и распространя-

нялся дальше, чтобы ответственное отношение к своему здоровью вновь стало частью нашей культуры.

В России сформировался определённый образ мышления и поведения, который негативно влияет на физическое и психическое состояние людей.

Что касается человеческого потенциала России, то стремительно растёт число заболеваний опорно-двигательного аппарата. По данным Ю.Ф. Каменева (2008) и Т.Н. Сухановой (2009), структурно-функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата страдают до 60% взрослого населения нашей страны. По мнению практически всех специалистов, занимающихся здоровьем, это связано с низкой двигательной активностью, нарушением режимов питания, труда и отдыха, низкой сопротивляемостью вирусам, бактериям и паразитам, а также нервно-психическими напряжениями. Подвывихи шейных позвонков у младенцев при родах, перенесённые заболевания внутренних органов, операции и травмы влияют на опорно-двигательный аппарат. И это лишь видимая верхушка айсберга внутренних проблем человека.

Несмотря на значительную распространенность структурно-функциональных нарушений позвоночника и внутренних органов среди населения, они еще недостаточно исследованы и до настоящего времени остается множество вопросов по их профилактике и коррекции. Из анализа статистики и медицинских источников следует, что практически нерешенной является проблема улучшения физического состояния, оздоровления и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Даже систематические исследования этой проблемы крайне редки и в основном касаются частных вопросов развития структурно-функциональных заболеваний опорно-двигательного аппарата (Каптелин А.Ф., 1979; Потапчук А.А., 2001; Суханов А.И., 2002; Власов И.С., 2003; Суханова Т.Н., 2005 и др.). Прежняя система лечебной физкультуры разрушена, а новая так и не создана. В связи с этим проблема разработки системы оздоровительной физической культуры, а именно профилактики и лечения структурно-функциональных нарушений позвоночника, суставов и внутренних органов, является актуальной.

Терапия с применением динамического самомассажа даёт быстрые и стойкие положительные результаты изменения состояния здоровья пациентов с такими распространёнными заболеваниями, как остеохондроз, панкреатит, холецистит, гастрит, аднексит, простатит, гипертония, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен, избыточный вес.

Методика динамического самомассажа теоретически обоснована, систематизирована и апробирована.

Выявлено, что систематические занятия динамическим самомассажем без использования дополнительных приспособлений способствуют увеличению эластичности, подвижности всех суставов и улучшению функции внутренних органов, а также улучшают психоэмоциональное состояние занимающихся, что приводит к управлению гемо- и лимфодинамики, активизации работы грудобрюшной диафрагмы, целенаправленному проминанию и ослаблению миофасциальных цепей (тяг).

Методика применения упражнений ДСМ для коррекции структурно-функциональных нарушений может использоваться для профилактики и лечения различных заболеваний на индивидуальных и групповых оздоровительных занятиях по улучшению физического и эмоционального состояния.

ДСМ направлен на профилактику и коррекцию структурно-функциональных нарушений, совместим с любыми видами терапии, прост и эффективен.

Основные причины, влияющие на развитие патологических процессов:

1. Однообразные действия и движения.
2. Характер однообразных действий таков, что работающая группа мышц и связок остаётся мягкой и эластичной. Мышцы противоположной части (антагонисты) со временем атрофируются. Связки становятся более жесткими, что ухудшает обменные процессы.
3. Объём привычных движений в крупных суставах составляет в лучшем случае около 15–20%.
4. При перегрузках происходит перераспределение напряжения между жесткими и мягкими тканями. Костные образования и ор-

ганы могут смещаться в сторону мягких тканей из жёсткого пространства в более свободное и мягкое.

5. Жесткие связки при напряжении травмируются, что приводит к болевому синдрому и мышечному блоку.

6. Кровообращение, лимфообращение внутренних органов и мышц в области мышечных блоков страдают, что приводит к дополнительному напряжению и усугублению тяжёлого состояния всего тела.

