

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Укладачі: В.В. Цибульська, Г.В. Безверхня

Умань
ВПЦ «Візаві»
2014

УДК 796.035(07)
ББК 75.0p30
Н - 57

*Рекомендовано до друку Вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 5 від 15 грудня 2014р.)*

Рецензенти:

Пангелова Н. Є. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедрою теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Пантік В.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Нетрадиційні засоби фізичної культури: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 172 с.

У навчальному посібнику, написаному у відповідності з навчальною програмою дисципліни «Нетрадиційні засоби фізичної культури», викладено основні засоби і методи формування культури здоров'я, нетрадиційні методи та системи оздоровлення людини, основи дихальних оздоровчих систем, основи техніки й методики масажу, засоби й системи підвищення опірності організму, методи та системи корекції стану здоров'я й способу життя.

Розраховано на студентів та викладачів факультетів фізичного виховання педагогічних вищих навчальних закладів

© Цибульська В.В., Безверхня Г.В., 2014
© Візаві, 2014

ЗМІСТ

ВСТУП	
1. ЗАСОБИ Й МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
1.1. Культура здоров'я – засіб всебічного розвитку особистості	
1.2. Самоконтроль у формуванні навичок здоров'я.....	
1.3. Визначення біологічного ритму працездатності й рівня тривожності.....	
1.4. Визначення ступеня втомленості й психофункціонального стану.....	
2. НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ТА СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ	
2.1. Структура та характеристика сучасних оздоровчих систем	
2.2. Сучасні оздоровчі системи аеробної спрямованості	
2.3. Аеробіка – оздоровча система Кеннет Купера.....	
2.4. Піст і голодування як фактор оздоровлення.....	
2.5. Очищення організму за системою Н.О.Семеновою.....	
3. ОСНОВИ ДИХАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ	
3.1. Дихальна система йогів (пранаяма).....	
3.2. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової..	
3.3. Дихальна гімнастика К.П.Бутейка.....	
4. ЗАСОБИ Й СИСТЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ	
4.1. Природне оздоровлення за системою П.К. Іванова.....	
4.2. Основи фітотерапії.....	
4.3. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці й лікуванні хвороб.....	
4.4. Підвищення опірності організму проти радіаційної дії засобами фізичної культури.....	
4.5. Гімнастика Гермеса.....	
4.6. Стретчинг – гімнастика.....	
5. МЕТОДИ ТА СИСТЕМИ КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я Й СПОСОБУ ЖИТТЯ	
5.1. Кодекс здоров'я Л.М. Толстого.....	
5.2. Сім правил здоров'я школярів за О.В. Сухомлинським.....	
5.3. Система поліпшення зору Поля Брегга	
5.4. Правила здоров'я за системою Кацуздо Ніші	

5.5. Програма Поля Брегга щодо оздоровлення хребта	
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	

ВСТУП

На сьогодні особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я. Дійсно, стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й медико-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни.

Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки (І.І. Брехман, (1987), І.В. Мупавов (1997), Е.Г. Булич (1997), Р.З. Поташнюк (1995), О.Д. Дубогай (1999), Г.Л. Апанасенко (1999)).

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням захворювань, інвалідності, смертності, злочинності, девіантної поведінки, різким зниженням опірності й життєдіяльності організму людини, особливо дітей і молоді. Майже 90% учнів і студентів мають відхилення у здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку.

Серед причини погіршення здоров'я насамперед виділяють забруднення навколишнього середовища, недосконалу систему охорони здоров'я, соціально-економічну кризу. Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та санітарно-гігієнічне безкультур'я значної частини населення. Відсутність у багатьох пріоритету здоров'я і, що найгірше, - лавиноподібне поширення серед школярів і молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, збільшення венеричних захворювань, випадків девіантної поведінки (В.О. Мовчанюк, 1993; М.С. Гончаренко, 1999).

Серед факторів, які зусовлюють кризу, слід також виділити: бездуховність, втрату генетичного коріння, відсутність знань людини про себе, про власний організм, будову світу.

При розв'язанні проблем здоров'я підрастаючого покоління на сучасному етапі особливу увагу слід звернути на фактори, які визначають здоров'я людини (В.П. Петленко (1998)):

- людський фактор – 25% (фізичне здоров'я – 10%, психічне – 15%);
- екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія – 10%, внутрішня – 15%);
- соціально-педагогічний фактор – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20%, поведінка, режим життя, звички – 20%);

- медичний фактор – 10%.

Цей підхід найбільш аргументовано висвітлений у концепції валеологічної освіти, яка розглядає людину в єдності з навколишнім середовищем.

Валеологія – наука, що вивчає, як бути здоровим; вона виходить із уявлення про здоров'я як єдину цілісну систему, що складається із взаємозалежних частин, функціональних систем у їх тісній взаємодії з навколишнім середовищем. Головна мета полягає в тому, щоб навчити людину з раннього дитинства розумно й свідомо ставитися до свого здоров'я, постійно піклуватися про нього, поважати фізичну культуру, загартовувати свій організм, раціонально харчуватися, не вживати алкогольних напоїв і наркотичних речовин, відмовитися від куріння, вміло організувати працю та відпочинок. Комплекс цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток й добрий стан здоров'я дітей та молоді.

Систематичні заняття з використанням нетрадиційних форм оздоровлення допоможуть учням встановити зв'язки з природою, пізнати себе й допомогти самому собі в скрутну хвилину, навчитися керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, мобілізувати резерви власного організму, досягти гармонії між тілом і духом. Використання нетрадиційних методів у процесі виховання допоможе дітям оволодіти школою дихання, сформувати базові навички основ здоров'я (аутогенне тренування, природне оздоровлення за системою П.К. Іванова, довільне керування диханням, вправами із системи хатха-йога, самомасажем, елементарними релаксації тощо).

1. ЗАСОБИ Й МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Культура здоров'я – засіб всебічного розвитку особистості

Валеологія - наука, що навчає, як бути здоровим; вона виходить із уявлення про здоров'я як єдину цілісну структуру, що складається із взаємозалежних частин, функціональних систем у їхній тісній взаємодії з навколишнім середовищем.

Сьогодні виділяють такі складові здоров'я: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне, духовне (С. Шапіро, 1981).

Під фізичним аспектом здоров'я розуміють те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації.

Під інтелектуальним аспектом здоров'я розуміють те, як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму.

Емоційний аспект здоров'я означає розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні.

Соціальний аспект здоров'я передбачає усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування.

Особистісний аспект здоров'я передбачає усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше "Я", чого ми

намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття "здоров'я особистості" входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства. Одні знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, інші - в сім'ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення.

Духовний аспект здоров'я відбиває суть нашого буття. Це кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя. Духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки; яку використовують для ілюстрування життєво важливої для нашого здоров'я філософії.

Весь зміст культури здоров'я школяра повинен збагатити його духовне життя, розвинути фізичні задатки, виховати в ньому моральні ціннісні потреби, запити й захоплення, розкрити все добре, відшліфувати ці якості. Формування культури здоров'я не можливе без проникнення у внутрішній світ школяра, ґрунтового вивчення його особливостей, здібностей і нахилів, сформуванню позитивну мотивацію до здорового способу життя, підібрати ефективні засоби педагогічного впливу формування культури здоров'я, оволодіння певною сумою знань і практичних навичок не можливо уявити поза зв'язком із вольовими зусиллями, свідомою і цілеспрямованою діяльністю самих учнів.

Академік М.М. Амосов (1978) стверджує, щоб бути здоровим, необхідні власні зусилля, постійні та значні, замінити їх нічим не можна. Тільки за цієї умови людина зможе зрозуміти сенс буття, відчувати повноту своїх сил, пізнати залежність здорового духу від здорового тіла, вміти спрямувати свої духовні сили на зміцнення сил фізичних. Формування культури здоров'я ґрунтується на зрозумілій і легко доступній підліткам й учням старшого шкільного віку філософії: філософії цілісності. Це означає, що здоров'я має розумітися як цілісність, складові частини якої взаємозалежні. Все, що трапляється з якоюсь із них, негайно позначиться на всіх інших. Кожна частина має сприйматися в загальному контексті поняття "здоров'я". Для ілюстрації поняття цілісності пропонується використати малюнок квітки. Кожне кільце - пелюстка квітки символізує один із аспектів здоров'я: фізичний, емоційний, розумовий, соціальний, особистий і духовний.

Валеологія - це наука про закономірності здоров'я здорових людей. Головна мета полягає в тому, щоб навчити людину з раннього дитинства розумно й свідомо ставитися до свого здоров'я, постійно піклуватися про нього, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчувати, не вживати алкогольних напоїв і наркотичних речовин, відмовитися від куріння, вміло організовувати працю та відпочинок. Комплекс цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток та добрий стан здоров'я дітей і молоді в процесі реформування змісту шкільної освіти. Ми прагнемо здійснювати виховання здорового способу життя через насичення змісту окремих предметів валеологічним змістом (біологія, фізичне виховання, безпека життєдіяльності та ін.) і через введення окремого предмета, створення та розвитку системи валеологічної освіти.

Основною метою валеологічної освіти й виховання є формування валеологічного світогляду та поведінки учнів, мотивацій, що забезпечують активне й свідоме залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я, дозволить набути систему наукових і методичних знань, умінь і практичних навичок, які необхідні для вироблення стійких мотивацій на здоровий спосіб життя й безпеку життєдіяльності як важливої умови та потужного механізму формування, забезпечення і зміцнення фізичного, психічного здоров'я дітей і молоді (В.А.Шаповалова, Е.Г. Булич, Р.З. Поташнюк, А.В. Магльований, А.Г. Апанасенко),

Разом з тим освітньо-профілактична робота серед школярів, яка здійснюється у системі освіти на загальноосвітніх уроках, ще не є ефективною, нерідко має формальний, епізодичний характер, не враховує психологічних та педагогічних вимог. А тому виникає гостра потреба в теоретичному обґрунтування основних напрямків освітньої і виховної роботи з школярами, в дослідно-експериментальній перевірці педагогічних умов, що забезпечать високий рівень ефективності впливу учнів середнього й старшого шкільного віку.

Зросла соціальна значущість проблеми здоров'я у дітей, підлітків і молоді переконує в необхідності наукового обґрунтування педагогічних умов, які сприяють всебічному розвитку особистості, визначенню змісту, форм і методів формування культури здоров'я дітей, підлітків та молоді в системі освіти, розробці методів діагностики вихованості, духовного розвитку й культури здоров'я.

Серед значного кола проблем виховання підростаючого покоління, які надзвичайно загострилися останнім часом, проблема визначення

рівня вихованості, духовного розвитку, культури здоров'я та їх критеріїв посідає особливе місце. Адже від її розв'язання залежить доля багатьох питань перебудови виховного процесу.

Діагностика розвитку дітей розглядається як провідний напрямок у створенні умов для соціальної підтримки, адаптації і реабілітації учнів, про що чітко відзначено в державній національній програмі "Освіта".

Оцінка результатів діагностики духовного розвитку й культури здоров'я того чи іншого учня здійснюється не лише способом порівняння цих результатів з деякими нормами або середніми величинами, а, головним чином, через зіставлення їх із результатами попередніх діагностичних перевірок того самого досліджуваного з метою виявлення характеру і ступеня його розвитку. Одночасно слід оцінювати також і зусилля самого учня в навчальній діяльності та самовихованні.

В останні роки багато говорять про дуже низький потенціал духовної сфери нашого суспільства. Ворожнеча, гнів, заздрість, злість, здатність до лицемірства, наклепу, жадібність, користолобство та інші вади людей стають невід'ємними атрибутами нашого життя. Анкетування, проведене нами в школах м. Кіровограда для визначення духовного рівня школярів (за методикою Е.О. Помиткіна, 1996), показало, що 60% учнів мають низький рівень духовності, який у повсякденному житті виявляється егоїстичною поведінкою, зневажливим ставленням один до одного, емоційною нестриманістю. Високі духовні цінності лишаються незрозумілими для багатьох юнаків (48 %). Учні старших класів (37 %) не мають ідеалів у житті. Спостерігається відсутність прагнень до духовного й фізичного самовдосконалення. Понад 47 % обстежуваних не розуміють, що фізичне здоров'я є першою ланкою на шляху самовдосконалення. У 45% учнів спосіб життя потребує корекції звичок. На запитання анкети "Чи добре Ви себе знаєте?" близько 72% учнів середнього і 61% старшого шкільного віку дали позитивну відповідь. А на запитання "В чому, на Вашу думку, полягає сенс життя?" 67% учнів відповіли: "У великій кількості грошей, престижній роботі, матеріальному добробуті". Це вкрай небезпечно, бо основи фізичного й психічного здоров'я підростаючого покоління закладаються в шкільні роки. Узгодження хронологічного, біологічного та психічного віків є важливою умовою гармонійного розвитку особистості. Суперечність між ними є причиною виникнення конфліктних ситуацій, девіантної поведінки,

болісних переживань. Відставання біологічного віку від хронологічного призводить до виникнення й розвитку комплексу неповноцінності, інфантилізму, несамотійності, невпевненості в собі. Психологічна незрілість зможе зупинити особистість на краю прірви, не дати усвідомлення самої себе, своїх переживань і вчинків.

Важливу роль у розвитку свідомості, активності учнів у самопізнанні й самовдосконаленні відіграє організація самоконтролю як системи спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням розумових і фізичних навантажень. До завдань самоконтролю входить: оволодіння найпростішими прийомами (підрахунок пульсу, частота дихання, функціональні проби, тести), формування навичок правильного дихання, довільного розслаблення м'язів, самомасажу, визначення рівня психоемоційного стану, фізичного розвитку й працездатності, активного відпочинку тощо.

Важливим завданням навчально-виховної роботи з формування основ здорового способу життя є забезпечення активності учнів у самовихованні, яке передбачає сталі прагнення школярів до оволодіння необхідними знаннями до вироблення позитивних рис і якостей. Тобто йдеться про перетворення особистості з об'єкта в суб'єкт самовдосконалення. Педагогічне керівництво усвідомленим самовихованням полягає в тому, щоб ознайомити учнів із завданнями самовдосконалення, переконати в доцільності та необхідності озброїти їх прийомами та засобами для досягнення на цьому важкому шлях вагомих результатів.

Одне з найважливіших і невідкладних завдань сім'ї і школи у вихованні дітей, підлітків і молоді - це відродження численних традицій української родинно-побутової культури, основу якої складають глибока й всеперемагаюча любов, материнська та батьківська, до дітей, шанобливе ставлення до бабусі і дідуся, прив'язаність до батьківського дому, дбайливе ставлення до природи людей. Культура родинно-побутова - це збереження рідної мови, вивченні

свого родоvodu, історії народу, його традицій. Традиції - це те, що передається

від покоління до покоління як загальноприйняте, загальнообов'язкове, визнане необхідним для забезпечення подальшого існування й розвитку особи, народу

суспільства. Традиції об'єднують минуле й майбутнє народу, старші й молодші покоління, інтегрують етнічну спільність людей у високорозвинену сучасну націю. Нас передусім повинні цікавити традиції збереження й зміцнення

здоров'я, які сформувалися ще за часів стародавніх слов'ян і перевіряли досвідом багатьох поколінь.

Батьки повинні краще знати свою дитину. Щоб всебічно виховувати її,

сім'ї, образно кажучи, закладається коріння, з якого виростають потім і гілки, і квіти, і плоди.

Аналіз стану здоров'я школярів за даними цілого ряду науковців (Р.З. Поташнюк, Г.Л. Апанасенко, 1992) свідчить про те, що в більшості учнів загальноосвітніх шкіл відсутня потреба в піклуванні за своїм здоров'ям. Ця тенденція простежується і в студентів вищих навчальних закладів освіти, що природно позначається на ставленні до свого здоров'я всього дорослого населення України, яке бачить його лише через призму діяльності лікувальних закладів і не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, котрими є фізичні вправи, здоровий спосіб життя. Згідно з нашими дослідженнями, 56% учнів середнього і 63% старшого шкільного віку ведуть неправильний спосіб життя, який потребує негайно змінити звички, оптимізувати рухову активність. І це при тому, що за даними Г.Л. Апанасенко (1992) рівень здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% - від спадковості, на 20% - від стану навколишнього середовища і тільки на 10% - від суто медичних факторів.

Самооцінка здоров'я та «його реальний стан визначався за методикою В.П. Войтенка (1991). Більшість учнів не знають критеріїв і не можуть визначити ідеальний, добрий, посередній, задовільний і незадовільний стани. Порівняно з 1996 роком майже в два рази зросла схильність учнів до паління і вживання алкоголю. В 11-х класах курять 38 % юнаків й 11 % дівчат. Знижується в учнів середнього шкільного віку й у старшокласників рухова активність і значно зросла кількість учнів з обмеженим харчуванням (до 60%). Більше 32 відсотків учнів 15-17 років не усвідомлюють цінності здоров'я, не дотримуються правил

особистої гігієни й не знайомі з нормативними та законодавчими вимогами стосовно здоров'я.

В ієрархії потреб здоров'я учнів середнього й старшого шкільного віку не перебуває на першому місці. Більшість учнів віддають перевагу речам, гривнам, матеріальному достатку. Не завжди усвідомлюють, що здоров'я є найдорожчою і найкращою річчю.

І.І. Брехман, засновник вчення про здоров'я, стверджував, що збереження і відтворення здоров'я перебуває в прямій залежності від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, до суспільства, до природи, ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Культура - це особливого роду ставлення до себе, яке властиве тільки людині. Тому необхідно прагнути, щоб учні набули такі знання й навички щодо здоров'я, які б стали буттям, увійшли в їхню культуру, в побут, у звички.

Рівень сформованості рівня здорового способу життя учнів середнього й старшого шкільного віку пропонується визначати за допомогою методики самооцінки (таблиця 1).

Таблиця 1

Самооцінка культури здорового способу життя

№ п/ п	Показники (критерії) здорового способу життя	Самооцінка підлітків за п'ятибально ю системою	Оцінка батьків	Оцінка вчителів
1.	Фізичний розвиток			
2.	Фізична культура			
3.	Культура тіла			
4.	Гігієнічна культура			
5.	Постава			
6.	Психофункціональний стан			
7.	Руховий режим			
8.	Режим дня			
9.	Раціональне харчування			
10.	Маса тіла			
11.	Культура зовнішності й			
12.	Загартування			
13.	Ранкова гігієнічна			
14.	Активний відпочинок			
15.	Шкідливі звички			
16.	Розумовий розвиток			

17.	Культура спілкування			
18.	Культура поведінки			
19.	Художньо-естетична			
20.	Культура емоцій			
21.	Правова культура			
22.	Духовний розвиток			

Кожний із двадцяти двох показників після інструктажу оцінюється кожним учнем за п'ятибальною системою. Максимальна сума всіх показників -110 балів. За сумою набраних балів визначається рівень (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) та оцінка здорового способу життя (відмінно, добре, задовільно, незадовільно, погано) (таблиця 2).

Таблиця 2

Шкала оцінки рівня сформованості здорового способу життя

Бали	Рівень сформованості здорового способу	Якісна оцінка рівня сформованості здорового
110-91	Високий	Відмінно
90-61	Вищий за середній	Добре
60-41	Середній	Задовільно
40-21	Нижчий за середній	Незадовільно
20-1	Низький	Погано

Це дослідження дає змогу визначити співвідношення отриманих результатів за даними самооцінки самих підлітків і результатів спостережень за ними вчителями та батьками, а потім порівняти їх. У цьому разі вчителі зможуть за допомогою спостережень здійснити особистісно-орієнтований підхід до кожного учня, виявити слабкі сторони у фізичному, психічному, духовному та соціальному розвитку дитини і відповідним чином застосовувати необхідні виховні заходи.

Примітки:

1. Дитина до 6 років набуває близько 20% знань культури здоров'я, решта (80 %) набуваються в шкільному віці.
2. Для багаторазового користування таблицею оцінки виставляйте олівцем.
3. Наполегливо набувайте знань і підвищуйте оцінки, щоденно вдосконалюйте себе. Перевіряйте свої досягнення не менше 2-3 разів на рік.
4. На основі загальної оцінки рівня сформованості здорового способу

життя складайте програму збереження і зміцнення здоров'я.

Творчо організований навчально-виховний процес школярів дозволяє ефективно розв'язувати проблеми морального й духовного вдосконалення, формувати культуру здоров'я. Одним з провідних принципів організації всебічного виховання повинен стати принцип "У здоровому тілі - здоровий дух". Цей принцип дає можливість сформувати в учнів образ фізичного "Я", який містить усвідомлення тіла, зовнішності, фізичних якостей, особливостей статі. З морально-духовного погляду далеко не байдуже, яким за змістом буде цей образ, оскільки він виступає специфічним посередником, що спрямовує вчитель для особистісного розвитку вихованця (І.Д. Бех, 1998). Особливо дається взнаки образ фізичного "Я" в підлітковому та юнацькому віці.

Під час навчання необхідно прагнути до того, щоб учні оволоділи в певному обсязі закладеними в державному стандарті знаннями, вміннями й навичками, спрямованими на залучення школярів до процесу соціалізації, набуття форм і засобів народної культури та світових досягнень і на основі цього сформувати в учнів загальнолюдські цінності, забезпечити виховання творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності.

Діагностика духовного розвитку й рівня сформованості здорового способу життя покликана визначати ефективність виховної роботи в школі та сім'ї, керувати цими процесами. Використання та володіння найпростішими методами й методиками діагностики у власній практиці, навички аналізу та узагальнення одержаних даних збагатять людину, розширять діапазон її вмінь, а отже, забезпечать ефективність виховання і самовиховання, сприятимуть процесу гуманізації і всебічному розвитку особистості.

Як показують спостереження і дослідження, такий підхід дає можливість сформувати у дітей і підлітків стійку мотивацію до здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя дозволять учням сформувати свідоме, дбайливе ставлення до здоров'я як найвищої цінності, створити умови для реалізації духовного, творчого й фізичного потенціалу, для ефективної профілактики інфекційних, соматичних та психічних захворювань, травматизму та нещасних випадків, здобути вміння першої медичної само- і взаємодопомоги, навчитися застосовувати засоби нетрадиційної медицини, самооздоровлення та запобігання несприятливим чинникам довкілля.

Формування основ здорового способу життя - це надійний і доступний шлях до самореалізації, розвитку свого потенціалу, шлях керування своїм здоров'ям і підтримання його на творчо активному рівні. Глибокі знання й звички щодо культури здоров'я навчають учнів цінувати життя як власне, так і людей, що оточують.

1.2. Самоконтроль у формуванні навичок здоров'я

Самоконтроль - це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням навантажень. До завдань самоконтролю входить: освоєння найпростіших методів самоспостережень; набуття навичок найпростіших методів самоспостережень; набуття навичок вміння записати результати спостережень, аналізувати й оцінювати дані самоконтролю; закріплення на практиці набутих знань.

У процесі самоконтролю враховують суб'єктивні та об'єктивні дані. Об'єктивними вважають: антропометричні показники - зріст, масу тіла, окружності; частоту серцевих скорочень; ЖЄЛ; показники сили; дані функціональних проб серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нервово-м'язового апарату, результати тестування.

До суб'єктивних даних відносять: самопочуття, апетит, настрій, почуття втоми, бажання виконувати вправи, ставлення до оздоровчих занять, порушення сну, відчуття працездатності тощо.

Оптимальною формою організації самоконтролю є ведення щоденника самоконтролю.

Форма і зміст записів залежать від віку тих, хто тренується, їхнього функціонального стану, форми занять, виду вправ, які в заняттях застосовуються.

Записи в щоденнику повинні бути конкретними, точними, можливе використання символів.

Нижче подана форма щоденника самоконтролю, який складається з п'яти розділів. Перший розділ містить загальні дані про того, хто тренується (заповнюється раз на рік). У другий розділ (заповнюється щомісяця) вносять дані тестування й функціональних проб. Третій розділ (заповнюють щодня) складають дані, що дають змогу контролювати особистий стан у динаміці й керувати ним. Четвертий розділ передбачає контроль реакції організму на навантаження в

заняттях фізкультурою, п'ятий - контроль фаз оваріально-менструального циклу дівчат (жінок).

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Розділ 1. Загальні відомості

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Вік _____

Які хвороби переніс в дитинстві _____

Яким видом спорту займався _____

Форма занять оздоровчою фізкультурою _____

Фізкультурний стаж _____

Побутові травми _____

Хронічні захворювання _____

Дата останнього медичного обстеження _____

Висновок і рекомендації лікаря _____

Розділ 2. Показники тестування

Показники	Дата
Маса тіла	
Окружність:	
грудей на вдиху	
талії	
ший	
стегна	
гомілки	
плеча	
ЧСС за 60 с	
Артеріальний тиск	
Життєва ємність легень	
Проба Руф'є	
Проба Штанге	
Проба Генчі	
Сила кисті	
Ортостатична проба	
Нахил тулуба вперед	
Частота рухів	
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	
Біг 3 хвилини	

Розділ 3. Визначення загального стану

Показники		Оцінка стану в балах	Дата реєстрації
Сон	Міцний	-5	
	Нормальний	-4	
	Переривчастий	-3	
	Недосипання	-2	
	Безсоння	-1	
Стан	Почуття свіжості	-5	
	Звичайний	-4	
	В'ялий	-3	
	Розбитість	-2	
	Сонливість	-1	
Самопочуття	Відмінне	-5	
	Добре	-4	
	Погане	-3	
	Втрата сил	-2	
	Недуга	-1	
Апетит	Добрий	-5	
	Задовільний	-4	
	Знижений	-3	
	Відсутній	-2	
	Відраза до їжі	-1	
Харчування	Регулярне	-5	
	Нерегулярне	-4	
	Достатнє	-3	
	Недостатнє	-2	
	Дієта	-1	
Хвороби	Грип	-5	
	Застуда	-4	
	Загострення хронічного захворювання	-3	
	Інфекції	-2	
	операції	-1	
Травми	Ніг	-5	

	Рук	-4	
	Хребта	-3	
	Таза	-2	
	Інші	-1	
Температура	36,0° С	-5	
	37,0° С	-4	
	37,5° С	-3	
	38,0° С	-2	
	39,0° С	-1	
Пульс			
Ортостатична проба			
Артеріальний тиск			
Маса тіла			

Розділ 4. Облік виконаного навантаження й реакція на нього

Показники	Дата
Сон	
Апетит	
Самопочуття	
Настрій	
Бажання тренуватись	
Больові відчуття	
Маса тіла:	
до занять	
після занять	
Пульс:	
до занять	
після занять	
Ортостатична проба:	
до занять	
після занять	
Проба Штанге:	
до занять	
після занять	

Проба Генчі:
до занять
після занять
Життєва ємність легень:
до занять
після занять
Сила кисті:
до занять
після занять
Артеріальний тиск:
до занять
після занять
Потовиділення

Розділ 5. Облік оваріально-менструального циклу

Число місяця	I	II	III	IV	V	VI	Число місяця	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1							17						
2							18						
3							19						
4							20						
5							21						
6							22						
7							23						
8							24						
9							25						
10							26						
11							27						
12							28						
13							29						
14							30						
15							31						
16													

1.3. Визначення біологічного ритму працездатності й рівня тривожності

Біологічні ритми (добові, сезонні, річні тощо) властиві всім живим організмам на Землі і є умовою їхньої нормальної життєдіяльності. Біологічні ритми виявляються в періодичній зміні життєдіяльності і як найточніший годинник відмірюють час.

На сьогодні вивчено близько ста біоритмів. Інтенсивність більшості фізіологічних процесів протягом доби мають тенденцію підвищуватися вранці й знижуватися в нічний час.

З поняттям "ритм" пов'язане уявлення про гармонію, організованість явищ і процесів. У перекладі з латинської мови означає стійкість. Ритмічними називають такі явища природи, які періодично повторюються. Це - рух небесних тіл, зміна періодів року, дня і ночі, періодичність припливів і відливів, чергування максимумів і мінімумів сонячної активності. Різні фізичні явища характеризуються періодичним хвилеподібним характером (електромагнітні хвилі, звуки, зміна атомної ваги елементів періодичної системи тощо).

Основні ритми в природі, які позначилися на всьому живому на Землі, виникли під впливом обертання Землі відносно Сонця, Місяця, зірок. Кожен з цих факторів створює на Землі періоди. Перший період називається сонячною добою, другий - місячною, а третій - зірковою добою. Сонячна доба виявляється на Землі у вигляді чергування світла й темряви, її тривалість 24 години. Місячна доба позначається на періодичності припливів і відпливів, їх тривалість 24,8 години. У живих організмів завжди спостерігаються добре виражені ритми, які відповідають місячній і сонячній добам. Але при взаємодії один з одним ці ритми створюють нову періодичність, яка відповідає синодичному місяцю тривалістю 29,5 доби. Її мінімум збігається з новолунням, а максимум - з повнолунням. Отже, синодичний ритм - суворо збігається з фазами сонця.

З усіх ритмічних впливів, які надходять на Землю з космосу, найбільш сильними є випромінювання Сонця, що ритмічно змінюються. На поверхні і в надрах нашого світила неперервно відбувалися процеси у вигляді сонячних спалахів. Потужні потоки енергії", які виникають під час спалахів, досягають Землі, різко змінюють стан магнітного поля іоносфери, впливають на поширення радіохвиль, позначаються на погоді. Внаслідок виникнення на Сонці спалахів змінюється загальна сонячна активність з періодами максимуму й мінімуму. Спостереження показують, що максимум сонячної активності повторюється в середньому через 11 років. Отже, зміна сонячної активності має 11-

річний період. Це - основний період сонячної діяльності. Сонячна активність визначається числом Вольфа - відносним числом сонячних плям (змінюється в межах від 0 до 200).

Сонячні плями на поверхні Сонця - це темні утворення, які виникають внаслідок часткового перетворення теплової енергії в енергію магнітного поля. Виникнення сонячних плям свідчить про те, що в місці їх спостереження виникає надлишок "геліогенної радіації", яка впливає на атмосферу, рослинний і тваринний світ.

Основоположник сучасної геліобіології О.Л.Чижевський писав, що сонячна активність зумовлює періодичність більшості біологічних процесів на Землі. Коли на Сонці виникають плями, то на планеті з'являються епідемії хвороб, катастрофічно швидко розмножуються шкідники сільськогосподарства, виникають засухи, різко погіршується стан хворих, з'являються спазми кровоносних судин, збільшується кількість інфарктів міокарда, зростає смертність, кількість нещасних випадків, автомобільних катастроф тощо.

Сонячна активність і магнітне поле Землі впливають на фізичний розвиток людини. Виявлено, що між магнітним полем Землі й ростом людини має місце зворотна залежність. Якщо магнітне поле землі зменшується, ріст прискорюється, відбувається акселерація. Із збільшенням магнітного поля землі виникає зворотний процес - затримка росту (ретардація).

Випромінювання Сонця впливає на розумову працездатність, творчу активність людей.

Аналіз ритму роботи понад 120 поетів, композиторів показує, що в їхній творчій діяльності спостерігаються піднесення і спади. Піднесення творчої активності збігається з максимумом сонячної активності.

Життя на нашій планеті пов'язане з обертанням Землі навколо своєї осі (довгий ритм), а від обертання навколо Сонця залежить на Землі зміна пір року.

Обертання Землі навколо своєї осі зумовлює ритмічну зміну чинників зовнішнього середовища: температури, освітлення, відносної вологості повітря, електричного потенціалу атмосфери, космічної радіації і гравітації.

Під дією циклічної діяльності Сонця та обертання Землі навколо своєї осі й навколо Сонця виникає періодичність явищ, які відбуваються в природі (зміна погоди, виверження вулканів, землетруси, повені тощо). Ця періодичність створила той ритм у живих організмах, який становить зміст їхнього життя.

Біологічний годинник. Організм без зовнішнього середовища, який підтримує його існування, жити не може. Тому в наукове визначення організму повинне входити й навколишнє середовище, яке впливає на його стан, життєдіяльність, розвиток і смерть.

Зовнішнє середовище постійно впливає на живий організм. Залежно від інтенсивності впливу мають місце максимальна й мінімальна межі, за якими в живому організмі можуть виникати функціональні та структурні зміни. У межах дії цих факторів є оптимальні умови. Фізіологічні процеси в живих організмах тісно зв'язані із факторами середовища (світло, температура, атмосферний тиск, вміст кисню в повітрі тощо). Головний серед них - світло, яке визначає періоди активності рослин, тварин і людини, ритмічність їхньої життєдіяльності.

Повторюваність процесів - одна із ознак життя, здатність живих організмів відчувати час; за допомогою цієї здатності визначаються добові, річні, місячні й припливно-відпливні ритми фізіологічних процесів. Як показують дослідження, майже всі життєві процеси в живому організмі ритмічні. Ритми фізіологічних процесів в організмі мають хвилеподібний характер. Відстань між однаковими положеннями двох коливань називається періодом (циклом). Кожний цикл складається з двох фаз: в одній із них процес досягає максимуму (посилення функцій), у другій - мінімуму (послаблення функцій).

Біологічні ритми поділяються на добові (циркадні), сезонні, річні, місячні, припливно-відпливні тощо. За ступенем залежності від зовнішніх умов біологічні ритми поділяються на екзогенні (біохімічні процеси) й ендогенні (серцебиття, пульс, дихання, кров'яний тиск, розумова активність, зміна глибини сну тощо).

Як показують дослідження багатьох учених, організми рослин і тварин містять у собі деякий годинниковий механізм (біологічний годинник).

У чому виявляється дія цього годинника, як він показує час?

Біологічний годинник визначає добову періодичність, зміну активності й пасивності. Встановлено, що в організмі людини більше

100 біологічних ритмів, які відображають різні фізіологічні процеси (зміна температури тіла, склад крові, дихання тощо).

Порушення синхронності фізіологічних функцій називається дисинхронозом (виникає при трансконтинентальному перельоті).

Добовий ритм відбувається не тільки у фізіологічних процесах, але й у працездатності. Більшість людей протягом доби має два піки підвищеної працездатності: вранці - з 8-ї до 12-ї години і увечері - між 17-ю і 19-ю годинами. Трапляються випадки, коли час найбільшої працездатності (особливо розумової) припадає на ніч або ранок. Таких людей прийнято називати "совами", а людей з підвищеною працездатністю вранці і протягом першої половини дня називають "жайворонками". "Жайворонки" (ранковий тип) просинаються рано, відчувають себе бадьорими й працездатними в першій половині дня. Увечері в них з'являється сонливість, і вони рано лягають спати. "Сови" (вечірній тип) лягають спати пізно вночі, піднімаються пізно, працездатність підвищена в другій половині дня.

Людей, які порівняно легко пристосовуються до ранкового й вечірнього режимів праці, називають "аритміками".

Біологічний годинник може відображати не тільки добові природні ритми, але й сезонні (більш тривалі).

Сезонна зміна фізіологічних процесів за своїм характером нагадує добову періодичність. Стан організму влітку і взимку деякою мірою відповідає його стану вдень і вночі.

В організмі людини біологічний годинник виявляється не тільки відмінністю фізіологічних процесів, які мають добову й сезонну періодичність, але і в регулюванні функціонального стану людини з навколomisячною періодичністю.

З давніх пір було помічено, що в різні періоди часу люди почувають себе по-різному. В деякі дні у них появляється приплив сили, бадьорості, добрий настрій, вони уважні й працездатні. В інші дні, навпаки, відчувається спад сили, в'ялість, неуважність, все падає з рук.

Згідно з теорією біоритмів (Т.Свобда, В.Флейтс) життя кожної людини, починаючи з моменту народження, проходить відповідно до трьох окремих циклів: фізичного, тривалістю 23 дні; емоційного, тривалістю 28 днів й інтелектуального, тривалістю 33 дні. Кожний цикл має позитивну й негативну напівхвилю й відповідно два періоди (таблиця 3).

Усі три цикли мають перехід від позитивної до негативної напівхвилі. День, який збігається з таким періодом, називається "критичним" (або нульовим днем).

Визначаються життєві ритми за допомогою електронно-обчислювальної машини. Визначено, що в середньому нульові дні одного із циклів трапляються один раз на шість днів, а подвійні нульові дні - близько шести на рік. Збігання критичних днів усіх трьох циклів буває лише один раз на рік.

Визначити біоритми можна способом нескладних розрахунків, які ґрунтуються на припущенні, що біологічні цикли мають з моменту народження стабільну тривалість.

Тому обчислювальна операція доводиться до підрахунку загальної кількості днів, прожитих з дня народження до повної дати (відповідного дня).

Одержану суму прожитих днів по черзі слід ділити на тривалість днів кожного циклу (23, 28, 33). Кількість днів, які залишились зверх цілого циклу, одержаних у результаті ділення, і буде вказувати, в якій фазі фізичного, емоційного й інтелектуального циклів перебуває людина у визначений день.

Наприклад, для 40-річної людини загальна кількість позитивних днів з дня народження складає 14600 (365×40) плюс 10 днів за рахунок високосних років -усього вийде 14610. Для фізичного біоциклу залишиться 5 днів, для емоційного - 22, а для інтелектуального - 24 дні. Отже, в досліджуваній людині буде позитивним фізичний цикл і негативним - емоційний та інтелектуальний.

У дослідженнях, проведених на спортсменах, встановлено, що в чоловіків високі спортивні результати відмічались через два роки, в жінок -[^] через рік. У результаті досліджень був виявлений хвилеподібний характер зміни навантажень у спортивному тренуванні. Хвилеподібний характер зміни навантажень у процесі тренувань зв'язаний із внутрішніми біологічними ритмами людини.

