

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

*Допущено Советом БрГТУ в качестве пособия для студентов учреждений,
обеспечивающих получение высшего образования*

Брест 2008

УДК 769
ББК 65.9(2)31-21
К12

Рецензенты:

Кафедра физического воспитания и спорта Белорусского технологического университета
(зав. кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент,
почетный мастер спорта СССР В.А. Пасичниченко)

В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев

К12 Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов. – Брест, БрГТУ,
2008 – 72с.

ISBN 978-985-493-081-7

В настоящем пособии излагаются рекомендации по организации здорового образа жизни студенческой молодежи.

Предлагаются пути достижения отличного здоровья и высокой работоспособности за счет регулярных занятий различными формами физических упражнений.

Работа иллюстрирована рисунками и схемами.

Рекомендуется студентам, физкультурным работникам, инструкторам-общественникам и спортсменам.

УДК 769
ББК 65.9(2)31-21

ISBN 978-985-493-081-7

© Кудрицкий В.Н., 2008
© Артемьев В.П., 2008
© Издательство БрГТУ, 2008

ОТ АВТОРОВ

Основной задачей работников в области физической культуры должна быть целенаправленная, профессионально грамотная работа с разными слоями населения, направленная на создание условий для поддержания работоспособности и укрепление здоровья человека.

В.Н. Кудрицкий

Физическая культура во все времена развития человеческого общества выступала как действенное средство, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

На первом этапе развития она представляла различные движения, связанные с трудовой деятельностью человека.

Эволюционно совершенствуясь, физические упражнения постепенно переходили в жизненно необходимые движения.

В повседневной жизни они были направлены на развитие человека в целом:

- в военном деле для успешного решения специальных задач;
- в спорте для достижения наивысших результатов;
- в медицине как релаксационные, реабилитационные и рекреационные средства;
- в труде как специально направленная тренировка на профессионально прикладную подготовку к трудовой деятельности.

В настоящее время физическая культура является основным превентивным средством укрепления, сохранения и развития здоровья.

Кудрицкий Владимир Николаевич

Кандидат педагогических наук, доцент, профессор БрГТУ.

Когда я задумываюсь над вопросом о здоровье, то невольно на память приходит вечная истина о том, что средства его восстановления, поддержания и даже совершенствования лежат совсем рядом, они всегда под рукой – это физические упражнения.

В.П. Артемьев

Общеизвестно, что еще в Древней Греции занятия физическими упражнениями расценивались наравне с поэзией, музыкой, драматургией, ораторским искусством, военным делом и государственной деятельностью. Следуя этой замечательной традиции, все больше молодежи и взрослых, осознавая опасность гиподинамии – этого «двигательного голода», особенно обостренного в условиях урбанизированного современного образа жизни, приходит к мысли о необходимости занятий различными видами физической деятельности. Как следствие этого – широкий спрос на определенные виды физической культуры: значительная часть населения Беларуси, так сказать, задвигалась.

Оставляя в стороне вопрос о предпочтениях каждого человека, все больше людей приходят к самоутверждению о том, что никто им не поможет, кроме самих себя. Дело в том, что оптимальная двигательная активность не только укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, но и облегчает развитие обобщающих функций коры головного мозга.

Учитывая и тот факт, что любая деятельность включает двигательный компонент, и от полноты его использования зависит эмоциональный тонус, степень утомления и эффективность труда, каждый должен задуматься о колоссальной пользе физических упражнений не только в плане совершенствования физических способностей, но и в отношении мощного стимулирования умственной деятельности.

Артемьев Виталий Петрович

Кандидат педагогических наук, доцент, профессор БрГТУ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

На современном этапе развития общества физическая культура выступает как доступное и эффективное средство укрепления здоровья людей. Она является самым простым, но достаточно эффективным средством профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний, способствует увеличению производительности труда.

В связи с возникшим высоким ростом профессионализма на производстве, естественно, меняется и характер труда, возрастают требования к всестороннему развитию человека. Физическое воспитание на данном этапе развития в большей мере будет выступать как средство, пополняющее двигательную активность человека, направленное на достижение высокой профессиональной работоспособности, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Достичь высокого уровня здоровья и работоспособности можно за счет постоянного совершенствования физического развития и физической подготовленности человека. Все это вызывает необходимость более глубокой практической постановки вопроса по физическому воспитанию среди различных групп населения, в том числе - среди студенческой молодежи.

Чтобы достичь высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимо систематически заниматься физической культурой, регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные домашние задания, направленные на пополнение двигательной активности. Очень полезны процедуры закаливания организма и соревнования, проводимые по бегу, прыжкам и метаниям. Большое оздоровительное значение имеют проводимые «Дни здоровья».

Ликвидировать отставание в физическом развитии и физической подготовленности, организовать занятия в спортивных секциях, группах ОФП и здоровья, в клубах по интересам вам поможет данное пособие и наши советы.

Работа состоит из 6-и глав, раскрывающих различные стороны в организации здорового образа жизни студентов в условиях вуза.

ГЛАВА 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Физическую культуру следует рассматривать как область культурных явлений, связанных с развитием человеческой плоти в человеческую телесность и включением природного индивида в мир культуры. Ведь область культурных явлений сопряжена с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Поэтому к последнему следует относиться как к специфической культурной ценности, его улучшения и совершенствования необходимо добиваться.

Физическая культура не является однородным и аморфным образованием, напротив, она гетерогенна, сложно структурирована, находится в процессе постоянных изменений и преобразований. Она включает в себя разнообразные способы деятельности, связанные с формированием, развитием и совершенствованием человеческой телесности. Они образуют сферы физической рекреации, реабилитации, образования, воспитания.

Физическая культура в целом и в каждой своей сфере включает в себя способы деятельности, осуществляющей социальное преобразование тела человека, развитие двигательных способностей, физическое совершенствование и становление определенных личностных качеств. Спорт же выступает как особое средство этой деятельности.

Благодаря спорту индивид узнает о пределах допустимого в физическом развитии, в совершенствовании человеком своей двигательной активности, физической силы, выносливости. Вместе с тем, именно в этой области индивид раскрывает свои природные возможности и необходимые для их проявления духовные силы в максимальном выражении.

Таким образом, в сфере спорта в определенной мере осуществляется открытие и манифестация границ человеческого бытия.

Физическая культура есть сфера, определенная, с одной стороны, природой, эту сферу индивид начинает осваивать сразу же после рождения, будучи еще естественным, не социализированным существом, а, с другой стороны, смыслом всех ее интенций является совершенствование человеческой телесности.

И хотя это совершенствование является бесконечным процессом, тем не менее в каждый данный момент социального времени этот процесс конечен. Эта конечность определяется с помощью спортивного достижения, рекорда, факта преодоления спортсменом соперников и самого себя. Именно поэтому спорт не просто часть физической культуры, он - важнейший инструмент ее саморазвития.

Физическая культура сохраняет и развивает человеческую телесность. Спорт участвует во всех этих процессах, демонстрируя высшие достижения человека в развитии его телесных, ментальных, личностных качеств.

Поэтому без достижений, без ярко выраженной и декларируемой цели, заключающейся в рекорде, в победе, представить себе спорт нельзя.

Вместе с тем данная составная часть физической культуры представляет собой нечто большее, чем просто сферу, в рамках которой происходит выяснение, кто сильнее, ловчее, быстрее. Спортсмен - не важно, принадлежит ли он к массовому или большому спорту, - это личность, действующая на пределе своих физических и ментальных способностей, поэтому спортсмен - всегда выразитель общечеловеческого стремления испробовать свои силы.

Следует обратить внимание еще на один аспект проявления качественной однородности физической культуры как целостности и спорта как части этой целостности.

Благодаря спорту становятся очевидными, зримыми те телесные и ментальные возможности, которыми обладает человек. Человек возник благодаря обретению природными способностями нового культурного значения. Но, вместе с тем, возникла и проблема сохранения и развития человека как природной данности. По-видимому, решение этой проблемы и становится внутренней задачей всей физической культуры, и спорта в частности.

Видимо, физическая культура вообще и спорт, в частности, необходимы человеку не только как существу культурному, но и как части природы. Человечество нуждается в восстановлении утрачиваемых природных сил и возможностей, в обретении большей полноты своего естественного бытия. Поэтому оно использует и совершенствует те средства, которые помогают избежать опасности "утраты" человеком себя как существа естественного.

При этом собственная специфика спорта состоит в том, что он демонстрирует, какими могут и должны быть природные силы человека. В свою очередь, человек, вовлеченный во все другие сферы физической культуры, может ориентироваться на эти показатели.

Итак, завершая размышления о соотношении спорта и физической культуры, следует сделать вывод о необходимости ориентироваться при рассмотрении данной проблемы на принцип отношения части и целого. Представляется, что физическую культуру и спорт нельзя рассматривать как разнокачественные. Во-первых, это неверно по существу, а во-вторых, может привести к их противопоставлению, редукции их значения в общественном сознании и как практическое следствие - к периодическому вытеснению из области функционирования культуры либо одного явления, либо другого - самого спорта. Это может привести к извращению понимания данных феноменов, к сведению физической культуры к "урокам физкультуры", исключительной идеологизации или коммерциализации спорта.

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как область культурных явлений, связанных с развитием человеческой плоти в человеческую телесность и включением природного индивида в мир культуры. Ведь область культурных явлений сопряжена с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Поэтому к последнему следует относиться как к специфической культурной ценности, необходимо добиваться его улучшения и совершенствования.

В сфере спорта в определенной мере осуществляется открытие и манифестация границ человеческого бытия. И это свое предназначение спорт реализует в рамках физической культуры, а не вне них.

1.1. Теория спорта

Теория спорта - это целостная система взглядов, дающая представление о сущности спорта, его закономерностях и основных понятиях, функционировании в обществе, содержании и формах оптимального понимания спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Спорт - специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей.

Спорт - особым образом организованная деятельность субъекта по использованию средств физического воспитания и раскрытию физических способностей людей на предельном уровне.

Спорт - это игровая соревновательная деятельность, основанная на применении средств физического воспитания, в особенности - физических упражнений, и её общественно-значимые результаты.

Спорт: массовый, высших достижений, резервный.

Массовый спорт - это ответ на современные условия жизни, недостаточную двигательную активность, которая стала причиной многих заболеваний, типичных для нашего времени: инфаркты, избыточный вес, нарушения обмена веществ, системы кровообращения...

Доказано, что 150000 часов своей жизни человек проводит сидя, и, учитывая это, ведутся поиски повышения двигательной активности населения, наилучшие формы вовлечения его в занятия спортом.

Термин «спорт для всех» для обозначения компании по массовому спорту был впервые употреблен в 1966 году Европейским советом (комиссией при ЮНЕСКО). Не во всех странах используется именно этот термин. В Голландии и Японии, например, соответствующие программы называются «Трим», в США - «Физикал фитнес энд спорт», в Новой Зеландии - «Кам элайв», в Австралии - «Лайф би ин ит», в Канаде - «Партиципешн», в Финляндии - «Кунтоурхейли».

Особого внимания заслуживает опыт Скандинавских стран. Швеция и Норвегия, например, одними из первых европейских стран начали проведение компании «Спорт для всех», но только, естественно, под своими названиями. Так, в Швеции приступили к пропаганде этого движения в 1960 году, через 2 года в Норвегии начала осуществляться программа «Тримм».

Спорт высших достижений объединяет в себе функции зрелищного характера и лабораторию для проверки поведения человека в экстремальных условиях, предполагает достижение высоких результатов в избранном виде спорта, формирование спортивного мастерства, развитие волевых и моральных качеств, утверждение авторитета, чувств личного достоинства и долга, самовоспитание, осуществление процессов самосознания, самоконтроля и саморазвития.

Физическая культура в широком смысле включает в себя различные понятия: физическое образование; двигательные действия, физические упражнения; физическая подготовка, физическая подготовленность; пролонгирующая физическая культура, включающая физическую реабилитацию, физическую рекреацию, физическую релаксацию, физическое совершенство.

1.2. Физическое образование

Образование – это понятие появилось впервые в работах Н.И.Новикова (1744-1818 г.г.), одного из представителей прогрессивной русской педагогики, как синонимом воспитания - «образование сердца» и как синонимом просвещения - «образование разума».

Во второй половине XIX века отдельные авторы весь процесс развития личности обозначали термином «образование». На такой позиции стоял и П.Ф.Лесгафт, который ввёл понятие «**физическое образование**».

1.3. Двигательные действия, физические упражнения

Двигательные действия – это приобретенная деятельность с присущими ей чертами: побуждением, осознанием задачи, планом её решения и практической реализацией.

Одними из первых физических упражнений были манипуляции с метательным оружием.

Есть движения врождённые и приобретенные (произвольные). В дальнейшем речь будет вестись о движениях приобретённых.