Особенности динамического самомассажа – это одновременное воздействие следующих факторов:

1. Массаж, растяжение мышечных масс и кожи за счёт продольного прокатывания тела по жёсткой поверхности пола и упражнений на растяжку.

2. Массаж внутренних органов, грудно-брюшной диафрагмы и диафрагмы малого таза за счёт особых положений тела при выполнении упражнений.

3. Гемо- и лимфодренаж за счёт выжимания и активизации кавитации крови.

4. Адекватная физическая нагрузка с учётом контроля пульса и дыхания.

5. Самовправление костей за счёт расслабления мягких тканей и смещённой на 90 градусов оси воздействия.

Для проведения ДСМ нужно:

1. Использовать поверхность пола как массажную.

2. При помощи массажной поверхности и специальных движений целенаправленно воздействовать на кровь, лимфу, мышцы и различные ткани тела.

3. Проминая и одновременно растягивая, делать эластичными и функциональными мышцы, связки и мягкие ткани грудной клетки, живота, позвоночника и крупных суставов (тазобедренного, плечевого, локтевого, коленного и голеностопного).

4. Разминание внутренних органов живота за счёт того, что мышцы, окружающие внутренние органы, поочередно сокращаются и оказывают проминающее действие.

В результате выполнения ДСМ происходят:

1. Снятие или ослабление болезненных ощущений, ограничивающих подвижность тела.
2. Улучшение кровообращения тканей и изменение их в сторону большей эластичности.
3. Увеличение подвижности суставов.
4. Уменьшение отёчности.
5. Улучшение общего самочувствия.
6. Увеличение работоспособности.
7. Уменьшение массы тела.

Условия выполнения:

1. Чистая площадка для занятий примерно 2×2 м для одного человека.
2. Мягкая поверхность или соответствующая одежда, смягчающая воздействие жесткого пола на тело.
3. Ежедневные 30-минутные занятия (возможно разделение: 15 минут утром и 15 минут вечером).

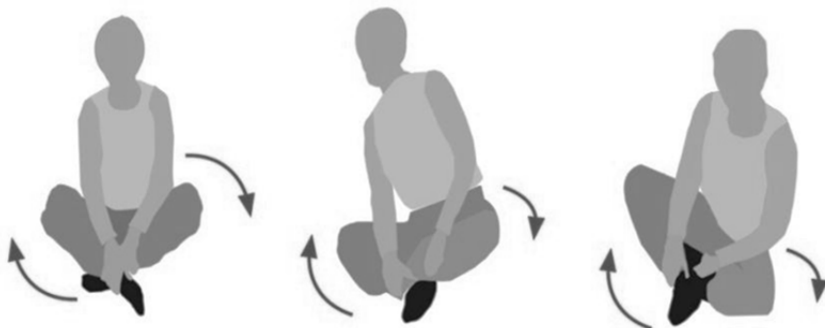
Противопоказания для групповых занятий:

1. Острый период заболевания опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.
2. Инфекционные заболевания.
3. Повреждения и заболевания кожных покровов.
4. Заболевания средней и тяжёлой степени, а также сочетанные заболевания.

В случаях индивидуальных занятий с учётом нагрузки, частоты, амплитуды выполняемых упражнений противопоказаний нет.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДСМ

1. Неваляшка-1



И.п. сед в позе лотоса, правая рука – за правый голеностоп, левая рука – за левый голеностоп.

1. На вдохе наклон вправо, коснуться коленями пола.
2. Сед в равновесии в позе лотоса с выпрямленными руками.
3. На выдохе наклон влево, достать коленом пол.
4. И.п.

Неваляшка-1 воздействует:

- на суставы: крестцово-копчиковый, тазобедренный, коленный;
- мышцы: тазового дна, ягодичные, боковой поверхности голени и бедра;
- внутренние органы: внутренние половые органы, мочевой пузырь, нижний отдел кишечника.