Розрізняють три категорії хвиль тренувань: "малі" від 3 до 7 днів, середні - від 4 до 6 днів (тижневі тренувальні процеси) і великі - тривалістю декілька місяців. Необхідно так планувати фізичні навантаження, щоб вони не перевищували відповідний рівень і в той же час були стимулом для зростання спортивних результатів.

Таблиця 3. Залежність функціонального стану організму людини від фази біоритму

<i>Цикл біоритму (період)</i>	<i>Сфера впливу біоритму</i>	<i>Позитивна фаза</i>	<i>Критичні дні</i>	<i>Негативна фаза</i>
Фізичний (тривалість 23 дні)	Рухова активність, фізична сила, витривалість, стійкість до хвороб і впливу несприятливих фізичних чинників.	З 2-го по 11-й день. Максимальна енергія, сила, витривалість, краще переноситься вплив перенавантажень і рани швидше загоюються. Найвища стійкість до екстремальних чинників. Найбільш сприятливі дні для навчання, тренування, хірургічних втручань.	1-й і 12-й дні. Нестабільність фізичного стану. Існує вірогідність травм, аварій, загострення хронічних захворювань, виникнення головного болю, підняття температури тіла, сильне сп'яніння тощо.	З 13-го по 23-й день. Знижений фізичний тонус, більш швидке стомлювання й деяке зниження опірності організму до захворювань.
Емоційний (тривалість 28 днів)	Настрій, сила, багатство й стійкість емоцій, творчий настрій, інтуїція.	З 2-го по 14-й день. Гармонічні дні, найбільш сприятливий час для проходження тестів і випробувань, проведення нарад, конференцій, робота з колективом.	1-й і 15-й дні. Емоційна нестійкість, схильність до зниження реакцій пригніченого стану, необдуманих висловів (думок), суперечок.	З 16-го по 28-й день. Підвищена напруженість, поганий настрій.
Інтелектуальний (тривалість 33 дні)	Мислення, логіка, зосередженість, дотепність, гнучкість розуму.	З 2-го по 16-й день. Творчі дні (гостре сприйняття і судження). Найбільш сприятливий час для орієнтування в складній ситуації, розв'язання складних проблем, прийняття рішень.	1-й і 17-й дні. Схильність до зниженої уваги, помилок, висновків, погіршення запам'ятовування.	З 18-го по 33-й день. Процес мислення в'ялий, неякісний.

Ритм тренування визначається як внутрішніми біологічними ритмами, так і зовнішніми факторами (навантаженнями). Отже, при визначенні оптимального режиму тренування спортсмена важливо враховувати взаємодію внутрішніх ритмів із зовнішніми факторами впливу.

Тест. Визначення біоритму працездатності ("сова" чи "жайворонки")

1. Чи є у вас потреба в користуванні будильником, якщо вранці вам

необхідно встати в точно визначений час?

- нема потреби -4;
- в окремих випадках є потреба - 3;
- потреба в будильнику досить велика - 2;
- будильник мені завжди необхідний - 1.

2. Якщо б вам довелося готуватися до екзаменів в умовах жорсткого

ліміту часу і поряд з денними годинами використовувати для підготовки

початок ночі (23-2 год.), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?

- абсолютно некорисною, я зовсім не зміг би працювати - 4;
- деяка користь була б-3;
- робота була б досить ефективною - 2;
- робота була б високоефективною - 1.

3. Чи легко вам вставати вранці в звичайних умовах?

- дуже важко - 1;
- досить важко - 2;
- досить легко — 3;
- дуже легко-4.

4. Чи відчуваєте ви, що повністю прокинулися в перші півгодини після

ранкового підняття?

- дуже велика сонливість - 1;
- є невелика сонливість - 2;
- досить ясна голова - 3;
- повна ясність думки - 4.

5. Який ваш апетит у перші півгодини після вставання вранці?

- нема апетиту - 1;
- апетит знижений - 2;

- досить добрий апетит-3;
- дуже добрий апетит -4.

6. Якщо б вам довелося готуватися до складання екзаменів в умовах

жорсткого ліміту часу і поряд з денними годинами використовувати для підготовки ранок (4-7 год.), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?

- абсолютно некорисною - 1;
- деяка користь - 2;
- робота була б досить ефективною - 3;
- робота була б високоефективною - 4.

7. Чи відчуваєте ви фізичну млявість у перші півгодини після ранкового вставання?

- дуже велика млявість - 1;
- деяка млявість - 2;
- деяка бадьорість - 3;
- повна бадьорість - 4.

8. Якщо ваш наступний день вільний від роботи, коли ви ляжете в порівнянні зі звичайним часом?

- не пізніше, ніж звичайно - 4;
- менш ніж на одну годину пізніше - 3;
- на 1-2 години пізніше-2;
- більш ніж на 2 години пізніше – 1.

9. Чи легко ви засинаєте в звичайних умовах?

- дуже важко - 1;
- досить важко - 2;
- досить легко-3;
- дуже легко — 4.

10. Ви вирішили зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичних вправ.

Ваш друг запропонував займатися спортом разом по одній годині двічі на тиждень. Найкращий час для вашого друга - ранок між 7-8 годинами. Чи цей період найкращий і для вас?

- у цей час я був би в добрій формі - 4;
- я був би в досить добромu стані-3;
- мені було б важко - 2;

- мені було б дуже важко - 1.

11. Якщо ввечері ви почуваете себе настільки стомленим, що повинні лягти спати, ви:

- лягаєте зразу, як приходите - 1;
- намагаєтеся боротися зі сном - 2;
- намагаєтеся лягати в звичайний час - 3;
- продовжуєте займатися своїми справами - 4.

12. Під час виконання двогодинної роботи, що потребує від вас повної мобілізації розумових сил, ви хотіли б перебувати в стані найвищої працездатності. Який з чотирьох запропонованих періодів ви вибрали б для цієї роботи, якби могли вільно планувати свій розпорядок згідно з власним бажанням?

8.00-10.00-6 11.00-13.00-4 15.00-17.00-2 19.00-21.00-0

13. Наскільки велика ваша втома о 23-й годині?

- дуже втомлений - 5
- помітно втомлений - 3
- є невелика втома - 2
- не відчуваю втоми - 0

14. Чому вам довелось лягти спати на декілька годин пізніше, ніж звичайно. На наступний ранок нема потреби вставати у визначений час. Який з чотирьох запропонованих буде вашим?

- прокинуся у звичайний час і більше не засну - 4
- прокинуся у звичайний час, а далі буду дрімати - 3
- прокинуся у звичайний час і знову засну - 2
- прокинуся пізніше, ніж звичайно - 1

15. Ви повинні чергувати вночі з 4-ї до 6-ї години. Наступний день вас вільний. Який з чотирьох запропонованих варіантів буде для вас найкращим?

- спати я буду тільки після нічного чергування - 1
- перед чергуванням я подрімаю, а після чергування ляжу спати - 2
- перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю - 3

- я повністю висплюсь перед чергуванням - 4

16. Коли б ви хотіли встати, якщо ви вільно планували б розпорядок дня за власним бажанням?

- на світанку - 4;
- вранці-3;
- лежати б у ліжку - 2;
- спав би, доки не розбудили - 1.

17. Коли б ви хотіли лягти спати, якби вільно планували б свій вечірній час тільки за власним бажанням?

- відразу ж після вечері - 4;
- до десятої години - 3;
- до дванадцяти - 2;
- після півночі - 1.

Висновок за сумою балів

Більше 60 - чітко виражений ранковий тип.

50-60 - слабо виражений ранковий тип.

40-50 - індиферентний тип.

30-40 - слабо виражений вечірній тип.

Нижче 30 - чітко виражений вечірній тип.

Самооцінка рівня тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера

Прочитайте уважно кожне з наведених тестових речень і закресліть ту цифру в стовпчиках справа, яка відповідає вашим звичайним відчуттям (таблиця 4).

Над запитанням довго не замислюйтеся: правильних і неправильних відповідей тут не існує.

Таблиця 4

№ п/п	Речення	Варіанти відповіді			
		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я можу швидко заплакати	1	2	3	4
4.	Я волів би бути таким	1	2	3	4

	щасливим, як інші				
5.	Інколи я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холодний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів особливо непокоїть мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я беру все занадто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені бракує впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і нервують мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім не в змозі про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи й турботи	1	2	3	4

Підрахунок балів:

1. знайдіть суму відповідей на запитання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 (а);
2. знайдіть суму відповідей на запитання 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 (б).

Шкала самооцінки рівня тривожності

Сума закреслених цифр першої групи позицій шкали визначає рівень тривожності: до **30** - низький; **31-45** - помірний; **46 і вище** - високий.

Значні відхилення від помірною рівня тривожності вимагають особливої уваги.

Високий рівень тривожності передбачає схильність до виникнення в людини стану тривоги в ситуаціях оцінювання її компетентності (для школярів - оцінювання знань і поведінки). У цьому разі слід зменшити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

Низький рівень тривожності, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді, однак, дуже низький рівень тривожності в показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе "щонайкраще".

Шкалу можна успішно використовувати для саморегулювання, управління собою і своїми вчинками та у психокорекційній діяльності.

1.4. Визначення ступеня втомленості й психофункціонального стану

Допомогти особам з ослабленим здоров'ям усвідомити свій стан і визначити програму відновлення здоров'я й удосконалення організму - важливе завдання. Успішно розв'язати це завдання допоможуть знання й навички визначення психофункціонального стану, ступеня втомленості при виконанні фізичних вправ.

Втома - це особливий фізіологічний стан людини, який характеризується дискоординацією функцій, тимчасовим зниженням працездатності організму внаслідок виконуваної роботи. При появі втоми в людини може з'явитися відчуття стомлення, яке є суб'єктивним виявом втоми. При втомі в нервових клітинах розвивається гальмування,

настають виражені зміни в хімізмі м'язів, внутрішнього середовища, погіршуються регуляції функцій.

Про розвиток втоми можна судити як за зовнішніми, так і за фізіологічними змінами, котрі настають у руховому апараті й внутрішніх органах. До зовнішніх ознак втоми належать: порушення координації рухів, задишка, надмірне потовиділення, зниження працездатності, збліднення або почервоніння шкіри. Вираженість цих ознак втоми зумовлене характером фізичних вправ, особливостями зовнішнього середовища, станом здоров'я, віком і статтю.

Ступінь втомленості визначається за характером вияву зовнішніх ознак рухових і вегетативних функцій (таблиця 5).

Таблиця 5

Схема визначення ступеня втомленості за зовнішніми ознаками

Відзнака, що враховується	Ступінь втомленості		
	Слабкий	Середній	Великий
Колір шкіри, обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, збліднення, синюшність, алергічний набряк
Мова, міміка	Мова виразна, міміка звичайна	Мова утруднена, міміка напружена	Мова вкрай утруднена, іноді можливий на обличчі вираз страждання
Пітливість	Невелика	Велика пітливість верхньої частини тіла	Різка пітливість усього тіла, виступання солі на шкірі
Дихання	Рівне, прискорене	Дуже прискорене	Різде прискорене, поверхневе з окремими глибокими вдихами, задишка

Рухи	Чіткі, хода бадьора	Нечіткі, погойдування при ходьбі	Різке погойдування, тремтіння, змушені пози з опорою, падіння
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втомлення, біль у м'язах, серцебиття, задишка	Додаткові скарги на запаморочення, біль у правому підребер'ї, головний біль, нудота, іноді ікавка, блювання

Ці зміни можуть бути зовсім нешкідливими, фізіологічними, можуть бути на межі між фізіологією та патологією, а можуть призвести й до патології. Звідси висновок - сучасна людина повинна контролювати, оцінювати та регулювати свою психіку за рахунок її невикористаного потенціалу.

Психофункціональний контроль при виконанні дихальних і фізичних вправ повинен стати нормою життєдіяльності сучасної людини, активним засобом підвищення її м'язового тону, регуляції психіки, зміцнення волі, розвитку усвідомленого самоаналізу, самодисципліни, самооцінки. Систематичні заняття фізичними вправами - це подолання стійких звичок, лінощів і різних бажань. Це велике волевове зусилля над собою. До цього треба підходити серйозно. Хвороба - це особливий функціональний та психологічний стани. Перед хворим відразу постає кілька психологічних запитань: чи можна займатися, якими вправами, скільки часу, що можна, чого не можна, яке має бути навантаження тощо.

Інакше кажучи, хворим людям особливо потрібні знання й навички, які поєднують у собі педагогічні, психологічні та функціональні питання використання оздоровчої фізкультури й психофункціонального контролю.

Зміст психофункціонального самоконтролю при використанні дихальної гімнастики й оздоровчої фізкультури полягає:

1. У систематичному самоспостереженні й самооцінці до і після занять оздоровчою фізкультурою свого загального психофізіологічного

стану і стану здоров'я, настрою, фізичної та розумової працездатності.

2. У регулюванні засобами фізичних вправ та психом'язового тренування загального психофізичного стану.

3. У дозуванні навантаження та підборі вправ у процесі занять оздоровчої фізкультури відповідно до свого стану здоров'я, настрою та працездатності, що значно підвищує ефект, особливо дітей і підлітків з відхиленням у стані здоров'я. Особам з хронічними захворюваннями дуже важливо знати і вміти контролювати свій загальний психічний стан.

Наш досвід показує, що при певній підготовці діти, підлітки та юнаки спроможні оволодіти методом самооцінки, контролю, самоаналізу й досить об'єктивно оцінити свій стан.

Нервово-психічне напруження залежно від його інтенсивності й тривалості, індивідуальних особливостей особи може призводити або до незначних та короточасних, або до серйозних і стійких розладів регуляції функцій організму. Ці зміни можуть бути зовсім нешкідливими, фізіологічними, можуть бути на межі між фізіологією та патологією, а можуть призвести й до патології.

Звідси висновок - для зміцнення й відновлення здоров'я люди повинні навчитись контролювати, оцінювати та регулювати свою психіку за рахунок невикористаного потенціалу. І робити це треба щоденно: психічно "заряджати" або "розряджати" себе за допомогою природних фізіологічних регуляторів нервових процесів, здійснюваних простими прийомами аутогенного тренування, методами звичайного психофункціонального самоконтролю.

Наукові дослідження останніх років свідчать про доцільність використання аутотренінгу з різними формами фізичної культури для поліпшення оздоровчої роботи.

Хворим людям особливо потрібні знання й навички, які поєднують у собі педагогічні, психологічні питання психофункціонального контролю. Тобто одночасно з різними формами фізичної культури (ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття, фізкультхвилинка, урок) необхідно проводити психотренування, що сприятиме підвищенню м'язового тону, поліпшенню регуляції психіки, зміцненню волі, розвитку усвідомленого самоаналізу, самодисципліни, самооцінки.

Найкраще здійснювати психофункціональний контроль під час виконання фізичних вправ з використанням методу аутогенного тренування (таблиця 6).

Таблиця 6

Оцінка психофункціонального стану організму людини

№ п/п	Оцінка	Суб'єктивні показники	Бали
1.	Дуже поганий (низький)	Пригнічений стан. Загальна сильна втома. Погане самопочуття, біль падінні сил і слабкість. Фізичні навантаження недопустимі. Працездатність практично відсутня.	1
2.	Поганий (нижче середнього)	Неприємне самопочуття, втомлюваність, в'ялість, поганий настрій, небажання виконувати фізичні вправи, фізичне навантаження викликає неприємні реакції. Працездатність низька.	2
3.	Задовільний	Звичайний стан, втомлюваність не відчувається. Сила і працездатність звичайні. Бажання займатися фізичними вправами. Фізичні навантаження не викликають неприємних реакцій. Звичайний стан.	3
4.	Добрий (Вище середнього)	Стан добрий. Настрій піднесений. Активність достатня. Дихається легко. Фізичні вправи виконуються із задоволенням, охоче. Працездатність дуже висока.	4
5.	Відмінний	Відмінне самопочуття, чудовий настрій. Натхнення, приплив сил, виразна життєрадісність. Бажання діяти. Фізичні вправи викликають почуття м'язової радості. Працездатність дуже висока.	5

Відомо, що людина діє завжди на тлі певного загального психофізичного стану (стану піднесення, бадьорості, робочого стану, пригнічення, хвороби), який значною мірою визначає якість діяльності, навчання й праці. Отже, кожній людині дуже важливо знати й контролювати свій загальний психічний стан. Дослідження показують, що ніхто так не знає і не відчуває "самого себе", як сама людина. Ось чому методам самооцінки, контролю, самоаналізу останнім часом

надається велике значення. Практика переконливо свідчить: при певній підготовці сучасна людина спроможна досить об'єктивно оцінити свою емоційну та вольову сфери. Але цього потрібно вчитися, вчитися доволіно керувати вегетативними функціями організму. Найкраще здійснювати психофункціональний контроль під час занять оздоровчою фізкультурою при проведенні спеціальних психофізіологічних вправ (аутогенне тренування).

2. НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ТА СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ

2.1. Структура та характеристика сучасних оздоровчих систем

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Нагромаджений досвід народів та їхніх культур свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури.

Усі системи оздоровчої гімнастики умовно можна поділити на східні та європейські, а в останні роки - й американські, що стали інтернаціональними (Н.А. Овчиннікова, Т.В. Нестерова, 1998).

Європейській та американській школам притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі належить першочергова роль у підтримуванні здоров'я. М'язовому пріоритету здоров'я надають також і національні гімнастичні школи, що розвиваються в Європі (німецька, шведська, сокольська).

У східних оздоровчих системах особлива увага звертається на комплексність тріади: рух, дихання та свідомість. Особливість східних систем пов'язана з тим, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, благородство, любов до людей, повагу до вчителя тощо).

Розробки конкретних систем оздоровчого тренування на основі м'язових пріоритетів порівняно молоді: методики з гімнастики існують близько 200 років, спортивних ігор - майже 100 років, оздоровчого бігу (джоггінгу) - до 50 років.

Безперервно з'являються і вдосконалюються наукові, індивідуальні та авторські системи оздоровчого психоемоційного, біоенергетичного й фізичного тренування:

- **система Лидьярда "Бігом від інфаркту"** (тривалий повільний біг як засіб розвитку й зміцнення серцево-судинної та дихальної систем);

- **японська система "Десять тисяч кроків до здоров'я";**

- **система М.М. Амосова "Режим обмежень та навантажень", "Тисяча рухів";**

- **система К. Купера "Нова аеробіка".** Заслугою американського вченого, лікаря Кеннета Купера є визначення енергетичної вартості різних видів рухової активності в умовних одиницях, рекомендації щодо очок, яких можна набрати за тиждень, котрі характеризують відповідний рівень здоров'я, розробка тренувальних програм, що дають змогу підвищувати рівень фізичного стану під час індивідуальних та групових занять. Його рекомендації ґрунтуються на результатах великої кількості спостережень та їхньому науковому аналізі. Аеробний центр Купера, заснований 1970 р. в Далласі (США) Кеннетом Купером, включаючи в себе клініку - заклад превентивної і реабілітаційної медицини, інститут аеробних досліджень Купера, де науковці проводять експериментально-дослідну роботу, програму здоров'я Купера, спрямовану на надання допомоги хворим у позитивній зміні способу життя, і фітнес-центр Купера - клуб здоров'я, в якому пацієнти під наглядом добре підготовленого персоналу виконують фізичні вправи.

Система психокорекції за методикою Г.М. Ситіна

Метод словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини. СОЕВУС - це комплексний метод управління станом людини, що полягає в мовному управлінні її психічним і соматичними станами. Основу методу психокорекції СОЕВУС Г.М. Ситіна складають настанови (самонавіювання), побудовані за певними психолінгвістичними правилами. Специфіка структури й змісту настанов розробленого методу забезпечує велику ефективність, і тому будь-яке їх редагування неприпустиме. Метод СОЕВУС дуже ефективний і рекомендований до впровадження в практику лікарів-психотерапевтів.

Система корекції зору за методом У.Г. Бейтса і М.Д. Корбетт це відновлення зору природними методами, насамперед спеціальними вправами. Американські лікарі-офтальмологи Уїльям Гораціо Бейтс і його учениця Маргарет Дарет Корбетт розробили новий метод профілактики й лікування таких поширених порушень зору, як короткозорість і далекозорість, а також так звані старечий зір, астигматизм і косоокість. Маргарет Дарет Корбетт ґрунтовно розробила практичний курс швидкого поліпшення зору (вправи на розслаблення, зняття напруги з психіки, тіла і зору; соляризація, паньмінг і допоміжні вправи).

Система балів здоров'я Ніл Ф. Гордона

Ніл Ф. Гордон - один із загальноновизнаних авторитетів у галузі використання фізичних навантажень для реабілітації та зміцнення здоров'я. Видавництво "Олімпійська література" Національного університету фізичного виховання і спорту України видало серію із п'яти книг доктора медицини Ніл Ф. Гордона: "Артрит та рухова активність", "Діабет та рухова активність", "Інсульт та рухова активність", "Хронічна втома та рухова активність", "Захворювання органів дихання та рухова активність". З 1987 р. - директор відділення фізіології м'язової діяльності всесвітньо відомого інституту аеробних досліджень Купера в Далласі (штат Техас). Автор близько 50 праць у галузі медицини та фізичної активності.

- *Духовна система "Детка" П.К. Іванова* - система фізичних вправ, що загартовують.

- *Аеробіка Джейн Фонда* - поєднання засобів гімнастики й танців з музикою. Найбільший успіх у популяризації ідей Купера припав на долю американської кінозірки, яка вийшла на екран з комплексами танцювальної аеробіки, написала книгу, що стала бестселером. Чарівна Дж. Фонда демонструвала на американському телеекрані комплекси з нескладних вправ, що виконувались під сучасну ритмічну музику, інтенсивно, емоційно, без пауз для відпочинку. Рухове тренування стало "хітом", виконувалось з великим задоволенням і захопленням і за короткий час захопило жінок багатьох країн світу,

- *Калланетика Каллан Пінкней*, розроблена американською балериною, стала міжнародним бестселером. Це фізичні вправи на основі статичного напруження та розтягування різних груп м'язів. Методика виконання практично не має вікових обмежень і медичних

пересторог. Рекомендована як жінкам, так і чоловікам. Мета - корекція фігури та усунення недоліків будови тіла.

- **Система К. Бейлі для повних** - застосування аеробних вправ як засобу спалювання зайвого жиру.

- **Шейпінг** - система, розроблена у Санкт-Петербурзі, є поєднанням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять. Головний акцент робиться на наблизенні морфологічних показників до заданих або обраних еталонних моделей тими, хто займається; "шейп" - означає "форма".

- **Фітнес** - як напрямок вперше з'явився у США. Президент міжнародного союзу спортивної медицини лікар Хольман визначає термін "фітнес" як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні. Спочатку під фітнес-центрами розуміли ті, де були тренажери. Однак, тепер фітнес перетворився в єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь тілу людини. До нього відносять тренування серцево-судинної системи під контролем, коригувальну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблюватись, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією. В основу концепції "фітнес" покладено принцип **FITT**: **F** (від англ. - частота) - кількість занять на тиждень; **I** (від англ. - інтенсивність) - характеристика навантаження, яке вимірюється контролем за ЧЧС; **T** (від англ. - час) - тривалість занять; **T** (від англ. тип) - вид занять (з обтяженнями або без них, високо- або низькоударної аеробіки).

- **Система аерофітнес** - заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів. Закладання даних у комп'ютер дає змогу зіставити їх з контрольними, що вже закладені в пам'яті, після чого стає можливим складання індивідуальних програм тренування, включаючи рекомендації з режиму харчування. З використанням комп'ютерного тестування проводяться змагання з формінг-класу та фітнес-класу. Додавання третього виду змагань - аеробік-класу - перетворює змагання на видовище, що приваблює велику кількість глядачів. Сума всіх трьох виступів називається універсал-класом.

- **Дихальна гімнастика: йогів** — вміння керувати силою та енергією за допомогою дихання; **Лобанової-Попової** - розвиток дихальної мускулатури внаслідок опору повітря, що видихається органами мовлення; **О.М. Стрельникової** - сутність методики полягає в активному, напруженому, короткому вдиху, яким тренуються всі м'язи дихальної системи; **К.П. Бутейка** - засвоєння неглибокого дихання.

- **Гімнастична методика індійських йогів** - філософсько-релігійна система, частиною якої є статична підтримка однієї з 30-40 поз, що найчастіше використовуються (асан, хатха йога). Послідовне їх застосування має оздоровчий ефект.

- **Ритмічна гімнастика** - різновид оздоровчих видів гімнастики, змістом яких є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загального розвитку, танцювальні та ін.). Вони виконуються у супроводі емоційної ритмічної музики. Спочатку ритмічна гімнастика, утворена Жаком Далькросом, мала на меті не оздоровлення або розвиток аеробних механізмів енергозабезпечення, а набуття здатності розуміти музику та втілювати це розуміння у рухи.

- **Стретчинг** - система вправ на розтягування. Запозичена із США. Корінням сягає гімнастик із системи "хатха його" та інших східних учень.

- **Атлетична гімнастика** — бодібілдинг - система вправ з обтяженнями для поліпшення "будови тіла".

- **Аквааеробіка** (гідроаеробіка) - енергопродуктивний, напружений вид аеробних вправ, що виконуються у воді.

- **Слім-джім** - система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, шейпінгу, калланетики та бодібілдингу.

Кожна з цих систем довела своє право на існування дивовижними результатами, досягнутими розробниками та їхніми послідовниками. У той же час жодна із систем оздоровчого тренування не є і не може бути універсальною, тобто такою, що може бути прийнятною для всіх людей у всіх випадках життя.

2.2. Сучасні оздоровчі системи аеробної спрямованості

Науковці кафедри спортивних та оздоровчих видів гімнастики Національного університету фізичного виховання і спорту України Н.А. Овчиннікова та Т.В. Нестерова основні засоби оздоровчих занять аеробної спрямованості поділяють на дві групи:

- на відкритому повітрі;
- у приміщенні.

Перша група: біг підтюпцем, ходьба, їзда на велосипеді, плавання, біг на лижах, на ковзанах, "роликах", веслування.

Друга група: вправлення на велотренажері, ходьба східцями, наступання на лаву (степ-аеробіка), стрибки через скакалку, просування доріжкою, що біжить, вправи на міні-трампліні, танцювальна аеробіка.

Танцювальна аеробіка - один із різновидів основної гімнастики, зміст якої становить гармонійне поєднання дозованих вправ для загального розвитку, бігу, стрибків, танцювальних елементів, що зумовлено емоційною ритмічною музикою і виконуються поточним способом. Синоніми: ритмічна гімнастика, аеробіка, тонізуюча гімнастика, джаз-гімнастика, диско-гімнастика. Відмітна особливість - зв'язок темпу рухів із музичним ритмом. Музичний, супровід надзвичайно підвищує емоційність занять, ефективність виконання вправ, надає сучасного характеру й танцювальності. Поточний спосіб підвищує моторну щільність уроку. Декларується аеробна спрямованість, позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи.

Групи засобів:

за цільовою ознакою: розвиток фізичних якостей, виховання танцювальності, ритмізація й музикальність, регуляція психічного стану;

за зовнішніми ознаками: вправи стоячи, вправи в партері, вправи з предметами, вправи біля опори;

за спрямованістю: вправи, що впливають на серцево-судинну й дихальну системи, на обмін речовин, вправи для м'язів та суглобів, для нервової системи.

Крім занять аеробікою, значно поширюються змішані форми, в яких аеробіка є складовою частиною програми занять. Відбувається немовби уточнення засобів аеробіки, а також можливостей ефективного поєднання їх із іншими, неаеробними програмами та вправами. Постійно розвиваються та збагачуються й самі засоби, оскільки багато залежить від моди, таланту і смаку того, хто веде заняття, захоплені і

підготовленості тих, хто тренується, можливостей студії або фітнес-центру, досвіду.

Відомо понад 100 різних спрямувань аеробіки, більш або менш популярних у світі. Серед них:

- **степ-аеробіка** (степ-рибок) - потік аеробіки 90-х років, при якій тренуються нижні кінцівки. Тренування відбувається на невеликих платформах, висота яких може варіювати від 10 до 30 см. Завдяки сходженню та опусканню зі сходинки зміцнюються м'язи й зв'язки ніг. Сильні рухи руками зміцнюють верхню половину тулуба. Існує близько 250 способів піднімання на сходинку. Цей атлетичний стиль з відносно повільним музичним темпом особливо приваблює людей, які мають проблеми з координацією;
- **слайд рибок** - атлетична форма тренування на спеціально підготовлених матах. Виконуються рухи в сторони, що імітують біг на ковзанах. На спеціальне спортивне взуття надягають спеціальні шкарпетки. Стиль для добре підготовлених людей;
- **хай імпект** - спортивно-орієнтовані прості ряди рухів з фазою польоту, ставить високі вимоги до витривалості, рухового апарату;
- **лоу імпект** - танцювально-орієнтовані рухи, під час яких одна нога завжди залишається на підлозі; вдосконалює координаційні можливості;
- **мікс імпект** - комбінація хай і лоу;
- **бодітонінг** - тренування локальних м'язових груп у режимі на витривалість;
- **фанк-аеробіка** - танцювальний варіант аеробіки, що запозичує рухи з суперпопулярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг), пов'язаних з певним музичним та руховим стилями. У них відсутні партерні елементи, а також вправи для розвитку м'язової сили та витривалості;
- **стріт-денс** - танцювальна форма аеробіки, що використовує танцювальні рухи негритянської молоді американських міст;
- **кардіо фанк, фанк-аеробіка, сіті джем, фанк клас, стріт-денс, хіп-хоп** танцювальні форми аеробіки, що залежать від музики, яка виконується;
- **вокінг** - тренування із застосуванням спеціальних елементів тривалої ходьби;
- **модерн** - поєднання всіх сучасних методик гімнастики для жінок з перевагою танцювальних елементів;
- **салсу** - латиноамериканська аеробіка;
- **автоаеробіка** - аеробіка для водіїв;
- **аеробіка на великих м'ячах**;

- *рок-н-рол, джаз-аеробіка;*
- *аеробіка для початківців, дітей, повних людей, людей похилого віку;*
- *силова кругова аеробіка* - з використанням різного обладнання та інвентаря.

Отже, аеробіка - широко популярна форма рухової активності населення, що дає людині можливість корисно проводити час для оздоровлення, естетичного та фізичного розвитку, корекції фігури, досягнення життєвого успіху, реалізації амбіції у спортивних змаганнях, спеціального спілкування і таке інше.

Результати занять багато в чому залежать від умов їх організації та кваліфікації викладачів. Наукові дослідження й методичні публікації останніх років дають змогу грамотно та кваліфіковано організувати заняття з різним контингентом людей, які захоплюються цим видом рухів. Творчий пошук фахівців веде до того, що з'являються все нові й нові форми занять і стилів аеробіки.

2.3. Аеробіка – оздоровча система Кеннет Купера

Оздоровча система К. Купера - це досить чітка й логічно розроблена система із самооцінкою свого фізичного стану за допомогою таблиць. Бальна система дає змогу людині оцінювати свій фізичний стан на кожному етапі фізичного вдосконалення. Аеробіка - більш чітко відображена сутність оздоровчих тренувань, спрямованих на підвищення споживання кисню з урахуванням віку. Аеробіка - це вправи, які стимулюють дихальну й серцево-судинну системи.

Основна мета аеробіки - збільшити максимальне споживання кисню (МСК). МСК - важливий показник фізичного стану людини.

Тренувальний ефект - мета аеробіки. Засоби для досягнення мети передбачені програмою залежно від рівня фізичного стану. У них суть аеробіки: за допомогою таблиць можна оцінити ефект від занять. Тренувальний ефект залежить від зусиль, кисневої вартості фізичних вправ. Система очків побудована так, що можна відносно точно визначити, скільки затрачено зусиль. Експериментальними дослідженнями встановлений зв'язок між рівнем споживання кисню і фізичним станом обстежуваного. Кількість нарахованих очків залежить від часу подолання дистанції,

величини зусиль. Таблиці - це ключ програми аеробіки. У таблицях програми подане тижневе дозування фізичних вправ. Слід пам'ятати, що принцип тренування занадто швидкий, а це гірше, ніж тренування занадто мале й занадто повільне. Тижневе навантаження 30 очків забезпечують мінімальну норму фізичної працездатності. Фізичні програми складені для чотирьох вікових груп; менше 30 років, від 30 до 39 років; від 40 до 49 років, від 50 років і старше, що забезпечує принцип диференціювання навантаження, обов'язковий постійний медичний контроль і тестування.

Фізичні тести визначають здатність обстежуваного до максимального споживання кисню як важливого індуктора стану організму. Кількість споживання кисню - показник фізичного стану обстежуваного. Лабораторним дослідженням встановлено, що чоловік до 30 років при достатній фізичній підготовці може споживати більше 42,5 мл кисню на кілограм тіла за одну хвилину, а людина з незадовільною фізичною підготовкою - тільки 25 мл кисню. Система очків аеробіки виведена із лабораторних досліджень кисневої вартості вправ. На основі експериментальних досліджень розрізняють п'ять ступенів фізичної підготовленості (таблиця 7).

Таблиця 7

**Рівні фізичної працездатності чоловіків і жінок з віком
залежно від споживання кисню**

Ступінь підготовленості	до 30 років	30-49 років	40-49 років	старше 50 років
	чоловіки і жінки	чоловіки і жінки	чоловіки і жінки	чоловіки і жінки
Дуже поганий	менше 25	менше 25	менше 25	-
Поганий	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	менше 25
Задовільний	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
Добрий	42,6-51,5	39,2-48,0	35,5-45,0	33,8-43,0
Відмінний	51,6 і більше	48,1 і більше	45,1 і більше	43,1 і більше

Для практичної роботи К. Купером пропонуються прості, природні методи тестування: 12-хвилинний тест і 2-кілометровий біг.

12-хвилинний тест. Обстеженому пропонується пробігти якомога більшу відстань протягом 12 хвилин. Відстань пройдена за 12 хвилин пропорційна МСК дослідному. Тобто другими словами, досліджуваний може визначити своє МСК за допомогою 12-хвилинного тесту (таблиця 8).

Визначення рівня максимального споживання кисню за допомогою 12-хвилинного тесту

Дистанція (км)	Споживання кисню в мл 1 кг/хвилину
менше 1,6	менше 25,0
1,6-1,9	25,0-33,7
2,0-2,4	33,8-42,5
2,5-2,7	42,6-51,5
2,8 і більше	51,6 і більше

Методичні вказівки для тих, хто тренується за системою К. Купера

1. Не займайтеся самодіяльністю - суворо дотримуйтесь навантажень, поданих у таблицях.
2. Прогресувати повільно, не форсувати програми. Рухатись до мети повільно.
3. Не починати програму з бігу.
4. Поступове збільшення навантаження - ключ до програми аеробіки.
5. Обов'язкове розігрівання організму за допомогою 5-хвилинної розминки (потягування, згинання рук у положенні лежачи, ходьба, біг, біг підтюпцем).
6. Уникати перевтоми й перенапруги.
7. Поступове охолодження після тренування.
8. Виконання ранкової гігієнічної гімнастики.
9. Регулярність тренувань.

Перед початком занять слід з'ясувати категорію, до якої належить обстежуваний:

1. Добре себе почуває і бажає продовжити цей стан (підготовлений початківець).
2. Погано підготовлений і бажає що-небудь зробити для поліпшення свого здоров'я (непідготовлений початківець).

Непідготовленим особам не рекомендується проводити тестування на початку занять за програмою аеробіки, а проводити заняття за стартовою програмою протягом шести тижнів.

Через 6 тижнів (втягувальний період) після виконання стартової програми пропонується виконати програму аеробіки для I категорії протягом 6 тижнів.

При доброму самопочутті слід провести тестування для визначення ступеня фізичної підготовленості (дуже поганий, поганий, задовільний, добрий, відмінний) і продовжувати тренування за відповідною програмою. Після завершення програми для непідготовлених початківців пропонується продовжувати заняття за програмою підготовлених початківців. Але якщо обстежуваний бажає формувати підготовку, то слід провести 12-хвилинний тест, продовжити заняття відповідно до ступеня підготовленості.

Програми для тренувань залежно від ступеня підготовленості містяться в книгах К. Купера.

Провести розбір та аналіз тренувальних програм для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.

2.4. Піст і голодування як фактори оздоровлення людини

У молодому організмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком при нездоровому способу життя їхня кількість збільшується, що негативно позначається на здоров'ї людини.

Мета оздоровчого голодування - звільнити організм від шлаків, які накопились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і водночас мобілізувати захисні сили організму.

У той же час піст і голодування значно впливають на духовність людського буття.

Піст і голодування - найсильніші та найрадикальніші способи підтримання високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для подовження життя людини.

Знання про те, як методично правильно проводити одноденне голодування, дозволить Вам очистити організм від шлаків, зміцнити й оздоровити його.

Піст — шлях духовного очищення

Піст - це не дієта, а повна зміна способу життя, яке має духовну мету. Піст очищає і лікує душу, тіло ж саме очищається і зцілюється слідом за нею. Піст є насамперед удосконалення духовне. У наш час такий порядок речей багатьох дивує. Але ж про це було добре відомо більше двох тисяч років назад. Пости існували ще до зародження християнської церкви в Ізраїлі. Ступінь суворості посту залежить від

багатьох факторів: обмеження в їжі, обов'язкове відвідування церкви, ухилення від розваг, бездіяльності тощо. Піст - це духовний подвиг. У цьому - докорінна відміна його від усіх видів вегетаріанства й лікувального голодування. Піст будь-якого ступеня суворості дуже корисний і допомагає людині вилікуватися від багатьох хвороб, підвищує загальну життєдіяльність і витривалість організму. Він корисний як при низькому, так і при підвищеному артеріальному тиску, високій і низькій кислотності, алергії, надмірній вазі, при схильності до простуди тощо.

