

Кадырова Элина Азатовна

студентка

Елабужский институт

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

СУ-ДЖОК-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)

***Аннотация:** ОРВИ – самая распространённая в мире группа заболеваний, объединяющая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции, другие катаральные воспаления верхних дыхательных путей. Установлено, что с помощью Су Джок-терапии можно повысить уровень сопротивляемости детского организма ОРВИ. Эксперимент проводился в течение года с участием школьников 6 «А» класса и 6 «Б» класса. В самом эксперименте авторы использовали метод наблюдения. Обычно в школе за зимний период обучения почти каждый ученик болеет ОРВИ хотя бы один раз. Исследование показало, что Су Джок-терапия снижает уровень заболеваемости у школьников и повышает сопротивляемость организма ОРВИ.*

***Ключевые слова:** ОРВИ, Су-Джок терапия, Су-Джок шарик, Су-Джок колечко, эксперимент, вакцинация.*

К концу XX века мир облетела сенсационная новость. Профессор Сеульского национального университета Пак Чже Ву, посвятивший 30 лет собственной жизни изучению восточной медицины, разработал уникальный способ самозаживления, получивший название «су джок» (в переводе с корейского «су» – кисть руки, а «джок» – стопа ноги) [2, с. 15]. С помощью этого метода можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача. Главное же в том, что если неправильно применять этот метод, то вероятность нанести вред организму человека мала, он просто не даёт желаемого результата [1, с. 27]. Актуальность использования Су Джок-терапии у школьников позволяет не только

повысить интерес к занятиям, но оказывает и благотворное влияние на повышение трудоспособности.



Рис. 1. Общий вид Су-Джок шарика

Недостатки вакцинации состоят в том, что вакцинацию нельзя проводить спонтанно; ее можно проводить только абсолютно здоровым людям; вместо защиты от вирусов можно получить аллергическую реакцию на вакцинацию и ослабление иммунной системы.

В «Средней общеобразовательной школе (СОШ) №16» Бугульминского муниципального района РТ созданы все медико-социальные условия для учебы, но несмотря на это, в классах наблюдается повышенный уровень заболеваемости школьников острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). Это говорит о том, что нынешние дети не адаптированы к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Проанализировав посещаемость своих занятий, учитель физической культуры, Кадырова Наталья Дмитриевна, пришла к выводу, что от заболеваний ОРВИ недостаточно одной вакцинации. Ознакомившись с различными здоровьесберегающими технологиями, она выбрала «Су Джок»-терапию. Впервые об этом методе учительница услышала в 2010 году. Сначала она опробовала метод на себе, и ей стало интересно, каков же будет результат воздействия массажного

шарика и железных колечек на других людей. И результат не заставил себя ждать. Начиная с 2011 года, Наталья Дмитриевна не болеет ОРВИ и гриппом на протяжении 10-ти лет. После этого она решила применить метод Су Джок-терапии на своих уроках физической культуры. Не для кого не секрет, что заболеваемость ОРВИ в холодное время года повышается в несколько раз. В связи с этим мы с учительницей решили провести эксперимент со школьниками.

Цель: Проверить эффективность Су ДЖОК-терапии как средства профилактики заболеваемости ОРВИ.

Задачи:

1. Снизить уровень заболеваемости ОРВИ у учеников.
2. Подтвердить целесообразность проведения подобных упражнений на занятиях физической культурой.
3. Научить школьников пользоваться нетрадиционными методами оздоровления без лекарств.
4. Повысить интерес школьников к подобным упражнениям.

Исследование проводилось в течение 2014–2015 года на базе в СОШ №16 Бугульминского муниципального района РТ.

В педагогическом эксперименте принимали участие школьники 6 «А» класса в составе 25 учеников (контрольная группа-группа «А») и 6 «Б» класса в составе 27 человек (экспериментальная группа-группа «Б»). В двух группах каждый год болели ОРВИ приблизительно по 15 человек. Эти данные мы брали из медицинского журнала. В конце учебного года полученные данные обрабатывались, анализировались, и формулировались выводы.

В течение года на уроках физической культуры в экспериментальной группе Б начинает постепенно внедряться метод Су Джок-терапии. Для проведения таких упражнений учитель специально приобрела шарик Су Джок и выдавала их на каждом занятии ученикам. Терапия проводилась на каждом уроке, в течении 5 минут: школьники 2 минуты раскатывали Су Джок шарик на внутренней и внешней стороне ладоней; 1 минуту одевали Су Джок-колечки на каждый палец руки; 2 минуты катали Су Джок шарик ногами по полу. В контрольной группе

«А» не проводилось подобных упражнений. Они работали по рабочей программе физической культуры.