Выполнять при заболеваниях внутренних половых органов, мочевого пузыря, копчика, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

2. Неваляшка-2



И.п. сед ноги врозь согнуты, стопы на полу, руки под коленями.

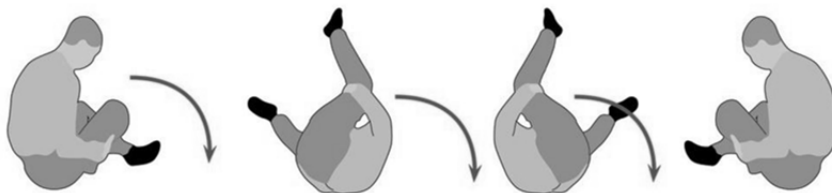
1. На вдохе наклон вправо, левь коснуться всей боковой поверхностью пола.
2. Перекат на спину.
3. На выдохе перекат на лев. сторону.
4. И.п.

Неваляшка-2 воздействует:

- на суставы: крестцово-копчиковый, тазобедренный, коленный, поясничный отдел позвоночника, верхней конечности;
- мышцы: тазового дна, ягодичные, боковой поверхности голени и бедра поясницы, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса;
- внутренние органы: внутренние половые органы, мочевой пузырь, нижний отдел кишечника, органы живота.

Выполнять при заболеваниях внутренних половых органов, мочевого пузыря, копчика, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, поясничного отдела позвоночника, седалищного нерва.

3. Неваляшка-3



И.п. сед ноги согнуты, руки под коленями.

1. Накатываем на правое плечо, касаясь пола носком правой ноги, коленом правой ноги, бедром правой ноги.

2. Поднять таз, отталкиваясь носком правой ноги, выполнить перекат через воротниковую зону.

3. Выполнить касание пола носком левой ноги, коленом левой ноги, бедром левой ноги.

4. И.п.

Неваляшка-3 воздействует:

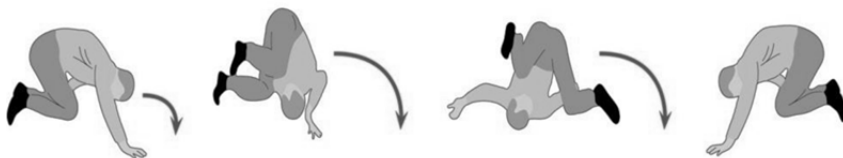
- на суставы: крестцово-копчиковый, тазобедренный, коленный. поясничный отдел позвоночника, верхней конечности, грудной отдел позвоночника;

- мышцы: тазового дна, ягодичные, боковой поверхности голени и бедра поясницы, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, боковой и задней поверхности бедра и туловища (до лопаточной области), на диафрагму;

- внутренние органы: внутренние половые органы, мочевой пузырь, нижний отдел кишечника, органы живота, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Выполнять при заболеваниях поясничного, грудного отдела позвоночника, седалищного нерва и органов грудной клетки.

4. Неваляшка-4



И.п. сед на пятках, правая рука прямая, левой упор.

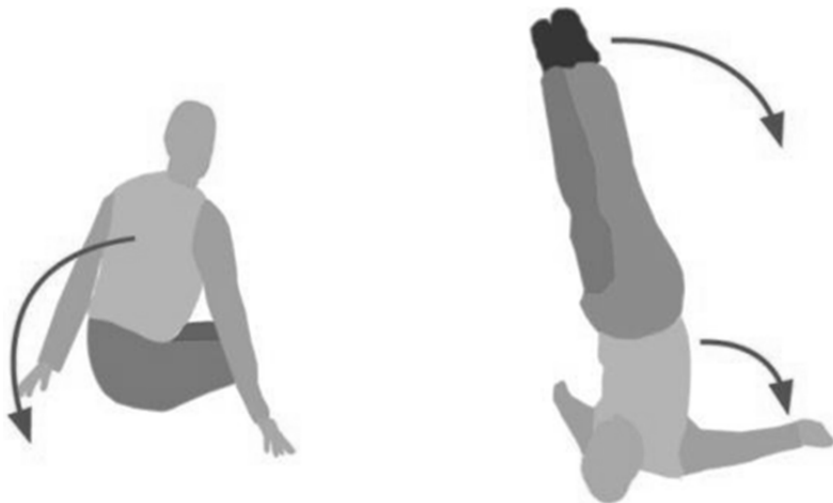
1. Кувырок через правое плечо, в стойку на лопатках согнувшись («плуг»).
2. Перекат влево через воротниковую зону и касаясь левым коленом вернуться в ИП сед на пятках.
3. Тоже повторить через левое плечо.