Календар багатоденних постів

1. Великий Піст триває сім тижнів, після тижня масниці й закінчується Світлою Христовою Неділею. Він обов'язковий для всіх. Дозволяється вживати тільки рослинну їжу. В понеділок і вівторок першого тижня, а також в п'ятницю останнього тижня - утримання від їжі. Рибу їдять двічі на святах Благовіщення і у вербну неділю.

2. Петрів Піст - різної тривалості - починається через тиждень після Трійці (з 23 червня) і закінчується в Петрів день (12 липня). Піст не суворий, окрім середи і п'ятниці, дозволяється вживати рибу.

3. Успенський Піст - суворий, короткий, з 14 по 27 серпня (до Успення присвятої Богородиці).

4. Різдвяний Піст - сорокаденний, не суворий, починається з 28 листопада і закінчується 7 січня. У всі дні тижня, окрім середи і п'ятниці, дозволяється риба.

Ододенні пости

Постами вважаються також два дні кожного тижня - серeda і п'ятниця - протягом року, за винятком Світлого тижня після Пасхи і на Святки, після Різдва. У ці дні дозволяється тільки рослинна їжа. Бажано дотримуватися всі постні дні, яких протягом року налічується близько 200. Американський учений-дієтолог Поль Бреґг пропонує 80 днів повного голодування протягом року як умову підтримки здоров'я і внутрішньої чистоти організму.

Методика лікувального дозового голодування (ЛДГ)

Організм людини - це унікальне творіння природи. Пізнавши його, потрібно робити все для нормальної і тривалої життєдіяльності.

Одним із способів для досягнення цієї мети американський лікар-натуропат Поль Брегг убачає в раціональній системі харчування, яке містить усвідомлене періодичне голодування. Його книга "Диво голодування" широковідома в багатьох країнах світу.

Поль Брегг (1991) пропонує під час голодування щодня повторювати: "У цей день я передав своє тіло в руки природи. Я звернувся до вищих сил для внутрішнього очищення й оновлення. Кожну хвилину голодування я виганяю небезпечну отруту із свого організму. Кожну годину, коли я голодую, я стаю все щасливішим і щасливішим. Щогодини мій організм очищує себе. При голодуванні я використовую той же метод фізичного, духовного й розумового очищення, яким користувалися протягом віків усі великі вчителі людства. Під час голодування я повністю контролюю свій стан. Ніяке хибне відчуття голоду не примусить мене припинити голодування. Я успішно завершу своє голодування тому, що вірю в сили природи".

Лікувальне дозоване голодування - це потужний засіб боротьби із різними хворобами й надійний метод підтримки високої працездатності всіх систем організму людини. Лікувальна дія голодування ґрунтується на двох процесах - власне голодування, тобто повна відмова від їжі (але не від води) й наступного відновлення, тобто виходу з голодування (таблиця 9). Відбувається після голодування значне відновлення й перебудова організму. Голодування - це природний фактор стимуляції фізіологічної регенерації, шлях до внутрішньої фізичної і духовної чистоти.

Голодування повинно бути абсолютним, що означає категоричне невживання будь-якої їжі під час голодування. Тільки в такому разі відбувається нормальний перехід на внутрішнє (ендогенне) харчування (внутрішні резерви). Якщо це правило не виконується, організм починає, як не парадоксально, голодувати й виникає дистрофічне виснаження. При голодуванні безпечним вважається утилізація 20-25 % маси тіла.

Лікування захворювань й омолодження організму відбувається під час відновного періоду. Тому дуже важливо суворо й чітко виконувати всі пропозиції з виходу із голодування. Голодування підрозділяється на 2 групи: косметичне голодування - тривалість від 1 до 3 днів і голодування до ацидотичної кризи (від 5 до 12-14 днів).

Починаючи з одноденного голодування, треба практикувати його 1 раз на тиждень протягом 4-6 місяців. Потім корисно перейти на тридобове голодування 1 раз на місяць. Через п'ять-сім курсів

тридобового голодування можна починати голодувати до кризи - 1 раз на рік. Нормальний ритм життя передбачає щомісячне голодування тривалістю 2-3 дні й голодування до кризи від 1 до 4 разів на рік.

1. Під час голодування вранці та ввечері приймати теплий душ для очищення шкіри.
2. Увечері та вранці ставити клізми.
3. Виконувати дихальні й фізичні вправи, здійснювати прогулянки на свіжому повітрі.
4. Протягом дня пити воду.
5. Використовувати сеанси аутотренінгу, самонавіювання на всіх етапах голодування.
6. Вести щоденник самопочуття.

Таблиця 9

**Стадії періодів голодування і відновлення
(Ю.С.Ніколаєв, 1988)**

Стадії періодів голодування	Фізіологічна характеристика	Стадії відновного періоду	Фізіологічна характеристика
1. рчового збудження	Перші 2-4 дні турбує відчуття голоду. Значні втрати маси тіла (до 1 кг за добу). При недостатній психологічній підготовці виникає роздратованість, нестриманість, погіршується настрій, на язиці з'являється білуватий, сіруватий, інколи коричнеуватий наліт. Сеча мутніє в зв'язку з активними виділеннями шлаків (відходів).	1. Астетична	Голодування може тривати від 2 до 5-6 днів. Це своєрідна хвороба, викликана перебудовою обміну речовин на внутрішнє харчування. Маса тіла перші 2-3 дні продовжує знижуватися, можливе виникнення слабкості.

<p>2. Підвищеного ацидозу</p>	<p>Тривалість 5-7 днів. На 3-5-й день відчуття голоду зникає. Добові втрати маси тіла змінюються до 0,3-0,5 кг. Може з'явитися загальна слабкість, втома, посилюється наліт на язиці, з'являється запах ацетону з рота. Відбувається загострення хронічних хвороб, що свідчить про відновлення і очищення організму. Друга стадія голодування завершується ацидотичної кризою.</p>	<p>Інтенсивного відновлення</p>	<p>Тривалість 2-3 дні. Апетит поліпшується, маса тіла швидко <u>збільшується</u>. Значно поліпшується самопочуття і настрої.</p>
<p>3. Адаптації</p>	<p>Самопочуття значно поліпшується, виникає бадьорість. Організм повністю пристосовується до внутрішнього режиму харчування. Добові витрати маси тіла знижуються до 100-200 г, зменшується запах ацетону, язик очищається. Підвищується ККД обмінних процесів. Зникає ацидоз – головний фактор оздоровлення. Атмосферне повітря стає харчовим середовищем. Використовується азот із повітря для побудови нуклеїнових кислот, білків та інших біологічних речовин, які необхідні для життєдіяльності людини. Завершується ця стадія появою апетиту, язик повністю очищається, всі хворобливі загострення зникають а 10-12 день голодування.</p>	<p>Нормалізація</p>	<p>Апетит зменшується, маса тіла стабілізується. У повних людей маса тіла зменшується. Лікування захворювання і омолодження відбувається під час відновного періоду.</p>

Правило виходу з голодування (відновний період). Тривалість відновного періоду більша від кількості днів голодування. Вихід з голодування здійснюється за допомогою соків (морквяного, яблучного, виноградного, березового, апельсинового, кавунового, томатного). Незалежно від тривалості голодування при виході повинен використовуватись тільки сік. Не вживати солі, цукру, м'яса. Сік починають приймати наступного ранку після голодування.

При тривалому голодуванні

Перший день - соки, розбавлені наполовину водою.

9 год. - 100 г соку;

12 год. - 100 г соку;

15 год.- 100 г соку;

18 год. - 100 г соку;

21 год. — 100 г соку.

Отже, 500 г соку випиває хворий та ще й 500 г води.

Другий день - соки не розбавлені водою. Випивають за 5 прийомів 1000 г (на кожний прийом — 200 г).

Третього і четвертого дня п'ють соки (всього 500 г), їдять терті фрукти (500 г) і терту моркву (250 г), п'ють кефір (500 г). Харчування п'ятиразове.

2.5. Очищення організму за системою Н.О. Семенової

В організмі людини постійно утворюються шкідливі речовини, які виводяться через нирки, кишечник, шкіру, легені.

Якщо вчасно вони не будуть виведені з організму, то людина може важко захворіти. Ми вже знаємо, що з кожним видихом виводиться вуглекислий газ. Але крім цього, є ще інші способи виведення з організму відпрацьованих, шкідливих для організму речовин. Так, частина отруйних речовин виводиться разом з потом завдяки діяльності шкіри. Тому так важливо постійно підтримувати в чистоті свою шкіру. Інша ж частина отруйних речовин виводиться із сечею завдяки роботі нирок. Кров постійно забирає від внутрішніх органів відпрацьовані речовини, які проходять через нирки. Вони фільтрують кров, і отруйні речовини разом із сечею виводяться з організму.

І останнім способом виведення відпрацьованої їжі з кишечника є калові маси. Сам процес перетворення їжі в кишечнику дуже складний. Через стінки кишечника в організм всмоктуються поживні речовини і за допомогою крові розносяться по всьому організму. Можна з певністю сказати, що від діяльності кишечника найбільше залежить здоров'я людини. Тому те, що не всмокталося, має бути виведене з організму. Але уявимо собі, що кишечник вчасно не випорожнений. Тоді всі отруйні речовини почнуть знову всмоктуватися в кров і розноситися нею по всьому організму. Це означає, що організм буде отруюватися. Процес затримки калових мас у кишечнику називається закрепом. Тоді в людини часто болить голова, з'являється слабкість, діти не можуть повністю засвоїти шкільний матеріал. Наукою доведено, що людина з таким захворюванням живе на 10-15 років менше. Крім цього, легко появляються інші захворювання. У разі ослабленої роботи кишечника вам пропонуються такі поради.

Порада 1. Дотримуйтеся раціонального харчування. Вживайте багато сирих овочів і фруктів. Любіть чорний хліб. Кожний день їжте різні каші.

Порада 2. Багато рухайтесь. Хто веде сидячий, малорухомий спосіб життя, завжди ризикує одержати застійні явища в кишечнику.

Порада 3. Якщо ж все-таки кишечник працює мляво, спробуйте такий спосіб.

1. На ніч покласти на живіт збуджувальний холодний компрес. Для цього беремо лляний рушничок, змочуємо в холодній воді, добре викручуємо і, лежачи в ліжку, покриваємо собі ділянку живота. Зверху на нього кладеться сухий рушник, який повинен бути більшим, ніж нижній, добре вкриваємо ковдрою. Через декілька хвилин ви відчуєте приємне тепло в ділянці живота. Це холод притягнув певну кількість крові до живота, яка одразу все зігріла. Таким чином застійні явища в кишечнику будуть певною мірою ліквідовані.

2. Вранці встати з ліжка, сходити в туалет, щоб звільнитися від сечі.

3. Випити півсклянки холодної води.

4. Лягти в ліжку й проводити масаж лівої частини живота від середини лівого підребер'я вниз. Масажувати коловими рухами по можливості глибоко. Тривалість масажу 5 хвилин.

5. Піти в туалет і спробувати випорожнити кишечник. Якщо ж не вдалося - не біда, головне наполегливо повторювати масаж кожний день, і успіх обов'язково прийде.

Питання застійних явищ у кишечнику надзвичайно важливе, і дітям потрібно з розумінням використати все, що пропонується в цьому розділі. Бо ліки тільки виробляють звичку до їхнього приймання і з кожним разом для позитивного ефекту доведеться збільшувати їхню дозу. Це приведе до ще гірших змін у здоров'ї. Тому, хто бореться за своє здоров'я, завжди його одержить.

Очищення кишечника. У два літри перевареної охолодженої води додати столову ложку лимонного соку. Залити кувалду Есмарха без наконечника. Кінець трубки занурити в олію. Положення під час клізми - на ліктях і колінах. Найкращий час для процедури 5-7 година ранку після природної дефекації.

I тиждень - щоденно; II тиждень - через день; III тиждень - через два дні; IV тиждень - через три дні; V тиждень і постійно - один раз на тиждень.

Дехто побоюється, що часті клізми вимивають мікрофлору шлунка. Так думають люди, незнайомі з фізіологією. Використання ліків, справді, вбиває корисну мікрофлору кишечника, сприяє посиленню в ньому і розмноженню небезпечних, стійких до ліків, особливо до антибіотиків, форм бактерій. Шкідливі мікроорганізми годуються нашим тілом, отруюють його своїми виділеннями. Це захворювання порушує нормальний обмін речовин і зветься **дисбактеріозом**.

Боротьба з дисбактеріозом. Тиждень - другий уранці натщесерце з'їдайте (без нічого) зубок часнику за 1 год. до їжі. Зубок - увечері через 2 год. після їжі. Ознака зцілення - відсутність випинання шлунка після їди. Процес бродіння в шлунково-кишковому тракті припиняється.

Очищення кишечника та боротьбу з дисбактеріозом починайте одночасно. **Пам'ятайте!** Необхідно ввести до постійного раціону каші, хліб та інші зернові продукти, що містять висівки. Тільки зернові крупи, грубий хліб повернуть вашим кишковим м'язам силу, слизовій оболонці - здатність всмоктувати їжу.

Ніколи не користуйтеся проносним! Це призводить до виснаження слизової оболонки кишок, тріщин, проктологічних захворювань.

Очищення печінки. Позбавивши кишечник від старих звалищ шлаків, позбавивши кров від потужної кишкової інтоксикації, переходьте до очищення головної лабораторії тіла - печінки. Одне з основних завдань - позбавити кров трупів еритроцитів, що віджили свої 120 днів, білірубін. В паренхімі печінки білірубін має бути

відфільтрований і разом із жовчю викинутий у дванадцятипалу кишку.

Якщо послаблена й хвороблива печінка не здатна відфільтрувати відходи, то білірубін входить у кров, де концентрація його стрімко зростає, порушуючи обмін речовин. При високій концентрації в крові білірубіну він часто потрапляє в печінку, прикріплюючись до стінок, як п'явки.

Випадає й холестерин, закупорюючи протоки. Через це в жовчному міхурі утворюються каміння. Їх видалення під час хірургічної операції не розв'язує проблеми відновлення очищувальної функції печінки. Народна медицина рекомендує очищувати печінку тільки після повного очищення кишечника. Інакше може виникнути небезпека повторної інтоксикації крові.

Підготовка печінки до очищення - протягом тижня вегетаріанське харчування з регулярним очищенням кишечника. А потім пропонується:

1-й день. Зробити натще клізму. Харчуватися яблучним соком свіжого виготовлення у будь-якій кількості. 2-й день. Те саме.

3-й день. Те саме. Але харчуватися тільки до 19-ї години. Лягти в ліжку, на ділянку печінки покласти грілку, через кожні 15 хвилин пити по 3 столові ложки маслинової олії й відразу ж по 3 столові ложки лимонного соку. На очищення витрачають 200 г олії і 200 г лимонного соку (замість маслинової можна використовувати соняшникову олію). Грілку тримати на правому підребер'ї ще 2-3 години. Спокійно заснути. Коли спрацює шлунок, підуть зелені білірубінові камені, холестеринові циліндричні пробки, лахміття слизової, що омертвіла, і чорна смердюча жовч. Буває 2-3 викиди. Після них можна зробити очищувальну клізму, легко поснідати.

Очищення печінки повторюють 2-3 тижні, поки викид з кишечника не стане чистим. На 3-4-й раз каменів може вже не бути.

Іноді після першого очищення вихід шлаків неповний. Тоді через кілька днів відчувається важкість у печінці. Це сигнал негайного очищення від "бруду, що виходить".

Регулярне очищення печінки, хоча б 1 раз на рік, підтримає її фільтрувальні здатності. Підвищиться бадьорість, рухомість у суглобах, з'явиться легкість мислення.

Після печінки варто почистити суглоби, позбутися тих шлаків, завали яких "зберігають" остеохондроз, поліартрити, інші хвороби.

Очищення суглобів. П'ять грамів лаврового листа опустити в 300 г води і кип'ятити 5 хв. Настоявати в термосі 4-5 годин. Розчин злити і випити маленькими ковтками протягом 12 годин (увесь одразу не можна). Процедуру виконують 3 дні. У дні лікування харчування лишається вегетаріанське!

Очищення суглобів перший рік проводять поквартально, потім один раз на рік і обов'язково після очищення кишечника. Якщо цього не зробити, то неочищений кишечник під впливом відвару лаврового листа може стати джерелом алергічних викидів.

Очищення нирок. Очищення нирок найкраще проводити наприкінці літа, в кавуновий сезон. Запасіться кавунами і чорним хлібом. Це ваша їжа на тиждень. Якщо в нирках і сечовому міхуру є камені, то найкращий час їх вигнання - поміж другою і третьою годинами ночі. Сідайте у гарячу ванну і їжте кавун. Із сечею вийдуть пісок і камені.

Другий спосіб очищення можна використовувати в будь-який період року. Приготуйте 20-25 г ялицевої олії і збір трав: по 50 г материнки, шавлії, меліси, споришу та звіробою. Траву подрібнити до чаю. Протягом тижня - вегетаріанське харчування плюс чай зі збору трав з медом. На сьомий день за півгодини до їжі приготувати 100 г охолодженого настою і додати в нього 5 крапель ялицевої олії, розмішати й випити через соломинку (аби запобігти руйнуванню зубів). Напій з ялицевою олією приймати перед їжею протягом п'яти днів. Результати очищення побачите за змутнілою сечею, в якій можуть бути й камінці. Іноді випадають важкі бурі чи темно-червоні щільні згустки із запахом ялицевої олії. Це згустки піску.

Очищення сечостатевої системи. Найкращий спосіб - мікробіологічний сніданок з вимоченого протягом п'яти днів рису.

У півлітрову банку засипте дві столові ложки рису й залийте водою, поставте на добу. Другого дня рис промийте й залийте водою. Поруч поставте другу банку з рисом, залитим водою, і так п'ять банок.

Коли рис вимокне протягом п'яти днів, зваріть його і з'їжте без нічого. Від їжі й пиття утримайтесь 4 години. Не лякайтесь, якщо сеча стане схожою на бурий кисіль, - це очищується сечостатева система. Снідати намоченим рисом продовжуйте протягом двох місяців. Скрипучі лікті й коліна стануть безшумними та рухомими. Якщо хтось страждає міомою, аденомою, то до вареного рису можна додати чай з молотим імбиром. На склянку чаю - 7-8 г молотого імбиру. В разі

мостопатії прикладіть компрес з охолодженого чаю з імбиром на 15-20 хвилин до пухлини на грудях.

Очищення лімфи. Найефективніший метод доктора Уокера. Суміш: 900 г соку грейпфрута, 900 г соку апельсина, 200 г соку лимона, 2 л талої води. Це норма на один день.

Зранку зробіть клізму й випийте розчин однієї столової ложки глауберової солі в 100 г води. Після цього добре прогрітися під душем чи в лазні. Починається значна втрата вологи через сечу, піт, кал. Через кожні 30 хв. вживайте по 100 г заготовленої суміші, поки не вип'єте всі 4 літри. Очищайте лімфу три дні поспіль, нічого не вживаючи в їжу, окрім соковитої суміші й талої води.

Якщо ви пройшли весь цикл очищення, - сміливо входьте в добрий режим фізичного тренування: бігайте, плавайте, катайтесь на велосипеді, грайте в теніс. Нічого не бійтеся. Очищення повернуло вашому тілу внутрішню силу, чистоту, здоров'я, красу та ясний розум.

Ці поради для тих, хто розуміє, що здоров'я - найбільша цінність, яку має людина. І нею треба вміти розпоряджатись.

Їжа і здоров'я. Багато рецептів тибетської медицини, пов'язаних з проблемою харчування, широковідомі у всьому світі. Що пропонують стародавні вчені нашому столу?

Парне молоко - 0,4 склянки щоденно (виліковує задишку). Манна каша. Тибетці кажуть: "Ви почали з молока і манної каші - закінчуйте тим самим". Щоденно хоча б кілька ложок каші має з'їсти кожен, кому за 40 років. Позитивно впливає на кістки, м'язи, жовчно-кишковий тракт.

Курага - годує фізичну силу, особливо чоловіків.

Юшка - корисна всім слабким (особливо із щуки). В рибі багато натрію, фосфору.

Горіхи, ізюм, сир - щоденне їх вживання (тільки окремо) тонізує нервову систему, знижує втому. Знімає головний біль, зміцнює серцевий м'яз і нервову систему. Корисні при захворюванні печінки.

3. ОСНОВИ ДИХАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ

3.1. Дихальна система йогів (пранаяма)

Йога - прагматична наука, яка виникла тисячоліття тому. Вона має справу з фізичним, моральним, розумовим і духовним благополуччям людини як єдиного цілого. Йога - це метод, за допомогою якого вгамовується неспокій розуму, й енергія спрямовується в творче русло.

Ступені йоги: 1) яма (загальні моральні заповіді); 2) ніяма (самоочищення дисципліною); 3) асана (асани - статичні пози); 4) пранаяма (ритмічний контроль дихання); 5) пратьягара (відвертання та звільнення розуму з-під влади почуттів і зовнішніх об'єктів); 6) дгарана (концентрація); 7) дг'яна (медитація); 8) самадгі (стан підсвідомості, викликаний медитацією).

Яма й ніяма контролюють пристрасті та емоції й утримують людину в гармонії з навколишнім середовищем. Асани зберігають тіло здоровим і дужим, гармонійним з природою. Вони несуть відчуття легкості та бадьорості. Рухи тіла стають граціозними. Наступні дві стадії, пранаяма та пратьягара, навчають регулювати дихання і за допомогою цього контролювати розум, звільнитися від лабет об'єктів бажання.

Правильна практика допоможе позбутися більшості хвороб.

Зупинимося на характеристиці дихальної системи йогів (пранаяма). Пранаяма - це наука про дихання. Це вісь, довкола якої крутиться колесо життя. Пранаяма - це вчення про свідомий контроль дихання, мистецтво правильно дихати. Прана - це життєва енергія, частина космічного дихання, без якої людина не може жити. За допомогою дихальних вправ можна впливати на тканинне дихання для підвищення до максимуму біоенергетики, збалансувати біоенергетичні взаємодії в організмі, досягти єдності дихання і розуму.

Пранаяма - це розвиток дихання і його контролювання, володіння всіма функціями дихання, а саме: 1) вдихання - пурака (наповнення), 2) видихання - речака (спорожнення); 3) затамування - затримання дихання - стан, коли немає ні вдихання, ні видихання (кумбхака).

Життя людини, на думку йогів, вимірюється не числом, а кількістю дихань. Ритмічне, повільне й глибоке дихання зміцнює дихальну систему, заспокоює нервову систему й гасить пристрасті.

Основні вимоги та правила виконання дихальних вправ:

1. Перед початком практикування пранаям треба очистити кишки й сечовий міхур. Це полегшить виконання бандг.
2. Найкраще практикувати пранаями на порожній шлунок.
3. Дихальні вправи рекомендується практикувати щодня принаймні 15 хв., 80 циклів.
4. Пранаяму потрібно виконувати в чистому, провітреному місці, в тихий час, оскільки шум, галас тривожать і створюють неспокій.
5. Пранаяму треба практикувати цілеспрямовано, регулярно, в один і той же час, у тому ж місці і в тій же позі. Змінюються лише виконувані пранаями.
6. При виконанні дихальних вправ слід дихати носом у положенні сидячи на підлозі на складеній вовняній ковдрі. Пози: сіддгасана (напівлотос), вірасана (сидіти по-турецьки, сидячи на п'ятках), подмасана (лотос) - одна з найбільш важливих і корисних асан для дихання і медитації.

Вихідне положення повинно забезпечувати рівну спину від основи хребта до шиї в положенні перпендикулярно до підлоги.

7. Під час виконання пранаями не повинно відчуватися напруження в м'язах шиї, плечах, руках, стегнах і стопах. М'язи повинні бути свідомо розслаблені.
8. Заплющіть очі й дивіться в середин}' себе. Уникайте впливу зовнішніх об'єктів, подразників.
9. Ліва рука має бути простягнута, кисть - лежати тильною поверхнею на коліні, вказівний і великі пальці з'єднані в кінцевих фалангах, утримуючи інші пальці прямими (таке положення руки відоме як джнана - мудра - символ знання). Вказівний палець символізує індивідуальну душу, а великий - Всесвітню Душу. З'єднання їх символізує правдиве знання.
10. Права рука зігнута в лікті, а кисть тримають біля носа так, щоб регулювати потік дихання й контролювати його інтенсивність і силу.
Рука і ніс повинні стежити за чутливістю, гостротою дихання, що струмує через носові ходи.

11. Ритм дихання потрібно оцінювати за носовим звуком, але який виникає при вдиху («сссссс») та при видиху («ххуууууу»).
12. Намагайтесь досягти однакового співвідношення тривалості вдиху (пурака) й видиху (речака).
13. Під час затримки дихання після повного вдиху чи повного видиху повинні виконуватися всі три бандги (запобіжні клапани, які мають бути перекриті під час виконання кумбгаки), щоб запобігти втратам енергії.
14. Нормальний ритм дихання - 15 разів на хвилину. Нормальним є 21600 дихань (видихів і вдихів) за добу (24 години). Оскільки в пранаямах тривалість фаз дихання збільшується, то практика пранаям веде до довголіття.

Бандги, наді й чакри

Для того, щоб успішно користуватися технікою виконання пранаям, потрібні деякі дані про бандги, наді та чакри.

Бандга - це петлі, зажими, а також поза, за якої органи стискаються і контролюються.

Наді - це трубчасті канали тіла, по яких тече енергія.

Чакра - колесо чи коло, енергетичні центри, махові рушійні колеса механізму тіла.

Найпершою бандгою, яку потрібно освоїти, є ждалангара бандга: стискання шиї і горла, а підборіддя лежить на грудях в ямці (яремній вирізці) над грудиною. Цей зажим регулює потік крові й прани до серця, шийних залоз та голови (включаючи мозок). Застосовується ця бандга при вдиху, видиху й затримці дихання.

Друга бандга (удзіяна бандга)- це підняття діафрагми вгору до грудної клітки, а органи черевної порожнини підтягнуті назад до хребта. Вона виконується тільки в інтервалі між повним вдихом і початком видиху, коли дихання затримане, бо це призведе до напруження в серці та діафрагмі, а також тиску на очі. Вся ділянка від заднього проходу до діафрагми відтягується назад до хребта й піднімається вгору.

Третя бандга (мула бандга) стосується ділянки проміжності між заднім проходом та мошонкою. При скороченні цієї ділянки прана починає підніматися вгору. Виконується спочатку в періоді затримки дихання після вдиху. Ділянка нижньої частини живота між пупком та

заднім проходом скорочується до хребта, одночасно підтягується до діафрагми. Скорочується, підтягується до спини і вгору до діафрагми нижня частина живота - від заднього проходу до пупка.

Людське тіло - це Всесвіт у мініатюрі. Вважають, що сонячна й місячна енергія струмує по головних каналах (наді) - пінгала (канал сонця) та іда (канал місяця), які починаються відповідно з правої та лівої ніздрі й спускаються вниз до основи хребта. Між ними знаходиться центральний, основний канал (наді вогню) для проходження нервової енергії.

Ці канали в багатьох місцях перехрещуються один з одним та з основним каналом. Ці місця перехрещення наді зветься чакрами. Головні чакри такі: муладгара чакра - розташована в тазовій ділянці над заднім проходом; свадгіштгана чакра — над статевими органами; маніпура чакра — це пупок; анагата чакра - в ділянці серця; вішудга чакра - в ділянці горла; аджна чакра - між бровами; сагасрара чакра - в головному мозку.

Згідно з тантричними текстами мета пранаями - побудження кундаліні (космічна сила в нашому тілі). Цю приховану (сплячу) енергію, яка міститься в муладгара чакрі, біля основи хребетного стовпа, слід збудити й змусити піднятися вгору по хребетному каналу (сушумна наді) й там з'єднатись з Верховною Всесвітньою Душею.

Пранаяма як система містить такі групи дихальних вправ: підготовче дихання, повне дихання і його складові частини (черевне, реберне та ключичне), перемінне (альтернативне) дихання, очищувальні дихальні вправи; вправи, які тренують діафрагму й м'язи живота.

Підготовче дихання - це початковий варіант повного дихання, яке нагадує потягування (тонізуючий вплив) і позіхання (полегшення). Ці два процеси непостійні, виникають стихійно, коли організму потрібні полегшення і стимулювання. Вони можуть стати вольовими й свідомими. Таким чином, виробляється навичка дихати глибоко та повільно.

При виконанні дихання слід піднімати руки через сторони вгору до горизонтального положення і прогнутися назад. Енергійно зробити видих і повільно глибоко видихнути. Вдих виконується протягом 2-4 с, заповнюючи нижні, а потім верхні відділи легень.

Після оволодіння підготовчим диханням переходять до вивчення ритмічного дихання, яке виконується синхронно із підрахунком пульсу. Кожний вдих і видих виконуються на однаковій

кількості скорочень серця. Поступово зменшують чи збільшують тривалість фаз дихання. Після глибокого видиху зробити глибокий вдих, а потім - видих на шість пульсових одиниць, тобто на одне скорочення серця - одна порція повітря, на два скорочення серця - дві порції дихання. Дихання стає пульсуючим і неперервним, з невеликими хвилеподібними згасаннями. Контроль здійснюється накладанням кінчиків пальців на променеву артерію, можна також покласти руку на серце. Виміри тривалості фаз дихання і всього дихального циклу за ударами серця - це шлях дальшого вдосконалення і синхронізації діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем.

Вправа з ритмічним диханням виконується протягом 1-2 хв., поступово збільшуючи тривалість дихальних фаз з 6 до 14 ударів. Якщо ритмічне дихання виконується з відповідним дозуванням, без напруги й порівняно легко, то можна приступати до вивчення повного дихання.

Повне дихання є основою всіх дихальних вправ. Воно складається з трьох видів дихання: черевне (нижнє, діафрагмальне), реберне (середнє), ключичне (верхнє).

Черевне дихання у спокійному стані забезпечує найбільший дихальний об'єм повітря. При цьому виді дихання нижні й середні відділи легень наповнюються повітрям. При вдиху діафрагма опускається, а передня стінка живота виступає вперед. Ритмічне скорочення і розслаблення діафрагми забезпечує легкий синхронний масаж внутрішніх органів, розміщених у черевній порожнині.

Методика виконання. У положенні стоячи або лежачи. Голова, шия і тулуб розміщені на одній лінії. Виконати глибокий видих, при цьому м'язи черевної стінки скорочуються і живіт втягується усередину (діафрагма розслаблюється і піднімається вгору). Потім повільно виконати вдих через ніс, діафрагма скорочується, живіт розслаблюється, а нижня частина легень заповнюється повітрям. Під час видиху живіт входить глибоко у середину, а діафрагма піднімається, при цьому повітря від нижніх частин легень видихається.

Для швидкого вивчення цього виду дихання пропонується руку покласти на живіт для того, щоб за допомогою дотикових відчуттів стежити за рухом черевної стінки під час вдиху й видиху. В

черевному диханні бере участь діафрагма, а ребра й міжреберні м'язи залишаються нерухомими.

Реберне дихання здійснюється за рахунок руху ребер. Думка спрямована на ребра грудної клітки. Діафрагма й живіт нерухомі. Видих виконується через ніс, ребра при цьому опускаються, потім роблять повний і тривалий вдих, грудна клітка розширюється. При цьому виді дихання повітря заповнює середню частину легень. Плечі та живіт залишаються відносно нерухомими. Для найкращого засвоєння цього дихання бажано покласти долоні з боків на грудну клітку й стежити за її опусканням і розширенням. Реберне дихання знижує тиск на серце, поліпшує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, нирок.

Ключичне дихання здійснюється за рахунок руху ключиць, що забезпечує вентиляцію повітря у верхніх відділах легень. У положенні сидячи (стоячи) після видиху виконується повільний вдих через ніс, піднімаючи плечі й ключиці, повітря заповнює верхівку легень. При видиху плечі повільно опускаються вниз. Думка зосереджена на верхніх відділах легень. Ключичне дихання поліпшує функцію лімфатичних вузлів.

Повне дихання - основний принцип контрольованого дихання, яке об'єднує переваги всіх трьох способів дихання. При такому диханні повністю мобілізується дихальна система.

Повне дихання складається з чотирьох фаз: перша фаза - видих. Видих здійснюється за рахунок втягування живота, опускання ребер; друга фаза - розслаблення (надування) живота, повільне опускання ребер, створення умов для надходження повітря в легені, нижні відділи легень заповнюються повітрям; третя фаза - розширення грудної клітки; і четверта фаза - піднімання плечей та ключиці, легені повністю заповнюються повітрям. У процесі видиху повітря повинно надходити неперервним струменем без шуму. Видих здійснюється в такій послідовності: втягується живіт, повітря виводиться із нижніх частин легень, ребра опускаються. Дихальні рухи виконуються повільно, без зусиль і безперервно. Цілісність і плавність рухів - показник виробленої навички повного дихання.

Згідно з вченням про пранаяму дихальний процес складається з чотирьох фаз: 1) затримка дихання після видиху (шиньяка); 2) вдих (пурака); 3) затримка дихання після вдиху (кумбака); 4) видих (речака). Вдих (фаза абсорбування, вдихання прани через обидві ніздрі) здійснюється повільно, увага концентрується на проходженні повітря через ніздрі, дихальні шляхи.

Затримка дихання після вдиху (фаза акумулювання енергії). Час затримки повинен бути вдвоє більший фази вдиху. Затримки на вдиху забезпечують максимальне використання кисню й енергії.

Видих - фаза розподілу, спрямування енергії по всьому організмі, його окремих ділянках. Видих повинен бути повільний, контрольований і повний.

Коли дихання затримується після видихання, легені звільнені від усього використаного повітря.

Уджаї пранаяма (означає отримання, контроль, приборкання, тріумф, успіх), Уджаї - це процес, за якого легені повністю розширюються, а груди випинаються, як у гордого переможця.

Техніка виконання. 1. Сісти в зручну позу (лотоса, напівлотоса, на колінах). Спира рівна. Голову нахиліть до грудей. Покладіть підборіддя в яремну вирізку між ключицями.

2. Випростайте руки й покладіть кисть тильним боком на коліно. З'єднайте кінчики вказівних і великих пальців, утримуючи інші пальці прямими (символ знання). Заплющіть очі й дивіться в середину себе. Зробіть повільний, рівний видих через обидві ніздрі. Струмін повітря, що вдихається, буде відчуватися на піднебінні й створюватиме свистячий звук «са». Заповніть легені повітрям. Стежте, щоб у процесі дихання живіт не роздувався. Вся ділянка живота від лобка до грудини повинна бути підтягнута до хребта. Затримайте дихання на 1-2 с. Виконайте мула бандгу. Видихайте поволі, глибоко й рівно, поки легені повністю не будуть порожні. Струмін повітря повинен відчуватися на піднебінні й створювати придихальний звук «ха». Затримайте дихання на секунду. Цей процес являє собою один цикл уджаї пранаями. Повторюйте цю вправу від 5 до 10 хв.

Дія. Ця вправа вентилює легені, видаляє з них слиз (харкотиння), підвищує опірність організму, заспокоює нерви й тонізує всі системи.

Перемінне (альтернативне) дихання характеризується диханням по черзі то через праву ніздрю (прана проходить через пінгалу), а видих через ліву ніздрю (через іда наді) і навпаки.

Сур'я бгедана пранаяма. У цій вправі вдих проходить через праву ніздрю. Потім виконується затримка дихання на вдиху (кумбгака) і видих через ліву ніздрю.

Техніка виконання. Сядьте в зручну позу (лотоса, напівлотоса). Покладіть ліву кисть поверхнею на коліно (символ знання). Зігнути праву руку в лікті. Вказівний і середній пальці підігніть до долоні. Підмізний палець зведіть з великим пальцем. Покладіть великий

палець з правого боку носа, а мізинець та підмізинний палець - з лівого боку носа.

Мізинцем та підмізинним пальцем повністю закрийте ліву ніздрю. Виконайте вдих поволі й глибоко, регулюючи отвір правої ніздрі кінчиком великого пальця. Заповніть легені повітрям до краю. Закрийте праву ніздрю. Обидві ніздрі повинні бути закриті протягом 5 с, зробіть мула бандгу як описано вище. Відкрийте ліву ніздрю й видихайте через неї повільно й глибоко. Під час видиху регулюйте ритмічний струмінь повітря з лівої ніздрі. Цим завершується цикл сур'я бгедана пранаяма. Виконуйте цикл протягом 5—10 хв. Усі вдихи в цій пранаямі виконуються через праву ніздрю, а видихи - через ліву. Увесь час струмінь повітря повинен відчуватися кінчиками пальців. Кожний вдих і видих повинні бути однакові за тривалістю.

Дія. Завдяки тиску на ніздрі легені в цій пранаямі мають працювати активніше, ніж у попередній пранаямі. Посилює травлення, заспокоює і оживляє нерви, очищує приносіві пазухи черепа.

Бгастріка пранаяма - ковальський міх, який використовують у горні. За цієї пранаями повітря із силою вдихається і видувається, як у ковальських міхах.