Не все мышечные движения являются двигательными действиями, а только те, которым присуще: побуждение (мотив) → осознание задачи → план решения задачи → практическая реализация плана.

Физическим упражнением мы называем ряд активных повторных нервно-мышечных действий (движений), направленных на всестороннее совершенствование организма.

Физические упражнения имеют двоякое значение. Ими обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых - процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами.

В первом случае речь идет о том, чем заниматься, во втором - как осуществляется воздействие.

Физические упражнения – это условные способы изменения положения тела, специально подобранные для решения задач физического воспитания.

1.4. Физическая подготовка, физическая подготовленность

Термин «**физическая подготовка**» применяют в одном ряду с термином - «физическое воспитание», которое определяют как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и воспитание физических качеств человека.

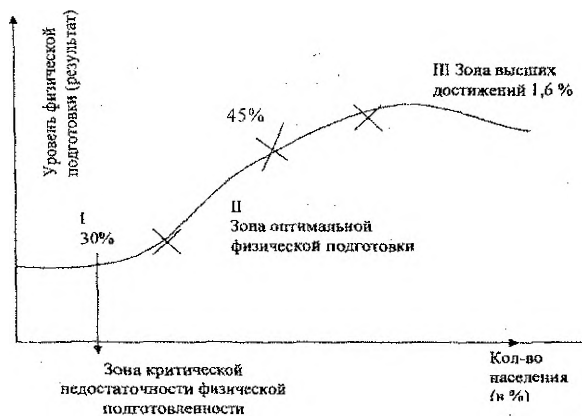
По существу, эти термины имеют аналогичный смысл, но термином «физическая подготовка» пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей конкретной физической подготовленности, воплощённой в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности, на которую ориентирована подготовка.

Конечным результатом физической подготовки является достижение физического совершенства. Это понятие не абсолютное, а относительное. Под ним подразумевается оптимальная мера всесторонней физической подготовки и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер деятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения крепкого здоровья. Критерии физического совершенства, имея конкретно-исторический характер, меняются в зависимости от уровня социального развития, отражая реальные требования общества.

Физическая подготовка - педагогический процесс (специально организованная система воздействия), направленный преимущественно на решение какой-либо практической задачи: развитие двигательных качеств или формирование двигательных навыков.

Физическая подготовка является составной частью подготовки к труду и защите Родины. Мы говорим о физической подготовке школьника, студента, солдата, матроса, пожарного, физкультурника, спортсмена.

Физическая подготовленность - это уровень проявления моторики человека.



В практике физического воспитания часто говорят о двигательной подготовленности как понятию, входящем в физическое развитие.

Оно же существует и самостоятельно, тогда, когда мы хотим подчеркнуть особую сторону физического развития, степень развития физических качеств.

Физическая подготовленность - наличие определенного уровня развития физических способностей (общая или специальная физическая подготовленность), приобретенных в процессе физической подготовки.

1.5. Пролонгирующая физическая культура: физическая (двигательная) реабилитация, физическая рекреация и физическая релаксация

Физическая реабилитация – это восстановление или компенсация с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных физических способностей, полученных после травм, заболеваний, в процессе трудовой, бытовой, физкультурной деятельности, а также физических и умственных перенапряжений.

Двигательная реабилитация - способствует возвращению обществу людей физически здоровыми после болезней, травм, несчастных случаев, издержек современного образа жизни и труда.

Средства физической реабилитации (основная цель - восстановление):

- активные занятия в период выздоровления;
- лечебные физические упражнения;
- физкультура для инвалидов;
- профилактические активные занятия;
- оксигенотерапия (фотарий, кислородные коктейли);
- гидровосстановление;
- лсихорегуляция;
- зоны активного или массового отдыха.

Физическая рекреация - многозначный термин, означающий «отдых», «развлечение», «игры».

Физическая рекреация — деятельность субъекта по использованию средств физического воспитания и раскрытию физических способностей на допредельном уровне (для восстановления биологических сил и творческих способностей человека).

Физическая рекреация- деятельность, связанная с использованием средств и методов физического воспитания в целях активного отдыха.

Рекреация - в школах дореволюционной России: перерыв между уроками, перемена;

- в учебных заведениях: помещение для отдыха.

Двигательная рекреация и туризм - ускоренный процесс восстановления биологических сил и творческих возможностей человека.

К средствам физической рекреации необходимо отнести:

- производственную гимнастику;
- физические упражнения на тренажерах;
- дорожку здоровья;
- зоны отдыха;
- музыкотерапию.

Физическая релаксация – это мышечное расслабление после статической или динамической работы.

Использование мышечного расслабления после динамической нагрузки следует признать совершенно необходимым для снятия выраженной моторной возбудимости.

Метод мышечного расслабления - это один из способов статической гимнастики, позволяющий более эффективно и в короткий срок восстановить силы. Особое внимание этому методу должны уделять люди нетренированные, только приступающие к двигательным занятиям. Наряду с дозированным и постепенным наращиванием нагрузок использование расслабления после нагрузки для них следует признать обязательным.

Подчеркнем, что ни в коем случае не следует противопоставлять статическую гимнастику динамической. Наилучшие результаты достигаются при комплексном использовании методов той и другой.

Важнейшими компонентами статической гимнастики являются правильное дыхание, мышечное расслабление и статические позы, обеспечивающие нагрузку на кровообращение и работу тех или иных групп мышц и внутренних органов.

Так, начиная свой день с дыхательной гимнастики, мы содействуем «пробуждению» организма после сна, обогащению крови, тканей мышц и мозга кислородом и тем самым прекрасно подготавливаем организм к занятиям динамической гимнастикой или оздоровительным бегом, усиливаем их эффективность.

Правильное пользование мышечным расслаблением необходимо не только в связи с физической нагрузкой, но и в повседневной жизни для регулирования своего эмоционального фона и таких жизненно важных функций, как сон и пищеварение. Известно, что всякое нервное напряжение повышает тонус мышц, что сказывается и на тоне внутренних органов.

Другой важнейший момент использования мышечного расслабления — переход ко сну. Всем известно, как непросто бывает заснуть, когда голова полна нерешенных вопросов, не сказанных вовремя доводов, обид и недопонимания. Необходимо перед сном добиться, возможно полного мышечного расслабления. Овладев методом аутогенной тренировки (АТ), человек может погружаться в сон любой продолжительности. Без таблеток!

Овладение методом расслабления должно войти в повседневный быт, стать неотъемлемым элементом нашей культуры, здорового образа жизни.

Релаксационной гимнастикой не рекомендуется заниматься тем, кто выполняет специальные комплексы лечебной физкультуры.

1.6. Физическое совершенство

В процессе эволюции человек подвергался суровым испытаниям и вышел из них победителем.

Но вторая, оборотная, сторона этой победы в том, что его организм стал рассчитан на испытания и большие нагрузки. Он нуждается в них, и если мы не будем заставлять работать его, даже когда это не требуется городской жизнью, а также не будем устанавливать ему периоды ограничения в пище, неизбежны неполадки и прямые заболевания.

Если мы унаследовали от предков, живших здоровой и суровой жизнью, отличный организм, он неизбежно испортится у наших детей или внуков, если мы не будем заботиться о его нормальной деятельности.

Практически каждый может добиться, чтобы его тело стало красивым, так пластично исправляются наши недостатки, если они еще неглубоки, и если мы своевременно позаботимся об их устранении.

1.7. Красота и здоровье

Красота и здоровье. Так что же такое красота? Она определяется в первую очередь по внешнему виду человека.

Мы говорим: человек этот красив:

блестящая, гладкая и плотная кожа, густые волосы, ясные, чистые глаза, яркие губы - это прямые показатели общего здоровья, хорошего обмена веществ, отличной жизнедеятельности; прямая (гордая) осанка, распрямленные плечи, внимательный взгляд, высокая посадка головы - это признаки активности, энергии, хорошо развитого и находящегося в постоянном действии или тренировке тела - alertности;

недаром актеров, особенно киноактрис, танцовщиц, манекенщиц - всех, для кого важно их женское или мужское очарование, специально обучают ходить, стоять или сидеть в alertной, мы в просторечии скажем - подтянутой, позе.

Обращали ли Вы внимание, в каких позах животные - собаки, лошади, кошки - становятся особенно красивы? В момент высшей alertности, когда животное высоко приподнимается на передних ногах, настораживает уши, напрягает мускулы. Почему?

Потому, что в такие моменты наиболее резко выступают *признаки активной энергии тела!* Вспомните: в цирке - «Але!» - приказ выполнять что-то...

• Идеально здоровый человек не испытывает потребности сморкаться или плевать и обладает лишь слабым собственным запахом.

• Большие глаза и притом широко расставленные, не слишком выпученные и не чересчур впалые. Чем больше глаза, тем больше поверхность сетчатки, тем лучше зрение. Чем шире расставлены глаза, тем больше стереоскопичность зрения, глубина планов. Положение глаз в глазных впадинах говорит о состоянии окружающих тканей и точности гормональной регуляции организма: очевидно, что среднее их положение во впадинах - наилучшее.

Опасайтесь желтых глаз со стеклянным отливом - на Востоке их называют "глазами тигра", а характер этого животного не нуждается в разъяснении.

- Длинные ресницы (они лучше защищают глаза).
- Изящнее, если ресницы изогнуты кверху (отогнутые вверх кончики не дают ресницам слипаться или смерзаться).

Для мужчин — достоинством является выуклые, сильно выступающие над кожей мышцы.

Для женщин — это же не считается достоинством. Нормально сложенная здоровая женщина всегда имеет более развитый жировой слой, чем мужчина. Это не более, как резервный месячный запас пищи на случай внезапного голода, когда женщина вынашивает или кормит ребенка. Полутно заметьте, где на теле женщины располагаются эти подкожные пищевые запасы? В нижней части живота и области вокруг таза - следовательно, это резервная пища служит одновременно тепловой и противоударной изоляцией для носимого в теле ребенка. И в то же время этот подкожный слой создает мягкие линии женского тела - самого прекрасного создания природы.

Для женщин — стройная длинная шея (женщина по своей древней природе - страж, а ее длинная шея дает большую гибкость, быстроту движений головы).

Для мужчин - шея должна быть некоей средней длины и достаточно толстой (для прочной поддержки головы в бою, для несения тяжестей).

Для женщин - широкие бедра. Древние эллины, обращаясь к женщинам, частенько восклицали: «Красуйтесь бедрами!». Для того чтобы нанести наименьшие повреждения мозгу ребенка, так же как и для того, чтобы выносить его в наилучшем состоянии, мать должна быть широкобедрой. Для мужчин - широкие бедра безобразны.

• Тонкая гибкая талия (это анатомическая компенсация широких бедер для подвижности и гибкости всего тела).

• Красивая линия бедер требует отсутствия впадин над трохантерными выступами бедренных костей — линии непрерывного изгиба.

• Удлиненная голень, которая должна быть длиннее бедра (такое соотношение голени и бедра есть приспособление к бегу, быстрому, легкому и долгому, т. е. успешной охоте); обувь на высоких каблуках в этом смысле целесообразна.

• Высокий подъем ноги (для легкой походки и неутомимости).

• Высокая переносица и высокое небо (воздух проходит в горло по крутой дуге и лучше обогревается).

• Густые брови (назначение их - отводить в сторону пот, стекающий со лба, и не давать ему заливать глаза).

• Брови не должны быть чересчур широкими (дабы в них не скапливалась грязь, не заводились паразиты).

• Плечи у физически развитого человека должны быть на 6-10 см шире бедер, тогда как у женщины эта разница вдвое меньше.

• Зависимость между чертами характера и формой, размером уха. В частности, маленькие уши (до 6 см длины) означают живой характер, блестящий, но поверхностный ум. Уши большие (более 7 см) свидетельствуют об уверенности в себе и пробивной силе, а вытянутые - о деликатности и впечатлительности. Широкие уши - это сила характера, здравый ум, реализм. Уши, вывернутые назад, указывают на импульсивность, эмоциональность человека.

Следующий фактор, по которому можно судить о самочувствии человека - его голос. Если у мужчины голос хриловатый, негромкий - значит, его семенники работают недостаточно эффективно, и наоборот, если даже у шуплого мужчины мощный голос - значит с половыми железами у него все в порядке.

Лицо блестит, лоб темноватый - значит, есть нарушения в гормональной системе.

Эстетическим идеалом общества является человек, способный преобразовать мир "по законам красоты".

ГЛАВА 2

ЗДОРОВЬЕ, ТРУД И ДОЛГОЛЕТИЕ

С древних времен физическая культура занимала видное место в жизни человека. На начальном этапе развития общества физические упражнения зарождались в форме состязательных игр. Особо важное значение при обучении молодежи отводилось специальным физическим упражнениям в метании копьа, дротика, стрельбе из лука, борьбе с «медведем», в преследовании оленя и др.

Перед юношами и девушками первобытная община ставила высокие требования в области физического воспитания и, в первую очередь, в тренировке силы, ловкости, выносливости и быстроты.