Неваляшка-4 воздействует:

- на суставы: крестцово-копчиковый, тазобедренный, коленный, поясничный отдел позвоночника, верхней конечности, грудной и шейно-грудной отделы позвоночника, верхнего плечевого пояса;
- мышцы: тазового дна, ягодичные, боковой поверхности голени и бедра поясницы, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, боковой и задней поверхности бедра и туловища (до лопаточной области), шейно-грудного отдела, верхнего плечевого пояса, диафрагму, грудную клетку;
- внутренние органы: внутренние половые органы, мочевой пузырь, нижний отдел кишечника, органы живота, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Выполнять при заболеваниях поясничного, грудного отдела позвоночника, мигрени, сниженном АД, при заболевании дыхательной и сосудистой систем.

5. Качелька



И.п. сед ноги согнуты, правое колено в сторону, руки сзади.

1. Перекат назад через правую ягодицу вдоль позвоночника с правой стороны.
2. Выполнить стойку на лопатках «березка».
3. Поворот таза, смена ног.
4. Возвращаясь обратно через левую сторону вдоль позвоночника и левую ягодицу, вернуться в и.п. сидя ноги согнуты, левое колено в сторону.

Качелька воздействует на голеностопный, коленный, тазобедренный суставы, весь позвоночник, плечевой пояс, мышцы всего тела, все внутренние органы. Активизирует кавитацию крови. Выполнять при любых заболеваниях.

6. Накаты



И.п. сед на пятках, носки ног выпрямлены, руки под коленями.

1. Таз опустить на пол вправо.
2. Лечь на бок, правая нога согнута, левая прямая.
3. Выполнить перекат на спину, ноги выпрямлены врозь, 20 градусов от пола.
4. Перекат через левую сторону.
5. И.п.
6. То же выполнить влево.

Накат воздействует на голеностопный, коленный, тазобедренный суставы, крестцовый, поясничный и грудной отделы позвоночника, плечевой пояс, мышцы всего тела. Проминает все внутренние органы. Выполнять при заболеваниях внутренних органов, поясничного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставов, седалищного нерва.

7. Буравчик



И.п. лежа на спине, руки вверх, правая нога поднята вверх.

1. Вращательные движения вправо вокруг своей оси, оставляя правую ногу сверху.
2. То же выполнить влево.

Буравчик на две ноги.

И.п. – лежа на спине руки вверх, ноги вместе.

1. На раз поднять руки и ноги на 20 градусов.
2. Вращаться по оси тела вправо 5–7 раз и обратно, в левую сторону 5–7 раз.
3. И.п.

Буравчик воздействует на весь позвоночник, тазобедренные суставы, мышцы всего тела. Проминает все внутренние органы.

Выполнять при заболеваниях внутренних органов, поясничного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставов, седалищного нерва.

8. Узкая кровать



И.п. лежа на животе, ноги прямые, руками упор на уровне груди.