Техніка виконання. Вдихніть швидко, енергійно й видихніть швидко із силою. Вдих і видих складають цикл дихальної вправи. Звук, який виникає при цьому, схожий на звук повітря, що проходить через ковальські міхи. Повторити 10-12 циклів. Потім глибоко вдихнути й затримати дихання з мула бандгою на 2-3 с, а потім повільно й глибоко видихнути.

Виконати уджджаю пранаяму, яка надає відпочинок легеням і діафрагмі й готує їх до нових циклів бхастріка пранаяма.

Цю пранаяму можна виконувати окремо як через праву, так і через ліву ніздрю. Повністю закрийте ліву ніздрю. Енергійно вдихніть і видихніть через праву ніздрю 10-12 раз (циклів). Повторіть цикл через ліву й праву ніздрі 3-4 рази.

Калабгаті (світло, саяво). При калабгаті вдих виконується повільно, видих - швидко. Після кожного видиху є якась частка секунди затримки.

Дія. Зміцнюють печінку, селезінку, підшлункову залозу, а також м'язи живота. При практикуванні цих пранаям поліпшується травлення, очищуються приносіві пазухи, очі стають свіжими, з'являється гарний настрій.

Отже, ми розглянули основні вимоги до дихальної гімнастики йогів. Дихальні вправи йогів позитивно впливають на психічне й фізичне здоров'я та фізичну працездатність, удосконалюють біоенергетику людини і їх з великим успіхом можна використовувати на уроках фізичної культури, в групах здоров'я, в центрах психічної і фізичної реабілітації для відновлення здоров'я при різних хворобах.

3.2. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової

Суть методики, яка одержала назву гімнастики вдиху (парадоксальна гімнастика) полягає у використанні динамічних дихальних вправ, які супроводжуються активним і шумним посекудним вдихом з одночасним синхронним виконанням фізичних вправ, дія яких спрямована на підвищення опору вдихуваному повітрі. Форсований вдих здійснюється в момент нахилу тулуба або в момент стиску руками грудної клітки.

Виконання динамічних дихальних вправ: рекомендується зосередити всю увагу на фазі вдиху й суворо стежити за синхронністю виконання вдиху та рухами рук і тулуба. Вдих повинен бути невеликий за об'ємом вдихуваного повітря, але обов'язково форсованим, коротким, шумливим, при видиху губи не змикати, рот напіввідкритий і увагу на видиху не фіксувати.

Для синхронності виконання вдиху й рухів пропонують подумки (уявити) рахувати: "Раз, два, три, чотири" і т.п. При використанні такого методичного прийому м'язи голосового апарата та інспіраторних м'язів виконують значно більший обсяг робіт, ніж при звичайному диханні. Це тренує їх, розвиває, зміцнює, відновлює втрачену або знижену функцію голосового апарата, хворих органів дихання (О.М. Стрельникова, 1974, Кокосов О.М., Стрельцова О.В., 1(987).

Комплекс динамічних вправ парадоксальної гімнастики:

Вправа І. В.п. - стоячи, ноги нарізно, тулуб прямий, голова припіднята. Повороти голови вправо (вліво). На кожний поворот синхронний (у кінцевій тачці), короткий, шумний вдих через ніс. Темп - один вдих за секунду. Про видих не думати - він виконується автоматично. Кожна вправа виконується 8 раз. Пауза між циклами 3-5 с

Вправа 2. В.п. - стоячи. Нахили голови вперед, назад. На кожний нахил голови - короткий, шумний вдих. Повторити 8 раз. Пауза між циклами 2-5 с.

Вправа 3. (Вушко). В.п. - те ж. Нахили голови до правого й лівого плеча (доторкнутися вухом до плеча, класти голову на плече). Повторити 8 раз. Пауза між циклами 2-5 с

Ці три вправи складають підготовчу частину дихальної гімнастики й можуть бути використані в заключній частині заняття.

Вправа 4. В.п. - стоячи. Ноги на ширині плечей, зустрічні рухи руками, щоб права рука доторкнулась лівого плеча, ліва рука - правого плеча. У цей момент зробити форсовано шумний вдих через ніс. Повторити цикл рухів 8 раз. У перший день виконати по 8 вдихів - рухів з невеликими паузами. Повторити 24 рази (8x3). Всього 192 рухи.

Вправа 5. В.п. - те ж. Руки схрестити на грудній клітці, присісти. У нижній точці присіду - сильний, форсований, шумний вдих через ніс, про видих не думати. Повторити (8x24), всього 192 рухи.

Вправа 6. В.п. - те ж. Зустрічний рух руками, присісти. Вдих через ніс форсований, шумний. Виконати 8 раз підряд. Пауза 5-6 с Повторити (24x8). Всього 576 рухів за день.

Вправа 7. В.п. - те ж. Пружні нахили вперед. Вдих у крайній точці нахилу. Повторити 8, 16, 32 вдихи - нахили з паузами 5-6 с між циклами вправ. Всього 192 рухи.

Вправа 8. В.п. - те ж. Пружні нахили назад, руки схрестити (права рука торкається лівого плеча, ліва - правого плеча). Форсований вдих у кінцевій точці нахилу назад. Ритм - вдих за 1 с Повторити 24 рази по 8 циклів рухів.

Вправа 9. (Маятник). В.п. - те ж. Нахили вперед і назад (принцип маятника). Нахил уперед, руки схрестити - вдих, нахил назад, руки схрестити - вдих. Вправу виконувати з невеликою амплітудою рухів. Повторити 24 рази.

При виконанні комплексу динамічних дихальних вправ бажано не форсувати дуже швидкий темп. У процесі збільшення темпу необхідно дотримуватися принципу обов'язкового збільшення тривалості пауз для відпочинку.

Диференційний підхід до призначення дихальних вправ вимагає ураховувати також тонус симпатичної і парасимпатичної вегетативної нервової системи (Бунов В.А., 1966; Самсон Є.І., Триняк М.Г., Лялюх Л.С., 1982л Ткачов Ф.Т., 1983; Язловецький В.С., 1989).

3.3. Дихальна гімнастика К.П. Бутейка

Сам термін "дихання" означає одну із важливих життєвих функцій організму - газообмін між клітинами й зовнішнім середовищем, підтримання нормального рівня кисню і вуглекислого газу в крові людини. Протягом тривалого часу наполегливо пропагувалась теорія дихання Лавуаз'є, яка ототожнювала обмінні процеси із згоранням. Згідно з логікою цієї теорії стало дуже популярним у практиці фізичного виховання гасло "Дихайте глибше!" для активного звільнення легень від вуглекислого газу. Незважаючи на те, що фізіологи на основні наукових досліджень стверджували протилежне, що вуглекислий газ є конче необхідною сполукою для нормального газообміну й життєдіяльності організму, дефіцит цього газу негативно впливає на функції всіх, без винятку, вегетативних систем і сприяє виникненню різних хвороб.

Зменшення вмісту вуглекислого газу в організмі пов'язане з гіпервентиляцією (глибоким і частим диханням). Гіпервентиляція легень - це також зайві енергетичні витрати на роботу дихальних м'язів. При зменшенні вмісту CO_2 виникають захисні реакції організму (спазми судин, бронхів, підвищується артеріальний тиск, порушується киснево-м'язова рівновага тощо).

Методика К.П. Бутейка - вольове усунення глибокого дихання - основана на трикомпонентному поверховому (неглибокому) диханні, яке досягається свідомим, поступовим зменшенням зовнішнього дихання до нормального рівня при обов'язковому психофізичному розслабленні всіх м'язів й особливо живота та діафрагми. Хворому рекомендується провести гіпервентиляційну пробу до виникнення бронхоспазму, щоб він упевнився, що дійсно глибоке дихання причина його хворобливого стану.

Потім пропонується зменшити глибину дихання з вдихом мінімального об'єму повітря (дихальний об'єм), після спокійного повільного видиху - пауза на видиху. Дихальні вправи повторюються до зменшення або щезнення бронхоспазму. Ефективність визначається за вмістом вуглекислого газу у видихуваному повітрі (таблиця 10).

**Показник вмісту CO₂ при глибокому й поверховому диханні
(К. П. Бутейко, 1982)**

Стан організму	Форма дихання	Ступінь порушення	Вміст CO ₂ в альвеолах		Пульс	Максимальна пауза (с)	Частота дихання (в хв.)
			%	мм.рт.с.			
Зверх-виривалість	поверхне	V	7,5	5,4	48	180	3
		IV	7,4	5,3	50	150	4
		III	7,3	5,2	52	120	5
		II	7,1	5,1	55	100	6
		I	6,8	4,8	57	80	7
		Норма :	6,5	4,6	60	60	8
Хвороба	глибоке	I	6,0	4,3	65	50	10
		II	5,5	3,9	70	40	12
		IV	4,5	3,2	80	20	20
		VII	0	0	0	0	0

Методика виконання. Перед початком занять проводять гіпервентиляційну пробу. Проба вважається позитивною, якщо після форсованого глибокого дихання самопочуття погіршується або виникає задушливий стан, а при виконанні поверхневого дихання стан поліпшується. Потім слід навчити поверхневого тритактного дихання. Вдих виконується через ніс повільно, тривалість 2-3 с, при хвилинному об'ємі вдиху (0,3-0,5 л), видих спокійний, повний, тривалістю 3-4 с, потім затримка після видиху тривалістю 3⁴ с Частота дихання 6-8 раз за 1 хвилину, хвилинний об'єм дихання 2-4 л/хв. Концентрація CO₂ у видихуваному повітрі поступово доводиться до нормальних величин.

Оволодівати методом дихання слід у положенні сидячи: спина пряма, м'язи грудної клітки, живота, діафрагми розслаблені, ноги зігнуті в колінних суглобах.

Якщо при поверхневому диханні виникає бажання зробити глибокий вдих, то необхідно підвести очі вгору або напружити м'язи живота, що рефлекторно гальмує дихання.

Тренувальні заняття необхідно проводити щоденно протягом 1-2 годин у спокої, а потім при виконанні рухів, при цьому слід свідомо, за рахунок вольових зусиль зменшувати швидкість і глибину дихальних рухів, а також виробляти контрольну паузу після спокійного видиху (до легкої нестачі повітря).

Контрольна пауза (КП) - це відрізок часу від припинення дихання (після спокійного видиху) до виникнення перших неприємних, незначних відчуттів, викликаних затримкою дихання. За величиною КП визначають, у скільки разів фактичне дихання перебільшує нормальне. Наприклад, якщо КП в обстежуваного дорівнює 10 с (норма 60 с) - $60 : 10 = 6$, це означає, що вентиляція легень у 6 раз перебільшує нормальну.

Дихальні вправи з максимальною паузою (МПД) після видиху проводять сидячи в зручній розслабленій позі. Після спокійного видиху двома пальцями закривають ніс і затримують дихання на видиху до виникнення відчуттів граничної труднощі. Після максимальної паузи дихання пропонується протягом 1-2 хв. виконувати тритактне дихання. На думку автора цього методу, МПД поліпшує концентрацію CO_2 у крові, знімає задушливий стан, сприяє лікуванню і прискорює видужання.

Дозування навантаження на заняттях пропонується за тривалістю і силою (рівень CO_2) відповідно до головного правила методу: "Від добра добра не шукають" тобто, чим гірший стан, тим більше часу приділяти заняттям. Постійно контролювати самопочуття, розвивати відчуття від вмісту CO_2 , застосовувати самоспостереження і виробляти навички самоконтролю.

При систематичних заняттях внаслідок збільшення вмісту CO_2 на 0,5% (контрольна пауза збільшується на 10 с) виникає реакція очищення (видужування) організму людини. Провісником цього стану є: збільшення контрольної паузи на 10 с відносно вихідного положення: пропасниця, значне підвищення температури тіла; біль у м'язах, серці, суглобах; нервові збудження; зниження КП у момент початку реакції видужування.

Наслідки самоконтролю і тренування заносити в щоденник за формою:

Дата, час заняття	Максимальна пауза дихання (с)	Контрольна пауза (с)		Пульс уд./хв.		Тривалість заняття (хв.)		Самопочуття протягом дня
		До	Після	До	Після	У спокій	При навантаженні	

Поведінка хворого при реакції очищення: радуватись усім проявам реакції видужування, переборювання страху; змінити тривалість і силу тренувальних занять: менше їсти і більше пити підсолену воду (мінеральну воду); здійснювати прогулянки на свіжому повітрі; приймати теплий душ, ванну. Реакція видужування (очищення) триває 2-3 дні. Потім стан знову поліпшується. Реакція видужування може повторюватися багато разів при кожному збільшенні вмісту CO₂ до повної нормалізації його концентрації.

Фактори, які зменшують глибину дихання: 1) повільне дихання через ніс; 2) загальне розслаблення, розслаблення діафрагми, м'язів живота; 3) біг підтюпцем; 4) біг з невеликою швидкістю на всю ступню; 5) загартовування (обливання вранці та ввечері крижаною водою); 6) голодування; 7) масаж, самокорекція хребта; 8) натуральне харчування. Не вживати їжу без апетиту.

Таким чином, методика К.П.Бутейка є ефективним немедикаментозним засобом лікування різних хвороб (особливо дихальної системи).

4. ЗАСОБИ Й СИСТЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ

4.1. Природне оздоровлення за системою П.К. Іванова

Довічна проблема, як жити, щоб не захворіти, розв'язувалася багатьма поколіннями. І зараз, незважаючи на чималі досягнення світової медицини, ми з гіркотою повинні визнати, що людство не стало хворіти менше. Не будемо говорити про складні хвороби, візьмемо елементарну простуду. За статистикою, близько половини всіх захворювань припадає саме на неї. Вже зараз багато хто почав розуміти, що тимчасове лікування не євилікування. Треба щось робити, аби навчитися не хворіти.

Це завдання поставив перед собою і розв'язав Порфирій Корнійович Іванов (В.М. Оржеховська).

П.К. Іванов досліджував можливості організму і всім своїм життям довів, що вони багато в чому ще не вивчені й не вичерпані. А нам він лишив після себе практичну систему здорового способу життя, яка складається з 12 досить простих правил. Він назвав її ласкаво «Детка», тому що всі люди були для нього "детками", яким він хотів допомогти.

Його 12 правил, які він назвав «Детка», становлять один з найбільш доступних шляхів еволюції людства, ідентифікації із Світом, Світовою Енергією, існування за Законом Любові (В.М. Оржеховська).

«Детка» - це закон існування людини в Ситі, тобто за законами діалектики - законами природи, що містить і закон єдності одиничного й загального (Любові).

«Сердечне прохання до тебе, прийми від мене декілька порад, щоб зміцнити своє здоров'я.

1. Двічі на день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було добре. Купайся у чому можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й водночас із ним, вийди на природу, стань босоніж: на землю, а взимку на сніг хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря і подумки побажай собі та всім людям здоров'я.

3. Не вживай алкоголю і не пали.

4. Старайся хоча б раз на тиждень повністю обходитися без їжі й води з

п'ятниці 18-20-ї години до неділі 12-ї години. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу.

5. О 12-й годині дня в неділю вийди на природу босоніж й кілька разів подихай і поміркуй, як написано вище. Це свято твого тіла. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

6. Люби навколишню природу. Не плюйся довкола й не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього, це твоє здоров'я.

7. Здоровкайся з усіма скрізь і всюди, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати в собі здоров'я — вітайся з усіма.

8. Допмагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому. Роби це з радістю. Відгукнись на його потреби душею і серцем. Ти здобудеш у ньому друга і допоможеш справі миру!

9. Подолай у собі жадібність, лінощі, самовдоволення, користоловство, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо й не бери близько до серця недобрі думки про них.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, смерть. Це твоя перемога.

11. Думку не відокремлюй від діла. Прочитав - добре, але найголовніше - роби!

12. Розповідай і передавай досвід цього діла, але не хвались і не звеличуйся у ньому. Будь скромним.

Зичу тобі щастя, здоров'я доброго.

Іванов Порфирій Корнійович»

Перша позиція «Детки»: «Двічі на день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було добре. Купайся у чому можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним».

Насамперед звернемо увагу на таку обов'язкову умову: "Купатися в холодній воді". Багато традиційних систем рекомендують поступовий перехід до холодної води, тобто радять знижувати температуру.

Що таке холодна вода для багатьох із нас? **Це своєрідний психологічний і фізіологічний стрес.** Адже за довгі віки розвитку цивілізації людство само себе наче посадило в теплицю. Ми відійшли від природи дуже далеко. Чомусь вирішили, якщо людина не має волосяного суцільного покриття, то йому потрібний штучний обігрів.

І одягайся в одяг, і набудували собі теплі будинки. Ми ж, створюючи собі зовнішній приплив тепла, пригнічуємо роботу терморегуляційного центру. Ось це і є тепличні умови. Проаналізуємо на прикладі: яка рослина виявиться більш життєдіяльною до зовнішнього середовища - теплична чи та, що виростає в цьому середовищі? Безумовно, не теплична. Ось і ми за допомогою холодної води наближаємося до природи. Примусимо організм "увімкнутися" в роботу з регуляції всіх процесів у ньому. Слід усвідомити, що організм у критичні хвилини може використовувати резервну увагу, резервну координацію рухів, чіткий боковий (периферійний) зір і багато іншого.

Таким чином, холодна вода - теж на даний момент критичний стан для організму. Він змушений миттєво реагувати. І ви одразу відчуєте цю реакцію. Після холодної води миттєво стає жарко. Про що це свідчить? Про те, що організм викинув потік теплової енергетики. Більш активно, ніж завжди, у вашому тілі почали відбуватися процеси саморегуляції.

Чим холодніша вода, тим краще вона пробуджує організм, виганяючи хвороби. Однак, слід пам'ятати, що тривала дія холодної води на організм відтягує його енергію, короткострокова - створює всередині допоміжні її джерела, тепло. Тому не варто переохолоджуватись.

Показник переохолодження організму - дрижання, гусяча шкіра, синюшність якоїсь частини тіла й мерзлякуватість під час купання чи обливання водою. Мало хто знає, що, виливши на себе відро крижаної води, можна зігрітись, а кілька відер - втратити багато сил.

Після купання краще не витиратися, а обсохнути на повітрі. Можна поєднати це з фізичними вправами. Тим, кому важко обливатися, необхідно починати з обливання ніг, поступово обливати все тіло. Коли купаються в природному джерелі, можна полежати на воді, на грудях чи спині. А можна, вдихнувши повітря і піднявши руки вгору, зануритись під воду, потім, простягнувши руки вздовж тулуба, виринути й зробити видих. Повторити 2-3 рази.

Нарешті, «Гаряче купання закінчуй холодним». Мабуть, кожен з вас після лазні із задоволенням, як і наші далекі пращури, вибігав на сніг або пірнав після парильні в басейн з холодною водою. Ефект вражаючий. Хто ще не встиг цього відчути, поспішіть. Це допоможе вам ближче підійти до системи Порфирія Корнійовича.

Слід врахувати одну важливу особливість води. Вчені довели. Що вода має пам'ять. Вона пам'ятає наші слова, вчинки. Цю інформацію

вона може передати іншим людям або вам самим, якщо ви постійно з нею в контакті. Пам'ятаєте, в казках часто говориться про «наговорну водицю». Саме властивість води зберігати інформацію використовують більшість тих, хто лікує від хвороб. Дуже важливо мати в період обливання добрий настрій, добрі думки й не «забруднювати» воду негативними емоціями. Адже ви потім виливаєте її на себе. Тому радійте холодній воді, і вона завжди буде нести вам тільки здоров'я й позитивні емоції.

Друга позиція «Детки»: *«Перед купанням і після нього, а якщо можливо, то і разом з ним, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря й подумки побажай собі і всім людям здоров'я».*

Цей пункт містить глибоку мудрість. Земну енергію ми приносимо в організм з їжею, вона потрапляє до нас, коли ми ходимо босі по землі, спілкуємося з квітами, деревами. А одна із різновидностей космічної енергії засвоюється нами в процесі дихання.

Другий пункт «Детки» передбачає живлення організму одразу двома видами енергії («стоїмо босі» - земна, дихаємо «глибоко й згори» - космічна).

Це теж пробудження імунної системи, тому такі прогулянки босоніж слід поєднувати з купанням. Можна вийти у двір і там облитися. Якщо ж немає можливості здійснювати купання у дворі, то бажано виходити на повітря перед купанням і стояти обов'язково на землі, а не на асфальті. Безумовно, приємніше починати ці заняття влітку. Але якщо навкруги сніг, не засмучуйтесь. Сніг дасть вам ще більший контраст, ніж земля. Через півхвилини перебування на снігу вашими ногами, починаючи із стоп, стане дуже жарко. Поступово робіть довшим перебування на вулиці (саме на вулиці, сніг на балконі - це просто загартування) й ви помітите, як одразу зміниться на краще ваше здоров'я.

Тепер про дихання. Порфирій Корнійович говорив про це так: «Ніхто з вас не вмів дихати. Чисте повітря, глибокий вдих і видих - це миттєве пробудження центральної частини мозку... Треба тягти повітря до кінця з висоти атмосфери... Воно з висоти падає. Обов'язково проковтнути. Повітря буде корисним скрізь». Пояснював він це ось чим: «Все багатство людини лежить вище голови - це повітря, яке підтримує наше внутрішнє і зовнішнє життя... Тягни повітря згори через гортань з думкою, що повітря падає на тебе зверху,

потім проковтні його, затримай дихання, після цього виштовхни повітря через рот з думкою, що викидаєш із себе хвороби». Зроби так 3 рази. Це – «вдих життя». Добре звернутися подумки до того об'єкта чи образу, якому людина може довіритися, просити здоров'я або допомоги в Природі, в свого ідеалу. Послідовники Вчителя звертаються подумки до нього - саме таке звернення дає найбільший результат.

Що значить образно спрямувати повітря до хворих органів? У йогов є чимало вправ, які допомагають насичувати органи й тканини енергією космосу. Слід навчитися дихати через ці органи. Ніс при цьому закривати не треба. Дихальна система здійснює свої окислювальні процеси з допомогою компонентів повітря, а ми дихаємо уявною енергією космосу. Уявіть, наприклад, що ваша рука - це порожня трубка й через неї, як через насос, ви втягуєте повітря із навколишнього середовища. Потім протягуємо енергію через ліву руку, а тепер через дві руки. І видихати назад через руки. У декого може з'явитися в руках відчуття поколювання, вібрації, тепла. Це нормальне відчуття для енергетичних вправ. Так само можна здійснювати дихання через ноги, через кісткову систему окремо, через будь-які тканини й органи. Якщо ви при цьому постійно концентруєте увагу на хворому органі, подумки "промиваєте" його - орган справді одужає. Наприклад, якщо хоч півгодини подихати через фурункул, що утворився, він до ранку розсмокчеться.

Третя позиція: *«Не вживай алкоголю і не кури».*

Куріння є найпоширенішою шкідливою для організму людини звичкою. Звички є важливим аспектом життя. Шкідливі звички дезорганізують людину, руйнують її волю й здоров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Цю згубну звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє наркотичну залежність у людини, що курить. Тютюновий дим містить нікотин, окис вуглецю, синильну, мурашину, сірчану та інші кислоти, сполуки свинцю, миш'яку, радіоактивний полоній, тютюновий дьоготь, аміак, ефірні масла. Понад 40 речовин мають канцерогенну дію, тобто стимулюють утворення і розвиток злоякісних (ракових) пухлин.

Основним наркогенним чинником є нікотин, який має токсичну дію на організм. Слід зауважити, що тютюновий дим і шкідливі речовини, які містяться в ньому, передусім діють на дихальну систему. Він передусім знижує опірність слизової оболонки верхніх дихальних шляхів до інфекції, призводить до бронхітів, хронічної пневмонії.

Паління особливо шкідливо діє на стан серцево-судинної системи, так як нікотин є одним з найнебезпечніших її ворогів. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження (спазму) судин після кожної випаленої цигарки може виникнути порушення кровопостачання та живлення міокарда -ішемічна хвороба серця (або стенокардія) та її велике ускладнення (інфаркт). Тривале й систематичне звуження дрібних артерій курців може стати однією з причин значного й стійкого підвищення кров'яного тиску та розвитку гіпертонічної хвороби. Нікотин, який ковтає курець разом зі слиною, подразнює слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, спричиняє її запалення -хронічні гастрити та ентерити, що сприяє розвитку виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.

Особливо шкідливе куріння для підлітків. Унаслідок спазму кровоносних судин погіршується постачання кров'ю ендокринних залоз, передусім гіпофіза й статевих залоз. Це зумовлює зменшення синтезу гормонів і відповідно пригнічення багатьох функцій організму. Як завжди, підлітки зі "стажем" куріння 2-3 роки відстають від своїх однолітків, які не палять, у фізичному, психічному й статевому розвитку.

Вплив алкогольних напоїв на організм дітей

Не менш негативний вплив на здоров'я учнів має і вживання спиртних напоїв. **Алкоголь - протиплазматична отрута**, яка викликає сп'яніння і згубно діє на всі органи та системи організму людини (гепатотрофний, енцефалотропний ефекти, ейфорія).

Алкоголь руйнує нервову систему й призводить до хвороб серця, шлунка, печінки та інших органів. При будь-якому сп'янінні можливі нудота, блювання та інші явища отруєння. Особливо велику чутливість до алкоголю має головний мозок. Функції центральної нервової системи порушуються, якщо ввести в організм всього-на-всього 7-8 г алкоголю. При цьому змінюється психіка, погіршується розумова й фізична працездатність.

При сильному сп'янінні послідовно змінюються чотири його стадії. Перша - збудження, внаслідок послаблення процесів гальмування у головному мозку.

Друга - розгальмування при тривалому пригніченні процесів гальмування, звільнення інстинктів з-під контролю кори головного мозку.

Третя - пригнічення процесів гальмування, збудження, яке закінчується глибоким сном, близьким до наркотичного.

Четверта - похмілля, тобто отруєння продуктами неповного окислення алкоголю. Тяжкий ступінь сп'яніння закінчується інколи смертю в результаті паралічу дихального центру.

Особливо тяжкі наслідки алкогольного отруєння для дітей, бо в них недостатня стійкість організму.

Наркотики згубно діють на організм людини, призводять до тяжких хвороб. Кожний, хто починає вживати наркотики, стає залежним від них і перетворюється у наркомана.

При тривалому вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму з глибоким порушенням психічної і фізичної діяльності. Наркомани швидко деградують як особистість і доходять іноді до тяжких злочинів. Людина втрачає інтерес до навколишнього середовища, зосереджуючи думку на тому, як би дістати чергову порцію. Це супроводжується паталогічними процесами, погіршенням фізичного стану, підвищеною чутливістю до різних хвороб.

Четверта позиція: *«Намагайся хоча б раз на тиждень повністю обходитися без їжі й води, з 18-20-ї години в п'ятницю до 12-ї години в неділю. Це твої заслуги та спокій. Якщо тобі важко, то витримай хоча б добу (тобто до 18-20 годин у суботу)».*

У системі немає методу голодування. Є свідоме утримання від їжі та води після «ситих» днів заради рівноваги в організмі. При цьому не робиться ніяких послаблень у праці - як у фізичній, так і розумовій.

Ми найчастіше або переїдаємо, або їмо неякісну їжу із вмістом нітратів, радіонуклідів тощо. Все це призводить до самоотруєння організму. Про це знали ще наші давні пращури й для очищення організму витримували пости. Піст - це термін із обрядовості, коли треба утримуватись від м'ясної їжі.

Всього таких днів було 260 на рік. У цей час організм звільнявся від всіх надлишків спожитої їжі, встигав вивести накопичені шкідливі речовини.

Мабуть, тому наші прабатьки були здоровіші за нас. Народні традиції завжди рекомендували дотримуватись помірності в їжі. Недарма існує вислів *«Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогу».*

На жаль, більшість з нас неправильно харчується, порушує режим, постійно отрує організм. У дні так званого "терпіння" ми

очищаємося. При регулярному виконанні умов цього пункту за 42 години утримання від їжі організм навчиться очищатися від шлаків. Найкраще він очищається на природі

при активних діях. Особливо корисно приймати при цьому сонячні ванни у вертикальному положенні, на вітрі.

Частіше роби «вдихи життя». Кожна справа теж допомагає свідомо переносити обмеження в їжі. Якщо лягти спати, то користі від такого утримання буде менше. Воду пити не можна. На думку П.К. Іванова, рідина слугує «будівельним матеріалом для хвороби». Це справді так. Усі віруси, бактерії, хворі клітини (все, що провокує або саме викликає захворювання) для життєдіяльності потребують передусім воду. Якщо в організм вода не надходить, насамперед гинуть саме вони, збудники хвороб та хворі клітини.

І ще треба пам'ятати, що силою себе не можна примусити виконувати жоден пункт «Детки». Якщо важко терпіти 42 години, можна спробувати спочатку вживати яку-небудь дієту в ці дні. Наприклад, їсти тільки яблука або тільки молочне, або каші та ін. Хочеться нагадати один із найцікавіших аспектів цього пункту «Детки». Утримання від їжі й води має відбуватися на фоні радісного настрою й духовного піднесення. Івановці називають ці дні «святом душі». Суть цієї назви полягає в тому, що ми, нарешті, хоч на кілька днів змінюємо турботи про тіло (живіт) на думки про душу. Якщо людина дні утримання проведе в радісному піднесенні, її енергетика (біополе) збільшиться, сама вона наприкінці утримання почуватиме себе бадьорою і зміцнілою. Згадайте, як після кожної сварки або бійки ви відчуваєте себе втомленим, розбитим, потребуєте більш-менш тривалого відпочинку для оновлення сил. Це свідчить про те, що будь-які негативні емоції створюють умови для відтоку енергії. Інакше кажучи, ми спалюємо на неприємностях дуже багато життєвої сили. Маленькі неприємності відбирають мало енергії, великі - більше. Це негативно позначається на здоров'ї й на зовнішньому вигляді. Недарма кажуть: «Горе не красить», «Горе його (її) зістарило» й под. Навпаки, будь-які позитивні емоції додають нам життєвої сили. Вам, мабуть, доводилось чути або читати, як приреченим хворим радісна звістка допомагала зцілитися. Протягом днів терпіння, якщо їх правильно витримати, ми виробляємо в собі додаткову енергію, яка сприяє відновленню енергії в нас з допомогою імунної системи нашого ж

організму. Отже, запам'ятайте: в дні утримання у нашій душі живе тільки доброта. А на обличчі часто з'являється посмішка

П'ята позиція «Детки»: *«О 12-й годині дня у неділю вийди на природу босий і кілька разів подихай та поміркуй так, як написано вище. Це свято твого тіла. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається».*

Якщо ви утримались від їжі - ви вже чогось варті. Пишайтесь собою. Але не дивіться голодними очима на стіл і годинник, очікуючи, коли настане час, і ви, нарешті, наїстесь. Якщо вже важко утриматися, можна вийти з цього стану раніше. Входити в стан терпіння і виходити з нього рекомендують на легкій їжі (молочнокислі продукти - кефір, кисле молоко, фрукти або овочі). При цьому пам'ятайте: якщо ви їсте швидко, то відчуття голоду зникає нешвидко, й ви дійсно можете з'їсти досить багато. Тому важливо їсти правильно. Рекомендується кожен порцію їжі пережовувати до 40 разів (а ми навіть до 20 не доходимо).

Для втамування спраги важливо, щоб змоченою була порожнина рота, а не переповнений водою шлунок.

Правильний прийом їжі розв'язує одночасно проблему схуднення. Відносно їжі система не робить обмежень. Важливо не «накидатись» на їжу, не завантажувати шлунок, а нагодувати організм. Необхідні умови: не поспішати, радісний настрій, ретельно пережовувати. їсти можна все, що подобається. Перевантажувати себе правилами понад «Детки» не треба.

Важливо навчитися усвідомлювати свої потреби. При виконанні всіх правил «Детки» поступово приходить безпомилкове чуття, чого саме потребує організм. Тим, хто погано відчуває свою природу, П.К. Іванов нагадує: «Бажано їсти потроху, особливо жирного, м'ясного й солодкого, взагалі їсти потроху, а то зараз люди почали їсти вдвічі-втричі більше того, що потрібно організму. Надмір їжі голову ясності позбавляє». Насправді, надмірне вживання їжі засмічує організм шлаками, створює сприятливе середовище для хвороботворних мікробів і вірусів. З часом настає усвідомлення того, що краще вживати просту рослинну їжу, а ще втрачається смак до делікатесів, бо їх уживання здебільшого викликане не відчуттям голоду, а приємним смаком.

Шосте правило: *«Люби природу, що тебе оточує. Не плюй довкола й не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього — це твоє здоров'я».*

Закони природи в зовнішньому світі і в середині нас однакові. Навколишня природа платить людині тим самим, що від неї надходить. Коли ви вперше станете на землю босими ногами, то побачите, як недбало ми до неї ставимося: скло, метал, недогризки, лушпиння, насіння, риб'яча луска та інше сміття.

Ми кажемо: «Земля - матір наша», «Природа – матінка». Отже, ми – діти Землі, діти Природи. А хіба поводимося на цій Землі, як діти? Як любимі діти? Ми поводимося, як бездумні варвари. Засмітили річки, повирубували ліси, знищили більшу частину тваринного світу. «Червона книга» – одвічна наша ганьба й провина перед майбутнім поколінням. Трагічна помилка – «Людина - цар природи». Ми понівечили, спаплюжили тіло Землі, тіло Матері. Ми вважаємо, що одержали Землю у спадщину від своїх батьків. Ні, ми її позичили в наших дітей. Давайте порівняємо: ми віддаємо Землю в кращому або гіршому стані? Гіршому й набагато гіршому, аніж отримали від своїх батьків. Природа не може терпіти такого ставлення до себе й починає захищатися, метатися. І ось ми маємо СНІД, землетруси там, де їх раніше ніколи не було. Ми викачали з надр Землі нафту, газ, і земля тяжко й гірко зітхає, а до нас ці зітхання доходять у вигляді землетрусів. Ми напхали Землю хімічними добривами, й Земля породжує отруєну їжу.

Так далі тривати не може. Всьому є межа.

А людина? Вона, безумовно, отруєє себе горілкою й тютюном, народжує із спокійною совістю дітей-дебілів і вважає це нормою життя.

Чи не це Апокаліпсис, той самий кінець Світу?

Учнів не потрібно лякати, а слід намагатись розбудити свідомість. Від нас залежить стан нашої природи, якою ми залишимо її нашим дітям.

Тепер про пловки, про що йдеться в цьому пункті. Є дуже цікавий, невідомий аспект.

Давайте згадаємо, що являє собою речовина, яка вводилась у наш організм як засіб щеплення, наприклад, від кору. Для цього в нього вводять послаблені збудники кору, щоб організм зміг їх знищити й виробити стійкий імунітет проти захворювань.

Так само і з щепленнями. Якщо в кров потрапив сильний, міцний збудник хвороби, організму нелегко його перемогти, а з ослабленим мікробом вакцини організм розправляєтся дуже легко й спокійно.

Так ось, слина, мокрота, яка виробляється в нашому організмі, містить багато вбитих, напівубитих і послаблених збудників різних хвороб. Крім того, міститься велика кількість речовин, необхідних для переробки їжі й антитіл, що є захисними силами в боротьбі із хворобою. Завдяки цьому в самому організмі відбувається активне вироблення імунітету на дане захворювання, й тому значно підвищуються захисні сили організму. Таким чином, ковтаючи слину, мокроту ми здійснюємо самощеплення. Вчені-медики довели, що випльовувати із себе що-небудь - це означає послабляти захисні функції - організму.

Сьомий пункт «Детки»; *«Вітайся з усіма, скрізь і завжди, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати в собі здоров'я - вітайся з усіма».* Люди, що нас оточують - це важлива частина нашої природи. П.К. Іванов вчив: «Найголовніше - це люди», «Здороватися не будеш - здоров'я не одержиш», «Найголовніше - любити людей», «Якщо з людьми вітатися не будеш - краще до мене не приходь. Ввічливість до людей виявляйте - до дядька, тітки, дідуся, бабусі, молодой людини...». Поводьтеся з людьми ввічливо та чемно.

Вітатися треба з душею й серцем. Це розкриває серце людини, вчить любити, пробуджує й розширює свідомість. Як наслідок, людина розвивається гармонійно, має добре здоров'я, зміцнює мир між людьми. Кожна людина відгукується на слово; що промовляється щиро. На мить забуває про свої біди. Проблеми, про те, що їх болить.

Всі народи надають вітанню великого значення. Якщо людина привіталась до тебе - значить, вона прийшла до тебе з миром. Цікаве свято відзначають в 142 країнах нашої планети 21 листопада. Який носить назву "Всесвітній день вітання". Встановлено його з 1962 року.

Глави 110 держав, 20 лауреатів Нобелівської премії миру, багато відомих письменників, діячів мистецтва всіляко підтримують це свято й вважають, що Всесвітній день вітання - прекрасна ідея. Учасники й організатори свята переконані, що кожна людина на землі має зробити свій скромний внесок у загальну справу збереження миру між народами й державами. Наше символічне слово, що означає вітання – «Здрастуйте», ми чомусь часто спотворюємо або навіть замінюємо такими словами, як «Салют», «Привіт». «Здрастуйте» - значить «здоров'я бажаю», «здоров'я личу». Саме слово «здрастуйте» має невимірну енергетичну силу, воно об'єднує людей, прикликає, як і кожне добре побажання, до посмішки та спілкування.

Спочатку вітайтеся з усіма мешканцями вашого будинку, з усіма й тими, хто до вас добре ставиться, й тими, хто з якихось причин вас неполюбить. Своєю ввічливістю ви переможете в них ворога.

Ось чому вчитель П.К. Іванов завжди закликав: «Вітатися з усіма людьми треба».