Такое целенаправленное развитие физических качеств давало возможность успешно вести охоту, как главного средства трудовой деятельности человека древности.

Постепенно, с развитием цивилизации, физические упражнения меняли свое содержание. Появляются наиболее современные виды физических упражнений, дошедшие и до наших дней, такие как, кулачный бой, борьба, поднимание тяжестей, метание различных предметов, прыжки и бег на короткие и длинные дистанции, народные и подвижные игры, а затем и спортивные игры.

Спортивные игры, в отличие от подвижных игр, проводятся по правилам соревнований, которые определяют состав участников, продолжительность игры, размеры площадки.

Спортивные игры тем ценны, что они отличаются от других видов спорта большим разнообразием физических упражнений.

В своем содержании они насыщены различными видами ходьбы и бега; остановок и поворотов; прыжков и метаний; передачи и ловли мяча; ведением мяча и обманными действиями игроков, ударов по мячу и бросков мяча из различных мест площадки, выполняемых игроками при активном сопротивлении игроков другой команды.

Такое разнообразие двигательных компонентов спортивных игр определяет их высокую эффективность при развитии основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости.

В настоящее время внедрение в производство электронно-вычислительной техники, роботов, поточных автоматических линий, современных станков и машин, естественно, заменяют физический труд человека и снижают его двигательную активность. Физическое воспитание на данном этапе в большой мере будет выступать как средство, пополняющее двигательную активность человека, направленное на достижение высокой профессиональной работоспособности, развитие двигательных навыков и физических качеств. Занятия только на уроках и в спортивных секциях не дают полного и целенаправленного воздействия на организм занимающихся, необход. одимого для всестороннего и гармонического развития человека.

За счет включения в программу оздоровительных массовых форм физической культуры, например: «Всей группой на старт!», проведения открытого первенства факультета, вуза по различным видам спорта, организации утренней зарядки в общежитиях и проведения производственной гимнастики для человека всех возрастов. К таким привычкам спортивных секций под руководством общественных тренеров, можно привлечь к дополнительным регулярным занятиям до 90 процентов студенческой молодежи. Хорошо организованная физкультурно-массовая и спортивная работа создают условия для активной борьбы с вредными и очень опасными привычками для человека всех возрастов. К таким привычкам мы относим передавание, курение и употребление алкоголя, наркоманию, которые несовместимы со здоровьем, физической культурой и спортом, здоровым образом жизни.

Обращаясь к читателю, хочется отметить, что для того, чтобы стать всесторонне развитым человеком, необходимо приобщать себя к регулярным занятиям физическими упражнениями. Ежедневно утром, в обязательном порядке, выполнять гигиеническую зарядку, в процессе учебы выполнять пять – шесть упражнений производственной гимнастики, а после занятий посещать одну из спортивных секций по интересам.

Рекомендуется строго выполнять режим дня: это позволит распределять время так, что его будет вполне хватать на домашние дела, выполнение учебных заданий и совершенствование себя физически.

Наши рекомендации и методические советы будут полезны занимающимся для дальнейшего укрепления здоровья и совершенствования основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости, необходимых человеку для достижения высоких спортивных результатов, укрепления здоровья, повышения долголетия и работоспособности. Наши советы помогут многим избавиться от вредных для человека привычек с целью организации здорового образа жизни.

2.1. Организация домашних заданий по физической культуре

Занятия в спортивной секции, участие в соревнованиях не дают возможности и условий для полного и всестороннего физического развития занимающегося. Это объясняется в первую очередь тем, что в спортивных секциях большое внимание тренеры обращают на техническую и тактическую подготовку и меньше, как правило, на общую и специальную и, особенно, на индивидуальную физическую подготовку.

Что касается соревнований, здесь занимающиеся должны показать высокий уровень технического мастерства. Поэтому, порой, высококлассный спортсмен, обладающий совершенной техникой владения мячом, не может даже несколько раз подтянуться на перекладине, отжаться от пола.

Такое отставание в физическом развитии и физической подготовленности можно легко поправить. Для этого необходимо на первых занятиях провести контрольные испытания в беге, прыжках, подтягивании, метании, получить данные о физическом развитии и на основании полученных результатов составить для каждого занимающегося программу индивидуальной подготовки, направленную на дальнейшее развитие физических качеств.

С этой целью мы предлагаем комплексы физических упражнений, направленных на общую физическую подготовку.

Упражнения для развития мышц шеи

1. И.п. – о.с. 1 – повернуть голову направо, 2 – и.п., 3 – повернуть голову влево, 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. – о.с. 1 – наклонить голову вперед, 2 – и.п., 3 – наклонить голову назад, 4 – и.п. Выполнить 4-6 раз.

3. И.п. – о.с. 1-2 круговые вращения головой влево, 5-8 круговые вращения головой вправо. Сделай 4-6 раз.

4. И.п. – о.с. 1 – наклонить голову влево, 2 – и.п., 3 – наклонить голову вправо, 4 – и.п. Выполнить 4-6 раз.

5. И.п. – упор присев, руки на ширине плеч, голову – на любую часть. 1-2 – поднимаем ноги вверх, выполнить стойку на голове, 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

6. И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднимая ноги вверх и подставляя под спину согнутые в локтях руки, пальцами внутрь, выполнить стойку на лопатках, 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для развития мышц кисти

1. И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – пальцы рук сжать в кулаки, 2 – и.п., Выполнить 8-12 раз.

2. И.п. – сидя на стуле с опорой предплечьями на бедра, гантелями немного впереди коленей, ладони вверх, 1 – согнуть кисти, не отрывая предплечий, 2 – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – то же, только ладони обращены вниз. Выполнить 8-10 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки с теннисным мячом впереди, ладонями вниз. 1 – сжать кисти, 2 – и.п. Повторить 8-10 раз.

5. То же, только ладони обращены вниз, внутрь. Повторить 8-10 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки с воротом впереди, ладонями вниз. 1-4 – вращая ворот, поднять отягощение. 5-8 – вращая ворот, обратно опустить отягощение. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для развития мышц рук

1. И.п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – разогнуть руки в локтях. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – руки согнуть в локтях. 2 – и.п. Выполнить 6-8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями впереди, ладонями внутрь. 1 – развести руки в стороны. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – сидя на стуле с опорой предплечьями на бедра, гантелями впереди коленей, ладони вверх. 1 – руки согнуть в локтях. 2 – и.п. Выполнить 6-8 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, кисти у затылка удерживают гриф штанги средним хватом. 1 – разогнуть руки в локтях. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки удерживают штангу на плечах широким хватом. 1 – тяга штанги руками к груди. 2 – и.п. Сделать 4-6 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки удерживают штангу узким хватом внизу. 1 – тяга штанги руками к груди. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки удерживают штангу средним хватом на груди. 1 – выжать штангу двумя руками. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса и груди

1. И.п. – о.с. – руки с гантелями у плеч ладонями внутрь. 1 – руки поднять вверх, 2 – и.п. 3-4 – то же. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны ладонями внутрь. 1 – руки свести вперед, 2 – и.п. 3-4 – то же. Выполнить 6-8 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу, ладонями к бедрам. 1-2 – поднять прямые руки с гантелями через стороны вверх, 3-4 – опустить руки вниз. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу, ладонями к бедрам. 1-2 наклон туловища вправо. Во время наклона правая рука скользит вдоль туловища и сгибается в локтевом суставе, левая опускается вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями впереди ладонями внутрь. 1 – развести руки в стороны, 2 – и.п. Выполнить 4-6 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, руки с гантелями впереди. 1-2 – развести руки в стороны. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. – сидя на стуле, руки с гантелями впереди, ладонями внутрь. 1 – правую поднять вверх, левую опустить вниз. 2 – правую опустить вниз, левую поднять вверх. 3-4 – то же. Сделать 6-8 раз.
8. И.п. – лежа на спине, руки с гантелями внизу. 1-2 – поднять руки вверх. 3-4 – опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.

Упражнения для развития мышц живота

1. И.п. – сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за голову. 1 – разгибание туловища. 2 – и.п. Выполнить 6-8 раз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову. 1 – согнуть туловище. 2 – и.п. Сделать 6-8 раз.
3. И.п. – лежа на спине, ноги поднять. 1 – ноги в стороны. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – лежа на спине руки в стороны ладонями к полу. 1-2 поднять ноги, 3-4 – и.п. Сделать 6-8 раз.
5. И.п. – вис на перекладине, руками хват сверху. 1-2 поднять прямые ноги к перекладине. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.
6. И.п. – вис на перекладине, руками хват сверху, ноги поднять вперед. 1-4 – поочередные движения ногами вниз – вверх. Выполнить 6-8 раз.

7. И.п. – вис на перекладине, руками хват снизу. 1-4 – круговые движения ногами через стороны. Сделать 6-8 раз.

8. И.п. – сидя на полу, руки сзади. 1-3 – держать угол. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

Упражнения для развития мышц спины

1. И.п. – стойка ноги врозь, гантели вверху прижаты к затылку. 1 – наклонить туловище вперед, ноги не сгибать в коленях, 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, гантели вверху прижаты к затылку. 1 – наклон туловища в левую сторону, 2 – и.п., 3 – наклон туловища в правую сторону, 4 – и.п. Выполнить 6-8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, гантели вверху прижаты к затылку. 1-2 – круг туловищем вправо. 3-4 – круг туловищем влево. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки широким хватом удерживают гриф штанги на плечах. 1-2 – наклон туловища вперед. 3-4 – и.п. Выполнить 4-6 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки широким хватом удерживают гриф штанги. 1-2 – выполнить тягу штанги руками в наклоне. 3-4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

6. То же, что упр. 5, но в и.п. руки узким хватом удерживают гриф штанги. Выполнить 6-8 раз.

7. И.п. – лежа на скамейке, руки, согнутые в локтях, удерживают гриф штанги на груди широким хватом. 1-2 – руки выпрямить в локтях. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

8. То же, что упр. 7, но в и.п. руки удерживают гриф штанги на груди узким хватом. Повторить 6-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стойка ноги шире плеч, руки за голову. 1 – присесть на правую, левая на носок, 2 – и.п. 3 – присесть на левую, правая на носок. 4 – и.п. Выполнить 6-8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, гантели у плеч. 1 – присесть, не отрывая пяток от пола, 2 – и.п. Сделать 6-8 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, носками на брусок высотой 10-15 см, пятки на полу, руки за голову. 1 – подняться на носки. 2 – и.п. Выполнить 6-8 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, гири к плечам. 1-2 – присесть с гирями, не наклоняя туловища вперед. 3-4 – встать. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, гири вверху. 1-2 – присесть, гири удержать вверху. 3-4 – и.п. Сделать 4-6 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки удерживают штангу на плечах. 1-2 – присесть со штангой, не сгибая спину. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки удерживают штангу на груди. 1-2 – присесть со штангой, не сгибая спину. 3-4 – и.п. Выполнить 6-8 раз.

2.2. Как организовать зарядку

Самым простым и доступным средством оздоровления человека и профилактики простудных заболеваний является утренняя гигиеническая гимнастика. Важность регулярного выполнения этой двигательной формы заключается в том, что она способствует целенаправленному переходу организма от состояния сна и покоя к последующим активным действиям в течение дня. Утренняя гигиеническая гимнастика позволяет преодолеть инертность нервных процессов, активизирует кровообращение, обмен веществ. В зарядку рекомендуется включать простые, легко выполняемые упражнения, заставляющие работать большинство мышц. Комплекс утренней зарядки, как правило, состоит из 6-8 упражнений, а продолжительность всей зарядки, куда входят ходьба, бег, физические упражнения, не должна превышать 15-30 минут.

Лучше всего зарядку выполнять на свежем воздухе или перед зарядкой проветрить комнату. Во время выполнения физических упражнений очень важно научиться дышать только через нос, глубоко и равномерно.

Регулярные занятия утренней зарядкой оказывает эффективное влияние на организм занимающегося на протяжении всей его жизни. Привычка выполнять физические упражнения перерастает в потребность, и в результате систематических занятий повышается сила мышц, дыхание становится глубже, исчезают жалобы на утомление, повышается работоспособность. Очень важно, чтобы комплекс упражнений утренней зарядки равномерно воздействовал на все основные мышечные группы, связочный аппарат и внутренние органы. Упражнения утренней зарядки необходимо направлять на растягивание мышц и связок и тем самым вырабатывать их эластичность. Большое значение при выполнении упражнений имеет умение занимающихся расслабляться, а это значит способствовать организму во время зарядки активно отдыхать. Во время утренней зарядки необходимо добиваться того, чтобы физические упражнения вызвали легкое возбуждение и чувство удовлетворения, которое наступает у человека благодаря повышенной деятельности всего организма. С возрастом человек постепенно осознает пользу физических упражнений и старается догнать упущенное за многие годы. В зрелом возрасте утренняя зарядка помогает поддерживать работоспособность и сохраняет здоровье. В пожилом возрасте отодвигает признаки старения, поддерживает здоровье, бодрость и работоспособность.

