

тие, отсутствие эгоизма, терпение, настойчивость, мир, тишина, самоконтроль, созидание здорового образа жизни - такие качества гораздо лучше усваиваются через личный пример, чем через красивые слова. Целью данного исследования было выявить, каковы основы здорового образа жизни заложили родители в ребенке. Была применена методика "Оудитинга". Проодитировано 25 человек в возрасте до 20 лет.

В результате исследования выявилось, что в пренатальном периоде закладывается фундамент здорового образа жизни.

В пренатальном периоде ребенок улавливает:

- поведение своих родителей, их взаимоотношения, скандалы - во всех подробностях, обидные слова;

- воспринимает боль и болезненные ощущения во всех ее проявлениях, ребенок видит измену своих родителей.

Все это оставляет глубокий след, отпечаток в мозговых клетках ребенка и подвешиваются в виде энграмм в банках реактивного ума (энграмма - это полные, вплоть до последней точной подробности, записи каждого ощущения, присутствующего в момент частичной или полной бессознательности). Энграммы при новых условиях (аналогично первому) возобновляются - эфарируются. Что посеешь, то и пожнешь.

Родители, за очень редким исключением, не понимают, какое пагубное воздействие оказывают их недостатки, порывы, отсутствие самоконтроля. Родители, лишенные культуры мысли, культуры поведения, этого венца человеческого существования, могут способствовать лишь развитию низших проявлений человеческих страстей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Жук З.И., Ворчакова С.И.

Научно-технический прогресс привел к функциональным расстройствам нервной системы у студентов. Одним из таких видов расстройств является неврастения - истощение нервных процессов. Предрасполагаемыми факторами к возникновению этого расстройства являются: утомление, недовосстановление организма изо дня в день, несоблюдение режима. Особое значение имеют постоянное недосыпание, злоупотребление алкоголем, курением. Больные неврастением жалуются на повышенную раздражительность, быструю утомляемость, неумение сдерживаться, расстройства сна, головные боли, головокружение, чрезмерная эмоциональность, повышенная чувствительность к факторам внешней среды. При неврозах нередко наблюдается чрезмерное нервно-мышечное напряжение с сопутствующим учащением пульса (80-120 уд. в мин.) и дыхания

Особенности методики ЛФК при неврастении

При организации и проведении лечебной гимнастики с больными студентами целью является тренировка и усиление процессов активного

торможения, восстановление и упорядочение возбудительного процесса. В начале занятий должны использоваться простые упражнения, выполняемые в спокойном темпе, без напряжения, с участием небольших мышечных групп. Такие упражнения нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Число повторений упражнений колеблется от 4 до 10 раз. Необходимо широко применять дыхательные упражнения (статические и динамические). Они должны способствовать не только восстановлению правильного дыхания, но и нормализации корковых процессов. Постоянно использовать аутогенную тренировку, что позволяет быстро устранить и смягчить многие невротические расстройства (повышенную раздражительность, бессонницу). Рекомендуется поочередное сокращение и расслабление мышц. Для возбудимых больных рекомендуется выполнять упражнения с небольшой амплитудой в среднем темпе: а) для верхних и нижних конечностей; б) для рук и плечевого пояса; в) для туловища и мышц брюшного пресса; г) упражнения требующие быстроты и значительного мышечного напряжения; д) отчётливости выполнения отдельных движений (экономии мышечных усилий). Продолжительность занятий ЛФК от 15-20 до 30-40 мин. Помимо различных упражнений студентам рекомендуются закалывающие процедуры – воздушные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой), комплекс "гомокибернетика". Комплексное применение данных средств поможет излечить неврастению и сохранить здоровье на долгие годы.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Жук Э.И., Мельничин С.В.

В последнее время, у студентов часто встречаются заболевания органов дыхания. Эти заболевания могут быть вызваны рядом причин:

1. Ограничением подвижности грудной клетки и легких;
2. Уменьшением дыхательной поверхности легких (при пневмонии, туберкулезе);
3. Нарушением проходимости дыхательных путей (при бронхиальной астме);
4. Ухудшением эластичности легочной ткани (эмфизема);
5. Нарушением диффузии газов легких (при разрастании соединительной ткани после воспалительных процессов).

С использованием физических упражнений можно добиться нормализации нарушенной дыхательной функции. В занятиях ЛФК при заболеваниях органов дыхания применяются как общеразвивающие (ОРУ), так и специальные упражнения (СУ). ОРУ, улучшая функцию всех органов и систем, активизируют функцию дыхательного аппарата. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умерен-