Восьме правило: *«Допомагай людям, чим можеш, особливо бідному, хворому, ображеному, нужденному. Роби це з радістю, відгукнись на його нужду душею й серцем. Ти придбаєш в його особі друга й допоможеш справі миру».*

Тобто роби добро й тим самим зруйнуєш зло. Вчитель П.К. Іванов говорив про те, що добрі справи і вчинки повинні здійснюватися свідомо й від чистого серця. Зробив добру справу й забудь про це, «поспішай зробити ще», Це свідома робота. Аналогічна загартуванню. Вчення П.К. Іванова в цьому плані широке. «Проживи день в перемозі, щоб нешкідливими справами в природі жити й прожити життя». «Своє здоров'я треба в Природі заслужити», «А ви робіть правильні вчинки й тоді не будете хворіти. Природа не буде на вас накидатись», «Треба навчитися в своєму житті бути корисним для всіх. Тоді тебе Природа сприйматиме як особистість».

«Живи з постійним бажанням робити людям добро. І якщо зробив, ніколи не згадуй про те, поспішай зробити ще... Все намагайся робити тільки із задоволенням, з радістю. І доки не навчишся справу робити з радістю, вважай, що не вмієш її робити».

«Добрі справи не можна розглядати як платню за здоров'я. Запаси добрих справ для самого себе здоров'я не несуть». «Треба робити справу... Ви багато говорите, а нічого не хочете робити... За вірою і дається, але віра без діла мертва. Нехай кожний пометує, що для нього важливіше, справа чи маленькі радощі».

Добра справа, здійснена від душі, розкриває свідомість і серце людей і, як наслідок, оздоровлює колективну свідомість, загальний розум Землі, зміцнює мир на нашій планеті, сприяє еволюції людини. Духовність - це не тільки високі моральні поняття, а насамперед необхідні для людини - практичне становлення самого себе, практичні справи, що приносять користь довкіллю.

Добрі справи робимо ми всі. Хто більше, хто менше. Без цього неможливо прожити в наш складний час. Але щоб вирости морально, треба вдосконалювати свої добрі діла. Наприклад, ви завжди уступали місце в транспорті вагітним жінкам та інвалідам. А що стосується просто людей похилого віку - виправдовували себе тим, що, мовляв,

вони й так сидять, якщо не на лавочці біля під'їзду, то на базарі. Навчіться поступатися місцем, і це буде ваша добра справа. І робіть так до того часу, поки подібний одиничний вчинок не стане звичкою. З цього часу шукайте для себе інші добрі діла.

Навчіться не ображати, а ще краще - захищати всіх, хто слабший за вас, від жорстокості сильних. А слабких, котрі потребують вашого захисту, багато: і дворові кішки, і бездомна собака, й малеча, що гуляє без мами. І ви помітите, як зміниться до вас ставлення тих, хто оточує, бо ваші очі випромінюватимуть тільки доброту. А це прекрасно!

Дев'яте правило: *«Перемагайте в собі жадібність, лінощі, самозадоволення, корисливість, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і любі їх. Не говори про них несправедливо і не бери близько до серця недобрі відгуки про них».*

Серйозно і уперто треба працювати над усуненням гордині. «Є люди погані, а є добрі», але у всіх є гордість. Спочатку підійти до мене гординя не дозволяє, а потім терпіння не вистачає. Гординя є основною причиною роз'єднаності людей, ворожнечі їх між собою та війн на Землі. Сумлінно треба працювати над усіма вадами: жадібністю, самозадоволенням і корисливістю. Адже це стосується не тільки речей, а й псевдопочуттів, псевдоінтересів, брехливих, шкідливих і бездуховних, які ведуть людину не до життя, а до смерті.

А така вада, як страх? Він буває різнобічний - страх перед хворобою, боязнь всього нового, смерті, страх через страх, страх втратити своє майнове становище, дитину, матір і та ін. Тому він дуже руйнівний для організму й дуже послаблює міцність духу та волю людини, приводить до тяжких хвороб, як фізичних, так і духовних. Від страху до зради - один крок. "Нічого не бійся". Треба вірити людям і любити їх. Але любов до природи, людей як частки природи приходить через ввічливість, терпимість, терпіння, упокорювання, жаль, повагу, дружбу, розчарування, каяття, покутування. Тільки пройшовши крізь ці поняття, відпрацювавши їх на практиці, людина, врешті-решт, прийде до справжнього розуміння любові. Тільки тоді в людини може поступово відкритися серце для цього великого духовного поняття.

У народі говорять, що всі скупі люди мають хворе серце, а всі злі - хвору печінку. Навіть поняття таке є – «жовчна людина», тобто злий, злісний. Застерігаю вас від поспішних порівнянь. Не всі люди з хворим серцем скупі, як і не всі, хто страждає на захворювання печінки, злі.

Бувають природжені хвороби серця, можна довести до смерті свій організм горілкою або тютюном, але це ще не є характеристика людини.

Зачатки поганих рис є в кожній людині. Але людину послано на Землю для удосконалення, і кожна проходить свій шлях вгору, до духовних висот. Комуś це вдається, а хтось падає в безодню вади і стає злочинцем або звичайним негідником. Щоб самому не впасти в цю безодню, кожен з вас повинен заглянути в себе, з'ясувати наодинці із собою чесно й відверто, якими позитивними та негативними якостями ви володієте, і накреслити способи вдосконалення.

Ім'я Пола Бреґга відомо всьому світу. Він пропонує в книзі «Лікування без ліків» блискучу програму життя та діяльності: «Найбільший гріх - страх. Найкращий день - сьогодні. Найкраще місто, де ти процвітаєш, досягаєш успіхів. Найкраща робота - та, яку ти любиш. Найкращий відпочинок - робота. Найбільша помилка - втрата надії. Найбільша слабкість - ненависть. Найбільший порушник спокою - балакун, базіка.

Найбезглуздіша риса характеру - зарозумілість. Найнебезпечніша людина - брехун. Найбільша потреба - у спілкуванні. Найбільше багатство - здоров'я. Найбільший дар, який ти можеш дати й отримати, - любов. Найбільший друг, товариш - гарні книги.

Твої вороги - заздрість, жадібність, потурання власним слабкостям, жалість до самого себе. Найогидніше в людині - зазнайство. Найвідразливіше - тиранія. Найогидніша риса - зарозумілість. Найбільша перешкода, об яку постійно спотикаєшся, - неосвіченість.

Найрозумніша людина - та, яка завжди робить те, що слід. Це і є правила, за якими можна стати розумною людиною».

Найбільш поширена й небезпечна вада серед хлопців - лінощі. Кажуть, що лінощі - матір усіх вад. Саме лінощі перекривають нам найяскравіші шляхи в житті. Могла б людина стати музикантом, нехай не професіоналом, а досить грамотним, щоб музикувати в домашньому колі, але... лінь-матінка заважає навчатися у музичній студії, і внаслідок цього здібні хлопці бренькають на гітарах у під'їздах, видаючи фальшиві звуки, що різуть слух. Або хлопець із м'язами Геркулеса, здається, народжений для спорту, записується то в одну, то в іншу секцію, а в результаті не навчається в жодній. А може, він став би чемпіоном країни і навіть світу. Завадили ті ж самі лінощі. А якщо ми поглянемо на злочинне середовище? Бажання мати багато

грошей або якісь блага якомога швидше штовхає людей на крадіжки, розбій, інші злочини. І ламаються людські долі. Тому головне для більшості з нас - перемогти в собі лінощі. А всі негативні якості, що впливають звідти, усунуться самі собою.

До речі, перелічені Порфирієм Корнійовичем у цьому пункті якості християнською церквою зараховуються до тяжких гріхів. Люди з такими рисами характеру хворіють частіше, ніж інші.

Візьмемо гордість - це гіпертрофоване почуття власної гідності. У релігії, до речі, це почуття називають гординою. «Розкрийте своє серце!» Вчитель П.К. Іванов йде тільки через серце - Вселенський центр любові! "Бог живе в серці».

Десяте правило: *«Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога».*

Постійні думки про хвороби, нездужання, смерть розвивають недовірливість; і призводять до посилення хвороб як у фізичному, так і в духовному плані, тобто ведуть до деградації особистості, помутніння свідомості під впливом страху смерті. Тому необхідно максимально мобілізувати внутрішні сили свого організму, сконцентрувати для цього думку силою волі. Тоді не забариться результат - хвороба відійде, життя переможе смерть. Дуже важливо при виконанні цього правила виходити частіше на Природу й робити три «вдихи життя» з висоти, причому із звертанням від чистого серця до Вчителя, для того треба наче стати великою, довірливою чистосердною дитиною. Все це допоможе розкрити серце хворої Людини або, інакше кажучи, розкрити «серцевий центр» - центр Любові.

«Хворій людині все стає непотрібним, і Природа - не помічник. Вона морально знищується, вона морально вмирає, йде з життя, йде до смерті», - так писав Вчитель.

Хвора людина - егоїст, він жаліє насамперед лише себе. Як ви поводите себе вдома, повернувшись зі школи? Ви їхали в переповненому транспорті й відчуваєте себе втомленим або хворим, і вам зовсім не хочеться допомагати стомленій мамі. Ви придумуєте собі виправдовування: мовляв, я втомився, в мене болить голова, а ще треба вивчити уроки. Завтра я почуватиму себе краще, тоді й допоможу, а сьогодні мені погано, я і сам відпочити хочу. І так кожного дня.

Суспільство в цілому, як і кожний його громадянин зокрема, повинно бути зацікавлене в поліпшенні здоров'я нації, кожного

представника свого народу. Тоді буде більше посмішок, більше радості, більше уваги один до одного. Але для здоров'я потрібно працювати.

"У всьому повинна бути перемога. Людина має жити в перемозі, і якщо її не одержиш, гріш тобі ціна в базарний день... Навіщо лікуватися, коли можна й треба хворобу в тіло не пускати!" - це слова П.К. Іванова.

Одинадцятьте правило: *«Думку не відділяй від справи. Прочитав — добре, але головне-роби!»*. Тобто треба виконувати всі 12 правил повністю, тому що тільки повне виконання всіх цих правил, заповідей Вчителя може пробудити, розширити свідомість, і людина почне творити добро і тим зцілиться від хвороб - як фізичних, так і духовних. На даному еволюційному етапі розвитку Землі духовність - це не тільки високі духовні розширені поняття, а й практичне роблення самого себе. П.К.Іванов навчав: *«За вірою і дається, але віра без діла мертва... Читай і розумій, але найголовніше — роби»*. Спробуйте для початку виконати хоча б кілька пунктів, і ви відчуєте на собі дієвість системи Порфирія Корнійовича Іванова. Ви зрозумієте, що жити, дотримуючись високої моральності тільки в окремих ситуаціях, неможливо. Ось звідси й починається наша дорога вгору (В.М. Оржеховська).

Останнє правило: *«Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не хвались і не звеличуйся цим. Будь скромним»*.

З людьми треба від душі ділитися своїми знаннями. Але передавати досвід цієї великої справи слід посилено. Перш ніж ділитися практичними знаннями про здоров'я, вести за собою інших, треба самому стати здоровим. "Спочатку допоможи собі... Не поспішай жити" - такий наказ П.К. Іванова.

Передаючи досвід, не забувайте дотримуватися поступовості в заняттях із системи Вчителя Іванова. Оздоровлення залежить від пробудження чи зростання свідомості. *«Розповідати важливо, - попереджав Учитель, - без натиску»*. *«Наша справа - сказати, а вони, як хочуть. Нікому, ніяк і ніде нічим не заважати, а свою справу пропонувати. Хто буде навчатися за своєю методикою загартовування-тренування, знайде в собі спокій... Я нікого не примушую, щоб він це робив, але прошу: все ж треба хоч трішечки спробувати цими шляхами піти, а якщо спробувати, значить треба робити. Моя справа така - любити Природу, цінувати її, берегти її як око, як своє тіло»*.

Все роби розумно, тобто в гармонії здоров'я, розуму й серця. Тому Вчитель часто повторював людям: *«Не берися дуже палко за мою*

методику загартовування-тренування». І ще: «Не поспішай жити, щоб не порушити гармонію здоров'я... Перш ніж навчатися за моєю системою загартовування-тренування, добре подумай, для чого ти це будеш робити».

«Ніколи не хваліться і не возвеличуйтеся над іншими людьми при передачі цієї справи. Будьте завжди скромні, чистосердні, доброзичливі, лагідні. Будьте нижчими за всіх».

4.2. Основи фітотерапії

Фітотерапія - метод лікування різних захворювань лікарськими рослинами, цілющі властивості яких відомі з давніх часів і знайшли наукове обґрунтування в сучасній медицині.

З лікарських рослин готують близько 40% лікарських препаратів. Лікарські рослини - ефективний лікувальний і профілактичний засіб. Препарати рослинного походження характеризуються малою токсичністю й незначним алергічним впливом порівняно із синтетичними сполуками. Лікувальні властивості рослин залежать від наявності в них комплексу різноманітних за хімічною структурою й терапевтичною дією речовин. Найважливішими з цих речовин є алкалоїди, глюкозиди, сапоніни, дубильні речовини, флавоноїди, ефірні олії, рослинні гормони, вітаміни, мікроелементи, органічні кислоти, мінеральні солі, смоли тощо.

Алкалоїди - це складні азотовмісні сполуки, що виробляються в рослинах.

Алкалоїди належать до сильнодіючих речовин, що виявляють найрізноманітніший фармакологічний вплив на організм: нормалізують обмін речовин і поділ клітин, секрецію залоз органів травлення, артеріальний тиск тощо (чистотіл звичайний, барбарис звичайний, головатень, листя чаю, насіння горіха блювотного).

Глікозиди становлять велику групу активних речовин, що продукуються рослинами. Залежно від хімічної будови глюкозиди поділяються на три групи: аглікони (глюкозиди групи наперстянки); аглікони, в яких є азот (нітроглікозиди); аглікони, що містять азот і сірку.

За дією на організм розрізняють такі глікозиди: серцеві, гіркі речовини, сапоніни, антраглікозиди, потогінні та інші.

Серцеві глікозиди - хімічні сполуки, що діють на серцевий м'яз (кардіотонічний вплив). При лікуванні хвороб серця використовуються горицвіт весняний, наперстянка, конвалія травнева тощо.

Гіркі речовини - це такі речовини, що сприяють процесові травлення, є природними збудниками центрів секреторної діяльності шлунка (брусниця, верес звичайний).

Дубильні речовини - різні за своїм складом й однорідні за фізіологічною дією групи рослинних препаратів, що характеризуються здатністю зв'язуватися з білками та металами. У медичній практиці дубильні речовини призначаються у формі напоїв, відварів, екстрактів.

Сапоніни - це гетерозидні сполуки стеролових агліконів (первоцвіт весняний, грішниця гола). Сапоніни сприяють виділенню жовчі та її розрідженню, посилюють діурез, активізують виділення шлункового та кишкового соків, соку підшлункової залози.

Слизисті речовини - це сполуки, в яких виявлено цукристі субстанції, уринові кислоти.

Мікроелементи містяться в організмі в надзвичайно мізерній кількості, але відіграють дуже важливу роль у біологічних процесах (мідь, марганець, цинк, хром, нікель, кобальт, йод, бром та ін.).

Антибіотичні сполуки: безазотні сполуки, лактони, групи дубильних речовин і флавононів, фітонциди. Фітонциди - це комплекс органічних сполук, сильнодіючі антибіотики (особливо часник, цибуля, цитрусові, редька, хрін, листя черемхи та смородини). Фітонциди застосовуються в лікуванні (фітонцидотерапії) та профілактиці багатьох недуг: грипу, гострих респіраторних вірусних інфекцій, ангін, хвороб слизових оболонок рота, захворювань травного каналу та деяких гінекологічних захворювань, гноячкових утворень. Фітонциди стимулюють захисні сили організму хворого й додають йому бадьорості. Фітонциди часнику, евкаліпта, звіробою звичайного стимулюють імунологічні та регенеративні процеси, підвищують власні цілющі сили організму (фагоцитоз, запалення, антигенну реактивність, антибіотичні особливості тканин).

Знеболювальні лікарські рослини: алтея лікарська, беладона звичайна, верба біла, коріандр посівний, кріп запашний, м'ята перцева, полин гіркий, хрін звичайний, чистотіл звичайний тощо.

Відхаркувальні лікарські рослини: айр тростинний, гречка посівна, подорожник великий, сосна лісова тощо.

Жарознижувальні лікарські рослини: бузина гірка, верба біла, липа серцелиста, лопух великий, малина звичайна, овес посівний тощо.

Вітамінні лікарські рослини: брусниця звичайна, горобина чорноплідна, звіробій звичайний, кропива дводомна, малина звичайна, обліпіха крушиновидна, смородина, кріп звичайний, часник посівний, шипшина корична, щавель кислий тощо.

В'яжучі лікарські рослини: барвінок малий, брусниця звичайна, горіх волоський, звіробій звичайний, ліщина звичайна, черемха звичайна, щавель кислий тощо.

Жовчогінні лікарські рослини: аїр тростинний, барбарис звичайний, барвінок трилистий, волошка синя, м'ята перцева, полин гіркий, редька посівна, хвоц польовий, чистотіл звичайний тощо.

Заспокійливі лікарські рослини: валеріана лікарська, горицвіт весняний, звіробій звичайний тощо.

Потогінні лікарські рослини: бузина чорна, липа серцелиста, овес посівний, лопух великий.

Сечогінні лікарські рослини: барбарис звичайний, айстра, брусниця звичайна, буряк звичайний, волошка синя, кульбаба лікарська, петрушка городня, пирій повзучий, шипшина корична тощо.

Серцеві лікарські рослини: глід колючий, горицвіт весняний, конвалія травнева, наперстянка крупноквіткова, валеріана тощо.

Тонізуючі та загальнозміцнювальні лікарські рослини: алое деревовидне, береза бородавчаста, золотий корінь, парило звичайне, хміль звичайний, шандра звичайна тощо.

Протизапальні лікарські рослини: акація біла, алое деревовидне, буряк звичайний, деревій звичайний, ромашка лікарська тощо.

4.3. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці та лікуванні хвороб

Апітерапія (апі - бджола, терапія - лікування) - це метод лікування продуктами бджільництва.

Бджоли та їх продукти з давніх-давен цікавили людину. Мед, віск, маточне молочко, бджолина отрута, прополіс, пилок та перга дуже цінувалися як продукти харчування і ліки.

Мед. Римський натураліст Пліній (23-79 роки) писав: "...Нема кращого засобу для того, щоб звільнити людей від хвороби та смерті,

ніж цей чудовий нектар". Гален (120-201 рр.) уважав мед квінтесенцією фармакопеї, за його рецептами мед уходив майже у всі ліки. Арабський закон медицини проголошував: "Чотири дії народжують чудо: пий мед, дивись на воду, на зелений колір, милуйся красивим обличчям".

Мед - перенасичений розчин виноградного, плодового й тростинного цукру (іх 79,5%). Глюкоза меду міститься у комплексі з багатьма біологічно корисними речовинами, що має велику енергетичну цінність (1 кг меду дає 3,15 ккал), поліпшує обмін речовин, підвищує імунні сили, швидко відновлює ослаблений організм, підвищує працездатність.

Винятково корисні властивості меду можна віднести за рахунок ферментів, збалансованого комплексу майже всіх відомих вітамінів, органічних (яблучна, лимонна, щавлева) і неорганічних (фосфорна) кислот, майже всіх елементів періодичної системи (кількість калію, хлору, магнію така ж сама, як у крові людини). Антибіотичні гормональні речовини не дають розвиватися в меді мікрофлорі (ще тисячоліття тому в посудинах з медом захороняли родовитих дітей, які збереглися нетлінними до наших часів). У меду не розвиваються грибки. Тобто він має антимікотичні властивості. Організм засвоює мед на 100 %. (Б.В. Согрін, 1999).

Для використання антибактеріальної та протизапальної дії меду його приймають по чайній ложечці (краще закристалізованого), тримаючи в роті якомога довше; розчином меду полощуть порожнину рота. З молоком або чаєм мед застосовують як відхаркувальний засіб.

Для загальнооздоровчого ефекту мед приймають протягом 1-2 місяців по 100-150 г на добу для дорослих і 30-50 г для дітей (1-2 г на кг ваги). Доцільно розподіляти добову дозу на 3-6 прийомів за 1,5-2,0 години до прийняття їжі.

При захворюваннях шкіри змащують її або натуральним медом, або застосовують компреси, місцеві ванни (20-40 % водний розчин, 20-30 хв., 1-2 рази на день), мазі.

Застосовується мед як профілактичний засіб для зміцнення слабих та виснажених людей, при малокрів'ї, захворюваннях печінки, дихальної системи серцевих, шлунково-кишкових, ниркових, ендокринних розладах, при неврозах, лікуванні ран, у післяопераційний період.

Не можна приймати мед всередину особам, які надмірно чутливі до нього (але таких не більше 0,3 % всіх людей). Інгаляції не

рекомендуються хворим на емфізему легень, бронхіальну астму, при серцевій недостатності, міокардиті.

Бджолиний мед - винятково цінний продукт харчування і профілактично-лікувальний засіб для дитячого організму. Треба прагнути до заміни ним інших солодких вуглеводних продуктів.

Щоб посилити лікувально-оздоровчий ефект, мед застосовують у поєднанні з багатьма лікарськими рослинами: алое (туберкульоз легень), бузиною чорною (кашель, грип, суглобовий ревматизм), гірчицею (плями на обличчі), дроком жовтим (гіпотонія), корою дуба (золотуха), конюшиною луговою (бронхіт), кропивою (геморой), лимоном (застуди, безсоння), липою (анемія, кір, грип), цибулею (кашель), подорожником (плеврит), редькою (ревматизм, атеросклероз, каміння у нирках), чебрецем городнім (глистові інвазії) тощо. Постійне вживання меду в їжу сприяє подовженню здорового активного життя.

Натуральний квітковий бджолиний мед не можна нагрівати, піддавати дії сонячних променів, зберігати в теплому вологому приміщенні.

Бджолина отрута. За висловом Т. Парацельса, все є отрута, і все є ліки, одна тільки доза робить речовину отрутою або ліками. Відомо близько 5 тис. видів отруйних комах. Найбільший інтерес у людей завжди викликала бджолина отрута (БО).

БО насамперед подразнює рецептори шкіри, що через ЦНС стимулює обмін речовин, міокард, кровообіг, поліпшує сон, апетит, працездатність, знижує рівень холестерину, тобто має профілактичний та позитивний геріартричний вплив на організм. Уже в малих дозах БО збільшує захисні сили, посилює секрецію гіпофізу та кори наднирок.

БО розширює судини мозку, має протизапальну активність, радіозахисний ефект, підвищує фібрінолітичну активність крові, знижує артеріальний тиск. БО є найсильнішою з відомих нам незаражувальних речовин. БО має суттєві переваги над іншими ліками: швидкий вплив на організм, величезні інтервали (десятки й сотні разів) між лікувальною, токсичною і летальною дозами.

Чутливість організму до БО різна: найбільш чутливі жінки, діти та люди похилого віку. До 10 одночасних ужалень здорова людина переносить легко, вони викликають лише місцеву реакцію (почервоніння шкіри, припухлість, паління). Щоб запобігти негативній дії отрути, треба передусім витягти жало гострим предметом (ні в якому

разі двома пальцями), висмоктати місце уколу та обробити його рідким медом, сирію картоплею, соком часнику, цибулі, петрушки, рідким валідолом, спиртом, горілкою, розчином KMnO_4 , борної кислоти, оцту, листям полину, ягодами жимолості, вапняною водою, краплею карболової кислоти, лізолу, тімолу, нашатирем, йодом. Найкращий ефект дає спиртова мазь календули. При загальному отруєнні великою кількістю БО потерпілого треба покласти в ліжку, дати 25-50 г алкоголю (40°) або суміш меду з горілкою (1:10) і вітаміном С.

БО має добрий лікувальний ефект при ревматичних захворюваннях (поліартритах, хореї, подагрі) та захворюваннях периферичної нервової системи (радикуліти, ішіас, невралгії, міозити, поліневрити), трофічних виразках, ранах, гіпертонії, мігрені, базедовій хворобі, судинних хворобах (тромбофлебіти, ендартеріоз, атеросклероз), бронхіальній астмі, малярії, іритах, іритроциклітах, алергіях.

У хворих, яким показано БО, як звичайно, не виникає ні набряку, ні болі навіть при 20-30 одноразових ужаленнях. Реакції починаються після поліпшення стану хворого.

БО протипоказана при туберкульозі, дефекті серця, цукровому діабеті, венеричних, психічних та захворюваннях ЦНС, загальному виснаженні, анемії, хворобах печінки, гострих інфекціях, сепсисах; жінкам під час менструації, вагітності.

Перед застосуванням БО треба обов'язково провести біопробу на чутливість.

БО застосовується різними методами: ужалення бджолами, підшкірне введення ампульних препаратів, утирання мазі, інгаляції, таблетки, відвар з мертвих бджіл. Найбільш ефективно натуральне ужалення.

Існує багато препаратів БО: апівен, апізартрон (в ампулах та мазь), апівен (мазь), апіс (спиртова настоянка розтертих бджіл), апітоксин (ампули), апітрин (мазь), апіфор (таблетки), віра пін (мазь), імменін (КФ1), венаполіолін-1 (масляний розчин), КФ₂, мелівенон (в ампулах, мазь), форапін (мазь) тощо.

Під час лікування БО не можна вживати алкоголь. Не треба застосовувати БО після їжі, водних процедур, тривалих прогулянок. Бажано дотримуватись рослинно-молочної дієти, котра багата на вітаміни.

Маточне молочко. Крім отрути, в організмі бджіл виробляється специфічний секрет - маточне молочко, ("королівське желе"). ММ – унікальний у природі, високопоживний, біологічно активний продукт. За 6 днів маточна личинка збільшує свою вагу в 3000 разів, а доросла матка живе до 6 років і відкладає до 3000 яєць на добу, вага яких перевищує вагу матки. І все це тільки завдяки чудовому молочку, природному біологічному стимулятору.

ММ містить протеїни, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, гормони в найбільш раціональному для людини співвідношенні. До його складу входять всі 10 незамінні амінокислоти, РНК та ДНК, ферменти, ацетилхолін, фітонциди тощо. (Б.В. Согрін, 2000).

ММ тонізує організм, поліпшує обмін речовин, кровотворення, травлення, діяльність серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції, ЦНС і ВНС; підвищує розумову та фізичну працездатність, стимулює статеву діяльність, регулює тиск крові, прискорює процеси відновлення, поліпшує стан хворих на злоякісні пухлини, посилює апетит, підвищує імунітет, створює бадьорий настрій, подовжує життя.

ММ протипоказане при Аддісоновій (бронзовій) хворобі, гострих інфекційних захворюваннях, захворюваннях наднирок. Не слід приймати його ввечері, щоб не виникло зайве збудження та безсоння.

Методи застосування різноманітні: під язик або всередину натщесерце; у суміші з медом; м'які таблетки під язик; спиртова емульсія, ін'єкції у м'яз, мазі, іонофорез, клізми. Найбільш поширений препарат "Апілак" у вигляді таблеток та ректальних свічок. Усі препарати слід зберігати в темряві, в герметично закритому посуді при температурі не вище 0°C. Перед прийняттям усередину за 10-15 хв. бажано випити півсклянки лужної води.

Профілактика грипу: змазати слизову оболонку носа емульсією (2 г ММ + 18г спирту 40 %), провести зрошення цією емульсією порожнини рота й зіву; процедуру проводити 2-3 рази на день.

При ревматизмі, артритих застосовується комплексне лікування БО і ММ на фоні спеціальної дієти.

Широко застосовується ММ у косметиці: креми ("Нектар", "Пчїлка", "Любава", "Казка", "Лада"), що пом'якшують, "омолоджують" шкіру, позбавляють зморшок; шампуні ("Лецитиновий", "Рожевий жемчуг"); туалетне мило (Лїсова нїмфа"),

креми для гоління ("Одисей", "Консул", "Чародійка", "Супутник"). Всі вони мають відсвіжувальну, протимікробну та протизапальну дії.

Віск. Він видаляється на нижній стороні черевця робочих бджіл. До складу воску входять 15 компонентів: складні ефіри (74%), вільні жирні кислоти (14%), граничні вуглеводи (12%), вітамін А й ароматичні речовини, барвники та вода (0,3%). Це тверда речовина, що тане при 62-65° і горить.

Чудові властивості воску з давніх часів привертала увагу людини, У Єгипті віск обов'язково застосовували при жертвуваннях. У Росії велика кількість воску йшла на освітлення храмів.

У наш час віск широко застосовується у парфумерії, фармацевтичній, кондитерській, рибній, паперовій промисловості.

Віск має консервувальні (бальзамування) та лікувальні властивості, використовується в лікувальній косметичці (для виготовлення пластиру, мазі, лікувальних свічок, кремів, масок для обличчя, лосьйонів, помад). Віск добре всмоктується шкірою, робить її гладенькою та ніжною, м'якою та бархатною. Найбільш розповсюджені креми такого складу: 1) 6 г воску+5 г бури +27,5 г олії персикового+16 г води; 2) 3 г воску+6 г спермаіету+24 г олії персокового+4 г гліцерину; 3) 5 г воску+5 г нашатирного спирту+7,5 г води (для жирної шкіри); 4) по 30 г воску, меду, соку цибулі та соку білої лілії (проти зморшок). Усі компоненти нагрівають у глиняному посуді, поки віск не розтане, а потім перемішують дерев'яною лопаткою до охолодження. Мазь із воску з вершковим маслом виліковує вовчанку, опіки шкіри, допомагає при облітеруючому ендартериті.

Пилок і перга. До складу пилку входять азотисті речовини, вуглеводи, жироподібні речовини, майже всі відомі вітаміни, ферменти, органічні кислоти, гормони, мінеральні речовини, вода тощо.

Пилок - неперевершене, природне джерело каротину (провітаміну А), де його в десятки разів більше, ніж у моркві. Взагалі пилок, - природний збалансований концентрат вітамінів, що великою мірою визначає її цілющі властивості. За вмістом білка пилок перевищує насіння зернових, тому його називають ще "бджолиний хліб".

Перероблений бджолами пилок (дія слини, ферментів, меду, бактерій тощо) називається перга, що значно відрізняється від пилку хімічним складом і властивостями.

Пилок цілюще впливає на роботу шлунково-кишкового тракту (при проносах - 1-2 ст. ложки на день). При анемії прийняття пилку

збільшує кількість гемоглобуліну. Пилок і перга позитивно впливають на швидкість відновлюваних процесів після важких захворювань, на старих людей; підняття сил, поліпшення апетиту, збільшення ваги тіла. Пилок застосовують при лікуванні поранень (мазі). Академік М.В. Цинін вважає, що майбутні біопрепарати будуть готувати переважно з пилку.

Прополіс. Усі щілини бджоли заповнюють пилком, клейкою речовиною.

Це прополіс (з лат. - заклеювати, зашпаровувати), або уза, або бджолиний клей. Це смолиста зеленувато-коричнева речовина із своєрідним приємним запахом.

До складу прополісу входять ефірні масла (5%), пилок (11%), віск (24%), смоли (42%), дубильні речовини (11%), механічні домішки (3%).

Прополіс - найсильніший у природі бактерицид та дезінфектор. Мазь з прополісу: в емальованій посудині доводять до кипіння 100 г вазеліну, додають 10-20 г подрібненого прополісу, продовжують нагрівати 8-18 хв., зрідка помішуючи, фільтрують крізь один шар марлі. Зберігають у закритому скляному посуді, в прохолодному, темному, сухому приміщенні (замість вазеліну можна взяти вершкове масло).

У практиці широко використовують спиртовий розчин прополісу (10%) і прополісне молоко.

Здавна в народній медицині прополіс використовується при лікуванні злоякісних новоутворень і ран, мозолів, шкіряних захворювань (екзем, невродермитів, грибків, свербезу), виразок, пролежнів, жіночих захворювань, опіків, рожі, радикулітів та ішіасу. Прополісні препарати допомагають позбавитися ураження верхніх дихальних шляхів, туберкульозу легень. Застосовується він і як анестетик в стоматології і хірургії.

Пасіка - природна лікарня. Людина, яка перебуває на пасіці, дихає повітрям не тільки свіжим і чистим, але й збагаченим ароматом меду, воску, прополісу, фітонцидами, "повітряними вітамінами" (летючі органічні речовини); опромінюється ультрафіолетом. Усе це активізує її захисні сили проти захворювань. Краса навколишньої природи, гармонія дерев і квітів, тихий приємний гул бджіл сприятливі для психіки нервової системи, облагороджують людину, часто змушують її позбавитися шкідливих звичок (пияцтво, паління тютюну).

Бджоли не переносять запаху поту, тютюну, алкоголю, брудного одягу.

Робота із бджолами приємна, не сприяє повноті, людина стає добродушною, життєрадісною, веселою, живе багато років, зберігаючи бадьорість духу і тіла. (Б.В. Согрін, 2000).

Мед при захворюваннях шлунково-кишкового тракту Вранці - 30-50 г, вдень - 20-80 г, увечері - 30-60 г меду приймають за дві години до сніданку та обіду та через три години після вечері. Застосовується у теплом вигляді, для чого місткість з медом ставлять на 5-10 хвилин у воду з температурою +60 градусів. Курс лікування - 15-20 днів (виразка шлунка й дванадцятипалої кишки).

Одну столову ложку меду на склянку теплої води п'ють за дві години до їди, курс лікування - два місяці (підвищена кислотність). 50-100 грамів меду в чистому вигляді або з водою натщесерце (легке послаблювальне, регулює діяльність кишечника).

В одній склянці мінеральної води (лужної) розчинити столову ложку меду, випивати один раз (вранці натщесерце) через день протягом місяця (хвороби печінки й жовчного міхура). *Трава деревію 10,0; трава кропиви 10,0; мед 25,0.* Столова ложка суміші трав - на 200 мл окропу, настояти дві години, процідити, додати 25 грамів меду. Пити по 50-60 мл чотири рази на день за 30 хвилин до їди (поліпшує рухову й секреторну функцію кишечника й шлунка).

Столову ложку сухоцвіту залити склянкою окропу, настояти 30 хвилин, процідити, додати столову ложку меду, пити по 1~2 столовій ложці за 30 хвилин до їди тричі на день (виразка шлунка й дванадцятипалої кишки).

Мед додається в різні каші (гречану, вівсяну і т.п.), вживається з фруктами (лимон, виноград, яблука) для лікування печінки й жовчовивідних шляхів.

Мед при захворюваннях верхніх дихальних шляхів

Мед 50,0; цибуля ріпчаста 500,0; цукор 40,0. Варять суміш з розрахунку на літр води на слабкому вогні протягом трьох годин. Після охолодження рідину розливають у пляшки й щільно закривають. Пити по 5-6 столових ложок на день при запаленнях верхніх дихальних шляхів, бронхітах.

Коріння алтею 20,0, листя мати-й-мачухи 20,0, мед — столова ложка. Столову ложку суміші трав на склянку окропу, настояти дві години, процідити, додати мед. Пити по столовій ложці 6-7 разів на день до їди при простудних захворюваннях дихальних шляхів.

Для лікування туберкульозу легень беруть: 100 г меду, 100 г свинячого жиру, 15 г соку алое, 100 г порошку какао. Суміш ретельно перемішати. Вживати по столовій ложці цю суміш, розведеної у склянці теплого молока, вранці й увечері.

Сік одного лимона і 100 г меду перемішати і додати столову ложку на склянку буркунового чаю (1 чайна ложка донника на 200 мл води). Пити по $\frac{1}{4}$ склянки чотири рази на день до їди при простудних захворюваннях.

Сироп з меду і соснових бруньок: соснові бруньки беруть з розрахунку 250 г на літр води, кип'ячать в емальованому посуді 15 хвилин, проціджують, настоюють годину і знову проціджують. На літр відвару додати кілограм меду і 10 грамів витяжки прополісу, яка готується так: 30 г прополісу - на 100 г спирту, добре перемішати і нагріти до 40-50 градусів. Охолодивши, розлити в

пляшки, зберігати закритими в прохолодному місці. Пити по чайній ложці до їди тричі на день при кашлі, грипові, фарингіті, ларингіті, бронхіті.

Вищеназвану суміш (10 г) закип'ятити у 90 г води й робити інгаляції протягом 15 хвилин. Можна додати вітаміни С, В і А, курс лікування - 5-6 процедур (атрофічні процеси верхніх дихальних шляхів).

Листя три-, п'ятирічної рослини алое витримати в темноті при температурі +4-8 градусів протягом 12—14 днів, потім подрібнити й залити кип'яченою водою у співвідношенні 1:3, настояти дві години, отриманий сік процідити. 100 г соку алое змішати з 500 г подрібнених волоських горіхів і додати 300 г меду. Вживати по столовій ложці тричі на день за 30 хвилин до їди при легеневій формі туберкульозу.

Столову ложку трави оману залити склянкою окропу, кип'ятити 10 хвилин, прохолодити, процідити, додати столову ложку меду. Пити по столовій ложці тричі на день за 30 хвилин до їди.

Змішати 150 г соку алое зі 150 г меду і 50 г вина, настояти п'ять днів у темному місці при температурі до восьми градусів тепла. Пити по столовій ложці тричі на день за 30 хвилин до їди при туберкульозі легень.

Змішати 30 г меду і 70 мл води. Цим розчином полоскати рот і горло при стоматитах, ларингітах, фарингітах, а електрофорез із цим розчином рекомендується при лікуванні риніту, бронхіту. Процедури проводити раз на день протягом 15-30 хвилин.