Ежедневной утренней зарядкой рекомендуется заниматься всем, начиная от детей самого малого возраста до пожилых людей. Это единственное простое доступное средство для укрепления здоровья человека, которое нельзя заменить самым дорогими лекарствами.

При выполнении утренней зарядки следует соблюдать ряд советов, без которых достичь желаемого результата практически невозможно. Зарядку необходимо выполнять регулярно в одно и то же время. Начинать с простых и постепенно переходить к более трудным сложным упражнениям. Зарядку лучше всего выполнять на открытом воздухе, в лесопарке, на спортплощадке, стадионе. Если таких условий нет, можно упражняться в хорошо проветренном помещении.

Утреннюю зарядку рекомендуется начинать с ходьбы, затем бег с переходом на ходьбу, упражнения в движении на потягивание, повороты, растяжения и, наконец, упражнения на месте с включением наклонов, приседаний, отжиманий рук от пола.

Для организации самостоятельных занятий утренней зарядкой мы рекомендуем примерные комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов и с предметами. Каждый комплекс рассчитан на один месяц.

Комплекс упражнений без предметов

1. И.п. – о.с., руки впереди. 1 – мах руками вверх - назад, 2 – и.п. 3 - мах руками вниз – назад, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – о.с., 1 – руки в стороны, 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, смотреть на руки, 3-4 – и.п. Выполнить 6-8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, соединяя руки над головой, 2 – и.п. 3-4 – то же, вправо. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – о.с., руки на поясе, 1-2 – медленно присесть, 3-4 – и.п. Выполнить 4-6 раз.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед, 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – руки вверх, 2-3 – два пружинящихся наклона вперед, доставая руками пол, 4 – и.п. Сделать 4-6 раз.
7. И.п. – упор, стоя на колене, 1-2 – правую ногу назад, 3-4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги. Выполнить 6-8 раз.
8. И.п. – руки на поясе. 1 – прыжком выпад правой ногой вперед, 2 – прыжком выпад левой ногой вперед. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И.п. – палка внизу. 1 – палку вверх, 2 – палку за голову, 3 – палку вверх, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – палка внизу. 1-2 – правую ногу назад, палку вверх, 3-4 – левую ногу назад, палку вверх и.п. Выполнить 6-8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Выполнить 6-8 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1-2 наклон вперед прогнувшись, 3-4 и.п. Выполнить 6-8 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1-2 – два наклона вперед, палку вверх. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. – палка внизу, 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой. Повторить 4-6 раз.
7. И.п. – палка внизу, 1 – присед, палку вперед, 2 – и.п., 3 – присед, палку на лопатки, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
8. И.п. – палка внизу, 1-2 – шаг левой ногой вперед, правую сзади на носок, палку вверх, 3-4 – и.п. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений с резиновым жгутом

1. И.п. – ноги врозь, пальцы рук захватывают концы резинового жгута, середина которого находится под ступнями ног. 1 – согнуть руки в локтях, 2 – выпрямить руки. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. – ноги врозь спиной к гимнастической стенке с захватом жгута за концы, руки назад – вниз, середина жгута закреплена за гимнастическую стенку. 1 – свести руки вперед, 2 – и.п. Выполнить 8-10 раз.
3. И.п. – о.с. с захватом концов жгута за головой, середина жгута находится под ступнями ног. 1 – выпрямить руки, не опуская локтей, 2 – согнуть руки в локтях. Выполнить 8-12 раз.
4. И.п. – ноги врозь лицом к гимнастической стенке, руки впереди, середина жгута закреплена за рейку гимнастической стенки вверху, 1 – опустить прямые руки через стороны вниз, 2 – и.п. Выполнить 8-12 раз.
5. И.п. – ноги врозь, руки с захватом жгута за концы в стороны, середина жгута закреплена за рейку гимнастической стенки вверху, 1 – опустить прямые руки через стороны вниз, 2 – и.п. Выполнить 8-12 раз.
6. И.п. – ноги врозь с наклоном туловища вперед до горизонтального положения, руки со жгутом в стороны, середина жгута закреплена вверху за гимнастическую стенку. 1 – свести руки вперед, не выпрямляя туловища. 2 – и.п. Повторить 8-12 раз.
7. И.п. – ноги врозь, руки со жгутом впереди. 1 – растянуть жгут, разводя прямые руки в стороны. 2 – и.п. Выполнить 8-12 раз.
8. И.п. – ноги врозь на середине жгута, руки внизу. 1 – через стороны поднять руки вверх. 2 – и.п. Повторить 8-12 раз.

Комплекс упражнений с гантелями

1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1 – гантели вверх, 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – о.с., гантели внизу, 1-2 – поднимаясь на носки, дугами наружу гантели вверх, 3-4 – и.п. Выполнить 4-6 раз.
3. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1 – левую в сторону на носок, наклон влево, гантели вверх, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
4. И.п. – о.с., гантели внизу, 1-2 – присед, гантели на пояс, 3-4 – и.п. Сделать 6-8 раз.
5. И.п. – наклон вперед в широкой стойке ноги врозь, гантели в стороны, 1 – поворот туловища направо, 2 – поворот туловища налево. Выполнить 6-8 раз.
6. И.п. – стоя, гантели внизу. 1 – кисти повернуть вперед, 2 – кисти повернуть назад, 3-4 – то же. Повторить 10-12 раз.

7. И.п. – о.с., гантели вверху, 1 – мах правой ногой вперед, дугами вперед гантели назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой. Выполнить 6-8 раз.

8. И.п. – наклон, вперед прогнувшись в стойке ноги врозь, правую гантель вверх, левую вниз – назад, 1 – сменить положение рук, 2 – и.п. Повторить 8-10 раз.

2.3. Советы по закаливанию организма

Большое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности человека имеют оздоровительные силы природы. К основным направлениям использования оздоровительных сил природы можно отнести средства закаливания, при помощи которых повышается устойчивость организма к условиям холода, жары и солнечной радиации.

Закаливание рекомендуется проводить с самого раннего возраста. Оно способствует проявлению волевых качеств человека, вырабатывает сопротивляемость организма к различным инфекционным и простудным заболеваниям.

Сам процесс закаливания очень прост, так как он сопровождается влиянием на организм человека естественных сил природы – солнца, воздуха и воды. Процесс закаливания мы рекомендуем проводить по двум направлениям. Для тех, кто впервые начал закаляться, лучше всего использовать основное средство закаливания в домашних условиях – это водно-воздушные процедуры, а по мере повышения сопротивляемости организма и выработки в нем способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, можно переходить к закаливанию естественными силами природы на открытом воздухе.

Закаливание воздухом

Самым простым и доступным способом закаливания людей всех возрастов является закаливание воздухом. Такой вид закаливания лучше всего рекомендуется начинать в теплое время года и продолжать круглый год. Закаливание должно проводиться систематически и прерывать его надо только во время болезни.

Тем, кто впервые приступил к закаливанию, необходимо подготовить свой организм к охлаждению при помощи воздушных ванн. Для этого рекомендуется утром во время зарядки и вечером перед сном, вначале 3-5 минут (затем это время постепенно увеличивается), оставаться при комнатной температуре раздетым. На открытых площадках лучше всего начинать прием воздушных ванн при температуре 17-18°C. Как правило, закаливание воздухом на открытых спортивных площадках проводится комплексно в сочетании с ходьбой и легким оздоровительным бегом. На первых занятиях - до 5 минут. Затем время постепенно увеличивается и можно доводить его до 20-30 минут. Прогулки, туристические походы, езда на велосипеде, катание на лыжах и коньках являются основными средствами закаливания организма на воздухе.

Закаливание водой

Под влиянием водно-воздушных процедур углубляется дыхание, повышается способность мышц к работе, снижается утомление. Перед тем, как начать заниматься физическими упражнениями, необходимо проверить помещение, а после их выполнения рекомендуется перейти к водным процедурам в виде обтирания или обмывания тела водой, приема душа или ванны.

Водные процедуры тем полезны, что они сохраняют кожу в чистоте, а под влиянием прохладных обтираний и обмываний происходит сужение кожных сосудов и кровь направляется от поверхности тела к внутренним органам. В дальнейшем под влиянием естественного тепла кожные сосуды расширяются, и кровь из внутренних органов возвращается в капилляры кожи. Этот процесс очень полезен для организма человека, так как он улучшает кровообращение внутренних органов, повышает деятельность сердца, укрепляет мышцы и сосуды кожи.

Вода для водных процедур сначала должна быть теплой - 25-30°; постепенно, ежедневно, ее нужно охлаждать до 10-20°. Рекомендуется водные процедуры начинать с обтирания. Обтираться лучше всего открытой ладонью или полотенцем. Вначале реко-

мендуется обтирать поясницу, плечевой пояс, грудь, руки, а затем ноги. Если вы начали обтираться впервые, необходимо сразу после каждого приема вытирать полотенцем мокрую часть тела досуха и растирать ее. Через одну-две недели можно перейти к обтиранию всего тела, при этом вытирать кожу досуха полотенцем с последующим растиранием ее после обтирания ног. Вы почувствовали, что под влиянием систематических обтираний водой появилась бодрость, организм после этой процедуры наполняется энергией и теплом, в ваших движениях чувствуется легкость и прилив силы. Наступит момент, когда вам необходимо усложнить процедуру закаливания и перейти от обтирания к обливанию и душу. Первоначальная температура воды при этих процедурах должна быть 30-36°, затем постепенно температуру воды необходимо довести до 12-15°. Продолжительность обливания прохладной водой должна быть небольшой до 5 минут - с последующим обязательным вытиранием тела сухим полотенцем и растиранием его до покраснения и появления чувства тепла.

Купание входит в состав водных процедур закаливания. Его можно проводить в домашних условиях после прохождения курса обливания и душа. В этом случае рекомендуется использовать ванну и купание начинать при температуре 34-36° с постепенным понижением температуры воды до 15-20°. Продолжительность купания не должна превышать 3 минут. После чего необходимо вытирать насухо и хорошо растереть все части тела сухим полотенцем до их покраснения.

В открытых водоемах рекомендуется начинать купаться при температуре воды не ниже 20°. Особую осторожность необходимо проявлять при первых купаниях, выполняя следующие требования:

а) находиться в воде не более 3-5 минут, затем время купания можно довести до 10-15 минут, но не больше;

б) не рекомендуется купаться сразу после приема пищи. Это отрицательно влияет на органы пищеварения и сам процесс переваривания пищи;

в) при выполнении физических упражнений или игр вы разгорячились, после этого необходимо медленно зайти в воду и только после этого начинать купаться;

г) после купания следует хорошо растереть тело сухим полотенцем до покраснения кожи и появления приятной теплоты.

Лицам, страдающим насморком и частыми заболеваниями ангины, для профилактики очень полезны холодные ванны для ног перед сном. Вначале ножные ванны принимают комнатной температуры, затем постепенно переходят к более холодным ваннам. Как правило, ножные ванны бывают продолжительностью до 5 минут. После принятия водной процедуры рекомендуется ноги хорошо вытереть, а затем пальцы и между ними, ступни растереть до покраснения и появления приятного тепла.

Закаливание солнечными ваннами

Закаливание солнечными ваннами имеет большое значение для роста и укрепления организма человека. Солнечные ванны следует принимать вблизи открытых водоемов с 8:00 до 13:00 часов. Пребывание на солнце рекомендуется начинать до 5 минут, затем эту процедуру следует увеличивать ежедневно на 5 минут и довести до 30-40 минут при постоянном изменении положения тела, поворачиваясь со спины на живот, на один бок, затем другой. После принятия солнечной ванны, можно принять водные процедуры, поплавать, а затем отдохнуть в тени. Не рекомендуется принимать солнечные ванны непосредственно перед едой или сразу после еды.

Многие любители солнечных ванн стремятся форсировать загар и тем самым приносят большой вред своему здоровью. В первые дни длительное пребывание на солнце может привести к ожогам кожи, солнечному удару, перегреву тела, которые могут вызвать серьезные изменения в развитии организма. При первых признаках недомогания: головной боли, тошноте, учащения сердцебиения, а в последствии ухудшения сна и аппетита - прием солнечных ванн следует приостановить.

