



Психология тела.

2012.03.12. Ковалева, И. Республиканская газета РК "Новое поколение".
<http://www.np.kz/index.php?newsid=10496>

Многие из нас в детстве слышали замечания: "Сядь ровно! Не горбись! Выпрями спину!". А у современных школьников нагрузка на позвоночник еще больше - помимо уроков вторую половину дня многие из них просиживают за компьютером. В XXI веке нарушение осанки стало второй (после плохого зрения) "школьной" болезнью, которая наблюдается примерно у 60 процентов казахстанских учащихся. Решение этой проблемы предложила павлодарский психолог профессор Елена Ковалева. Она разработала комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночника, который можно применять на уроках физкультуры

Ковеланас - так называется способ осознанного восстановления здоровья, разработанный Еленой Борисовной Ковалевой в соавторстве с дочерью Анастасией. Изначально это был комплекс физических упражнений, направленных на профилактику заболеваний позвоночника. Позже он развился в философию физического тела, впитав в себя кроме физкультуры и спорта основы психологии, физиологии, реабилитационной медицины - тех знаний, которые авторы получили за свою жизнь. Ковеланас стал синтезом физических упражнений и психологических тренингов, дающим максимально эффективный оздоровительный результат.

История этой необыкновенной гимнастики началась с личной трагедии - в 28 лет Елена Ковалева перенесла тяжелую травму позвоночника. Врачи вынесли приговор: будешь прикована на всю жизнь к постели. Но Ковалева не сдалась и, преодолевая боль, начала долгую борьбу с недугом.

В муках родились упражнения, благодаря которым она встала на ноги и теперь живет физически активной жизнью. И, самое главное, помогает вернуться к нормальной жизни другим. 30 лет назад вокруг Ковалевой начали собираться люди, которые захотели заниматься по ее методике. Потом ученики стали разъезжаться по разным странам, увозя с собой книги и диски с видеоуроками, чтобы продолжить занятия самостоятельно. Методика распространилась, обретая новых последователей в России, странах Европейского союза, США, Израиле, Канаде.

Вместе со взрослыми по системе Ковеланас занимаются и дети. Например, в Экибастузе учитель физкультуры средней школы №10 Зинаида Межевикина десять лет использует эти упражнения в разминках на уроках и в группах лечебной физкультуры. Занимаясь по системе Ковалевой, Зинаида Межевикина значительно улучшила не только

здоровье, но и фигуру. Соответственно кардинальным образом поменялась и ее жизнь - вернулись энергия и молодость. Стало улучшаться и здоровье школьников, занимающихся по этой системе. Но самый воодушевляющий пример - это 15-летняя девушка, которая регулярно занималась по системе Ковеланас и добилась улучшения осанки. Вот выписка из медицинского обследования, которое она прошла в детской областной больнице в 2010 году: "В грудно-поясничном отделе определяется С-образная сколиотическая дуга вправо с углом отклонения 23 градуса". Выписка через год интенсивных занятий: "Определяется сколиотическая дуга вправо с углом отклонения 21 градус. В динамике сколиотическая дуга не увеличилась". Никаких других видов лечения в этот период девушка не проходила. Упорными тренировками ей удалось не только остановить прогрессирующий сколиоз, но и исправить его на два градуса.

Сейчас об использовании Ковеланас в школьной программе подумывают учителя физкультуры школ Астаны, Алматы, Актобе. Они уже написали Елене Ковалевой письма с просьбой провести для них обучающий семинар.

Многие педагоги познакомились с этой системой на Международном форуме, посвященном здоровому образу жизни, который прошел в 2010 году в Боровом. Там Ковалева провела пятидневный семинар для учителей, приехавших со всего Казахстана. Среди них была преподаватель физкультуры из школы села Шенгельши Актюбинской области Алтынгүль Тореш. Дома она продолжила занятия по книге. За год сбросила 10 килограммов лишнего веса, приобрела гибкость тела и, что самое главное, избавилась от многолетней экземы.

"Удостоверившись в результате, решила превратить Ковеланас в свой образ жизни, - пишет в письме Алтынгүль Тореш. - По программе Ковеланас, которая соответствует программе по физической культуре, начала работу и сейчас за счет школьного компонента два раза в неделю провожу занятия. После занятий ученики признались, что почувствовали изменения в положительную сторону. Приходят на тренировку регулярно и занимаются активно. Программу и связки упражнений перевожу на казахский язык".

Увидев, что Ковеланас стал востребованным в учебных заведениях, Елена Ковалева разработала программу для детских садов, школ, колледжей и вузов. Программа получила авторское свидетельство и благополучно прошла экспертизы Павлодарского института повышения квалификации педагогических кадров, Министерства образования и науки РК, была рекомендована к составлению учебника.

Сейчас в виде эксперимента упражнения из Ковеланас используются в качестве разминки на уроках физкультуры в Павлодарском музыкальном колледже имени Чайковского. Уроки ведет преподаватель с большим стажем Мария Абрамова.

"Я работаю в музыкальном колледже психологом, преподаю самопознание, провожу тесты, консультации, - рассказывает Елена Ковалева. - Заметила, что у многих молодых музыкантов возникает

проблема с осанкой: занятия практически на всех музыкальных инструментах без специальных физических упражнений приводят к искривлению позвоночника. Много времени дети проводят за фортепиано - это тоже большая нагрузка. Поэтому было решено провести эксперимент именно здесь, где он больше всего необходим". Самая распространенная проблема современного ребенка, подростка и взрослого человека - это родовая травма шейного отдела позвоночника. Последствия ее печальные: нарушается артериальное давление, возникают головные боли, головокружение, ухудшается зрение, наступает слабость и так далее. Эта травма тянет за собой изменения в кровеносных сосудах, питающих мозг кислородом. Недостаточность питания приводит к различным заболеваниям. Например, внутричерепное давление - диагноз, который получают сейчас и дети, и взрослые.

Практика показывает, что регулярные занятия по системе Елены Ковалевой позволяют восстановить полноценную работу организма. Как результат - эффективная психофизиологическая подвижность, усиление умственной и физической работоспособности. "Для меня психология тела - это мысль, которую я запускаю в действие. Во время физических упражнений я мысленно говорю с каждым органом, с которым работаю. Получается комплексное воздействие на организм", - говорит она.

За 30 лет практики Елена Ковалева составила четкое представление о том, какие профилактические действия на организм оказывает Ковеланас. Помимо увеличения движения позвоночного столба можно корректировать его искривление, а также постепенно вправлять сместившиеся позвонки. Нормализуются давление, работа пищеварительного тракта, зрение. Изменяется объем тела. А у подростков улучшается память, нормализуется сон, проходит нервозность, раздражительность и появляется желание радоваться окружающему миру.

"Ко мне поступает множество заявок на проведение семинаров по Ковеланас в разных городах Казахстана, - рассказывает Елена Ковалева. - Я рада со всеми поделиться моей методикой, но посвятить свою жизнь гастролям по стране я не могу - у меня есть работа, есть обязательства. Поэтому, я полагаю, будет уместнее собрать всех желающих преподавателей физкультуры здесь, в Павлодаре, и провести большой республиканский семинар. Пусть кроме Ковеланас на нем будут преподаваться и другие оздоровительные и развивающие методики".

С этим предложением Елена Борисовна хочет обратиться к местным властям. Без их содействия такое большое дело с места не сдвинешь. Пусть это будет реальным шагом к оздоровлению нашей молодежи. Павлодар