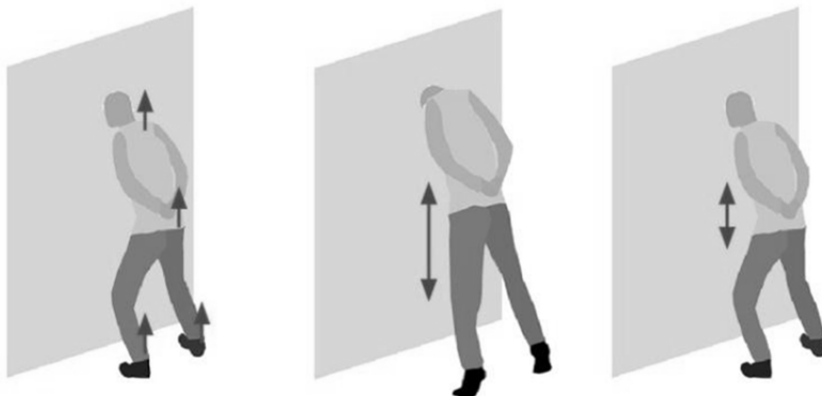
1. Вращения вокруг своей оси вправо через правый бок, не смещаясь со своего места, руки всё время на уровне груди, левая рука опережает движение корпуса, переворачиваясь на спину.

2. Вернуться через левый бок, выполняя упор у правого плеча.

3. И.п. То же выполнить влево.

Узкая кровать (вращение лёжа на месте) воздействует на весь позвоночник и суставы, мышцы всего тела, все внутренние органы. Выполнять при любых заболеваниях.

9. Валик



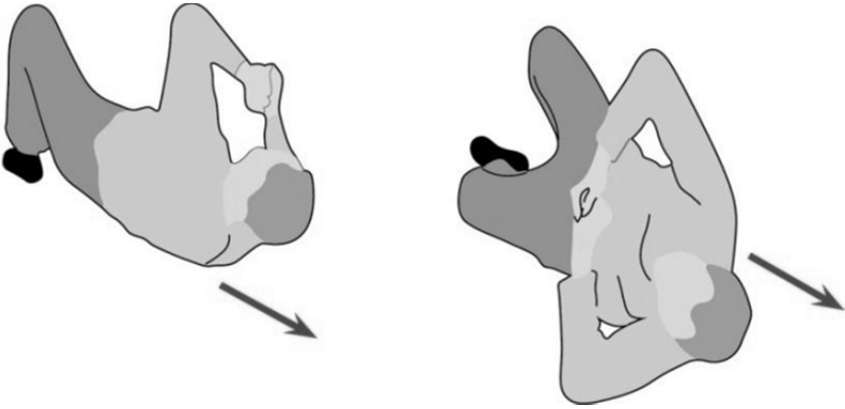
И.п. стоя лицом к стене, ноги врозь слегка согнуты на расстоянии двух стоп от стены.

1. Валик прямой – перекаты головой в сагиттальной плоскости (лицом к стене).
2. Валик боковой – перекаты головой во фронтальной плоскости с правой и с левой стороны.
3. Валик задний – перекаты головой в сагиттальной плоскости, касание затылком.

Валик воздействует на шейно-грудной отдел позвоночника, мышцы шеи, туловища и нижних конечностей. Выполнять при заболеваниях ЦНС, гипер- и гипотонии, остеохондрозе шейно-грудной области позвоночника.

10. Ящерица

На спине

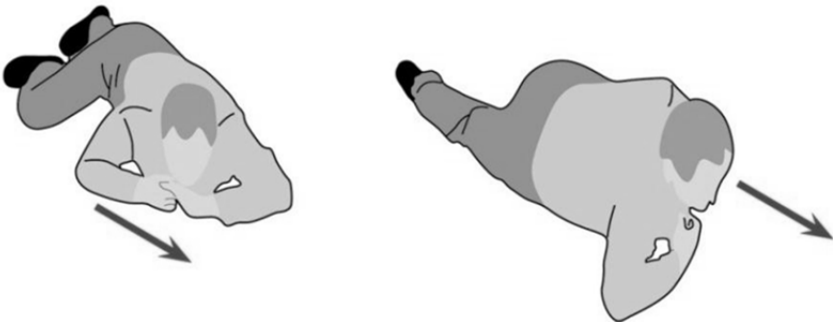


И.п. лежа на спине, руки в замке перед грудью, ноги согнуты, таз поднять.