2.4. Организация производственной гимнастики в режиме учебы

За счет внедрения в производство современной техники, станков, роботоконплексов, точных механизированных линий, естественно, снижается двигательная активность рабочих разных профессий. И если в течение рабочего дня человек не будет получать определенный объем движений, необходимых для поддержания функционального состояния организма, это может привести к снижению развития мышц и сердечно-сосудистой системы, что приведет к снижению физического развития и физической подготовленности. Такой работник будет чаще подвергаться простудным и инфекционным заболеваниям и вместо плодотворной работы больше будет находиться на больничных листах. Можем ли мы в условиях научно-технической революции ликвидировать дефицит естественных движений в режиме рабочего дня в условиях цеха или строительной площадки? Можем! Для этого необходимо регулярно в режиме рабочего дня применять специальные комплексы физических упражнений, позволяющие не только укреплять, но и постоянно совершенствовать человека физически. Физические упражнения, выполняемые в режиме рабочего дня, представляют собой специальный подбор упражнений, направленных на укрепление здоровья занимающегося, поддержание высокой работоспособности в течение рабочего дня, способствуют гармоническому развитию личности, положительно влияют на профилактику травматизма и профессиональных заболеваний, снимают стрессовые состояния.

Комплексы физических упражнений по производственной гимнастике составляются с учетом особенностей характера труда и условий проведения занятий. В содержание комплексов должны входить разнообразные несложные упражнения, доступные для выполнения всеми рабочими и служащими. Комплекс производственной гимнастики, как правило, подбирается из 6-8 упражнений и выполняется не более 10 минут.

При выполнении упражнений эффективно музыкальное сопровождение. Производственная гимнастика в цехах проводится опытными инструкторами по физической культуре и спорту после второго и шестого часов работы. Для организации производственной гимнастики на предприятии рекомендуется разработать комплексы упражнений, рассчитанные на календарный год, а для усвоения рабочими лучше один комплекс физических упражнений выполнять в течение двух недель, затем содержание его менять. Предлагаем 12 комплексов производственной гимнастики для рабочих разных специальностей, из которых 6 комплексов выполняются из исходного положения, сидя на рабочем месте, а упражнения других 6 комплексов предлагается выполнять из исходного положения стоя.

Примерные комплексы производственной гимнастики, выполняемые из исходного положения сидя

Комплекс 1

1 упр. Исходное положение – сидя, руки за голову; 1 – повернуть туловище вправо; 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

2 упр. Исходное положение – сидя, руки за спину; 1-2 медленно прогнуться, голову назад; 3-4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя, руки за спину; 1-2 – левое плечо опустить, правое поднять; 3-4 – то же, правым плечом. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

4 упр. Исходное положение – сидя, руки положить на стол, ладонями кверху; 1 – сжимая пальцы рук в кулак, согнуть руки в локтях; 2 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

5 упр. Исходное положение – сидя, руки за спину; 1 – поднять пятку левой, носок не отрывать от пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же, с правой ноги. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе; 1 – поднять носок левой, пятку не отрывать от пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же, с правой ноги. Дыхание свободное (повторить 5-6 раз).

7 упр. Исходное положение – сидя, руки внизу; 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

8 упр. Исходное положение – сидя, руки за спину «в замок»; 1-2 – медленно поднять руки вверх; 3-4 – медленно опустить. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

Комплекс 2

1 упр. Исходное положение – сидя, руки внизу; 1 – руки вверх; 2 – и.п. Туловище держать прямо (повторить 5-6 раз).

2 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе; 1-2-3 – три наклона в левую сторону, руки опустить вниз к левой ноге; 4 – и.п.; 5-6-7 – то же, в другую сторону. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе; 1 – медленно повернуть туловище вправо, правая рука за спину; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. Дыхание свободное (повторить 4-6 раз).

4 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе; 1 – левую руку опустить вниз, правую, сгибая в локтевом суставе, поднять вверх, кисти скользят по туловищу; 2 – и.п.; 3 – правую руку опустить вниз, левую, сгибая в локтевом суставе, поднять вверх. Кисти скользят по туловищу; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

5 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе; 1 – руки к плечам, прогнуться; 2 – руки вверх, голову вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – сидя, руки за спину; 1 – поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

Комплекс 3

1 упр. Исходное положение – сидя, руки в замок, за голову; 1 – руки поднять вверх, ладонями кверху – вдох; 2 – и.п. – выдох (повторить 4-6 раз).

2 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе ладонями кверху; 1 – сжимая пальцы в кулак, согнуть руки в локтях; 2 – и.п. Дыхание произвольное (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя, руки к плечам; 1 – поворот влево; 2 – и.п. 3 – поворот вправо; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 4-6 раз).

4 упр. Исходное положение – сидя, руки в замок, за голову; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3-4 то же, в другую сторону. Дыхание произвольное (повторить 6-8 раз).

5 упр. Исходное положение – сидя, руки внизу; 1 – руки вперед; 2 – согнуть руки к плечам; 3 – руки вперед; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – сидя, руки в замок перед грудью; 1 – руки вперед ладонями наружу; 2 – и.п. Дыхание свободное. Упражнение повторять в медленном темпе (повторить 6-8 раз).

Комплекс 4

1 упр. Исходное положение – сидя за столом, голова опущена, руки за голову, локти свободно опущены; 1-2 – поднимая голову, развести локти и прогнуться – вдох; 3-4 – расслабляя мышцы, принять и.п. – выдох (повторить 4-6 раз).

2 упр. Исходное положение – сидя за столом, руки свободно внизу, пальцы в замок; 1-2 – руки вверх, ладонями кверху – вдох; 3-4 – и.п. – выдох (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя за столом, руки на поясе; 1 – поворот туловища направо; 2 – поворот туловища налево (повторить 6-8 раз).

4 упр. Исходное положение – сидя ноги врозь, руки перед грудью; 1-2 – рывок локтями назад; 3 – руки вперед; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).

5 упр. Исходное положение – сидя, правая рука вверх, кисти согнуты в кулак, левую отвести назад. На каждый счет, резкими движениями, смена положения рук (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – сидя, руки за голову; 1 – наклон вперед; 2 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

Комплекс 5

1 упр. Исходное положение – сидя за столом, руки за голову; 1-2 – поднимая голову, руки вверх, прогнуться; 3 – и.п. (повторить 6-8 раз).

2 упр. Исходное положение – сидя, руки внизу; 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п. (повторить 5-6 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя, руки за голову; 1 – поворот направо; 2 – поворот налево (повторить 8-12 раз).

4 упр. Исходное положение – сидя, руки за голову; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п. (повторить 5-6 раз).

5 упр. Исходное положение – сидя, руки к плечам; 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – сидя, руки вверх в замок; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же в правую сторону (повторить 5-6 раз).

Комплекс 6

1 упр. Исходное положение – сидя, руки на столе, в замок, за голову; 1-2 – руки вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох (повторить 5-6 раз).

2 упр. Исходное положение – сидя за столом, ноги шире плеч, руки за спину; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 5-6 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя за столом, ноги врозь, правая рука вверх. На каждый счет смена положения рук. Дыхание произвольное (повторить 8-12 раз).

4 упр. Исходное положение – сидя, руки вперед в замок, ладонями наружу; 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в левую сторону. Дыхание произвольное (повторить 5-6 раз).

5 упр. Исходное положение – сидя, левая рука на поясе, правая вверх; 1-2 – два пружинистых наклона влево; 3-4 – то же вправо. Дыхание произвольное (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – сидя, руки вперед, пальцы сжаты в кулак; 1 – руки согнуть в локтевом суставе; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

Примерные комплексы производственной гимнастики, выполняемые из исходного положения стоя

Комплекс 1

1 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову; 1 – поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

2 упр. Исходное положение – руки в стороны; 1 – взмах правой ногой, руки вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – руки на поясе; 1 – прыжок выпад правой ногой вперед, руки на бедро правой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же, с другой ноги (повторить 6-8 раз).

4 упр. Исходное положение – о.с.; 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 то же, с другой ноги (повторить 6-8 раз).

5 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1 – поворот туловища направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

7 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки внизу; 1 – руки дугами в стороны – вверх; 2-3 – пружинящие наклоны; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).

8 упр. Исходное положение – наклон, прогнувшись, руки на поясе; 1-2 – круговые движения туловища влево; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

9 упр. Исходное положение – руки на поясе; 1 – прыжком выпад правой вперед; 2 – прыжком выпад левой вперед (повторить 4-6 раз).

Комплекс 2

1 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вверх; 1-4 круговые движения руками внутрь; 5-8 – то же наружу (повторить 6-8 раз).

2 упр. Исходное положение – то же; 1-4 – круговые движения руками вперед, 5-8 – круговые движения руками назад (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – о.с.; 1 – наклон вперед, руки назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же (повторить 4-6 раз).

4 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – круговые движения туловища вправо (повторить 6-8 раз).

5 упр. Исходное положение – о.с., 1 – поднять колено правой ноги; 2 – и.п.; 3 – то же, поднять колено левой ноги (повторить 4-6 раз).

6 упр. Исходное положение – стойка на левой ноге, правую согнуть; 1-4 – прыжки на левой; 5-8 – то же, на правой.

Комплекс 3

1 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. (повторить 4-6 раз).

2 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову; 1 – поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – то же, в другую сторону (повторить 4-6 раз).

3 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь; 1 – руки вверх, голову наклонить назад; 2 – наклон вперед, касаясь пола ладонями; 3 – присед, руки на колени; 4 – и.п. Дыхание свободное (повторить 6-8 раз).

4 упр. Исходное положение – широкая стойка ноги врозь; 1 – сгибая правую ногу, наклониться вперед до касания ладонями пола; 2 – и.п.; 3-4 то же, в другую сторону (повторить 4-6 раз).

5 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти сжаты в кулак; 1 – согнуть руки; 2 – и.п. (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – о.с.; ходьба на месте, на каждый шаг руки в стороны, руки к плечам, в стороны, вниз (повторить 4-6 раз).

Комплекс 4

1 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь; 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, голову назад; 3-4 – и.п. – выдох (повторить 4-6 раз).

2 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнуться, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правого носка; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 4-6 раз).

4 упр. Исходное положение – стойка ноги врозь, наклон вперед, правую руку вверх; 1-4 – на каждый счет смена положения рук (повторить 4-6 раз).

5 упр. Исходное положение – руки вперед в стороны; 1 – взмахом правой ноги вперед коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3-4 – то же, левой ногой (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – о.с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и.п. (повторить 6-8 раз).

7 упр. Исходное положение – о.с. 1 – взмах левой ногой, хлопок руками под ней; 2 – и.п.; 3-4 – то же, правой ногой (повторить 4-6 раз).

8 упр. Исходное положение – руки на пояс; 1-4 – прыжки на носках (повторить 4-6 раз).

Комплекс 5

1 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки внизу; 1 – руки вверх; 2-3 – пружинящие наклоны вперед до касания пальцами пола; 4 – и.п. (повторить 4-6 раз).

2 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки к плечам; 1-3 – сжимая пальцы в кулак, согнуть руки в локтях; 2 – и.п. Дыхание произвольное (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – сидя, руки внизу; 1 – поднять согнутую ногу, руками обхватить колено; 2 – и.п. То же другой ногой (повторить 4-6 раз).

4 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс; 1 – присед, руки вперед; 2 – и.п. (повторить 4-6 раз).

5 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки за голову; 1 – сгибая правую и наклоняя туловище вперед, шаг правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой (повторить 4-6 раз).

6 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки внизу; 1 – шаг левой вперед, руки за голову; 2 – и.п.; 3-4 – то же, правой ногой (повторить 4-6 раз).

7 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон туловища влево, правую руку вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону (повторить 6-8 раз).

8 упр. О.с. – 1-4 прыжки на правой; 5-8 – прыжки на левой (повторить 4-6 раз).

Комплекс 6

1 упр. Исходное положение – о.с. – руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (повторить 4-6 раз).

2 упр. Исходное положение – о.с. – 1 руки вверх; 2-3 – два наклона вперед, кистями коснуться пола, 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).

3 упр. Исходное положение – о.с., руки впереди, кисти полусжаты в кулак; 1-4 круговыми движениями руками книзу; 5-8 – круговые движения кверху (повторить 4-6 раз).

4 упр. Исходное положение – о.с., руки перед грудью; 1-4 – пружинистые махи руками в стороны (повторить 4-6 раз).

5 упр. Исходное положение – о.с., руки вверх в замок; 1-4 – пружинистые махи руками назад (повторить 6-8 раз).

6 упр. Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки вверх; 2 – наклон туловища вперед, кистями коснуться пола; 3 – присед, руки вперед; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).

7 упр. Исходное положение – о.с. – 1 – шаг левой вперед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой (повторить 6-8 раз).

8 упр. Исходное положение – о.с. – 1 – шаг правой вправо, руки к плечам; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой (повторить 4-6 раз).

2.5. Организация и проведение туристических походов и путешествий

Туризм является составной частью физического воспитания, помогает укреплению здоровья и физическому развитию занимающихся. Участвуя в туристских походах, занимающиеся все время пребывают на свежем воздухе, выполняют определенную физическую нагрузку, и это определяет его оздоровительную ценность и направленность. Туристские походы, организованные в выходные дни, во время каникул или во время отпусков направлены на организацию активного отдыха, увеличение двигательной активности, укрепления здоровья естественными силами природы и приобретение прикладных и профессиональных навыков и знаний.