Рис. 2. В экспериментальной группе раскатывают Су Джок шарiki на ладонях



Рис. 3. Катание шариков ногами по полу

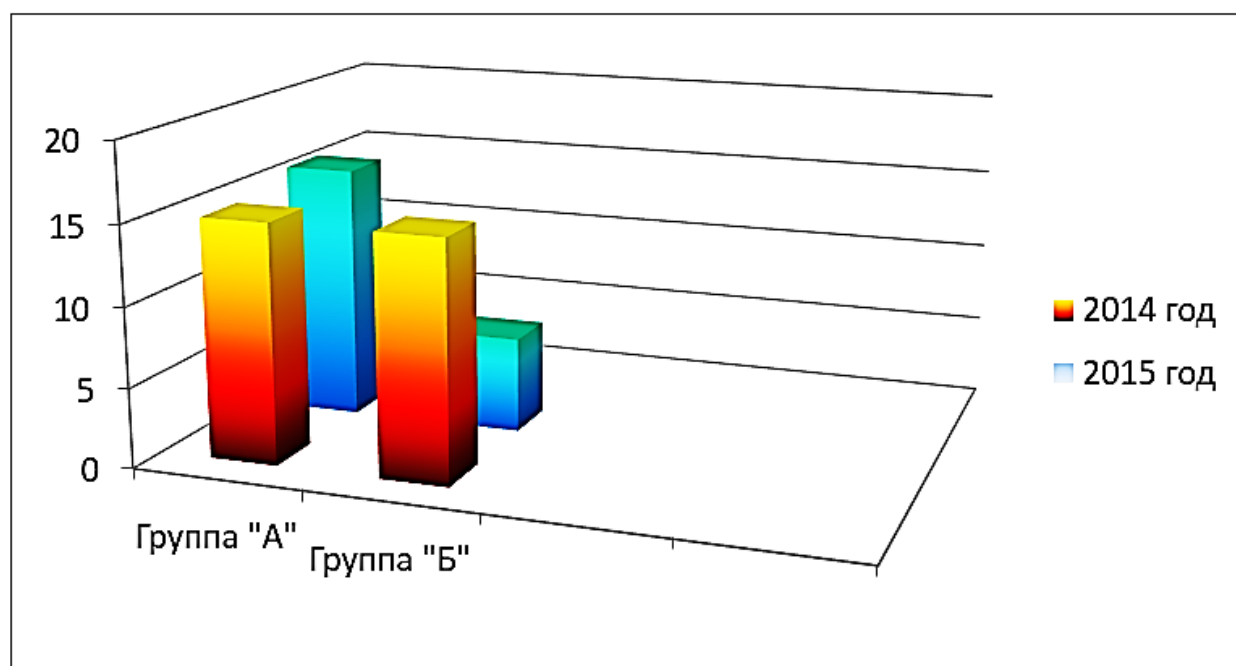


Рис. 4. Межгрупповой анализ изменений показателей здоровья школьников после эксперимента

В экспериментальной группе «Б» после таких занятий в течении года стала заметна положительная динамика: количество заболевших в группе Б уменьшилось с 15 болевших до 6 человек, при этом в контрольной группе А, в которой

занятия Су Джок-терапией не проводились, число заболевших увеличилось на одного человека.

Выводы:

1. С точки зрения полученных результатов реализованного эксперимента доказано, что метод Су Джок-терапии эффективен. Действительно, здоровьесберегающая технология Су Джок-терапии успешно способствует профилактике у школьников ОРВИ.

2. Су Джок-терапия оказывает влияние на понижение уровня заболеваемости в группе «Б». Это говорит о повышении уровня сопротивляемости организма детей ОРВИ.

3. Выявлена абсолютная безопасность применения и доступность метода Су Джок – терапии для каждого человека.

4. Су Джок-терапия зарекомендовала себя как эффективный способ лечения при любых простудных заболеваниях.

Список литературы

1. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии Серии книг по Су Джок терапии / Пак Чжэ Ву. Су Джок Академия. – 2009. – 208 с.

2. Зеленова Т.И. Су Джок – дело тонкое / Т.И. Зеленова // Вокруг света. – 2002. – №7. – 126 с.