1. Ползти на спине, отталкиваясь поочередно правой, левой ногой, руки в замке перед грудью поочередно меняют положение, делая шаг вперед.

2. И.п. то же, выполнить движение назад в обратном порядке.

На животе



И.п. лежа на животе, руки в замке перед грудью.

1. Ползти по-пластунски, подтягивая поочередно каждую ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах, руки в замке перед грудью, поочередно меняют положение, делая шаг вперед.

2. И.п. то же, выполнить движение назад в обратном порядке.

Ящерица воздействует на весь позвоночник и суставы, мышцы всего тела, все внутренние органы. Выполнять при любых заболеваниях.

11. Брейк



И.п. сед ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади.

1. Выполнить вращательное движение ногами вправо вокруг своей оси во фронтально-сагитальной плоскости, руки свободно.

2. И.п. То же повторить влево.

Брейк воздействует на весь позвоночник и суставы, мышцы всего тела (область поясницы), все внутренние органы. Выполнять при заболеваниях внутренних органов (ЖКТ, печени, почек, половых органов, мочевого пузыря), копчика, тазобедренного и коленного суставов.

Воздействие упражнений ДСМ

№ п/п	Упражнение	Воздействие упражнения
1	Неваляшка-1, 2	Кручение в левую сторону оказывает омолаживающий эффект (индивидуально по количеству). Кручение в правую сторону – расслабляющий эффект (индивидуально по количеству). Неваляшка-2 при освоении используется как медитативное упражнение
2	Неваляшка-3, 4	Активизация деятельности всего организма, шейного, грудного отделов и ЦНС
3	Качелька	Большая амплитуда (до «Берёзки») оказывает тонизирующее действие. Маленькая амплитуда (до лопаток) – расслабляющее действие
4	Накаты	Оказывают расслабляющее действие
5	Буравчик	Улучшает общее самочувствие и повышает активность
6	Узкая кровать	Оказывает расслабляющее действие
7	Валик	Улучшает мозговое кровообращение, зрение, работоспособность
8	Ящерица	Оказывает расслабляющее действие
9	Брейк	Оказывает расслабляющее действие, при малом количестве повторений может оказывать бодрящий эффект
10	Почувствовать себя	Снимает боль, спазмы, улучшает работоспособность и успокаивает
11	Скручивание	Растягивает межпозвоночные мышцы всего позвоночника и улучшает в нём кровоснабжение

Принципы формирования индивидуальной программы:

1. Общая продолжительность программы составляет 32 минуты.
2. Все упражнения выполняются слитно без перерывов и пауз между ними.
3. Упражнения выполняются с такой скоростью и амплитудой, при которых прирост частоты сердечных сокращений не превышает 60–70% к пульсу после разминки.
4. Начинается программа с разминки.
5. Упражнение, воздействующее на проблемную зону или орган, выполняется в середине программы.
6. Все упражнения чередуются растяжками.
7. Завершается программа «любимым» упражнением и расслаблением.
8. Создаётся короткая программа на 15 минут, включающая в себя основное, подводящие упражнения (воздействующие на рядом расположенные части тела или зоны) и растяжки.

При организации оздоровительных занятий со студентами необходимы:

- доброжелательное отношение, акцентуация правильных действий и игнорирование неправильных;
- мотивы занятий (укрепление здоровья, улучшение внешнего вида, осанки, привлекательности, переключение на новый вид деятельности, развлечение и отдых, новые знакомства, общение, улучшение физического развития, повышение работоспособности, эмоциональная разрядка, эмоциональная зарядка и т.д.);
- учитывать возрастные периоды жизни, которые позволяют дифференцировать объем и интенсивность физической нагрузки, а также интересы;
- учитывать особенности заболеваний, физические способности и функциональные возможности;
- учитывать анатомо-физиологическое строение и особенности психики;
- учитывать индивидуальные возможности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанные упражнения во время освоения должны выполняться с контролем дыхания.