Походы по родному краю развивают у туристов любознательность, содействуют трудовому воспитанию, повышают их активность, самостоятельность и инициативу, развивают смелость, выносливость и коллективизм. Туристские походы и путешествия являются составной частью физического воспитания, они подразделяются на походы выходного дня, многодневные туристские походы, многодневные туристские путешествия. Между собой они различаются по продолжительности, дальности, способом передвижения и сложности маршрута.

Одним из условий проведения туристского похода является активное передвижение участников по всему маршруту с обязательной проверкой туристских навыков - это умение ориентироваться на местности; выбрать место для разбивки бивака; избрание способа преодоления различных препятствий; умение разжечь костер при любых погодных условиях, приготовить вкусную пищу и оказать первую медицинскую помощь.

Для достижения высокого уровня туристических навыков и дальнейшего участия в сложных многодневных путешествиях рекомендуется на начальном этапе освоить методику туристских походов 1-й категории сложности, а затем переходить к участию в походах и путешествиях более сложной категории.

Для эффективной организации туристского похода или путешествия необходимо тщательно провести подготовительную работу по комплектованию туристских групп, вы-

бору района похода, разработке маршрута, оформлению рабочей документации, подготовке снаряжения и инвентаря, подбору и заготовке продуктов питания, комплектованию медицинской аптечки.

Для организации походов первой категории сложности состав группы предлагается численностью не более пяти человек. Такая группа легко управляемая, с ней удобно организовать тренировку и занятия, разбивку бивака и приготовление пищи.

При комплектовании групп рекомендуется, чтобы сами участники похода комплектовали группу по интересам из хорошо знающих друг друга людей, с учетом возраста, пола и физической подготовки.

При формировании группы для участия в походе выходного дня и двухдневных походах количество юношей и девушек желательно чтобы было равное, а для участия в более сложных категориях походов юношей должно быть больше. К участию в походе первой категории сложности допускаются занимающиеся в возрасте 14 лет и старше и имеющие опыт пяти однодневных походов и опыт организации ночлега в полевых условиях. Для путешествия по маршруту первой категории сложности туристы должны иметь опыт участия в походах выходного дня, а для путешествий П-1У категорий сложности не менее 2/3 состава туристской группы должны иметь опыт участия в путешествиях по данному виду туризма на одну категорию сложности ниже, а остальные участники могут, как минимум, иметь опыт участия в путешествии на две категории ниже. Участники путешествий по всем видам туризма в обязательном порядке должны уметь плавать, знать приемы спасения утопающих и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Для выбора района путешествий необходим ряд основных факторов: исходить из поставленных задач похода. Сюда должны входить познавательные интересы туристов, наличие транспорта при начальном и конечном пунктах похода. При выборе района похода основное внимание обращается на уровень физической подготовки туристской группы и, исходя из этого, определяется маршрут похода с обязательным выбором промежуточных пунктов с целью изучения родного края.

Маршрут можно разрабатывать по нескольким тактическим схемам: линейная схема маршрута, полукольцом и с рациональными выходами. При вычерчивании маршрута на схеме обязательно дается направление юг и север, точный азимут, указываются населенные пункты, направление дорог, рек, расположение озер и водохранилищ, лесных массивов и направление движения туристской группы. Вычерчивая маршрут, необходимо учесть, за сколько дней будет пройден весь путь, определяются места дневок и ночлегов, обеденных привалов, экскурсионных объектов, мест пополнения группы продуктами питания, измеряется расстояние каждого перехода и дается характеристика местности. При подготовке маршрута рекомендуется подготовить картосхему района похода. С этой целью можно использовать все имеющиеся картографические материалы, относящиеся к данному району, административную и физическую карты области, атласы автомобильных дорог и туристскую схему данного района. Картосхема размножается, и ее копию должен иметь каждый участник похода. Когда схема маршрута будет полностью разработана, с ней необходимо ознакомить участников похода. Руководитель должен информировать туристов о районе похода, о способах подъезда к нему и обратного возвращения, о нитке маршрута, его характере, особенностях и достопримечательностях. Перед походом рекомендуется организовать несколько занятий и тренировок по ориентированию на местности, установке палаток, укладке рюкзака, технике передвижения и преодолению препятствий.

Оформление походной документации

Путевым документом туристской группы в походах по сложности ниже первой является маршрутный лист. Он нумеруется, регистрируется и выдается организацией, проводящей походы. Документом, дающим право на проведение похода 1-У категории сложности, является маршрутная книжка.

Туристская группа, готовящаяся к путешествию 1-У категории сложности, за месяц до начала похода представляет в соответствующую МКК (маршрутно-квалифицированную комиссию) заявочную книжку, заверенную организацией, проводящей поход. МКК рассматривает заявочную книжку и при положительном заключении, не позднее, чем за две недели, выдает группе пронумерованный и зарегистрированный бланк маршрутной книжки, которая заверяется затем подписью ответственного лица и печатью организации. Организация, проводящая путешествие, осуществляет контроль за подготовкой и тренировкой группы, оснащением ее необходимым снаряжением, а также за проведением путешествий в установленные сроки. Получив маршрутную книжку, группа получает документальное разрешение на совершение туристского похода. Туристская группа при проведении похода должна строго выполнять требования МКК и в установленные сроки сообщать ей телеграммой о месте нахождения группы.

Подготовка снаряжения и инвентаря

Подготовка снаряжения является одним из самых важных моментов в организации туристского похода. Подбор снаряжения зависит от вида туризма и сложности путешествия. При подготовке снаряжения следует подразделять его на личное и групповое.

К личному снаряжению относится рюкзак, спальный мешок, одежда, обувь. К групповому - палатка, посуда для приготовления пищи, костровое оборудование и туристский инвентарь.

При организации туристского похода особое внимание необходимо обратить на подбор и подготовку одежды и обуви, которые должны соответствовать времени года, климатическим условиям местности и погоды. В дождливые дни лучшей обувью считаются туристские ботинки, которые предварительно пропитываются рыбьим жиром или касторовым маслом. При хранении внутрь ботинок набивают бумагу. В теплую погоду лучшей обувью являются кеды или кроссовки. Рекомендуется в любое время года под обувь надеть шерстяные носки. Предварительно, надев простые носки, затем шерстяные и сверху второй простой носок. Обувь не рекомендуется сушить у костра, так как под действием высокой температуры она деформируется и становится жесткой и грубой.

Выбор одежды также зависит от сезона и погоды. В прохладные и ненастные дни необходимы утепленные брюки, а в холодные дни шерстяные брюки снизу, а наверх желательно надеть ветрозащитные брюки. Рубашки в поход желательно надевать хлопчатобумажные, в прохладные дни шерстяные. Шерстяной свитер тоже необходим, но надевать его уже не бивак. В ветреную погоду верхней одеждой является штормовка. В теплую погоду лучше надеть хлопчатобумажные брюки, а в жаркую погоду шорты. Головным убором в холодную погоду является шерстяная шапочка, при солнцепеке голова должна быть прикрыта легкой шапочкой или косынкой. Палатка походная должна быть проста в установке и максимально сохранять удобства в размещении туристов. Лучшими палатками для походного туризма рекомендуются 2-х и 4-х местные отечественные: они легкие и просты в обращении. В походе незаменим спальный мешок. Простейшая и наиболее приемлемая форма спального мешка - одеяло на застежке "молния" в сочетании с надувным матрацем или параллоновым ковриком.

Для приготовления пищи в походе удобным является бензиновый примус "шмель". В любых погодных условиях примус позволяет достаточно быстро приготовить горячую пищу. Расход бензина при этом составляет от 70 до 100 мл на человека в сутки. Одна заправка примуса около 400 мл, следовательно, на группу в 6-7 человек одна заправка соответствует суточной норме бензина. Для приготовления пищи нужна посуда, желательно несколько овальных жестяных ведер или кастрюль (удобнее комплект - 3 ведра, входящие друг в друга). В верхней части каждой кастрюли просверливаются две дырочки, в которые втягивается стальной тросик, концы которого заделываются и подвеска для кастрюль обеспечена. Личной посудой каждого участника являются миска, ложка и

кружка. Кроме того, группа должна иметь сковородку, разливную ложку, мешалку, обеденную клеенку. В пути непременно понадобятся карманный фонарик, несколько свечей, лопатка и топорик, рукавицы костровые, нож консервный, хозяйственное мыло. Для преодоления препятствий рекомендуется взять с собой основную веревку (30-40м) и две-три вспомогательные такой же длины. Для переноски снаряжения, инвентаря и продуктов питания очень удобны спортивные рюкзаки конструкции В.М. Абалачова, которые выпускаются промышленностью. Основным удобством рюкзака является его форма и лямки. Лямки должны быть широкие, мягкие, с внутренней прокладкой. Важно, чтобы рюкзак хорошо прилегал к спине и имел тот объем, который соответствовал бы целям похода.

Вместительны и не громоздкие рюкзаки, имеющие внутри два отделения, а снаружи три кармана. В отделение, находящееся ближе к спине, кладут мягкие вещи, во второе - твердые предметы. Узкие глубокие карманы отводят для предметов личной гигиены. В них хорошо держать ложку, кружку, нож, вилку, ремонтный набор и прочие мелочи, а сверху, чтобы эти предметы не выпадали, кладется полотенце, носовые платки, носки. В более широкий карман можно положить фотопринадлежности и дневник. Подготавливают рюкзак так: под лямки подвешивают дополнительные прокладки в виде холста из сукна в несколько слоев или делают ватные подушечки, к которым привешивают петли для продевания в них лямок. Рюкзак должен быть вытянут вверх в высоту, не откидываться назад, не иметь форму пузыря, иначе он обязательно натрет спину. По спине рюкзака и на дне распределяют мягкие вещи, затем самый тяжелый груз: консервные банки, крупу, пачки с сахаром. Их связывают вместе так, чтобы упаковка имела плоскую форму и равномерно заполнила рюкзак. Мелкие предметы не запикивают в рюкзак поодиночке, а складывают в мешочки, пакеты. Сахар, сливки лучше держать в полиэтиленовых мешках, чтобы не отсырели, острые предметы (топоры, ножи, иголки) в чехлах. Рюкзак при ходьбе должен прилегать к спине, а не давить на нее. Если вещей много, то палатку и спальный мешок заворачивают в непромокаемый материал и крепко привязывают к рюкзаку поверх него, так, чтобы они плотно прилегли к спине.

Подбор и заготовка продуктов питания

В походе турист расходует много энергии. В зависимости от трудностей и длительности маршрута в дневном рационе должно содержаться примерно 3000-4500 калорий. Перед коротким переходом рекомендуется больше употреблять продуктов, содержащих легко усваиваемые углеводы (главным образом сахаристые вещества). Особенно полезно употреблять сахар, глюкозу после сильного утомления. Большое значение имеют витамины. В летнее время потребность в них удовлетворяется за счет ягод, фруктов, овощей, зелени. Если поход совершается зимой, витамины непременно берут с собой в виде драже. Особое внимание уделяют витамину С. Ежедневное потребление его должно составить не менее 160 мг, а в дни больших физических нагрузок 300 мг.

Если припасы израсходованы, их можно пополнить в населенных пунктах по пути следования, надеяться на дичь, грибы, ягоды нельзя. В походе необходимо помнить о солевом режиме и строго соблюдать его. Кроме употребления соли, содержащейся в продуктах, дополнительно добавляют в пищу по 12-15 гр. соли в сутки, а в жару и при больших нагрузках эта норма возрастает до 30-35 граммов.

Завтрак должен составлять 35% дневного рациона, обед 40-45%, ужин 20-25%. В перерывах между приемами пищи можно съедать кусочек сахара, таблетку глюкозы с витамином С. Хлеба не стоит брать больше чем на 2-3 дня. Если приобрести его в дороге невозможно, запасаются сухарями, хрустящими хлебцами. В походе из сахарной крошки, залитой горячим чаем с маслом, можно приготовить вкусную кашу со сгущенным молоком или какао.

Для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие: приготовление первого блюда (суп, борщ, щи), второго (мясное, овощное, молочное), третьего блюда. При двухразовом горячем питании разумно ограничиться тремя варками (один раз - первое блюдо и два раза - второе), а также приготовлением третьего блюда.

Дневная норма сахара в сложных походах составляет 80-100 г на человека, хлебобулочных изделий (а также печенья, сухарей) - примерно 500 г на человека.

Жиры в разных видах (масло сливочное, сало и т.п.), а также с учетом их присутствия в таких продуктах, как колбаса, мясо, мясная тушенка, сыр, молоко должны содержаться в дневном рационе в количестве 100-150 г. Такого объема должна быть и белковая пища (мясо и мясопродукты, рыба, молочные продукты).