Склянку подрібненої ріпчастої цибулі залити склянкою оцту, протерти через марлю, додати склянку меду. Пити по чайній ложечці через кожну годину при бронхітах, ларингітах. Столову ложку ягід або подрібненого коріння малини заварити в 150 мл води. Настояти дві години, додати дві столові ложки меду. Випивати весь настій на ніч. Діє як протизапальний і потогінний засіб при захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

Трава медуни 10,0; листя подорожника 10,0; листя шавлії 10,0; трава споришу 5,0; мед — дві столові ложки. Столову ложку трав залити 200 мл окропу, настояти дві години, процідити, додати мед. Пити по V* склянки тричі на день до їди. Призначається як відхаркувальний засіб при бронхітах, пневмонії, катаральній ангіні.

Листя мати-й-мачухи 20,0; трава материнки 10,0; плоди малини 20,0; мед - дві столові ложки.

Столову ложку суміші трав залити 200 мл окропу, настояти дві години, процідити, додати мед. Пити по 14 склянки тричі на день як потогінний, відхаркувальний засіб.

З редьки вирізається серцевина, і отвір заповнюється медом. Через 3-4 години сік із медом готовий. Дорослим рекомендується по 2 столові ложки, дітям - по чайній ложечці вранці й увечері як відхаркувальний засіб.

Столову ложку плодів бузини заварити в склянці окропу, настояти 20 хвилин, процідити, додати столову ложку меду. Вживати по 14 склянки тричі на день як потогінний засіб.

При грипі рекомендується очищений часник натерти на тертці, змішати з медом у співвідношенні 1:1, вживати по чайній ложці 3-4 рази на день. Запивати теплою водою.

У вигляді компресу при ангіні й запальних процесах верхніх дихальних шляхів призначають суміш: мед - 2 частини, сік алое - одна частина, горілка - три частини.

10 грамів меду і 90 грамів води змішати й застосувати розчин у вигляді іонтофорезу на грудну клітку при хронічній пневмонії.

Мед при захворюваннях серцево-судинної системи

Вживання меду по 50-70 грамів щодня протягом одного-двох місяців у людей із серцево-судинними захворюваннями поліпшує загальний стан, нормалізує склад крові, збільшує процент гемоглобіну, розширює вінцеві судини, а це в свою чергу поліпшує коронарний кровообіг.

До однієї склянки мінеральної води додати столову ложку меду і сік половини лимона, випивати за один раз вранці натщесерце протягом 7-10 днів (гіпертонічна хвороба, безсоння, підвищена збудливість).

Сік моркви 1 склянка, сік редьки 1 склянка, сік буряка 1 склянка, сік хрону 1 склянка, сік одного лимона, мед 30. Сік хрону готується так: у склянку тертого хрону додати 50 мл горілки, настояти добу, все ретельно перемішати, зберігати в закритому скляному посуді в прохолодному місці. Рекомендується вживати по столовій ложці тричі на день за годину до їди або через 2-3 години після - при гіпертонічній хворобі. Ця суміш протипоказана при виразці шлунка, підвищеній кислотності, гепатиті.

При стенокардії призначається суміш: 110 г алое, 300 г меду, 500 г подрібненого волоського горіха, сік 1-2 лимонів (ретельно перемішати). Вживати по столовій ложці тричі на день за 30 хвилин до їди.

До столової ложки меду додати тільки-но натертий хрін до одержання однорідної маси. Вживати за годину до сніданку. Не можна використовувати цю суміш більше 30 днів. Перерва - два-три місяці. Суміш готують щодня в кількості, необхідній для вживання за один день. Застосовувати при стенокардії, ішемічній хворобі серця.

Сік редьки 1,5 склянки; мед 1 склянка; горілка 0,5 склянки; сіль кухонна 1 чайна ложка.

Суміш втирати в суглоби при ревматизмі

Мед - солодка речовина, яку виробляють бджоли з квіткового нектару. Він містить суміш фруктів і глюкози, що легко засвоюються, вітаміни С, В₁, В₂, РР та інші, ферменти, мінеральні речовини, гормони, амінокислоти та інші біологічно активні речовини.

Натуральний квітковий мед називають залежно від рослин, з якої зібрано нектар, - буркуновий, липовий, каштановий, конюшиновий, малиновий і т. ін.

Липовий мед діє заспокійливо, його використовують при лікуванні безсоння, а також бронхіту.

М'ятний мед рекомендується як болезаспокійливий, загальнозміцнювальний, антиспастичний, поліпшує травлення, приймається при дискенезіях жовчного міхура й шлунково-кишкового тракту.

Конюшиновий мед призначається як сечогінний, відхаркувальний засіб і проти проносу.

Акацієвий мед вживають проти кашлю і як антисептичний засіб.

Лікувальна цінність меду в сотах значно зростає, бо одночасно з медом в організм надходять вітаміни, що містяться у воску (головним чином вітамін А). У результаті пережовування очищуються і дезінфікуються зуби (віск ковтати не слід).

Середньодобова норма прийому меду - 100-150 грамів для дорослих і не більше 30 грамів - для дитини. Під час прийому меду бажано вилучати з раціону цукор, цукерки, варення і т.д.

4.4.Водолікування при хворобі горла

В давнину дзен-будійські подвижники говорили: «Замучили сумніви -лізь у воду», Напевне вони в чомусь були праві. Вода всепоглинаюча стихія. Якщо спробувати хоч трохи з'єднатися з нею, ототожнитися з численними властивостями води, з вами можуть відбутися незвичайні речі. Принаймні непотрібні, нав'язливі сумніви не мучитимуть.

Загартування, яке проводиться в домашніх умовах має важливе значення. Не тільки лор-лікарі, а й інші дотримуються загальної думки: Загартування - це вдосконалення процесів біологічного регулювання всіх систем організму.

Однією з головних умов ефективності даного лікування є його неперервність.

Загартування ніг

Методика складається з трьох видів процедур:

1. Вологі: потирання ніг.

Початкова температура води для обтирання 37 градусів за Цельсієм при тривалості процедури 2-4 хвилини.

Порядок зниження температури - 1 градус через кожні один-два дні. Кінцева температура води - 28 градусів. Цю процедуру проводити як підготовчу при високому ступені невідповідності пацієнта.

2. Обливання ніг

Початкова температура води для обливання - 37 градусів. Кожні 2-6 днів температуру треба знижувати на 1 градус. Кінцева температура - 24-26 градусів. Після обливання не забудьте провести сухе розтирання. Ця процедура готує пацієнта до переходу на прохолодні ножні ванни.

3. Ножні ванни

Починають процедуру ножних ванн з температури води 34 градуси. Тривалість 8-6 - 4-2 хв. Кінцева температура 18—14 градусів.

Порядок зниження температури води 1 градус кожні 2-7 днів. При зниженні температури нижче 26 градусів у воду додається кухонна сіль з розрахунку 20 г на 1л води. Коли температура води нижче 20 градусів, під час процедури проводити самомасаж ніг за допомогою щітки. При достатній адаптації до вказаних процедур рекомендується щоденне обливання ніг водопровідною водою.

Дія на всю поверхню шкіри

1. Вологе обтирання

Процедура проводиться при температурі повітря не нижче 25-23 градусів. Початкова температура води для обтирання 37-35 градусів. Понижують температуру кожні 2-5 днів на 1 градус. Тривалість обтирання кожної ділянки тіла- 1,5-2 хв. Закінчивши вологе обтирання, проводять сухе розтирання. Кінцева температура води близько 18 градусів.

2. Загальне обливання

Ця процедура проводиться лише; після того, як успішно пройдений курс вологих обтирань. Температура води від 30 до 18 градусів. Знижують температуру кожні 3-7 днів на 1 градус.

3. Дощовий душ

Дану процедуру можна проводити тільки після загальних процедур і загартовуючих дій в ділянці стопи. Початкова температура води 35-37 градусів. Порядок зниження температури на 1 градус кожні 2-7 днів. Кінцева фаза загартування - 27-23 градуси. Тривалість душа до 2-3 хвилин. При зниженні температури до 25 градусів необхідно застосовувати самомасаж щіткою.

Якщо процедура переноситься добре, її можна надалі використати для підтримки загартування. В даному випадку температуру доцільно знизити до 18 градусів.

4. Ванни

Процедура призначається лише по завершенню попередніх курсів обтирання і обливання. Початкова температура води у межах 36-38 градусів. Порядок зниження температури на 1 градус кожні 2-5 днів. Кінцева фаза - температура води не нижча 30 градусів. Час проведення процедури зменшується в міру зниження температури води (12-6 хвилин).

Загартування в ділянці глотки і порожнини носа

Загартування в ділянці глотки рекомендується проводити за допомогою пульверизатора або полоскання. Початкова температура для полоскань - 38 градусів, для зрошення - 40 градусів. Порядок

зниження температури - на 1 градус кожні 3-6 днів. Тривалість 1-6 хвилин. Кінцева температура - 15 ' градусів. При використанні мінеральної води упродовж першої половини курсу лікування газ із води треба видаляти. В другій половині лікування можна проводити процедури водою, яка містить газ.

Загартування контрастними температурами

1. Ножні ванни

Температура гарячої води упродовж всього курсу - 42 градуси. Збільшення контрасту досягається зниженням температури холодної води. Початкова температура холодної води - 37 градусів. її знижують на 1 градус кожні 2-7 днів і завершують показниками 20-15 градусів. Тривалість занурення ніг в холодну воду 1,5-2 хвилини, в гарячу - 3 хвилини. Загальний час процедури 8-12 хвилин. Контрастні ножні ванни з початковою різницею температур більше 10-15 градусів призначаються людям з порушенням тону судин порожнини носа при тривалому застосуванні судинозвужуючих засобів.

2. Контрастні компреси

Необхідно загорнутися в чисту простиню до пахової ділянки. Температура води для гарячого компресу 40 градусів, для холодного 35-30 градусів. Два рушники занурюються в гарячу й холодну воду, віджимаються. Першим віджимається і накладається на шию й плечі гарячий рушник. Час-2хв. Потім 1,5-2 хв., тримається холодний рушник. Загальна тривалість процедури — 10-12 хв. Цей метод ефективно допомагає при підвищеній втомлюваності голосового апарату у тих, хто багато напружує голос внаслідок професійного навантаження. В даному випадку різниця температур може досягати 15 градусів (до 20). У воду треба додати кухонну сіль.

Процедури загартування протипоказані в тих випадках, коли:

- підвищена температура тіла;
- перевантаження розумове й фізичне. В залежності від стану за гартування їх належить замінити теплим душем або ванною;
- упродовж дня відбулося переохолодження тіла... Загартування треба замінити будь-якою тепловою процедурою;
- пацієнт знаходиться в стані фізичного пригнічення. Треба знизити навантаження або замінити один методичний прийом на інший.

4.5. Гімнастика Гермеса

Гімнастика Гермеса - це комплекс вправ з набору й розподілу організмом людини космічної енергії, збільшення енергетичного потенціалу, створення навколо тіла потужної енергетичної шуби, котра підвищує опірність організму до негативних чинників навколишнього середовища (інтенсивність сонячної активності, перепадів атмосферного тиску, низької температури тощо). При систематичному виконанні цих вправ внаслідок створення енергетичної шуби зміцнюється нервова система, поліпшується сон, виліковується багато хвороб, строк одужання хворих скорочується в 3-4 рази порівняно з лікуванням традиційними методами. Оволодіння гімнастикою гермеса відкриває широкі можливості для самовдосконалення, розкриття прихованих здібностей, інтуїції тощо.

Гімнастика Гермеса складається з двох частин: 3 силових вправ з набору енергії і 4 вправи з розподілу енергії. Силкові вправи з набору енергії побудовані на ритмічних миттєвостях (раптових) переходах від граничного напруження до повного розслаблення всієї м'язової системи в тісному зв'язку з диханням.

Ритміка вправ з дихальними імпульсами тривалістю 4 секунди (4 сек. - вдих, 4 сек. - затримка на вдиху, 4 сек. - видих, 4 сек. - затримка дихання на видиху). Через рік систематичних занять можна дихальний імпульс довести до 6 секунд.

Перед напругою м'язової системи слід виконати короткий, різкий вдих із завданням сильного удару повітряним струменем носоглотці з мінімальним проникненням повітря в легені. Внаслідок такого вдиху з наступним напруженням м'язової системи в тілі створюється вакуум космічної (ефірної) енергії, і вона починає надходити через поверхню шкіри.

Виконання вправи повинно точно збігатися з ритмікою дихання. Видих під час виконання силових вправ здійснюється через широко відкритий рот всією грудною кліткою, приблизно так, як видих "ха" у йогів.

Вправи з рівномірного розподілу енергії по енергетичних центрах, органах і всьому тілу виконуються плавно, без напруги, дихання глибоке й ритмічне. Ритміка вправи повинна збігатися з ритмікою дихання.

Методичні рекомендації з виконання силових вправ з набору енергії (плани):

1. При виконанні вправи повинна бути невимушеність у рухах.
2. У позах слід більше прогинатися й повертати тулуб, а положення рук, ніг і тулуба мають бути окреслені плавними м'якими лініями.
3. Під час входження в позу на вдиху робити удар (оплеск) - різкий вдих носом, пальці стиснути в кулаки; в позі максимальна напруга всіх частин та органів тіла (поступово збільшувати напругу в міру пристосування).
4. Кожна вправа повторюється 4 рази із заплющеними очима (для більш повного відмикання від подразників зовнішнього середовища).

Техніка і методика виконання силових вправ

Перша вправа «Хрест»

1. В.п. - стоячи, ноги на ширині плеч, руки опущені і максимально розслаблені, як і все тіло, дихання довільне.
2. Миттєвий різкий вдих - удар повітряним струменем, одночасно пальці рук стискаються в кулак, руки викидаються в сторони на рівні плеч і відводяться за спину, задирається голова, тіло максимально прогинається назад, всі м'язи напружуються до межі.
3. Затримка дихання в позі (на вдиху) - 4 секунди.
4. Видих - раптовий, шумливий, всією грудною кліткою через рот у вигляді літери "о". Тіло кидком згинається вперед так, щоб випрямлені руки майже дістали підлоги.
5. Затримка дихання в позі (на видиху) 4 секунди.

Друга вправа «Сокира»

1. В.п. - ноги на ширині плеч, тулуб нахилений вперед у напівзігнутому стані, руки висять, майже доторкаються підлоги. Тіло розслаблене, дихання довільне.
2. Миттєвий різкий вдих - струмінь носом, одночасно розправити спину, а руки схрещені в замок, з силою піднімаються вгору по колу через праву сторону, як змах сокирою, за голову, тулуб максимально прогинається назад. Повна напруга всього тіла.
3. Затримка дихання в позі (на вдиху) 4 секунди.
4. Видих - миттєвий, шумливий через рот, з полегшенням. Стрімко опустити руки по колу, з поворотом через ліву сторону у вихідне положення. Тіло нахилене вперед, руки розщеплені й звисають вниз.
5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

Вправу повторити: 2 рази піднімати руки через праву сторону і 2 рази — через ліву.

Третя вправа «Дискобол»

1. В.п. - ноги на ширині плеч, руки висять. Тіло розслаблене, дихання

довільне.

2. Миттєвий вдих - струмінь, одночасно пальці рук стискаються в кулаки, права рука трохи зігнута. Викидається вперед - на рівень лоба, ліва відводиться вниз назад, за спину, тулуб повертається в бік уявного кидка. При повороті голова, шия, руки й тулуб створюють відрізок гвинтової лінії, ноги від підлоги не відриваються.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди.

4. Видих - миттєвий, шумливий, ротом, з одночасним поверненням у вихідне положення, з поворотом по гвинтовій лінії вправо.

5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

Вправо повторити: 2 рази кидок правою рукою і 2 - лівою.

Силові вправи з розподілу енергії (друга частина комплексу)

Четверта вправа

1. В.п. - стоячи ноги на ширині плеч, тулуб нахилений, долоні витягнуті вперед і зімкнуті разом.

2. Вдих протягом 4 секунд носом; енергійно, але плавно, неначе нагнітати повітря, одночасно руки розвести в сторони до рівня плеч, корпус відвести назад. До кінця вдиху досягти максимальної напруги.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди. Руки відводяться за спину.

4. Видих через рот протягом 4-х секунд, плавно, із звуком "хо", із задоволенням, одночасно повернути руки у вихідне положення.

5. Затримка в позі 4 секунди.

П'ята вправа

1. В.п. - стоячи ноги на ширині плеч, тулуб нахилити, пальцями рук доторкнутися до підлоги. Все тіло розслаблене.

2. Вдих носом енергійний, тривалістю 4 секунди. Одночасно тіло випрямляється, руки витягуються вперед на рівні грудної клітки й піднімаються над головою з прогинанням тулуба назад. Все тіло напружене.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди.

4. Видих ротом протягом 4-х секунд із звуком "хо" при поверненні у вихідне положення.

5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

Шоста вправа

1. В.п. - стоячи, ноги на ширині плеч, руки в сторони, тіло розслаблене.

2. Вдих носом протягом 4-х секунд, повітря втягувати енергійно, але плавно. Одночасно максимально повертатися з витягнутими руками вправо так, щоб бачити стінку за спиною. Ноги від підлоги не відривати. Тіло напружене.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди.
 4. Видих ротом протягом 4-х секунд, плавно. Із звуком "хо" і повернутися у вихідне положення.
 5. Затримка дихання в позі 4 секунди.
- Вправу повторити: 2 рази повертатися в праву сторону і 2 - в ліву.

Сьома вправа

1. В.п. - лежачи спиною на підлозі, ноги разом, руки під головою, максимальне розслаблення.
2. Вдих носом енергійний, протягом 4-х секунд, з одночасним підніманням ніг угору під прямим кутом до підлоги. Все тіло напружене.
3. Затримка дихання в позі 4 секунди, одночасно виконати два колових рухи ногами за годинниковою стрілкою.
4. Видих ротом, плавно із звуком "хо" протягом 4-х секунд. Одночасно ноги повертаються у вихідне положення. Тіло розслаблене.
5. Затримка в позі 4 секунди.

Вправу повторити: 2 рази з обертанням ніг за годинниковою стрілкою і 2 - проти.

4.6. Стретчинг-гімнастика

Вважається, що стретчинг (гімнастика поз) як модна течія прийшла із США, швидко охопила Європу і стала дуже популярною на спортивних та оздоровчих заняттях. Стретчингом займаються не тільки в гімнастичних залах, але і в домашніх умовах, на робочих місцях.

Заняття, побудовані за методикою стретчинга (англ. stretching - розтягування), містять у собі комплекс поз, положень тіла, які забезпечують найкращі умови для розтягування певних груп м'язів. Уважається, що попередником сучасного стретчингу є гімнастика йогів та інших стародавніх східних систем.

Крім розвитку гнучкості, стретчинг сприяє підвищенню життєвого тону. В зарубіжній методичній літературі, що стосується стретчингу, описані сотні позицій, в яких є рекомендації щодо скорочення м'язів, з дихання, положення тіла. Вправи корисні як для дорослих, так і для дітей.

Для правильного виконання вправ стретчингу слід додержуватися таких вимог:

1. При позиції суглобів у крайньорозігнутому, зігнутому, приведенному положеннях не покачуватися. Розтягувати зв'язки і м'язи тільки за

рахунок статистичного тиску, перебуваючи в нерухомому стані.

2. Перш ніж вводити вправу до уроку, необхідно знати, яка конкретно група м'язів при цьому розтягується.
3. При виконанні вправ учням слід пояснити, що вони не повинні намагатися копіювати рухи більш гнучкого товариша. Всі рухи повинні бути в межах індивідуального діапазону рухливості суглобів. Спочатку слід застосовувати легкий стретчинг. Він характеризується тим, що виконується в стійках з повним розслабленням м'язів. Ці стійки викликають приємні відчуття. Лише після цього можна переходити до розвивальних (розтягувальних) вправ стретчингу.
4. У процесі виконання вправи дихати спокійно й ритмічно. При цьому дихання складається з коротких вдихів (через ніс) і видихів (через рот). Це коло "ніс-рот" забезпечує максимальне насичення черевної порожнини повітрям, а діафрагма слугує опорою механічного розтягування.
5. Виконання вправи негайно припинити при виникненні гострих больових відчуттів. Тремтіння в тілі або кінцівці, що розтягується, також є симптомом надмірно сильного навантаження на суглоб, і в цьому разі слід прийняти розслаблювальну стойку.
6. Перш ніж вводити вправу до уроку, слід впевнитися в її безпеці.
7. Не слід виконувати декілька вправ підряд на подібні групи м'язів. План уроку треба максимально урізноманітнити.

Перш ніж приступити до занять за методикою стретчинг, слід провести в школярів тестування на рухливість. Результати тестування дадуть змогу порівняти індивідуальні показники рухливості в обстежуваних суглобах з тими, які вважаються нормою. Це дозволить об'єктивно судити про ефективність занять на розтягування, вносячи своєчасно в них необхідні корективи.

У методичних розробках, підготовлених шведським центральним спортивним союзом, запропоновані тести хоча і відзначаються деякою умовністю і примітивністю, але дають змогу, однак, з достатньою об'єктивністю судити про рівень гнучкості навіть спортсменів. Вони містять у собі як пасивні, так і активні рухи.

Результати тесту можуть бути виражені: а) у величині кута між кінцівками або кінцівками й тулубом. Кут виміряється за допомогою ганіометра¹; б) амплітудою рухів у см; в) в очах, де трьома очками оцінюється рухливість у межах норми або вище неї, двома - обмежена рухливість, при якій кут більший, ніж на 10 градусів менше норми.

Оцінка рухливості суглобів у ступені розтягнутості м'язів дозволить наочно бачити, який відділ опорно-рухового апарату в обстеженого слід поліпшити.

При аналізі результатів тесту робити висновки про те, що недостатня рухливість суглобів є наслідком поганої розтягуваності м'язів, можна тільки в тому разі, якщо немає іншої причини, котра пояснювала б цей факт. Такими причинами, вважають автори посібника, можуть бути, наприклад, рефлексорне скорочення м'язів при гострому люмбаго (простріли), переломи, неврологічні або інфекційні захворювання в ділянці суглоба і т.д.

Тести. Гомілковостопний суглоб. Розгинання в гомілковостопному суглобі при випрямленому коліні, знявши взуття, стати в позицію випадку з опорою руками за гімнастичну стінку. Задня нога відставлена якомога далі назад, п'ятка не відривається від підлоги, носки й коліна направлені вперед, задня нога випрямлена в кульшовому й колінному суглобах.

При нормальній рухливості кут між поверхнею підлоги й ногою повинен складати 50-60°.

Кульшовий суглоб. Розгинаючи стегна й згинаючи коліна (м'язи задньої поверхні стегна), тестуючий береться за ногу, яку піднімає - одна рука кладеться зверху на коліно, запобігаючи його недовільним згинанням, а друга підхоплює знизу гомілковостопний суглоб. Ноги обстежуваного повинні бути повністю розслаблені. При нормальній розтягуваності м'язів задньої поверхні стегна й рухливості в кульшовому суглобі кут між ногами складає 60-70°.

Згинаючи стегна — розгинаючи коліна. Лягти на живіт. Зігнути ногу в коліні й при допомозі рухів спробувати торкнутися п'яткою сідниці. При цьому стегно ноги, що згинається, не повинне відриватися від підлоги.

У нормі п'ятка повинна торкатися сідниці (при розігнутому кульшовому суглобі). При недостатній гнучкості повздожньо-поперекового м'яза з'являється недовільне компенсаторне згинання ноги і в кульшовому суглобі. При недостатній гнучкості прямого м'яза стегна обстежуваний недовільно вигинає спину назад. Зміни гнучкості тестованої групи м'язів у процесі тренувань можна визначати за зменшенням або збільшенням відстані до підлоги.

Розведення ніг у кульшових суглобах. Розвести ноги якомога ширше при умові, що тулуб повинен бути направлений точно вгору, а

стопи - вперед. Руками можна спиратися за гімнастичну стінку. В нормі кут між ногами повинен складати не менше 90°.

Супінація ноги в кульшовому суглобі. Сісти на стілець- Одну ногу підняти, зігнути й покласти на коліно другої. У нормі гомілка зігнутої ноги приводиться за допомогою рук у горизонтальне положення.

Розгинання плеча вгору. Сісти на стілець, підняти руки, зігнути їх так, щоб пальці були направлені до лопаток. У нормі кінчики пальців схрещених рук повинні торкатися нижнього кута лопаток.

Нахили тулуба вперед. Вихідне положення: основна стінка. Нахилитися вперед, не згинаючи при цьому ніг у колінних суглобах і достати підлоги розслабленими руками. У нормі кінчики пальців повинні торкатися підлоги, а це свідчить про добру гнучкість хребта і добру розтягуваність задньої поверхні стегна.

Нахили назад. Лягти на живіт. Стопи просунуті під планку гімнастичної стінки або притискуються до підлоги партнером. При виконанні тесту стежити за тим, щоб передня поверхня стегон не відривалась від поверхні підлоги. Здійснити піднімання тулуба від поверхні підлоги за рахунок розгинання спини назад. При цій вправі великого тиску зазнають хрящові пластини росту, суглобні поверхні й відростки хребців. Тому при появі болю в ділянці хребта в обстежуваного виконання вправи слід припинити. У нормі при підніманні тулуба відстань між грудною кісткою і підлогою повинна складати 10-20 см.

Нахили тулуба в бік. Стати спиною до стіни, відстань між стопами 30 см. й зробити нахил тулуба в бік, не допускаючи відхилення тіла назад. Стежити за тим, щоб сідниці не зміщувалися уздовж стіни за тулубом. У нормі кінчики пальців повинні опуститися трохи нижче колінної чашечки. Тест не відзначається великою вірогідністю, тому його слід віднести швидше до орієнтовних.

Повороти тулуба в сторону. Сісти на стілець і довести ноги як мінімум на 50 см., з опорою руками за коліна. Не змінюючи положення таза й ніг, розгорнути тулуб якомога далі назад. Щоб уникнути найменшого повороту в ділянці таза колінами можна впертися в стіну. В нормі при повороті в сторону -

назад обстежуваний повинен бачити підняті над головою руки партнера, який стоїть позаду на відстані 2 м.

Для розвитку рухливості в суглобах, поліпшення розтягуваності м'язів використовується досить велика кількість позицій з їх утриманням залежно від рівня підготовленості - від 5 до 30 с Ці

вправі описуються в спеціальній літературі зарубіжних дослідників у галузі фізичного виховання.

Як приклад оздоровчого комплексу, призначеного для підтримання доброго самопочуття й оптимального тону м'язової системи організму учнів, пропонуємо використовувати шість поз так званого тонічного стретчингу. Вперше їх описав і впровадив в практику оздоровчих занять французький педагог-дослідник Ж. Морей (1984).

Наводимо коротку характеристику всіх шести позицій стретчингу за авторською термінологією.

1. Ритуальний стретчинг взятий з пози, яка дає змогу відчуті простір при опорі на підлозі. У позі переносити вагу тіла послідовно з п'яток до кінчиків пальців, використовуючи балансувальні рухи руками.
2. Тонічний стретчинг у положенні стоячи. Розподіляючи вагу тіла рівномірно на двох ногах, нахилити в бік верхню частину тулуба. Одночасно нахилиються в сторону і руки. Пальці повинні бути зчеплені, долоні поверхні напрямлені назовні.
3. Тонічний стретчинг у випаді. Випрямити руки вгору, пальці сплетені. Ця поза особливо розвиває м'язи живота й передню частину стегна виставленої вперед ноги.
4. Важкий стретчинг. Слід нахилити тулуб уперед якомога далі, округлюючи спину, розслабляти тіло, піддатися силі тяжіння. Вправу можна виконувати не тільки з розтягненими, а й із зімкнутими ногами.
5. Тонічний стретчинг у положенні сидячи на підлозі. Нахилити тулуб вперед, взятися за пальці ніг й утримувати положення міцним напруженням рук. Якщо гнучкість дозволяє, із закінченням утримання слід ігошідняти з підлоги п'яти.
6. Тонічний стретчинг, лежачи на підлозі. Торкаючись всіма можливими точками тіла поверхні підлоги, необхідно відчуті вагу тіла, повністю розслабитись. Після цього витягнутись, звертаючи особливу увагу на п'яти та кисті рук.

Між кожною позою стретчингу пропонується виконувати серію глибоких, сильних дихальних рухів. Комплекс закінчити 10 глибокими, м'якими вдихами і видихами.

5. МЕТОДИ ТА СИСТЕМИ КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я Й СПОСОБУ ЖИТТЯ

5.1. Кодекс здоров'я Л.М. Толстого

1. У безмежному світі толстовських образів, ідей, роздумів про життя знайшлося місце і для своєрідного кодексу здоров'я. Він склався у Л.М.Толстого не відразу. З роками письменник усе більше відчував, що можливість духовного вираження пов'язана з фізичними силами, здоров'ям, з тим, що він пізніше влучно назвав життям тіла. І він виробляє свій режим праці та відпочинку, свою систему гігієнічних заходів, вказуючи, що в збереженні здоров'я "все питання полягає в тому, як розподілити час праці, як харчуватися, чим, в якому вигляді, як краще одягатися, протидіяти сирості, холоду".

"У народу немає здорових гігієнічних понять", - писав Толстой і старався нести ці поняття в широкі маси. Про значення, яке він надавав гігієні, свідчить обсяг санітарно-освітньої літератури, що випускалась наприкінці ХІХ століття видавництвом "Посередник", де Лев Миколайович редагував серію популярних книг з догляду за дітьми, з фізичного виховання, боротьби з алкоголізмом.

Л.М.Толстой рекомендував до видання книгу московського лікаря лікарні Є.О. Покровського "Початкове фізичне виховання дітей". За пропозицією Толстого цей лікар написав популярну брошуру про догляд за малими дітьми, яку письменник відредагував і сам написав розділ про шкідливість соски. За участю Льва Миколайовича було видано збірник "Перші поняття про те, як живе наше тіло, що для нього корисне й шкідливе".

У 1847 році дев'ятнадцятирічний Толстой розробив для себе правила розумової праці.

- 1) Що треба обов'язково виконувати, те виконуй, незважаючи ні на що;
- 2) Що виконуєш, виконуй добре;
- 3) Ніколи не покладайся на книгу, коли що-небудь забув, а старайся сам пригадати;
- 4) Змушуй свій розум постійно діяти зі всією можливою силою;
- 5) Читай і думай завжди вголос;
- 6) Не соромся говорити людям, які тобі заважають, що вони заважають; спочатку дай відчути, а якщо вони не розуміють, то попроси вибачення і скажи їм про це.

Він почав сумлінно займатись гімнастикою. А пізніше записав у щоденнику, що гімнастика "необхідна для розвитку всіх здібностей". У його кімнаті висіли кільця, трапеція, на яснополянському дворі був турнік. 1848 року Толстой відвідував у Москві курси гімнастики й фехтування. Для себе він склав список із двадцяти обов'язкових фізичних вправ і розробив такі правила їх виконання:

- 1) Зупиняйся, як тільки відчуєш легку втому;
- 2) Зробивши будь-яку вправу, не починайте нової, доки дихання не повернеться до свого нормального стану;
- 3) Старайтесь зробити наступного дня ту ж кількість рухів, що й напередодні, якщо не більше".

Пізніше звичку до гімнастики він прагнув виробити в своїх дітей. Старша дочка, Т.Л. Сухотіна-Толстая, згадувала: "Ще з татом було веселе заняття - це вранці, коли він одягається, приходить до нього в кабінет робити гімнастику. У нього була кімната... з двома колонами, між якими було встановлено залізні рейки. Кожного ранку він і ми вправлялись на ній. Робили ми і швецьку гімнастику, причому батько командував - раз, два, три, чотири, п'ять. І ми, напружуючи свої маленькі м'язи, виконували за ним рухи: вперед, вбік, угору, вниз, назад. Тато був сильним і вправним і всім нам, дітам, передавав надзвичайну фізичну силу".

Гімнастикою з гирями письменник займався до глибокої старості. Однією рукою він підіймав два пуди. 1909 року в жартівливому змаганні з пригинання руки до столу Лев Миколайович виявився найсильнішими серед усіх присутніх, а кожен з них був майже вдвічі молодшим від нього. У змаганні з бігу сімдесятирічний письменник випереджав свого молодого товариша -двадцятирічного піаніста А.Б. Гольденвейзера і навіть сільських дітей.

Л.М. Толстой любив купатися і добре плавав. Важливим оздоровчим засобом він уважав масаж, розтирання і переконував у цьому друзів.

Прагнучи до самовдосконалення, Толстой звільнився від шкідливої звички: перестав курити. Відмовився він і від вживання вина. Давалось це йому нелегко: курити кидав декілька разів. Коли його запитали: "Ви думаєте, що курити під час писання шкідливо?" Відповідь була категоричною: "Послаблює силу думки і робить нечітким її вираження". Алкоголь і тютюн він називав одурманювальними речовинами й підкреслював, що "звільнення від

цього страшного зла буде епохою в житті людства". Саме Толстим було засновано одне з перших у Росії товариство тверезості, назване ним "Згода проти пияцтва". Перу письменника належить стаття "Для чого люди одурманюються?"

Толстой уважав першорядною умовою продуктивності праці суворо розмірений спосіб життя, примушував себе до такої суворості.

Вставав він близько восьмої години ранку. Півгодини прокльовався. Як згадує лікар Д.П. Маковецький, Толстой не позбавляв себе можливості прийняти повітряну ванну, роздягнувшись у безлюдному куточку саду. Ранкова прогулянка підбадьорювала. "Вранці я відчуваю себе дитиною", - говорив письменник у вісімдесят років.

Повернувшись, він пив у кабінеті ячмінну каву, іноді з мигдальним молоком і кількома шматочками сухого чорного хліба, знайомився з листами, зразу ж диктуючи відповіді. Нерідко прочитував декілька сторінок з книг "Коло читання" і "На кожен день", іноді для натхнення грав на роялі, а потім приступав до літературної праці, яка тривала до другої-третьої години дня.

Робота була законом життя і не залежала ні від будь-яких обставин. "Краще погано виконана робота, - підкреслював Толстой, - ніж нічого. Якщо ти привчиш себе працювати навіть і тоді, коли робота тебе не приваблює, то наскільки легше йтиме робота, яка тобі подобається".

Після напруженої літературної праці письменник за будь-якої погоди, навіть у тридцятиградусний мороз, йшов на прогулянку, котра тривала не менше трьох годин. Не раз ходив він пішки з Ясної Поляни в Тулу. Багатокілометрові переходи ставали для Толстого й відпочинком, й інтенсивним фізичним тренуванням, і своєрідною лабораторією творчості. Він йшов швидким кроком, ступав м'яко, через калюжі й канави перестрибував легко, зупинявся, щоб занести в записну книжку думки, що з'явилися, враження, спостереження.

"Щоденні тривалі прогулянки верхи або пішки по полю, по лісових стежках й особливо по шосе, що йде з Тули в Орел повз Ясну Полянну, - відзначав близький письменнику літератор М.А.Сергєєв, - були для Льва Миколайовича найкращими лікувальними засобами. Тут під час добрих і довгих прогулянок він зміцнює свої нерви, тут він виношує і перевіряє свої думки, тут і безпосередньо знайомиться з представниками робочої Росії",

Часто і взимку, і влітку Толстой їхав на прогулянку верхи. Він любив коней, розумівся на них. У серпні 1881 року, коли йому було більше п'ятдесяти років, повідомляв жінці, що ганяв на корді жеребців. Навіть у вісімдесятирічному віці він одного разу об'їжджав норовистого коня.

Відпочинком для Л.М.Толстого були й поїздки на велосипеді: в його московському будинку, в Хамовниках і сьогодні можна побачити велосипед, на якому Лев Миколайович їздив до глибокої старості. Любив він після обіду займатися різними іграми: крокетом, лаун-тенісом, свинками, грав у чехарду. Під парусами й на веслах у невеликому човні від подорожував по Волзі від Саратова до Астрахані. У щоденнику записав: "Було дуже поетично і багато очікувань для мене за новизною місць і за самим способом подорожі".

Але найефективнішим відпочинком для письменника була фізична праця, особливо на повітрі. Задоволення приносила втома після такої роботи, і він писав; що "втомлюватись і навіть дуже на повітрі, навесні, в подорожі або на оранці - це позитивне благо у всьому, а останнє, тобто відсутність втоми, праці - зло".

Взагалі для Толстого не існувало різкого розподілу праці розумової і фізичної; він відчував їх в єдності й після годин, проведених за письмовим столом, прагнув до справи, що вимагала робочої вправності. У листах Л.М.,Толстого часто трапляються згадки про те, що "нынче пахали", "нынче едем с Колечкой сеять". Узимку Лев Миколайович брався пиляти й колоти дрова. У дощову погоду шевцював.

Користь фізичної праці та її абсолютну необхідність Толстой підкреслював не раз, наполегливо: "Для мене щоденна тілесна робота необхідна, як повітря. При старанній розумовій праці без руху і тілесної праці суцце горе.

Не походивши, не попрацювавши ногами й руками протягом хоч би одного дня, ввечорі я вже ні на що не здатний: ні читати, ні писати, ні навіть уважно слухати інших, паморочиться в голові, а в очах зорі якісь і ніч проводжу без сну".