2. Комплексы динамического самомассажа необходимо выполнять, учитывая состояние здоровья, возраст, физическую подготовленность, функциональное состояние каждой возрастной группы. Физическую нагрузку следует регулировать по частоте сердечных сокращений, управляя количеством повторений каждого упражнения, амплитудой, темпом, паузами-растяжками. Для людей от 20 до 45 лет физическая нагрузка может быть в режиме аэробно-анаэробного энергообеспечения (ЧСС 160–180 уд./мин), а для людей с 45 до 60 лет физические нагрузки необходимо давать в режиме аэробного энергообеспечения (ЧСС 130–150 уд./мин).

3. Эффективность занятий может быть обеспечена за счет практической реализации следующих основных положений:

- проведение групповых занятий не реже 2 раз в неделю продолжительностью 60 мин;
- индивидуальные занятия проводятся ежедневно по 32 минуты или 2 раза по 15 минут утром и вечером;
- при комплектовании групп необходимо учитывать состояние здоровья, вид заболевания, возраст, физическую и функциональную подготовленность, мотивы, побудившие к началу занятий;
- целевая направленность каждого занятия – улучшение состояния опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, комплексное совершенствование физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;
- содержание занятий должно выражаться объективными показателями: последовательностью и количеством упражнений, дозировкой их интенсивности и продолжительности; длительностью пауз расслабления – растяжек, общим объемом выполненной нагрузки для каждой возрастной группы;
- проведение комплексного контроля не реже одного раза в две недели путем тестирования физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния, самочувствия, активности и настроения.

4. Предложенная методика ДСМ может быть использована для лечения и профилактики широкого спектра заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Васильева Л.Ф.* Функциональные блоки суставов позвоночника и конечностей (Мануальная диагностика и терапия с основами прикладной кинезиологии). Новокузнецк : Новокузнецкий полиграфкомбинат, 1999. 159 с.
2. *Барковская Лидия, Шаймарданов Ханиф.* Как жить до 100 лет, не болея. Уникальная система здоровья. Москва : АСТ ; Астрель ; Владимир : ВКТ, 2010. 352 с.
3. *Милюкова И.В.* Кацудзо Ниши: Уникальная система оздоровления. Золотые рецепты здоровья. М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2007. 157 с.
4. *Епифанов В.А. и др.* Лечебная физическая культура : учеб. пособие. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. 568 с.: ил.
5. *Песиков Я.С.* Массаж чакр, каналов и точек акупунктуры, а также лечение воздействием аппаратами и другими средствами. 2005.
6. *Ермукашева Е.Т.* Оздоровительная физическая культура женщин-преподавателей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2010. 220 с.: ил.
7. *Барбара Энн Бреннан.* Свет исходящий: путь к исцелению / худож. Т. Шнейдер, Т. Тартаглия ; пер. с англ. А.Н. Анваера. М. : АСТ ; Астрель, 2005. 396 с.: ил., 8 с. цв. ил.
8. *Зайцев С.В.* Сокровищница китайской медицины. Конституциональные типы. М., 2014. 349 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Актуальность	4
Описание упражнений ДСМ	9
1. Неваляшка-1	9
2. Неваляшка-2	10
3. Неваляшка-3	11
4. Неваляшка-4	12
5. Качелька	13
6. Накаты	14
7. Буравчик	15
8. Узкая кровать	16
9. Валик	17
10. Ящерица	18
11. Брейк	19
Воздействие упражнений ДСМ	20
Практические рекомендации	22
Литература	23

Редактор Н.А. Афанасьева
Оригинал-макет А.И. Лелоюр
Дизайн обложки Л.Д. Кривцова
Рисунки И.Ю. Мясников, Е.М. Тихонова

Отпечатано на участке цифровой печати
Издательского Дома Томского государственного университета

Заказ № 812 от «27» января 2015 г. Тираж 50 экз.