Примерный дневной рацион туриста на сутки составляет: хлеб (черный, белый) - 400-600 г; сухари (галеты, хрустящие хлебцы) - 250-300г, крупы и макаронные изделия (манка, геркулес, гречневые, рисовые, пшеничные, гороховые концентраты, вермишель, лапша, рожки) - 200-250г; суповые концентраты, сухие овощи - 40-50 г; мясо консервированное (тушеное, жареное, паштеты) 100-130 г; колбасные изделия - 50-80 г; молоко (сухое, сгущенное) - 50-60 г; сыр - 30-40 г; сахар, конфеты - 130-150 г; соль, специи, напитки (чай, кофе, кисель, компот) -40-50 г.

Перед походом продукты надо подготовить к транспортировке и длительному хранению. Сухари подсушивают и тщательно заворачивают в полиэтилен, полукопченную и копченую колбасу во избежание заплеснения смазывают жиром и заворачивают в бумагу, сливочное масло перетапливают и заливают в жестяные банки или бидон, чай, кофе, какао высыпают в баночки и плотно закрывают крышками, томатный соус переливают в полиэтиленовую флягу, сахар, соль, конфеты, яичный порошок упаковывают в водостойкие пакеты, мясо нарезают на небольшие куски, обжаривают и укладывают в банку, залив сверху растопленным жиром, муку просеивают и подсушивают, гречневую крупу поджаривают.

Если поход совершается зимой, из риса, гречки, гороха или пшена варят крутую рассыпчатую кашу и, остудив, плотно укладывают в марлевые мешочки (длиной 40-50 см) и шириной в 8-10 см. На привале из такого "полуфабриката" горячую кашу можно приготовить за 10-15 минут, масло в нее добавляют при разогревании.

Первая медицинская помощь в походе

Несчастный случай может произойти как в длительном, так и в кратковременном походе, вдали от населенного пункта. В этот момент вызвать "скорую" и получить квалифицированную медицинскую помощь невозможно. Поэтому надо быть готовым к любым неожиданностям, уметь оказать первую помощь пострадавшему товарищу: остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание, помочь при ожоге, отмораживании, солнечном ударе и т.д. В группе обязательно должна быть аптечка. Ответственность за наличие ее и правильное пользование возлагается на санинструктора. Таблетки и порошки укладывают в плотно закрывающиеся металлические, пластмассовые и деревянные коробочки, на которых указываются названия лекарств и дозировка. Чтобы лекарства и другие жидкости в аптечке не пролились, на горлышко пузырьков можно надеть резиновые соски. Аптечка должна состоять из следующих лекарств: сердечнососудистые препараты, настойка валерианы и ландыша - принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день, при сердечной недостаточности, больших травматических повреждениях. Валидол - по 1 таблетке 2-3 раза в день при болях в сердце.

Обеззараживающие препараты: настойка йода 5% для обработки кожи вокруг ран. Спиртовой раствор бриллиантовой зелени 1% для обработки ран, смазывание кожи при осадинах, гнойничковых высыпаниях и потертости. Калий перманганат (марганцовка) для промывания желудка при отравлениях, обработки нагноившихся осадин и небольших ран, полоскания горла при ангинах. Его разводят в кипяченой воде до бледно-розового цвета.

Обезболивающие препараты: аналгин - по 1 таблетке 3-4 раза в день при ушибах, переломах и других травмах. В момент травмы пострадавшему дают сразу две таблетки. Амидопирин - при головной и зубных болях, а также при травматических повреждениях по 1 таблетке 3-4 раза в день, как жаропонижающее и болеутоляющее средство. Бесалол - 1 таблетке 3-4 раза в день при болях, связанных с пищевым отравлением. Цитрамон - по 1 таблетке при головной боли.

Противовоспалительные препараты: сульфадемезин и стрептоцид - по 1 таблетке 3-4 раза в день при катарах верхних дыхательных путей, ангине, а также при обширных ранах. Пипольфен - при крапивнице, после отравления ягодами или грибами. Таблетки от кашля - 2 таблетки 3 раза в день при кашле. Ацетилсалициловая кислота - по 1 таблетке 2 раза в день, как жаропонижающее средство. Нашатырный спирт дают нюхать при потере сознания, обмороке, укусе пчел. Мазь синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая) - наружное средство при ссадинах, ожогах, обморожениях.

Примерный набор групповой аптечки на 5-6 человек в многодневный поход

Индивидуальные пакеты	- 3 шт.	Перекись водорода	- 2 флакон
Бинты стерильные (узкие, широкие)	- 4 шт.	Валериановые капли	- 1 флакон
Термометр	- 1 шт.	Валокордин или карвалол	- 1 флакон
Жгут резиновый	- 1 шт.	Капли пустырника	- 1 флакон
Английские булавки	- 6 шт.	Зубные капли	- 1 флакон
Ножницы	- 1 шт.	Нафтизин	- 2 флакона
Пинцет	- 1 шт.	Аспирин	- 20 табл.
Пилетка	- 2 шт.	Анальгин	- 20 табл.
Вата стерильная	- 100 г	Таблетки от кашля	- 10 табл.
Мазь Вишневского	- 100 г	Борный вазелин	- 1 тюбик
Спирт медицинский	- 50 г	Крем от солнечных ожогов	- 1 тюбик
Спирт нашатырный	- 25 г	Синтомициновая эмульсия 5-10%	- 1 баночка
Настойка йода 5%	- 50 г	Липкий пластырь (широкий, узкий - 4)	- 2 рулона
Перманганат калия (марганцовка)	- 1 пакет		
Бриллиантовая зелень	- 1 флакон		

Советы начинающим туристам

Для прохождения маршрута необходимо составить режим работы на каждый час похода. Самым организованным и удобным способом передвижения группы является построение в одну колонну с направляющим впереди и ответственным замыкающим позади. Роль направляющего может выполнять, как руководитель, так и его помощник из числа туристов, уже имеющих опыт походов. Направляющий выбирает путь и задает темп движения. Роль замыкающего выполняет один из наиболее выносливых туристов. Задача замыкающего не допускать отставания, помогать уставшим, своевременно подавать направляющему сигнал остановки, если в этом будет необходимость. По широкой лесной дороге группа может идти в рассыпном строю, но не растягиваться и не обгонять ведущего. На шоссе движение организуется только по обочине с левой стороны. При движении по лесным тропинкам нужно опасаться веток деревьев и кустарников. Движение рекомендуется чередовать с привалами. Первый привал необходимо сделать через 10-15 минут ходьбы и устранить все, что мешает при ходьбе. Снимается лишняя одежда, поправляется обувь, подтягиваются или ослабляются ляжки рюкзака. Для взрослых туристов десятиминутный привал делается после 60 минут ходьбы. Когда турист пройдет 60-70 % запланированного перехода, делается большой привал для обеда и отдыха. Этот привал устраивают в наиболее жаркое время.

Для отдыха и организации ночлега выбирается место и разбивается бивак. Бивак выбирается в безопасном месте. Оно должно быть сухим, ровным, защищенным от ветра в ненастную погоду и наоборот, расположенным на высокой и обдуваемой ветром месте в жаркую погоду, когда много комаров. Необходимо наличие дров, воды, не следует располагаться на ночлег вблизи населенных пунктов, отдельных жилых, хозяйственных и производственных построек, у железных и автомобильных дорог, вблизи линий электропередач.

В работах при подготовке к ночлегу и приготовлении пищи должны быть заняты все члены группы. Руководитель распределяет участников похода по бригадам. Одни подготавливают места для палаток, другие - место для костра, третьи заготавливают дрова, воду. В установке палаток участвуют все члены похода, что дает возможность быстро и качественно выполнить работу. При установке палатки на площадку, прежде всего стелется полиэтилен, затем колышками или "шпильками" растягивается и закрепляется дно палатки. После этого собираются сборные стойки, натягиваются и закрепляются коньковые оттяжки, затем угловые и боковые. Правильно установленная палатка имеет ровно растянутые скаты крыши без складок и морщин, боковые стенки не висят, дно палатки не имеет перекосов и лежит на земле.

Костер в туристском походе служит для приготовления пищи, обогрева, сушки одежды и обуви. Используются различные виды костров; "колодец", "шалаш".

Место для костра выбирается на открытой площадке, в 6-8 м от палаток и на таком расстоянии от деревьев, чтобы искры не летели на палатку и пламя не доставало нижних сучьев деревьев. Нельзя раскладывать костер вблизи сухой травы, мха, хвоя, корней деревьев, пней, на торфяной почве. С места, предназначенного для костра, нужно снять дерн либо окопать его канавкой. Если группа останавливается там, где уже был туристский лагерь, то необходимо использовать старое кострище. На маркированных маршрутах походов выходного дня такие места определены заранее, оборудованы и представляют определенные удобства для проходящих на ночлег. Участники похода должны уметь разжигать костер в любых условиях. Для разжигания костра нужно иметь растопку: из мелких еловых веточек, бересты, снятой с высохшего дерева, сухого мха, тонких лучин. Растопка плотно укладывается под сложенный "шалашиком" или "кольцом" мелкий хворост и поджигается, затем сверху укладываются более толстые сучья. В дождливую погоду, чтобы дождь не смог сразу же потушить пламя костра, его разводят под укрытием полиэтиленовой пленки, плаща или штормовой куртки. Хорошей растопкой, позволяющей развести костер из самых сырых дров, являются сухой спирт, кусочки оргстекла или огарок свечи. Для приготовления пищи наиболее целесообразен костер типа "колодец". Этот вид костра получают при укладке рядами крест-накрест поленьев средней толщины. Медленно сгорая, они образуют много углей, дающих высокую температуру. Костер "колодец" удобен и для сушки одежды, но чаще для этой цели, а также для сушки обуви, используют "шалаш". Название этого вида костра достаточно точно характеризует способ его укладки.

Для сушки обуви с наветренной стороны костра кладут две жерди, на нижнюю вертикально ставятся ботинки, а вторая, верхняя удерживает их от падения. Надежнее, однако, сушить обувь, держа ее в руках.

Всякий туристский поход завершается подведением итогов. Это важная составная часть учебно-воспитательной и организационно-методической работы по туризму. После возвращения из похода необходимо сдать маршрутную книжку в организацию, проводившую поход, выдать участникам похода справки о прохождении маршрута.

Обязательно проводится разбор похода, на котором участники обмениваются мнениями и вносят предложения.

2.6. Испытай себя в беге, прыжках и метаниях

Для достижения определенных спортивных результатов в различных видах спорта, прежде всего, необходимо повышать общую физическую подготовку, направленную на развитие двигательных (физических) качеств.

Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Для достижения высоких результатов необходимо воспитывать двигательное качество силы, двигательное качество быстроты, двигательное качество выносливости, двигательное качество гибкости.

Воспитание силовых способностей. Физическая сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путём мышечного напряжения.

Сила бывает следующих видов:

- максимальная мышечная сила (собственно-силовые способности);
- скоростная сила (скоростно-силовые способности);
- силовая выносливость.

Методика воспитания максимальной силы. Для развития максимальной силы широко используют упражнения, выполняемые в динамическом и статическом режимах работы.

Динамические упражнения:

-поднимание штанги, жим штанги с груди, поднимание гирь, наклоны туловища вперёд с отягощением на плечах, в висе на гимнастической стенке, поднимание ног с отягощением вперёд и вверх и т.д.

Статические упражнения:

-напряжённое разгибание пальцев и напряжённое их сгибание в кулак, напряжённое разгибание кистей с напряжённым разведением пальцев, отведение напряжённых кистей в стороны, повороты напряжённых кистей внутрь и наружу и т.д.

Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения, применяемые для развития скоростно-силовых способностей, отличаются от собственно силовых повышенной скоростью. Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуются упражнения без предметов, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с набивным мячом и упражнения с скакалкой.

Методика воспитания силовой выносливости. Эффективны упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела, упражнения с дополнительными отягощениями, динамические упражнения, упражнения в сопротивлении, статические упражнения, смешанные упражнения, в которых при динамической форме работы отдельные группы мышц находятся в статическом напряжении, изометрические упражнения. Для развития силовой выносливости рекомендуются: упражнения без предметов; упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения с гимнастической палкой, эспандером, резиновым бинтом; упражнения на гимнастической скамейке, стуле; упражнения с гантелями; упражнения с набивным мячом и другими отягощениями.

Воспитание двигательного качества быстроты. Быстрота или скоростные качества – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Методика воспитания быстроты. Скорость простой и сложной реакции рекомендуется развивать подвижными и спортивными играми, а также рекомендуется бег во всех его вариантах, как естественный способ быстрого передвижения человека, ходьба на лыжах, плавание. Необходимо использовать скоростные упражнения в сочетании с силовыми, включающими в работу необходимые для бега мышечные группы. Число повторений следует регулировать. Тренировки рекомендуется проводить 3-5 раз в неделю, иначе не будет происходить глубоких положительных изменений в организме. Длину дистанции необходимо подбирать такую, чтобы скорость передвижения не снижалась к концу попытки. Интенсивность выполнения упражнений должна быть околопредельной и предельной от максимально возможной (95-100%). Соревновательный и игровой методы обеспечивают более высокий и эмоциональный подъём, столь необходимый для проявления максимальной быстроты.