Як і кожна людина, Толстой не уникав хвороб, іноді тяжких: пневмоній з високою температурою і серцевою недостатністю, стенокардії, холециститу. Але лікар, який добре його знав, писав, що саме "завдяки ... тілесній силі й ... способу життя він був у змозі перебороти важку хворобу".

А яким було ставлення Л.М. Толстого до медицини? Д.П. Маковицькому він говорив: "Є два способи боротьби з хворобами. Один полягає в тому, щоб загартовувати себе, щоб хвороба не пристала (правильно жити), інший - у тому, щоб, захворівши, лікувати хворобу... Перший спосіб - повільний, але набагато важливіший." Ці погляди Л.М. Толстого були співзвучні з думками передових російських лікарів того часу.

Ставлячись спокійно до смерті і в старості готуючи себе до неї, Л.М. Толстой не переставав радіти кожному новому дню праці.

1901 року, в сімдесятитрирічному віці, Л.М. Толстой, відповідаючи на слова дружини Софії Андріївни "Нудно жити в старості", вигукнув гаряче й упевнено: "Ні треба жити, життя таке прекрасне".

5.2. Сім правил здоров'я школярів за В.О. Сухомлинським

1. Здоров'я - це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я - у твоїх руках.
2. Найважливіше джерело здоров'я - навколишня природа - повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця... Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою - це справжня казкова вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами.
3. Зроби для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі - на сіні чи свіжій соломі - фітонциди, що їх виділяє сіно і свіжа солома, оберігають від захворювань на грип.
4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше - до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом - до відчуття тепла... Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг -це добре загартування для ніг і для всього організму.
5. Жодного дня без фізичної праці... У постійній, повсякденній праці - людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається

повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, якість розуму, багатство сприймань і емоцій, (В.О. Сухомлинський, 1976).

6. Щодня проходить від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів. Зроби звичку ходити серед лісу, на луках, у полі... У літню пору зроби звичкою проходити кілька кілометрів серед квітучих і достигаючих хлібів і трав.
7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість. У дитинстві не їж багато солодоців. Краще зовсім не вживати вуглеводів... Вставай із-за столу з таким відчуттям, що ти не зовсім наївся.

5.3. Система з поліпшення зору Поля Брега

Людина постійно перебуває в потоці інформації: сенсорної (органи чуття), вербальної (усне або писемне слово - дія другої сигнальної системи), структурної (компоненти харчів, повітря, води, які надходять через шлунково-кишковий тракт і легені).

Обсяг (кількість і якість) кожного виду інформації може бути оптимальним, надмірним, недостатнім. Інформація може бути необхідною (корисною), індіферентною (байдужою) і шкідливою.

Сучасній людині просто необхідна мудрість. І передусім вона необхідна для того, щоб правильно, відповідно до потреб свого організму побудувати власне життя. Сьогодні відомо, що дві третини захворювань виникають внаслідок порушення способу життя, втрати зв'язків з природою, тобто через причини, які можна запобігти й усунути розумом і волею людини.

Єдність організму й зовнішнього середовища забезпечує нервова система. Центральна нервова система безперервно одержує інформацію про всі зміни середовища, яке оточує організм, а також про стан процесів, що відбуваються у його тканинах й органах. Ця інформація сприймається особливими фізіологічними апаратами - сенсорними системами (аналізаторами).

Вчення про аналізатори академік І.П. Павлов створив на основі єдності центру та периферії. Аналізатор він розглядав як єдину складну й організовану динамічну систему, котра складається з трьох частин: периферійної, провідникової і центральної (мозок). До периферійного відділу аналізатора належать органи чуттів із закладеними в них рецепторами, за допомогою яких людина пізнає навколишній світ,

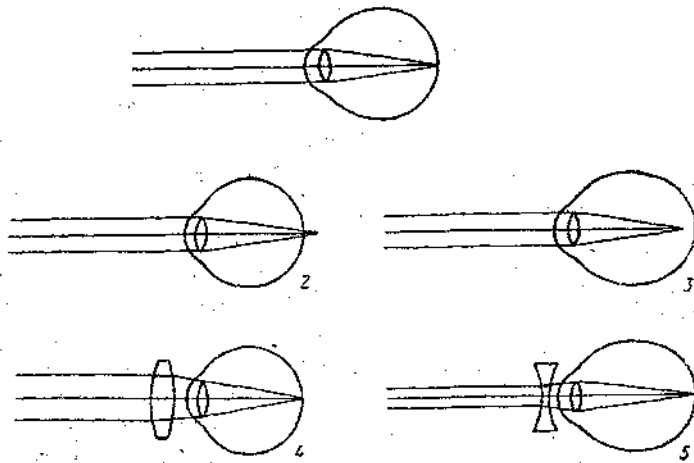
одержує інформацію про нього. Ці органи називаються органами зовнішніх чуттів, або екстрорецепторами. Розрізняють шість органів зовнішніх чуттів: дотику й тиску, гравітації (земного тяжіння), зору, слуху, смаку та нюху. Крім цього, є органи внутрішніх чуттів, що керують рухами окремих частин тіла і станом внутрішніх органів. До цієї групи органів належать пропріорецептори (в м'язах, суглобах, сухожиллях) та інтерорецептори, які приймають нервові імпульси з нутрощів і судин. У центральному відділі аналізатора нервові імпульси набувають нових якостей та відтворюються в свідомості у вигляді відчуттів. На основі відчуттів виникають більш складні суб'єктивні образи: сприймання (психічний процес відображення дійсності, який формує суб'єктивний образ об'єктивного світу), уявлення (образ предмета або явища матеріального світу, відтворений у свідомості на основі минулих впливів на органи чуття), мислення (абстрактне, узагальнене пізнання явищ зовнішнього світу, їхньої сутності, способів аналізу та синтезу, суджень та висновків). Завдяки цьому процесу людина бачить, чує, рухається, пізнає навколишній світ, змінює довкілля і власний організм.

Зоровий аналізатор є найбільш інформативним в організмі. Понад 80% інформації із зовнішнього середовища потрапляє в мозок людини через око. Завдяки зору ви можете читати, писати, спостерігати за зірками, сонцем, бачити своїх рідних і друзів. Втрата зору значно обмежує можливості людини, втрачається здатність сприймати колір, форму, величину предметів, відстань до них, взаємне їх розміщення в просторі. Для людини важливо мати здорові очі. Це важливо не тільки з огляду на загальний стан здоров'я, але й у виборі професії.

Причини порушення зору. У зв'язку з порушенням гігієни зору в шкільні роки в учнів розвивається короткозорість і далекозорість.

Сучасний плин життя, його завантаженість читанням, відео- і телеекранами, комп'ютерами вимагає особливого опікування й догляду за очима. Досить сказати, що кожен третій підліток уже має певні відхилення зору, кожен п'ятий носить або носив окуляри.

"Користуйтеся очима, - радила знаменита Олена Келлер людині, народженій з нормальним зором. - Проживайте кожен день так, ніби ви можете осліпнути, і ви відкриєте чудовий світ, якого ніколи не бачили".



Мал. 1. Схема заломлення променів у нормальному (1), далекозорому (2) та короткозорому (3) оці. Виправлення зору за допомогою опуклих (4) та ввігнутих стекол (5).

Короткозорість та далекозорість. У нормальному оці чітке зображення віддалених предметів, можливе при повному розслабленні акомодацийного механізму. Але в багатьох людей внаслідок збільшення поздовжньої вісі ока або перенапруження війкового м'яза паралельні промені від предметів фокусуються перед сітківкою, тому зображення предмета розпливається. Це порушення нормального заломлення (рефракції) променів називають короткозорістю (мал. 1).

У далекозорому оці промені віддалених предметів заломлюються за сітківкою. Це відбувається внаслідок зменшення поздовжньої осі ока. Для корекції порушень перед короткозорим оком розміщують увігнуту (розсівну) лінзу, а перед далекозорим - двоопуклу, яка збільшує заломлення променів лінзи.

Вікові особливості зорового аналізатора. З віком відбуваються зміни у всіх ланках зорової сенсорної системи (периферійній, провідниковій і центральній). Ще до народження дитини зоровий аналізатор морфологічно готовий до діяльності. Але в зв'язку з малими передньо-задніми розмірами очного яблука промені від віддалених предметів у новонароджених сходяться за сітківкою. Тому новонароджені мають природжену далекозорість. З віком це явище зникає. У дітей кришталик має велику еластичність і тому здатний набувати сильно опуклу форму, забезпечуючи цим велику акомодативну здатність. Сила акомодативної здатності кришталика дає змогу дітям добре бачити предмети на дуже близькій відстані від ока. Але при цьому сильно напружуються акомодативні м'язи. Якщо це відбувається часто

(читання при поганому освітленні, лежачи, неправильна посадка за партою), ці м'язи гіпертрофуються. Постійний тиск їх на очне яблуко призводить до його сплюснення і тим самим збільшення оптичної осі. При такій формі очного яблука промені від віддалених предметів сходяться перед сітківкою, що є характерним для короткозорості.

Гострота зору з віком підвищується з 0,98 в 10-11 років до 1,15 в 14-15 років. У цей же час у дітей з порушенням рефракції гострота зору знижується: в далекозорих з 0,73 до 0,68; у короткозорих - з 0,32 до 0,28.

Правила здорового зору

1. Достатній загальний фізичний розвиток.
2. Багато часу проводити на свіжому повітрі.
3. У харчуванні повинні переважати натуральні продукти - овочі, фрукти, молоко, мед, горіхи, бобові.
4. Правильне чергування розумової і фізичної діяльності.
5. Дотримання розпорядку дня.
6. Кімната, в якій діти виконують домашні завдання, повинна мати температуру, вищу за 20-22°.
7. Ноги завжди тримати в теплі.
8. Правильне й достатнє освітлення робочого місця учня. Місце для занять повинно бути біля вікна. У вечірній час використовується настільна лампа з непрозорим ковпаком. Ставиться вона зліва, щоб світло її падало на місце заняття, а очі при цьому залишалися в тіні. Освітлення повинно бути м'яке й рівномірне.
9. Правильна поза. Книга і зошит повинні бути від очей на відстані не менше як 30-35 сантиметрів. Це приблизно довжина від ліктя до кінчиків пальців. При правильній позі за столом вся ступня стоїть на підлозі, а стегно повністю міститися на кріслі. Спина прилягає до спинки крісла, голова та шия перебувають на одній лінії з хребтом. Висота крісла й столу повинна відповідати росту дитини. Передній край крісла під час сидіння на ньому дитини на 3-5 сантиметрів засовується під стіл.
10. Книгу під час читання краще тримати в похилому положенні. При цьому порушується освітленість книги, і крім цього, очі мають різне віддалення від книги, що приводить до швидкого втомлення очей.
11. Діти 1-2 класів домашні завдання повинні робити 1,5-2 години, учні 3-4 класів - 2 години, старшокласники - не більше трьох. При цьому через кожні 40 хвилин робити десятихвилинні перерви.

12. Дітям шкідливо довго дивитися, телепередачі. Відстань між дитиною й телеекраном повинна бути не менше, ніж 2,5 метра. Кімната в цей час має бути освітлена.

13. Негативно впливає на зір читання в автобусі, тролейбусі, трамваї.

14. Шия не повинна бути туго закутана під час читання.

15. Не рекомендується навчатися на порожній (голодний шлунок).

16. Не читайте при високій температурі організму.

17. Не дозволяється терти очі брудними руками.

Школярам з ослабленим зором рекомендуються загальнозміцнювальні вправи, елементи гри - у волейбол, (особливо обробка верхньої та нижньої передачі м'яча), ведення баскетбольного м'яча й кидки його в кільце, гра в бадмінтон, настільний теніс, великий теніс, кидки тенісного м'яча в мішень, удари футбольного м'яча, гра з футбольним м'ячем біля стінки, ходьба, повільний біг, плавання в повільному темпі, катання на велосипеді й ковзанах, а також аеробіка й танці. Всі вправи виконуються в середньому темпі.

Система П.Брегга складається з таких положень:

1. Стимуляція очей за допомогою холодної та гарячої води.

2. Спеціальні вправи з глибокого дихання, які збільшують приплив крові до очей.

3. Вправи для очей, які знімають напруження.

4. Харчування, необхідне для здорових очей.

ВІТАМІНИ В-КОМПЛЕКСУ ЖИВЛЯТЬ НЕРВОВУ ТКАНИНУ ОКА

Вітамін В. Око - тверда маса нервової тканини, а тому воно повинне одержувати достатню кількість вітаміну В₁. Його у великій кількості містять горіхи, зерно кукурудзи, жита, пшениці, пивні дріжджі, неполірований рис і мед.

Вітамін В₂ допомагає клітинам тіла споживати кисень, за допомогою якого крохмаль і цукор перетворюються на енергію для роботи м'язів. Якщо в організмі не вистачає цього вітаміну, ви можете відчувати печіння в очах та повіках. У тканинах ока можуть лопатися дрібні кровоносні судини. Найкращі джерела вітаміну: зелені овочі, яблука, пивні дріжджі, неполірований рис та пшеничні зерна.

Вітамін В₆. При нестачі його очі відчувають сильне напруження й часто починають смикатися. Це природний транквілізатор. їжа, багата на цей вітамін: капуста, сире соняшникове насіння, пшеничні зерна, жито й пшениця, ячний жовток, риба всіх сортів.

Вітамін В₁₂. Недостатня кількість його в організмі збіднює кров, що відповідно ослаблює зір. Найкращі джерела - виноград і виноградний сік, яєчний жовток, салат, чорниця та її сік, петрушка, чорнослив, абрикоси.

Калій для м'яких тканин - те саме, що й кальцій для кісток. Поганий зір може бути прямою причиною нестачі калію в організмі. У великих кількостях він міститься в меді та яблучному оцті. Щоденну порцію калію можна одержати в такий спосіб. Щоранку необхідно випити склянку води з ложкою меду та ложкою яблучного оцту. Крім того, протягом дня необхідно з'їдати два салати з будь-яких свіжих овочів з використанням яблучного оцту та рослинної нерафінованої олії.

Протягом життя отрута, яку ви споживаєте з їжею, відкладається у вигляді солей у судинах, суглобах, нирках, печінці, в очах, спричиняючи, зокрема, катаракту.

Ми відповідальні за своє здоров'я. Зір не залежить від віку. Можна бачити 5-10-річних дітей з надзвичайно поганим зором. Пам'ятайте: кава, чай, алкоголь і тютюн шкідливо впливають на зір. Не можна вживати велику кількість солодоців. Очищений цукор, що входить до їх складу, поглинає вітаміни В-комплексу з організму.

Якщо хочете, щоб у вас був добрий зір, ви повинні виділити хоча б 20-30 хв. на добу для догляду за очима.

Температурно-водна стимуляція очей. Візьміть два великих клаптики тканини. Один клаптик опускають у гарячу воду (скільки можна витерпіти), другий - в льодяну (просто холодну брати не можна). Вийміть тканину з гарячої води й прикладіть до очей. Потім негайно прикладіть на 1 хв. тканину, змочену водою з льодом.

Дихання, що стимулює приплив крові до очей. Відчиніть вікно чи вийдіть на свіже повітря, щоб одержати якомога більше кисню (99% людей відчувають кисневий голод; при цьому очі слабнуть, напружуються, втрачають блиск).

Перед вправою кілька разів глибоко зітхніть. Тепер ваша кров готова активно жити очі киснем. Отже, глибоко зітхніть, затримайте дихання, не вдихаючи, зігнувши коліна, нахиліть голову, щоб вона була нижчою від рівня серця. Стояти так, рахуючи до п'яти. У вас може запаморочитися голова, тому вправу треба робити без зусиль. З часом, у міру тренувань, запаморочення минає.

Сонце розслаблює м'язи, стимулюючи райдужну оболонку. Навіть напівсліпі бачать краще після опромінення сонцем. Сонце -

природне джерело здоров'я, найкращі ліки при запаленні повік та очей. Дайте можливість очам споживати проміння сонця якомога більше (але це не означає дивитися на сонце). Чимало жінок живуть у півтемряві, закриваючи вікна шторами, щоб запобігти вицвітання килимів, оббивки меблів. Очі людей, які ведуть такий спосіб життя, відчують сонячний голод і бояться світла. Сонце їм потрібне так само, як і їжа.

5.4.Правила здоров'я за системою Кацудзо Ніші

Система японського вченого Кацудзо Ніші пропонує щоденно виконувати шість правил, які забезпечують добре здоров'я на все життя.

1. Рівна і тверда постіль. Спати потрібно на твердій рівній постелі. Уникати пружинної постелі. Ковдра повинна бути легкою і тонкою, але не пропускати охолодження тіла під час сну. Рівна тверда постіль сприяє рівномірному розподілу ваги по всьому тілу й повному розслабленню м'язів. Крім цього, відбувається виправлення викривлень хребта, що виникають протягом дня під час роботи сидячи чи стоячи. Зміщення хребців, якщо їх не виправляти, викликає тиск на нерви й кровоносні судини в міжхребцевих проміжках, що призводить з часом до захворювань тих органів, які постачають енергію та кров цим нервам і судинам. Тверда рівна постіль стимулює також діяльність шкіри, запобігає опущенню печінки, активізує роботу шкірних венозних судин, тим самим поліпшується кровопостачання шкіри. Все це сприяє доброму сну й бадьорому стану після нього.

2. Тверда подушка. Перед сном класти голову на тверду подушку, стежити, щоб третій і четвертий хребці були на вершині подушки. Спочатку виникатиме біль, тоді замість буфера між шиєю і подушкою слід тимчасово використовувати рушник. Тверда подушка сприяє доброму здоров'ю і виправляє положення шийних хребців, допомагає переборювати головний біль, менінгіт, захворювання вуха, горла, носа й очей. Крім того, вона зміцнює мозок і хребет.

3. Вправа «золота рибка». Методика виконання вправи. Вихідне положення: в положенні лежачи на спині (або животі), обличчям вгору (або вниз) руки перед шиєю, на рівні четвертого і п'ятого хребців. Потягнути в напрямку до тулуба (на себе) пальці ніг. У цьому положенні виконують вібрацію всім тілом подібно до рибки, яка звивається у воді. Протягом 1-2 хвилин щоденно вранці та ввечері.

Вправа допомагає вилікувати сколіоз, виправити викривлення хребта й усунути перенапруження хребцевих нервів, нормалізувати кровообіг, координувати парасимпатичну й симпатичну нервові системи, поліпшує перистальтику кишок.

4. Вправа для капілярів. В органах і тканинах артерії розгалужуються на найдрібніші гілочки - артеріоли, що закінчуються капілярами, стінки яких складаються з одного шару клітин ендотелію й виконують обмінну функцію. Капіляри разом з дрібними артеріями, артеріолами, венулами, Дрібними венами складають мікроциркуляторне русло системи кровообігу, в якому відбуваються мікроциркуляція крові та лімфи. Загальна кількість капілярів у системі судин великого кола кровообігу значна, а загальна їх поверхня досягає близько 1500 га. Об'єм крові в них практично дорівнює анатомічному об'єму крові (65 м/і). У капілярах виділяють артеріальне та венозне коліно, а також основну частину. Кількість капілярів у тканинах різних органів залежить від інтенсивності обмінних процесів, які в них відбуваються. Наприклад, у серцевому м'язі на 1 кв.мм крові поперечного розтину припадає в 2 рази більше капілярів, ніж у скелетному м'язі. Існують закриті, резервні та відкриті капіляри, що функціонують на цей період. Кількість їх залежить від стану органа, може збільшуватися або зменшуватися. У капілярах є транскапілярний шлях руху крові, який завдяки наявності артеріовенулярних анастомозів сприяє обміну речовин. Із мікроциркуляторного русла кров переходить у вени (глибокі та поверхневі).

У положенні лежачи на спині покласти голову на тверду подушку. Підняти руки й ноги вгору вертикально до тулуба. Виконувати вібрацію руками й ногами. Ця вправа стимулює капіляри в органах, поліпшує кровообіг у всьому організмі, сприяє руху й оновленню лімфатичної рідини.

5. Вправа «стискання долонь і ступень». Вправа складається з двох частин.

Перша частина: у положенні лежачи на спині покласти руки на грудну клітку. Розкрити долоні, з'єднати подушки пальців обох рук, натиснути одна на одну і розслабитися. Повторити 8-10 разів. Потім рухати руками вперед і назад із стиснутими кінчиками пальців. Повторити 8-Ю разів,

зімкнути

долоні над грудною кліткою.

Друга частина вправи - в положенні лежачи на спині підняти ноги над тілом, з'єднати коліна, зімкнути стопи, рухати ногами вперед і назад десять разів. Потім з'єднати долоні й стопи, залишатися в цьому положенні (в стані спокою) протягом 5-ти хвилин.

6.Вправи для хребта й живота.

Підготовча частина:

- а) сидючи на стільці, піднімати й опускати плечі (10 разів);
- б) нахилити голову вліво й вправо (по 10 разів в кожний бік);
- в) нахилити голову вправо-назад (10 разів) та вліво-назад (10 разів);
- г) витягнути руки вперед в горизонтальне положення і повернути голову вліво й вправо (по одному разу);
- д) підняти руки вгору паралельно й повернути голову вправо та вліво (по одному разу);
- е) опустити руки до рівня плечей і зігнути в ліктях;
- є) зберігати руки в такому положенні (є), відвести їх якомога далі назад, витягнути сильно вгору підборіддя.

Основна частина:

Розслабитися, покласти руки на коліна: випрямити тулуб, зберігаючи рівновагу на куприку. Розкачувати тіло вліво й вправо, одночасно робити рухи животом протягом 10 хвилин (вранці і ввечері). Виконуючи цю вправу, говорити про себе, що з кожним днем відчуваєте себе краще й краще. Таке самонавіювання здійснює благотворний вплив на розум і тіло, перетворюючи погане в добре, а добре - в краще.

Ця вправа координує функції симпатичної і парасимпатичної нервової системи, регулює діяльність кишечника, сприяє благотворному впливу енергії розуму на тіло!

5.5. Програма Поля Брегга щодо оздоровлення хребта

Ортоградне (вертикальне) положення людини є унікальним досягненням в еволюції людини. Це надає людині перевагу перед усіма іншими живими істотами на Землі жити в навколишньому

середовищі, пізнавати світ і природу. Але, як і за все в цьому світі, за це унікальне досягнення потрібно платити.

Протягом багатьох віків з того часу, як людина навчилася стояти на двох ногах, вона зазнає болю і хвороб з боку спини.

Людина повинна вчитися стояти прямо і все життя стежити за своєю поставою, щоб уникнути хвороб з боку опорно-рухового апарату, особливо хребта.

Хребет - основа скелета, він надає тілу певної форми, до нього прикріплюються багато м'язових груп і зв'язок спини, живота, які забезпечують утримання тіла у вертикальному положенні, а внутрішні органи - на своїх місцях. Хребет - основа скелетної, м'язової і нервової систем. У людини нутрощі розміщені вздовж прямого хребтового стовпа й підтримуються ним, протидіючи силі тяжіння. В середині хребта, міститься спинний мозок, який є центром великої мережі рухових і чутливих нервів, що розходяться у всі частини тіла, регулюючи й контролюючи їхню діяльність.

На думку П. Брегга. причиною багатьох хвороб є ненормальний стан хребта, передусім неправильна постава. Постава - це звичне, невимушене положення тіла при сидінні, стоянні й ходьбі. Під час рухів різні поштовхи, струси, навантаження можуть викликати зміщення хребців і стискувати нерви, які відходять від спинного мозку, що призводить до порушення діяльності того органа, який керується цим нервом. Викривлення хребта (сколіози, кіфози) згубно впливає на кістки скелета, м'язи й зв'язки розтягуються або скорочуються, відбувається зміщення внутрішніх органів, що призводить до захворювання всього організму.

Запропонована програма здоров'я Поля Брегга містить правильне (натуральне) харчування, активний відпочинок, спеціальні вправи, навчання правильної постави, ставлення до власного організму. Важливою складовою цієї оздоровчої програми є фізичні вправи. Система оздоровлення хребта – це природний безлікарняний підхід до здоров'я. Він допомагає повернути хребту його нормальні функції та усунути причини багатьох хвороб й внутрішніх органів, викликані дефектом постави, слабкими м'язами, шкідливими звичками, фізичними пошкодженнями. Поль Брегг звертає увагу на те, що людський організм, його тіло є самовідновлювальною системою за умов, коли людина живе у повній гармонії з природою. Природа ніколи не шкодить людині, якщо людина не нехтує її законами, живе згідно з цими законами.

У зв'язку з тим, що в сучасному цивілізованому суспільстві для більшості людей властива гіподинамія, значно обмежена фізична активність, а це негативно впливає на хребетний стовп. Більшість людей не навчилися правильно ходити, стояти, сидіти, не стежать за своєю походкою, поставою, диханням. Особливо поширені фізичні вади з боку хребта серед школярів, так званого телевізійного покоління.

На основі експериментальних досліджень, вивчення структури хребта дало П. Бреггу можливість розробити вправи на стиснення й розтягування, які необхідні для повного відновлення функцій хребта. Запропоновані вправи сприяють створенню між кістками пружних утворень у вигляді хрящів. Пружність є невід'ємною властивістю майже кожного механізму (амортизатори й ресори в автомобілях, фетрові молоточки у фортепіано, в друкарській машинці — пружний гумовий валик) для усунення вібрації.

Тулуб людини як складова частка організму, на щастя, є досить розвиненим і здатний протидіяти стресам і напруженням краще, ніж інші частини тіла. Але що потрібно робити, які заходи використовувати, щоб запобігти захворюванням хребта, забезпечити його ефективну роботу.

Скелет людини складається із основного скелета (кістки черепа, хребет) і додаткового (верхній плечовий і тазовий пояси). Хребет - це основна опора тіла, є стержнем усієї м'язової системи. Скелет нормальної дорослої людини складається із 260 кісток. Хребетний стовп нараховує 26 циліндричних кісток - хребців. У верхній частині на хребет спирається череп (складається із 29 плоских кісток). З нижньою частиною хребта зв'язані крижові й куприкові кістки - найширші частини хребта. Вони з'єднуються із стегновими кістками - найбільш довгими, сильними й великими кістками тіла. Вузол, у якому з'єднуються дві кістки, називається суглобом.

Природною змазкою для всіх рухомих суглобів є синовіальна рідина, що виробляється у суглобній сумці. Вона зменшує в 20 разів тертя хрящів у суглобі, запобігає їхньому стиранню. Цієї рідини в суглобі вистачає на все життя. Однак, для збереження її консистенції потрібно правильно харчуватися, не вживати жорстку воду, яка містить у великій кількості неорганічні солі.

Зовнішня поверхня суглобів покрита хрящем: щільною еластичною тканиною, що запобігає стиранню поверхні кістки, але є також амортизатором. Хрящі - це частина скелетної системи, а сухожилля і зв'язки є частиною м'язової системи.

Наводимо розроблені П. Бреггом спеціальні вправи для оздоровлення хребта.

Вправа 1. Впливає на ту частину нервової системи, яка іннервує і голову, й м'язи очей, а також має вплив на цілу мережу нервів, що підходять до шлунку й кишок. її систематичне виконання усуває причину таких недугів, як головна біль, напруження очей, атонія кишок, порушення травлення й засвоєння їжі.

Техніка виконання:

Вихідне положення: лежачи на підлозі обличчям униз з опорою на долоні рук і пальці ніг, ноги нарізно на ширину пліч. Повільно підняти таз (вище голови). Коліна й лікті випрямлені. Повільно опустити таз майже до підлоги. Руки й ноги випрямлені (це створює особливе напруження хребта). Підняти голову й різко відкинути її назад.

Опускати таз пропонується якомога нижче, а піднімати потрібно якомога вище, вигинати вгору спину, опускати й знову й піднімати. При правильному виконанні вправи через декілька рухів виникає полегшення, бо знімається напруження й відбувається розслаблення хребта.

Вправа 2. Головним чином стимулює нерви, що йдуть до печінки й нирок, нормалізується їхня діяльність, усувається напруження й виникає полегшення при їхніх захворюваннях внаслідок нервових розладів:

Техніка виконання:

Вихідне положення: лежачи на підлозі обличчям униз з опорою на долоні й пальці стоп (те, що й для вправи 1). Підняти таз й вигнути спину, руки й ноги прями. Повернути таз якомога більше вліво, опускаючи лівий бік якомога нижче, а потім опускати таз вправо. Руки й ноги не згинати. Вправу виконувати повільно й постійно думати про розтягнення хребта. Спочатку вправа буде здаватися важкою, викликати втому. Але поступово її виконання буде приємним у зв'язку із зміцненням нервової системи й м'язів тулуба.

Вправа 3. У цій вправі весь хребетний стовп повністю розслаблений. Стимулюються нервові центри й полегшується стан органів черевної порожнини й таза. Зміцнюються м'язи, що прикріплюються до хребта, створюється надійний м'язовий корсет, котрий стимулює ріст міжхребетних хрящів.

Техніка виконання:

Вихідне положення: сісти на підлогу, з опорою на прямі руки, які розміщені за спиною, ноги зігнуті. Підняти тіло до горизонтального положення хребта й опускати тіло у вихідне положення. Вправу виконувати швидко. Повторити 8-Ю разів.

Вправа 4. Надає особливу силу тій частині хребта, де зосереджені нерви, що іннервують шлунок, розтягують й приводять організм у збалансований стан.

Техніка виконання:

Вихідне положення: лягти на спину, ноги випрямлені, руки в сторони. Зігнути ноги в колінах і підтягнути їх до грудей та обхопити руками. Відштовхнути коліна й стегна від грудної клітки, не відпускаючи рук. Одночасно підняти голову й намагатися торкнутися підборіддям колін. Тримайте це положення тулуба протягом п'яти секунд.

Вправа 5. Одна із найбільш важливих для розтягування хребта. Знімає напруження і дає полегшення товстим кишкам унаслідок стимуляції відповідних нервів.

Техніка виконання:

Вихідне положення." те що й для вправи 1.

Лежачи на підлозі, обличчям вниз, підняти високо таз і вигнути дугою спину, а голову опустити. Спираючись на прямі руки й ноги, рухатися по кімнаті (по колу) в різних напрямках. Як довго і як часто виконувати спеціальні вправи?

Виконання вправ суворо індивідуальне залежно від віку, статі, фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я.

Спочатку кожну вправу пропонується виконувати 2-3 рази. Через тиждень кількість повторень можна збільшити до 4-6 разів. Через декілька днів той, хто виконує вправи, відчує, що м'язи наповнюються силою, підвищується тонус організму й настрій, а хребет стає більш гнучким.

Спочатку пропонується щоденно виконувати всю програму. Після того, як людина відчує значне поліпшення загального стану й нормалізується діяльність організму, відновиться гнучкість хребта, програму можна виконувати 2-3 рази на тиждень. Слід пам'ятати, що патологічні зміни з боку хребта відбувалися протягом багатьох років і їх не можна виправити за один день. Тільки постійні тренування хребта будуть стимулювати ріст хряща й зроблять хребетний стовп розтягнутим та еластичним.

Поль Брегг вважає, що повністю можна відновити функції хребта в будь-якому віці за допомогою простих вправ, виконання котрих не є важким. Ці вправи сприяють оздоровленню усього організму, бо, тренуючи хребет, створюємо умови для захисту нервів від травматизації. Оздоровлення відбувається не тільки через усунення тиску хребців на нерви, інтенсивні рухи таза, зміцнення й розтягування м'язів і сухожилля, а й через формування правильної постави. Поліпшення циркуляції крові й передачі нервової енергії значно розширює функціональні можливості внутрішніх органів.

При виконанні оздоровчих вправ слід дотримуватися таких правил:

- не докладати різних зусиль до закостенілих місць хребта;
- добиватися, щоб навантаження відповідали фізичним можливостям організму;
- не намагатись виконувати вправи з максимальною амплітудою рухів.

Виконання усього комплексу не займає багато часу й не викликає значної втоми. Обов'язково потрібно розрахувати на свою силу й ентузіазм. Протягом першого тижня виконувати вправи пропонується повільно. Якщо виникне біль або втома, то необхідно припинити на певний час виконання вправ. З кожним днем ви будете сильніше відчувати, як вивільняється нервова енергія й зміцнюються м'язи. Після перших занять можливо виникне біль у м'язах, але це не означає, що заняття слід припинити. Через декілька днів, не припиняючи тренувань, біль зникне й виникне почуття задоволення, м'язової радості.

Додаткові вправи для розтягування хребта

В унікальну програму оздоровлення хребта пропонується увести ще декілька корисних вправ.

Вправа 1. Розтягування шиї і зміцнення верхньої частини спини.

Вихідне положення: набути положення правильної постави, ноги нарізно на ширині плеч, руки зімкнуті за спиною, м'язи шиї і тулуба розслаблені, голова нахилена вперед. Повернути голову у вихідне положення, створюючи опір руками. Протягом шести секунд, рахуючи: "Одна тисяча - один, одна тисяча - два,... одна тисяча - шість".

Повторити вправу, тримаючи голову прямо, а потім відхилити її назад якомога далі. Розтягувати м'язи шиї у кожному напрямку якнайсильніше.

Вправа 2. Зміцнення й розтягування спини. Ця вправа дуже ефективна, коли виникає втома у спині.

Вихідне положення: стояти прямо, ноги нарізно на ширині ступні. Підніматися на носки й витягнути вперед руки. Розслабитися й нахилитися, покласти долоні позаду колін, утягнути живіт і намагатися напружувати спину, створюючи руками опір цьому руху. Утримувати це напруження протягом шести секунд, рахуючи: "Одна тисяча - один, одна тисяча - два,... одна тисяча - шість", потім розслабитись..., напружуватись..., розслабитись.

Вправа 3. Витягування ніг для зміцнення спини.

Вихідне положення: обпертися руками об краї столу, лікті трохи зігнути, тулуб розмістити паралельно поверхні столу, спина й ноги прямі. Підняти одну ногу якомога вище й тримати шість секунд. Повільно опустити ноги у вихідне положення. Повторювати те ж саме другою ногою. Виконувати вправу поперемінно до перших ознак втоми.

Вправа 4. Крутити головою для зміцнення верхньої частини спини.

Вихідне положення: основна стійка, не напружуватися. Опустити підборіддя на грудну клітку й повертати голову так, щоб вухом торкнутися плеча, потилицею - спини, другим вухом - другого плеча, підборіддям - грудної клітки. Виконувати повільно, розтягуючи м'язи шії і зв'язки хребців. Повертати голову 20 разів в один бік, а потім - у другий. Виконання вправи знімає напруження м'язів шії і розтягує шийні хребці.

Вправа 5. Зміцнення усього хребетного стовпа. .

Вихідне положення: основна стійка, ноги на ширині плечей, руки опущені й розслаблені.

Повертатися усім тілом то в одну сторону, то в іншу, одночасно намагатися подивитися через плече якомога далі, руки мляві й рухатися вільно услід за тілом.

Вправа 6. Розвиток гнучкості хребта.

Вихідне положення: основна стійка, прямі руки підняті над головою. Нахилитися вперед й намагатися пальцями руки торкнутися пальців ніг, ноги не згинати. Повернутися у вихідне положення. Нахилитися назад якомога далі, руки й голову відвести назад. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 7. Повертання хребта.

Вихідне положення: основна стійка, ноги нарізно на ширині плечей, руки в сторони на рівні плечового пояса. Повороти тулуба вліво якомога далі, намагатися побачити за спиною предмет, так і при повороті вправо. Повторити повороти вправо й уліво по 30 разів.

Вправа 8. Розвиток витривалості нижньої частини хребта.

Вихідне положення: лежачи на підлозі на спині, руки в сторони, ноги прямі. Підняти прямі ноги під кутом 30-40° і намагатися тримати їх протягом 60 секунд, рахувати: "Одна тисяча - один, одна тисяча - два,... одна тисяча - шістдесят". При повторних виконаннях вправи додавати по декілька секунд. Ця вправа є тестом на витривалість.

Вправа 9. Зміцнення нижньої частини хребта.

Вихідне положення: лежачи на спині, руки в сторони на рівні плечового пояса, ноги разом.

Підняти пряму праву ногу вертикально, витягнути носок, покласти ногу на підлогу зліва, доторкнутися до підлоги пальцями ноги за пальцями лівої кисті. Повернути ногу у вертикальне положення й опустити її на підлогу. Потім виконати вправу лівою ногою, торкнутися за пальцями правої ноги. Повторити вправу по 20 разів правою й лівою ногою.

Вправа 10. Зміцнення усього хребта.

Вихідне положення: лежачи на підлозі на правому боці, ноги прямі, руки вільно розміщені, коліна не згинати.

Випрямити ліву ногу й підняти її вгору й повільно повернути її у вихідне положення. Зігнути ліву ногу й притиснути коліно до грудної клітки, одночасно намагатися притиснути підборіддям до коліна. Повторити по 10 разів кожною ногою.

Вправа 11. Розтягування хребта.

Вихідне положення: вис на перекладині або на верхньому краю дверей так, щоб не торкатися ногами підлоги. Розслабити тіло, висіти розкуто, вільно, прагнути максимально розслабити спину, щоб хребет розтягувався. Висіти необхідно стільки, скільки можете.

Вправа 12. Зміцнення верхньої частини хребта.

Вихідне положення: основна стійка, ноги разом або трохи розставлені. Піднімати плечі якомога вище й плавно відводити назад, а потім - уперед якомога даліше.

Повторити 15 разів. Після відпочинку виконати ці рухи 15 разів у зворотному напрямку. Щоденно пропонується збільшувати кількість рухів і довести їх кількість до 30 в кожную сторону.

Перші сім додаткових вправ пропонується виконувати в будь-який час і в будь-якому місці. Окремі вправи можна використовувати як фізкультурні паузи, фізкультхвилинки під час роботи, навчання. Особливо пропонується їх виконувати особам, що ведуть сидячий спосіб життя. Слід пам'ятати, що найбільше напруження міжхребетні

диски отримують, коли людина сидить на дуже м'якому стільці. Тиск на диск у людини в положенні сидячи вдвічі більший, ніж у положенні стоячи. Правильну поставу необхідно зберігати постійно. Зі стільця необхідно вставати правильно, голову й грудну клітку тримати високо, хребет випрямленим. Не спиратися на поручні, а піднімати себе зі сходинки на сходинку тільки за допомогою м'язів ніг.

Вправа "собаче потягування" є важливою ортопедичною вправою для корекції хребта. Ця вправа має таку назву тому, що нагадує природний рух собаки.

Вихідне положення: стати колінами нарізно на підлогу, стегна перпендикулярні до опори. Нахилитися вперед і перебирати руками по підлозі вперед до тих пір, поки не торкнетесь лобом підлоги. Опустити грудну клітку якомога ближче до підлоги, швидко рахувати до десяти, а потім підняти грудну клітку на рахунок "п'ять".

Повторювати вправу протягом 3 хвилин. Ця вправа розтягує весь хребет й розминає плечові суглоби.

Вправа "Ковзання хребтом на підлозі". Всі ми спостерігали, як тварини ковзаються спиною на землі, вони таким способом тренують свій хребет.

Вихідне положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ноги нарізно, кисті лежать паралельно голові.

Притиснути поперек до опори і обережно рухатися стегнами, переміщуючи їх в одну сторону, а плечі й голову - в другу сторону, немовби розтягувати хребет. Зберігати тіло в цьому положенні стільки зможете й розслабитися, коли м'язи втомляться.

Ці дві вправи надають тілу велике полегшення при втомі й болях у спині. Надмірна вага переобтяжує хребет й призводить до хребетних болей і патологічних процесів. Хребет і крижово-клубові суглоби несуть усю вагу людського тіла й підтримують правильну поставу. Надмірна вага створює також додаткове навантаження на серце, підвищує кров'яний тиск, погіршує роботу нирок, підшлункової залози.

П. Брегг вважає, що єдиним ефективним методом усунення надмірної ваги є натуральна їжа й фізичні вправи, які потрібно зробити способом життя. Це дасть змогу тримати обмін речовин у рівновазі й зберегти здоров'я на довге й щасливе життя без хвороб. Натуральне харчування запобігає виникненню остеопорозу, забезпечує хребет потрібними природними мінералами й вітамінами, є основою здорового хребта.

Виконання вимог програми П. Брегга щодо здоров'я допомагає відновити функцію хребта, повернути йому силу й гнучкість. Енергія людського організму величезна, а тіло - самосцілювальна система. Тільки сам організм може відновитися й перебудуватися за умови допомоги йому правильним харчуванням й фізичною активністю. Для того, щоб бути здоровим, тіло й хребет потребують щоденних фізичних навантажень. Вправи для хребта повинні стати таким же атрибутом життя, як умиватися.

Заповіді Поля Брегга, що стосуються здоров'я

- поважати своє тіло, як найвищий вияв життя;
- утримуватися від будь-якої неживої (ненатуральної) їжі й збуджувальних напоїв;
- харчуватися тільки натуральною, живою й непереробленою їжею;
- присвятити своє життя любові й милосердю; перебудувати організм, правильно поєднувати активну діяльність і відпочинок;
- очищувати клітини, тканини, кров свіжим повітрям і сонячним промінням;
- утримуватися від будь-якої їжі, якщо хворий душею і тілом;
- думати й говорити спокійно, бути в міру емоційним;
- вивчити закони природи, жити з ними у повній гармонії й насолоджуватися здобутками своєї праці;
- взяти за основу правило: дотримуватися законів природи й допомагати іншим робити так само.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Адаптація — 1. Пристосування в процесі еволюції будови, функцій, поведінки організмів (особи, популяції, виду) до певних умов існування. 2. Процес вироблення пристосування.

Адинамія — стан надзвичайної м'язової слабкості, яка інколи доводить до того, що людині неможливо ходити, стояти, навіть сидіти.

Алергія - зміна чутливості організму людини до певних речовин.

Апатія - стан повної байдужості, млявості, пасивного ставлення до всього навколишнього.

Астенія - нервово-психічна слабкість, що виявляється у підвищеній стомлюваності, виснаженості, зниженої чутливості, крайній нестійкості настрою, порушення сну.

Аутизм — хворобливий стан психіки, який характеризується зайнятістю людини своїми внутрішніми переживаннями, відгородженістю від зовнішнього світу й поступовим відривом від реальної дійсності.

Активність громадська - якість особистості, котра полягає у діяльному ставленні до життя, в участі його перетворення на благо суспільства, що збагачує людину, її соціальний досвід, знання і вміння, розширює коло спілкування.

Акуратність - риса характеру, яка виражається головним чином в умінні пунктуально виконувати умови тієї чи іншої діяльності (ретельність, точність і старанність). Акуратність виявляється і в почерку, і в одязі, і в зовнішньому вигляді, дотримуванні особистої гігієни, режиму дня тощо.

Альтруїзм - безкорисливе прагнення людини допомагати іншим людям, поступитися своїм часом, спокоєм, своїми інтересами незалежно від того, чи вони їй рідні, чи зовсім чужі.

Антипатія - емоційне ставлення, яке характеризується неприязню, іноді навіть відразою до кого-небудь чи до чого-небудь (риси зовнішності людини, окремі дії, риси характеру) неусвідомленою чи усвідомленою.

Афект - сильний і відносно короткочасний емоційний стан, що пов'язаний з різкою зміною важливих для людини життєвих обставин і супроводжується різко вираженими змінами в свідомості особистості, порушенням контролю над діями особистості. Афект розвивається у критичних умовах, коли людина не здатна знайти

вихід з небезпечної ситуації, що склалася непередбачено.

Батьківщина - країна стосовно до людей, які народилися в ній і є громадянами; місце народження кого-небудь; політичне, соціальне й культурне середовище, в якому живе та працює народ. Це явище, що обіймає сукупність різнобічних аспектів життєдіяльності суспільства - соціальний та державний устрій, систему політичних відносин, культуру, духовні цінності, особливості мови, побуту, звичаїв даного народу або нації.

Бережливість - моральна якість особи, яка визначається у дбайливому ставленні до матеріальних і духовних цінностей, в умінні доцільно їх використовувати. Це показник духовної культури людини.

Біосфера - галузь життя, яка охоплює нижню частину атмосфери, гідросфери й верхню частину літосфери. Усі живі організми (жива матерія) і середовище їхнього існування органічно пов'язані і взаємодіють один з одним, утворюючи цілісну динамічну систему.

Валеологія - галузь знань про формування, збереження, зміцнення, відтворення і передачу здоров'я.

Ввічливість - одна з найцінніших моральних якостей, що виражається у постійному поважному ставленні до людей. Вона споріднена з такими якостями вихованої людини, як тактовність, люб'язність, делікатність, доброзичливість, уважність. Протилежність ввічливості - грубість, хамство, зарозумілість, безтактність.

Вибір професії - це визначення людиною галузі застосування - фізичних і духовних сил у конкретній сфері трудової діяльності, від чого значною мірою залежить майбутнє людини.

Вимога - один з основних методів виховання у процесі педагогічної взаємодії, який спонукає до діяльності або гальмує її. Це формування відповідальності за свої вчинки. За формою вимога може бути безпосередньою (коли до дитини звертаються особисто) та опосередкованою (коли її передає інша особа), прямою і непрямую (позитивна, нейтральна й негативна).

Втома - сукупність змін у фізичному та психічному стані людини під впливом інтенсивної чи довготривалої роботи, які виявляються в тимчасовому зниженні функціональних можливостей і працездатності (погіршення кількісних і якісних показників роботи організму).

Виховання - в найбільш загальному вигляді полягає у підготовці молодшого покоління до життя в суспільстві. Мистецтво виховання, як писав К.Д. Ушинський, крім терпіння, природженої здібності та навички, потребує ще й спеціальних знань. Це процес передачі новим поколінням досвіду, набутого старшими поколіннями, для забезпечення дальшого розвитку суспільства.

Гуманізм - визначення цінності людини як особистості, її права на свободу, розвиток і виявлення своїх здібностей, утвердження блага людини як критерію оцінки всіх соціальних інститутів (сім'ї, держави).

Гумор - людська якість, суттю якої є доброзичливо-глузливе ставлення до певного явища, здатність зобразити щось у комічному вигляді.

Гомеостаз - відносно динамічна сталість складу і властивостей внутрішнього середовища та основних фізіологічних функцій організму.

Девіантна поведінка - поведінка, яка характеризується ознаками відхилення від норми (проституція, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, намагання позбавити себе життя, сексуальні відхилення).

Девіація - відхилення від норми.

Державний компонент освіти — це обов'язковий, базовий компонент навчального плану, який має забезпечити єдиний соціально необхідний для молоді обсяг і рівень знань, умінь і навичок, достатніх для продовження освіти.

Доброзичливість - складова частина гуманного ставлення до людей. Це така риса людського характеру, яка формується під впливом прагнення творити добро.

Довіра у вихованні - ставлення вихователя до дітей, що ґрунтується на глибокій повазі та переконанні в тому, що кожна дитина володіє широкими можливостями духовного та фізичного розвитку. Довіра у вихованні стимулює прагнення дитини до самовиховання, самовдосконалення.

Імунітет - (природний і набутий) несприятливість організму людини до збудників інфекційних хвороб та впливу деяких отрут.

Істерія - нервово-психічне захворювання, пов'язане з функціональним розладом центральної нервової системи.

Індивід - окремих організм, що існує самотійно.

Індивідуальність - це конкретна людина у всій своєрідності

своїх фізичних, фізіологічних, психологічних і соціальних якостей та властивостей (неповторна своєрідність окремої людини).

Інтелігентність - це властивість особистості, що відображає високий рівень її розумового розвитку й моральної культури (порядність, правдивість, чесність, благородство, тактовність, сумлінність).

Інтимність - глибоке особисте почуття, в якому виражені приязнь^ задушевність, близькість у ставленні однієї людини до іншої (до рідних - матері, батька, брата, сестри, дітей). Найвищим виявом інтимності є ставлення до коханої людини, стосунки між чоловіком і дружиною.

Космос - синонім астрологічного визначення Всесвіту, виділяють ближній К., що досліджується за допомогою космічних апаратів, та дальній Космос - світ зірок і галактик.

Культура дихання - знання й використання методів дихальної гімнастики для збереження відносно високої працездатності організму, нормалізації фізичного й психоемоційного розвитку, зміцнення здоров'я.

Культура здоров'я — важлива складова загальної культури, яка спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Культурне харчування - система знань і використання заходів раціонального харчування, економне та бережливе ставлення до продуктів харчування.

Культура екологічна - 1. стан та основна частина розвитку загальноосвітньої культури; характеризується гострим, глибоким і повним усвідомленням насущної важливості екологічних проблем у житті і в майбутньому розвитку людства; 2. сукупність знань, умінь, соціальних та інженерних норм, керуючись якими людина усвідомлює себе не тільки частинкою природного середовища, але й суб'єктом, відповідальним за її збереження.

Культура фізична - одна із складових частин загального виховання, спрямована на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я і продовження життя людини.

Куріння - найбільш поширений різновид наркоманії, яка призводить до порушень кровообігу, утруднення дихання, послаблення пам'яті, зниження розумової та фізичної працездатності. Вдихування з димом речовин, які викликають привабливий психічний стан поряд з інтоксикацією організму. Найбільш поширене

- вживання засобів, які містять нікотин, але за допомогою паління можливе вживання і наркотиків (опій, гашиш). Людям, які мають пристрасть до куріння і залежність від споживання наркотичних речовин, потрібна допомога нарколога.

Ліворукість - переважне користування явне та приховане лівою рукою при виконанні різних дій.

Логопедія - наука про порушення розвитку мовлення, їх подолання та запобігання за допомогою спеціального коригувального навчання та виховання.

Мотив - це спонукання діяльності людини. У ролі мотиву можуть виступати потреби та інтереси, потяги та емоції, установки та ідеали.

Мислення - це психічний процес узагальненого та опосередкованого відображення навколишньої дійсності в ході аналізу, синтезу та інших операцій.

Манія - (слово грецького походження, що означає божевілля, пристрасть) - це психічне захворювання, яке характеризується підвищеним настроєм, руховим збудженням, прискореним мисленням, говірливістю. Може виявлятися також у вигляді патологічного прагнення, потягу, пристрасті, у виникненні нав'язливих ідей.

Марення - симптом психічного розладу, який виявляється в помилкових судженнях, умовиводах, що мають лише суб'єктивне обґрунтування і не піддаються корекції.

Мутації - (природні або штучні) - це стрибкоподібні стійкі спадкові зміни. Вони виникають раптово, змінюють різні ознаки, властивості та функції організму й можуть бути для нього корисними, шкідливими або байдужими.

Менталітет національний - образ думок, сукупність розумових навичок і духовних установок, властивих певній етнічній спільності; глибинне джерело мислення народу, його ідеології та віри, почуттів та емоцій, що лежить в основі свідомого і не свідомого, логічного та емоціонального.

Моніторинг - 1. Спостереження, оцінка, прогноз стану будь-якого явища чи процесу. 2. Спостереження за біологічними об'єктами (окремими видами, угрупованнями організмів, екосистемами) з метою одержання інформації про їхній стан і прогнозування ймовірних змін під впливом глобальних факторів.

Моніторинг валеологічний - спостереження, оцінка та прогноз

стану здоров'я людини з метою ФЗЗВП здоров'я індивіда, певної групи людей, суспільства.

Ноосфера - новий еволюційний стан біосфери, при якому розумна діяльність людини є вирішальним чинником її розвитку, якісно нова форма організованості, яка виникає в результаті взаємодії природи й людини.

Навіювання (сугестія) — це форма спілкування, при якій об'єкт мимовільно й несвідомо піддається впливу суб'єкта, виконуючи його завдання, тобто - провокування в свідомості людини уявлення про настання певної дії, явища, а також один з прийомів психологічного впливу на людину, який, з одного боку, ґрунтується на вірі, а з іншого - на знятті критичності. Мета навіювання є зміна установок, вчинків і ціннісних орієнтацій. Засвоєні в стані навіювання зразки поведінки та дії, змінені установки дуже важко піддаються критичному аналізу й виправленню.

Навички - одна з форм оволодіння діяльністю (поряд зі знаннями та вміннями), відпрацьована способом повторення дії, що виконується з належною точністю та досконалістю й характеризується відсутністю поелементної свідомої регуляції та контролю. Розрізняють чотири основні види навичок: рухові, сенсорні, розумові та навички поведінки.

Національний характер - одне з основних понять національної психології. Характер - це сплав індивідуального й типового (національна гідність, працьовитість і господарність, гостинність і щедрість, мужність і терпеливість, пісенність, музичність і художність, душевна теплота й доброзичливість).

Національні традиції, звичаї та обряди. В основі понять "звичаї", "народ", "нація" лежать стійкі вікові традиції - трудові, моральні, естетичні та ін. Традиції і звичаї бувають родинні, регіональні й загальнонаціональні. Традиції, звичаї та обряди об'єднують минуле й майбутнє народу, старші й молодші покоління, інтегрують етнічну спільність людей у високорозвинену націю.

Народна педагогіка - це галузь педагогічного досвіду народу, яка розкриває його погляди на мету, завдання, форми, методи й засоби навчання та виховання в дусі національних традицій, що виражаються в його морально-етичних поглядах та ідеалах. Компоненти народної педагогіки: народна фамілогія (природні знання і досвід будівництва міцної здорової сім'ї); народне дитинознавство (установлені погляди на дітей, особливості

формування дитини як особистості); батьківська педагогіка (народна мудрість передачі дитині в сім'ї духовного й виробничого досвіду, культури поведінки); народна дидактика (погляди на принципи, зміст і методи навчання, зміцнення пізнавальних сил і здібностей дитини); народна педагогічна деонтологія (обстоює етичну сферу обов'язкового в думках і вчинках кожної людини).

Народний календар — це система історично зазначених дат, подій, свят, традицій, звичаїв та обрядів, які в певній послідовності відзначаються всім народом протягом року. Народний календар — енциклопедія життя, трудової діяльності, культури, побуту й дозвілля народу, могутній і гармонійний комплекс ідейно-моральних, емоційно-естетичних засобів виховання підрастаючих поколінь.

Національне виховання - цілеспрямована система формування і розвитку почуттів національної свідомості, національної самоповаги, національної гідності, національної гордості.

Національна гордість - соціально-психологічна категорія, яка виражає патріотичне почуття відданості, любові й поваги до власної країни та народу на основі врахування їх реального внеску в світову культуру та цивілізацію.

Національна ідеологія - це ідейне багатство нації, система філософських, політичних, правових, екологічних, моральних, естетичних та релігійних поглядів, принципів, ідеалів, які відображають інтереси, прагнення, потреби нації, суверенність її державності.

Національна символіка - українська національна символіка виконує історично важливі функції консолідації нації в єдину етнографічну, культурно-історичну спільноту, об'єднання споконвічних українських земель в єдину суверенну державу. Національні символи України — герб (тризуб), прапор (блакитно-жовтий), гімн “Ще не вмерла Україна” - в історичній пам'яті народу втілюють у собі державну, політичну, економічну й національну незалежність України.

Національна система виховання - це історично зумовлена й створена самим народом система ідей, поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв та різних форм соціальної практики, спрямованих на організацію життєдіяльності підрастаючих поколінь, виховання їх у дусі природно-історичного розвитку матеріальної і духовної культури нації.

Національна філософія (етнософія). Філософія українців - це

система оригінального сприймання й осмислення дійсності, самотність ідей, поглядів на природу, суспільство, Всесвіт, природні, соціальні та психічні явища, на духовний світ людини, її покликання і роль в історії народу, на можливу участь у людському житті ще не пізнаних “надприродних” сил.

Національний світогляд - це пов'язана з культурно-історичними умовами система поглядів, переконань, ідеалів, яка складає основу національної духовності й відображається в ідейній, морально-етичній спадщині, традиціях і звичаях української нації, її минулій історії і сучасному бутті (ставлення до природи, пояснює смисл життя, місце людини в ньому).

Наркоманія (слово грецького походження, яке означає заціпеніння, манія) - хворобливий потяг (пристрасть) до вживання наркотиків. Наркотики — це фармакологічні речовини, які, діючи на центральну нервову систему, спричиняють втрату всіх видів чутливості й розслаблення скелетної мускулатури, викликають приємний стан ейфорії, збудження, бадьорості, приплив сил, відчуття необмеженості своїх можливостей, а згодом виникає слабкість, дратівливість, апатія.

Недокрів'я - зменшення вмісту еритроцитів і гемоглобіну в крові, внаслідок чого порушується постачання киснем тканин, розвивається киснева недостатність (слабкість, швидка стомлюваність, запаморочення, роздратованість, задишка й серцебиття, головні болі, миготіння в очах, блідість шкіри та слизових оболонок).

Ожиріння - патологічний стан організму, обов'язковим компонентом якого є надлишкове накопичення жиру в місцях його фізіологічних відкладань. Ожиріння може бути ендогенно-конституційне; з'являється в результаті порушень діяльності залоз внутрішньої секреції і роботи головного мозку, має змішані й рідкісні форми.

Особа -1. Людина як суб'єкт стосунків і свідомої діяльності. 2. Стійка система соціально значущих рис, які характеризують індивіда або члена суспільства. 3. Єдність унікальних і соціальних, життєвих характеристик людини.

Особистість - одне з основних понять психології. У ньому, як звичайно, відображається людина як свідома істота, що здатна пізнавати й перетворювати дійсність. Особистість є суб'єктом суспільних відносин і сукупністю соціально значущих психологічних

якостей, властивих конкретній людині.

Освіта національна - система національно зорієнтованої навчально-виховної та просвітницької діяльності, спрямованої на досягнення високого освітнього рівня нації, формування інтелектуального та культурного її потенціалу, забезпечення найповнішого самобутнього розвитку особистості — представника даного етносу в його нерозривному зв'язку з культурним життям народу.

Оптимізм - бадьоре й життєрадісне світосприймання, в якому людина у всьому бачить світлі сторони, вірить у майбутнє, в успіх.

Принциповість- позитивна моральна людська якість, яка виявляється у послідовному відстоюванні певних переконань і поглядів.

Природа - 1. У широкому розумінні - усе суще, весь світ у багатогранності його форм (синонім понять матерія, Всесвіт). 2. Сукупність природних умов існування людського суспільства. 3. Об'єкт природознавства.

Потреби виникають у певних умовах існування і розвитку й виступають джерелом активності людини. Завдяки потребам здійснюється регулювання її поведінки, визначається спрямованість мислення, почуттів і волі. Потреби поділяються на біологічні (потреби в їжі, одязі, русі тощо), соціальні (спілкування з іншими людьми) й особисті (умови життя, місце людини в житті); духовні (прагнення до знань, творчість, сприймання творів мистецтва).

Пасивність - байдужість, безвілля, бездіяльність. Характеризується бездіяльним ставленням до навколишнього життя, відсутність у людини прагнення, потреби й звички виявляти активність, енергію, наполегливість, ініціативність.

Плоскостопість - деформація стопи, яка характеризується сплюсненням, а іноді, навпаки, зниженням її склепіння. Природжена плоскостопість спостерігається зрідка, а набута внаслідок рахіту, травм, поліомієліту та інших причин - досить часто. Через плоскостопість різко знижується опорна функція ніг; змінюється кут нахилу таза, порушується правильне положення хребта (викривлення); затруднюється робота усього опорно-рухового апарату, що негативно впливає на загальний розвиток дитини.

Постава - звичне положення тіла при сидінні, стоянні та ходінні, набуває під впливом умов виховання і життя. Якщо постава правильна, то весь організм розвивається нормально, добре

працюють серце й легені.

Ритміка - (ритмічна гімнастика) - система фізичних вправ, виконуваних у супроводі музики, що має на меті розвиток у дітей музично-естетичного сприйняття, почуття ритму, музичної пам'яті та слуху, уваги, м'язевої волі, пластичної виразності рухів.

Ріст - кількісні зміни, які зумовлюють поступове збільшення розмірів і ваги тіла людини, що супроводжується якісними змінами організму й пов'язаний з його розвитком.

Реактивність - властивість організму реагувати на чинники зовнішнього середовища зміною своєї життєдіяльності, що забезпечує той чи інший ступінь пристосування організму до зовнішнього середовища зміною своєї життєдіяльності.

Резистентність - стійкість організму проти дій чинників, здатних викликати патологічний стан.

Рекреація - 1. Відновлення сил людини, витрачених у стані праці. 2. Відновлення природних умов проживання людини.

Рід - ряд поколінь людей, які походять від одного предка. Членів роду називають родичами. Між ними встановлюються багатосторонні родинні стосунки, відображені й закріплені в традиціях, обрядах святах, родоводі.

Родина - група людей, об'єднаних на основі шлюбних і кровних зв'язків, що складаються з чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, які живуть разом, ведуть спільне господарство і між ними встановлюються багатосторонні стосунки.

Родинна етнопедагогіка - це не окрема народна педагогіка, а лише національний варіант загальнолюдської педагогічної культури, яка в своєрідній формі виражає навчально-виховний досвід, інтереси й прагнення мас.

Рідна мова - українська мова є однією з найдавніших мов світу. Вона має багатовікову історію свого розвитку, тому скарбниця її виражальних засобів, пізнавально-навчальних прийомів практично невичерпна.

Природовідповідність виховання. Народна мудрість виховання виходить з того, що дитина є часткою живої природи, вінцем, від якого залежить життя на планеті Земля. Генотип дитини, який є часткою генофонду нації, адаптований до природи, яка споконвіку характерна для етнічної теорії українців, їхніх предків. Реалізація цього принципу вимагає враховувати багатогранну й цілісну природу дитини - анатомічні, фізіологічні, психологічні,

вікові, а також національні, регіональні та статеві особливості.

Спадковість - властивість живих організмів передавати від покоління до покоління морфологічні, фізіологічні та біохімічні ознаки. Визначає певну сукупність потенційних задатків, можливостей організму. Розвиток будь-якої ознаки зумовлюється, з одного боку, спадковістю, а з іншого - умовами життя індивіда.

Статус - становище суб'єкта в системі міжособистісних стосунків, які визначають його права, обов'язки та привілеї щодо інших людей чи груп.

Сколіоз - це бокове викривлення (деформація) хребта, природженого чи набутого характеру.

Статеве дозрівання - це комплекс процесів, результатом якого є досягнення людиною статевої зрілості. Як біологічна істота, людина досягає статевої зрілості в підлітковому віці (11-15 років), а як соціальна істота — в підлітковому та юнацькому віці (12—20 років).

Саморегуляція - здатність біологічної системи до відновлення стабільного рівня тих чи інших функцій після їх зміни.

Синергетика - галузь знань про складні системи.

Синергія - спільна дія, взаємодія різних видів енергій в єдиній цілісній системі.

Система - множина елементів, які взаємодіють і взаємозв'язані один з одним, утворюють певну цілісність, єдність.

Суспільство - сукупність форм спільної діяльності людей, яка склалася історично.

Страх-емоційна реакція, що виникає в умовах загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда й спрямована на уникнення справжньої чи уявної небезпеки (тривога, побоювання, переляк, жах).

Стрес - це стан психічного напруження, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні ситуації. Стрес (фізіологічний, психологічний, інформаційний та емоційний) виникає внаслідок інтелектуальних і емоційних навантажень, небезпеки, образи.

Самонавіювання - своєрідний вплив людини на саму себе (цілеспрямований процес) з метою самовиховання, вироблення у себе нових установок повторенням словесних формул чи викликанням яскравих уявлень (аутотренінг), внаслідок чого в людини виникають різні психічні та соматичні стани.

Самооцінка - полягає у визначенні особистістю своїх знань, можливостей і якостей та місця серед людей. Вона є важливим

регулятором поведінки людини (її критичності, вимогливості до себе, ставлення до успіхів та невдач). Самооцінка може бути адекватною і неадекватною (завищена, занижена).

Самопочуття - відчуття фізіологічної та психологічної комфортності чи дискомфорту внутрішнього стану (добре, погано). Самопочуття є системною характеристикою людини, єдності її соматичних і душевних процесів.

Свідомість - форма відображення людиною об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх ідей у попередньому розумовому накресленні їх і передбаченні наслідків.

Світогляд - система поглядів людини на світ (природу, суспільство та закономірності їх розвитку), що виражає її ставлення до навколишньої дійсності (система наукових знань, переконання та ідеали людини).

Смисловий бар'єр - з'являється між людьми тоді, коли вони не розуміють мотивів поведінки один одного й діють без їх урахування або приписують партнеру хибні мотиви.

Соціалізація - процес входження дитини в соціальне середовище, інтеграція в систему соціальних зв'язків, перетворення людської істоти на соціального індивіда (вироблення громадської позиції).

Тест - система завдань, що дає можливість виміряти рівень розвитку певної психологічної, фізіологічної чи фізичної якості особистості.

Толерантність - відсутність чи послаблення реакції на негативний фактор.

Традиції - форма діяльності й поведінки, а також звичаї, правила, цінності, уявлення, які мають історичне коріння та передаються з покоління в покоління.

Тренування аутогенне - метод психологічної саморегуляції, суть якого полягає в тому, що людина за допомогою спеціальних вправ домагається стану фізичного та психічного спокою (релаксації), а за допомогою словесних формул і образних уявлень набуває здатності впливати на різноманітні функції власного організму та психіки.

Темперамент - це природні особливості психічної діяльності людини, які виявляються у її поведінці, реакції на різні впливи, у швидкості, темпі, ступені урівноваженості реакцій.

Уміння - здатність людини виконувати певні дії в нових умовах. Ці дії забезпечуються раніше набутими знаннями.

Установка особистості - це готовність людини діяти в певній ситуації на основі своєї емоційно-ціннісної позиції.

Учіння - це система пізнавальних дій учня, спрямована на розв'язання навчально-виховних завдань. Учіння здійснюється за програмою, що визначає певний обсяг знань, умінь і навичок, які повинні набути учні (сприйняття нового матеріалу, його осмислення, запам'ятовування, застосування засвоєних знань на практиці, повторення).

Уява - психічний процес, що полягає у створенні людиною нових образів, думок на базі її попереднього досвіду. Уява тісно пов'язана з абстрагованою діяльністю мислення і здійснюється на основі переробки минулих сприймань і переживань. Уява може бути мимовільною і довільною, творчою і репродуктивною. Найбільш складним видом уяви є рефлексія, коли людина поринає у свій внутрішній світ (міркування про свої емоції, спонукання, дії).

Характер - сукупність стійких властивостей індивіда, в яких відбиваються засоби його поведінки й емоційного реагування.

Цинізм - умисне зневажання людей до спеціальної моралі. Надзвичайне вираження цинізму характеризується глумливістю і непристойністю.

Ціннісні орієнтації - це соціальні цінності, котрі свідомо поділяються (або відкидаються) особистістю і виступають як мета життя та основні засоби її досягнення, і є найважливішими регуляторами соціальної поведінки та задоволення потреб індивіда.

Чарівність - це важлива психологічна якість людини, яка відіграє значну роль у сприйманні та розумінні її іншими людьми (зовнішня привабливість і манера триматися у товаристві інших, і психологічна досконалість).

Чванливість - негативна морально-психологічна риса людини, схильність до випинання у розмовах і стосунках свого "Я", демонстрування своїх уявних переваг, надмірна увага до себе, до своєї зовнішності.

Черствість - негативна морально-психологічна риса людини, яка виявляється в її нездатності до співпереживання, співчуття, готовності прийти на допомогу.

Чесність - позитивна морально-психологічна риса особистості людини, яка впливає на її стосунки з іншими людьми, тісно пов'язана

з її принциповістю (дотримання даного слова, правдивість, сумлінне виконання певних завдань).

Честь - це вну трішня моральна гідність людини, благородство душі й чиста совість. Відсутність почуття честі (безпринципність, необов'язковість, непорядність) - вкрай негативна людська риса.

Чуйність - морально-психологічна риса людини, особливо бережне та уважне ставлення до людей, здатність жити їхніми радощами й турботами, відгукуватися на їх проблеми.

Шепелявість (сигматизм) - дефект вимови свистячих і шиплячих звуків.

Чоловік і жінка. Чоловік - одружена особа стосовно своєї дружини. Жінка - заміжня особа стосовно свого чоловіка.

Фізична активність - це природна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу, одна з необхідних умов життя, є важливим чинником корекції способу життя людини.

Щеплення - головний засіб запобігання дитячим інфекційним захворюванням. Робиться щеплення проти туберкульозу, натуральної віспи, дифтерії, кору, стовбняка, поліомієліту, коклюшу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1982. – 190 с.
2. Алиев Алиев Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. М.: Мартин, полина, 1996 – 240 с.
3. Амосов Н. А. Раздумья о здоровье. - М.: Мол. гвардия, 1983. – 190 с.
4. Амосов Н.М. Природа человека. - К.: Наук. думка, 1983. – 222 с.
5. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - К.: Здоровье, 1975. – 254 с.
6. Андреев Ю.А. Исцеление человека. - СПб.: Респекс, 1996. – 362 с.
7. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
8. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985. – 96 с.
9. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. - Санкт-Петербург: МШП Петрополис, 1992. – 20 с.
10. Апанасенко Г.Л. Здоровье человека: сущность, проявление, феноменология. Материалы международной конференции: “Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии”. Польша, 1999. – С. 28-30.
11. Аулик И. А. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1979. – 192 с.
12. Брегг П.С., Махешварананда, Нордемар Р., Преображенский Позвоночник- ключ к здоровью - Санкт-Петербург, 1999 – 336 с.
13. Брехмай Н.Н. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. – 125 с.
14. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навчальний посібник. - К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
15. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов. - М.: Высшая школа, 1986. – 756 с.
16. Васин Ю.Г. Физические упражнения - основа профилактики ожирения у детей. - К.: Здоровье, 1989. – 102 с.
17. Гогоулан Мая. Попращайтесь с болезнями. Донецк: Донеччина, 1996. – 302 с.
18. Гончаренко М.С. Педагогічні аспекти валеологічної освіти // У кн.: “Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах”. - Кіровоград, 1999. - С.

3-14.

19. Гончаренко М.С. Энергоинформационные аспекты конференции: "Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии". Польша, 1999. - С. 39 - 41.
20. Гордон Н.Ф. Заболевания органов дыхания и двигательная активность-К.: Олимпийская литература. 1999 – 128 с.
21. Гордон Н.Ф. Артрит и двигательная активность - К.: Олимпийская литература, 1999. - 136 с.
22. Гордон Н.Ф. Инсульт и двигательная активность.- К.: Олимпийская литература, 1999 – 128 с.
23. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность - К.: Олимпийская литература, 1999. – 128 с.
24. Гордон Н. Ф. Диабет и двигательная активность - К.: Олимпийская литература, 1999 – 128 с.
25. Давиташвили Джуна. Слушаю свои руки.-М.: ФиС, 1988. – 191 с.
26. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. - Л.: Медицина, 1989. – 464 с.
27. Детская спортивная медицина /под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева / - руков. для врачей. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Медицина, 1991. – 560 с.
28. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
29. Дубогай ОД., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник. - Луцьк, Надстир'я, 1995. – 220 с.
30. Дубогай А.Д. Организационно-методические основы системы совершенствования процесса формирования здорового образа жизни школьников младших классов. // Материалы V Всеукраинской конференции. - Кировоград, 1999. - С. 59-61.
31. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991. – 203 с.
32. Ефимов В. Йога. Пер. с болг. - М.: Медицина, 1986. – 208 с.
33. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й ситеми оздоровлення. Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. – 187 с.
34. Зверева І.Д., Коваль Л.Г., Фролов ГД. Диагностика моральної вихованості школярів. Методичний посібник. - К.: ІСДО, 1996. – 156 с.
35. Казначеев В.П. Феномен человека; космические и земные истоки. -Новосибирск, 1991. – 128 с.

36. Казначеев В.П., Трофимова А.В. Интеллект планет. Кийкосмический феномен. -Новосибирск, 1997. – 111 с.
37. Касьян Н.А. Мануальная терапия при остеохондрозе позвоночника. - М.: Медицина, 1985. – 96 с.
38. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких и сердца. М.: Медицина, 1981. – 164 с.
39. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. - М.: Знание, 1983. - 62 с.
40. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. - К.: Здоровье, 1985. – 196 с.
41. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. - К.: Здоровье, 1989. – 136 с.
42. Куничев Л.А. Лечебный массаж: практ. руководство. - К.: Вища школа, 1981. – 328 с.
43. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. - М.: ФиС, 1987. – 192 с.
44. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: учебник / под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. -М.: Медицина, 1990. – 368 с.
45. Ловейко Н.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. - Л.: Медицина, 1982. – 144 с.
46. Магльований А.В., Белов В.М., Котов А.Б. Організм і особистість: діагностика та керування. - Львів: Медична газета України, 1998. – 250 с.
47. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
48. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я. 1991. – 256 с.
49. Ореховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. - К: ІЗМН, 1996. – 192 с.
50. Панасюк Е.М., Федоров Я.М., Могилевський В.М. Загальна фізіотерапія і курортологія. - Львів: Світ, 1990. – 136 с.
51. Паффенбаргер Ральф, Олесен Ерих. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
52. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990. – 288 с.
53. Петленко В.П. (ред.) Основы валеологии. Книга 1. - К.: Олимпийская литература, 1998. – 420 с.
54. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоровье, 1989. – 169 с.

55. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоровье. 1985. – 152 с.
56. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.: навч. посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
57. Помиткін Е.О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти. Науково-методичний посібник. - К.; ІЗМН, 1996 – 164 с.
58. Рима М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Заняття фізической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. - М.: Медицина, 1988. – 175 с.
59. Семенова Н.А. Внутренний;свет. СНб: СДС. 1997. - 160 с.
60. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. - К.: Здоровье, 1987. – 124 с.
61. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
62. Спортивная медицина. /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутенко. - М.: Медицина, 1983. – 384 с.
63. Справочник по детской лечебной физкультуре. / Под ред. М.И. Фонарева. - Л. Медицина, 1983. – 360 с.
64. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 1998. – 504 с.
65. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. - К.: Здоровье, 1979. – 148 с.
66. Хей Луиза. Исцели себя сам.- Кишинёв, 1996 – 258 с.
67. Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. - К.: Здоровье, 1983. – 152 с.
68. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиоз и кифозы. - М.: Медицина, 1973.-256 с.
69. Шапіро С. Запобігання палінню. Програма “Культура здоров’я”, регіональна програма фонду Сороса. - К.: 1991. – 70 с.
70. Шаталова Г.С. Философия здоровья. - М.: Елен и К., 1997. – 224 с.
71. Шелтон Г.М. Натуральная гигиена: основы правильного питания. Голодание может спасти вам жизнь.: Пер. с англ. - СПб: ИК “Комплект”, 1997. -336 с.
72. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем, 1987. – 136 с.
73. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. - Кіровоград, РВЦ КДПУ імені

Володимира Винниченка, 2000. – 154 с.

74. Язловецький В.С. Основи функціональної діагностики і нетрадиційні методи оздоровлення. Кіровоград, РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. – 154 с.

75. Язловецький В.С., Язловецька О.В. Учням про здоров'я. - Кіровоград, РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.