Воспитание двигательного качества выносливости. Выносливость – это способность организма противостоять наступающему утомлению. Различают четыре вида выносливости: выносливость в зоне максимальной мощности; выносливость в зоне субмаксимальной мощности; выносливость в зоне большой мощности; выносливость в зоне относительно умеренной мощности.

Методика воспитания выносливости. Наиболее характерные требования к воспитанию выносливости в циклических упражнениях: целостное прохождение соревновательной дистанции; повторное преодоление укороченных отрезков; соблюдение интервала отдыха между упражнениями и занятиями; непрерывное длительное выполнение циклических упражнений.

При ациклических упражнениях: увеличение числа выполняемых движений; многократное выполнение избранных и специальных движений; многократное повторение комбинаций; повышение плотности занятий за счет сокращения пауз между отдельными упражнениями; увеличение числа занятий в недельном цикле.

Очень важным элементом в воспитании выносливости является регулирование отдыха – его длительности и содержания.

Воспитание двигательного качества гибкости. Под гибкостью необходимо понимать морфологическое свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость зависит от эластических свойств мышц и связок, окружающих суставы; особенностей суставных поверхностей; характера сочленений; внешних условий, времени суток, температуры. Различают активную гибкость, пассивную гибкость, динамическую гибкость, статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Методика воспитания гибкости. Важным моментом при развитии гибкости является то, что в одних упражнениях главной является пассивная гибкость (шпагаты, выкруты, мосты и др.), в других важна лишь активная гибкость (спринтерский бег, ходьба, прыжки и др.), в третьих – требуется максимальное проявление силовой гибкости (различные статические положения в гимнастике и акробатике), а в четвертых, необходим высокий уровень как пассивной, так и активной гибкости (метание копья, барьерный бег, плавание).

2.7. Методика организации спортивного праздника

Большое значение для дальнейшего совершенствования физического воспитания имеет поиск новых форм и методов, способствующих привлечению к регулярным занятиям спортом широких масс трудящихся. Такой формой организации различных физкультурных мероприятий являются соревнования, проводимые под девизом «Всей группой, всем факультетом на стадион». Это простая и доступная методика организации работы по физическому воспитанию дает возможность увеличивать двигательную активность занимающихся, совершенствовать их физически и повышать спортивное мастерство. Организация соревнований «Всей группой, всем факультетом на стадион!» создает условия для объединения коллектива, воспитания товарищества, взаимной выручки и ответственности за успех товарищей своей группы и факультета. Такие соревнования проходят с большим эмоциональным подъемом и охватывают, как правило, 90 % студентов.

За счет внедрения в повседневную жизнь массовых форм физической культуры можно дополнительно привлекать к регулярным занятиям спортом всех студентов факультета, эффективно решать задачи оздоровительной и воспитательной работы.

Для организации спортивных праздников с привлечением всех студентов факультета рекомендуется предварительно разрабатывать спортивные сценарии, предусмотрев как раздельные, так и совместные для мужчин и женщин.

В сценарий необходимо включать подвижные игры, упражнения в беге, прыжках, метаниях, переноске партнера, перетягивании каната, специальные упражнения из спортивной гимнастики и акробатики. Полезны и эмоциональны конкурсы с включением упражнений, характеризующих профессионально-трудовую деятельность участников. Рекомендуется в программу включать номера художественной самодеятельности.

Успех праздника будет зависеть от выбора ведущего, который должен обладать организаторскими способностями и владеть всеми вопросами спортивного комментатора и художественного руководителя.

Ведущий вместе с участниками "Дня здоровья" разучивают сценарий. Соревнования начинаются с построения команд на стартовой позиции. Объявляются участвующие команды, представляются члены жюри и судьи, разъясняются правила начисления очков и выявления победителей "Дня здоровья". Очки начисляются после выполнения участниками каждого этапа соревнований.

Примерный сценарий для проведения "Дня здоровья"

1. Эстафета в передаче набивного мяча. Команды делятся пополам и становятся одна против другой в колонну по одному, на расстоянии 20 метров. У направляющего одной колонны набивной мяч. По сигналу направляющий с мячом бежит к игрокам противоположной колонны и передает мяч направляющему, который продолжает выполнять упражнения. Игрок, выполнивший бег, занимает место в конце противоположной колонны. Эстафета заканчивается, когда последний игрок выполнит бег и поднимет мяч вверх.

2. Эстафета в ведении баскетбольного мяча. Построение игроков то же, что и в эстафете в передаче набивного мяча. По сигналу направляющий с мячом ведет баскетбольный мяч к игроку противоположной колонны и передает ему мяч, сам становится в конце колонны, а другие игроки продолжают ведение мяча, пока это упражнение не выполнит последний игрок команды.

3. Эстафета в преодолении расстояния ходьбой на руках. Один партнер находится в положении упора лежа, другой держит его за голени. По сигналу партнеры передвигаются в быстром темпе к противоположной колонне, и после прохождения дистанции становятся в ее конце. Другая пара выполняет то же. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

4. Эстафета в ведении футбольного мяча. Против каждой команды судьи расставляют набивные мячи на расстоянии двух метров друг от друга. По сигналу направляющий с мячом выполняет обводку набивных мячей и пасом передает мяч игроку, стоящему первым к противоположной колонне, а сам занимает место в ее конце. Игроки продолжают обводку набивных мячей, пока упражнение не выполнит последний игрок команды. Затем берет мяч в руки и поднимает его вверх.

5. Прыжки в мешке. Направляющий одной колонны надевает мешок на ноги и поддерживает его руками. По свистку судьи он прыжками передвигается к противоположной колонне. Допрыгнув до направляющего, передает мешок и становится в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда последний игрок выполнит упражнение.

6. Переноска «пострадавшего». Два игрока одной колонны переносят третьего «пострадавшего» до партнеров, стоящих в противоположной колонне, затем другие продолжают переносить «пострадавшего».

7. Бег по «кочкам». Между колоннами судьи расставляют кубики – «кочки» в шахматном порядке на расстоянии 70 см друг от друга. По сигналу направляющий одной колонны прыжками преодолевает «кочки» и занимает место в конце противоположной колонны, другие игроки продолжают выполнять то же самое.

8. Перетягивание каната. Участники двух команд, получившие право первыми участвовать в конкурсе силачей, подходят к канату, берутся за него и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону.

9. Номер художественной самодеятельности. Предлагается исполнить танец или спеть песню, рассказать стихотворение или басню.

10. Выполнить задание по трудовому воспитанию. Предлагается: чистить картошку, лепить из пластилина, вырезать из салфеток, строить фигуры из кубиков, отпиливать дощечки по заданию и прибивать их.

ГЛАВА 3

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Все без исключения болезни, в том числе генетические и даже в какой-то мере травмы - результат нарушения деятельности пищеварительных органов, которые снабжают остальные органы энергией и элементами, необходимыми клеткам для деления. Депрессия, артрит, инфаркт, инсульт, потеря памяти, все формы рака и все остальные тысячи и тысячи болезней, описанные в медицинских справочниках, начинаются в животе.

Чтобы человек жил полноценной жизнью, был здоровым и активным, он должен постоянно получать с пищей извне сотни, а может быть и тысячи питательных соединений. Но в природе не существует ни одного продукта, который располагал бы всем этим арсеналом. Собственно, здоровое питание заключается в правильной комбинации продуктов. Чем разнообразнее питание, тем меньше вероятность нехватки тех или иных необходимых для организма веществ.

3.1. Продукты питания и некоторые советы по приему пищи

Хлеб, крупы, хлопья из немолотого зерна, овсянка (овсяные хлопья, овсяное печенье), рис, спагетти составляют основу питания. Они дают человеку значительную часть энергии, поскольку содержат белки, углеводы и даже жиры. Помимо этого, они также снабжают нас ценнейшими пищевыми волокнами и витаминами группы В, снимают напряжение.

Однако необходимо помнить, что хлеб должен быть хорошо пропеченным и в меру соленым, квашеным. Хорош хлеб из отрубей, в тосте. Корку, однако, есть не рекомендуется!

Почки, печень, курица, рыба богаты железом, увеличивающим активность красных кровяных телец и способствующих выведению резервных жиров. Фосфаты, содержащиеся в печени, улучшают мозговую деятельность.

Дары моря - источники цинка, который, как и витамин С, незаменим в борьбе с инфекцией. **Водоросли и морская капуста** богаты йодом, который должен занимать достойное место в рационе питания.

Что же касается **рыбных консервов**, то практически никаких витаминов в них нет. А потому детям давать их не рекомендуется. Технология копчения рыбы для приготовления шпрот приводит к образованию канцерогенных веществ. Для их нейтрализации рыбу перед употреблением стоит поливать лимонным соком.

Сыр, который рекомендуется только здоровым людям, надо есть вместе с хлебом. Фосфаты, содержащиеся в сыре, играют большую роль в мозговой деятельности.

Для длительного энергоснабжения организму нужны сложные углеводы, содержащиеся в **отварных бобах, чечевице. Бобовые** снабжают организм магнием, а стало быть, защищают нас от стрессов.

Индейка придает силы и гасит стресс, в ней отсутствуют жиры и содержится белок. Она также богата аминокислотой "тирозин", которая обогащает мозг ценными веществами - дофамином и норэпинефрином - они улучшают внимание и реакцию.

Уток, гусей диетологи рекомендуют избегать, решительно протестуют против **кур-бройлеров**, считая их мясо канцерогенным. В мышцах птицы, искусственно раскормленной в короткие сроки до необычайных размеров при помощи различных лекарственных препаратов, остаются не выведенными вредные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Во многих странах мясо кур-бройлеров не используется в питании детей.

В принципе, диетологи-натуропаты относятся более снисходительно к мясу зрелых животных, чем к мясу молодняка - **телятам, цыплятам, молочным барашкам, а также к мозгам и почкам**. Исключение составляет **печень**, которую еще врачи-йоги предписывали боль-

ным анемией. В этом случае *печень* следует есть в полусыром виде. Однако теперь многое изменилось. В старину люди имели возможность есть мясо, в том числе и печень, известных им животных и, следовательно, могли быть уверенными в том, что эти животные не страдали различными заболеваниями, не были заражены паразитами. Мы же если едим печень, то обязательно тщательно проваренную, прожаренную, и от нее уже нет ожидаемой пользы.

Говядина восстанавливает силы. Вегетарианство похвально, но люди, отказывающиеся есть мясо, обрекают себя на усталость и депрессию из-за дефицита железа.

Много говорится о непригодности в пищу, особенно для нездоровых и пожилых людей, жирного мяса - свинины, баранины, мяса на ребрах. Даже молодые люди, у которых повышено содержание холестерина в крови, должны резко сокращать потребление такого мяса.

«Белое» мясо (телятина, птица, рыба) всегда считалось более полезным, чем «черное» (говядина, дичь).

Молочные продукты (молоко, творог, кефир, простокваша и т.д.) богаты протеином и витаминами А и В, благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы и органов зрения. стакан теплого молока помогает заснуть сном младенца, забыв обо всех страхах. В нем содержится триптофан, обладающий успокаивающим действием на мозг. Молочные продукты хороши в борьбе с инфекцией. Правда, молоко противопоказано при головных болях, способно нарушать функцию поджелудочной железы. Пожилым людям следует пить молоко с 1,5% жира.

Яйца. Их следует есть жидкими. Как и молочные продукты, они улучшают деятельность ЦНС и органов зрения. Фосфаты, содержащиеся в яичном желтке, стимулируют мозговую деятельность. Куриные яйца, якобы, повышают уровень холестерина в крови. Так вот, можно спокойно есть от 2 до 3-4 яиц в неделю или даже больше, ничего страшного не произойдет. Они содержат около 16% белка, небольшое количество жира и много витаминов. Яйца - источник самого ценного, легко усваиваемого белка. Их можно также варить в кипятке или на пару 4-5 минут.

Свекла не случайно называется королевой овощей. По содержанию питательных веществ она не знает себе равных. Имеется в виду темная свекла, сладкая и удлиненной формы. Светлая же, с белыми прожилками внутри ценна в значительно меньшей степени. К сожалению, свеклу не рекомендуется есть при мочекаменной болезни.

Картофель пользуется особым почетом в республике. Хотя считается, что в этом корнеплоде, кроме углеводов, ничего нет. Однако, именно из картофеля наше население получает белок, по количеству сопоставимый с говядиной. Дело в том, что среднестатистический гражданин съедает в год около 100 кг картофеля, в 10 кг которого примерно 2% белка, и порядка 10 кг говядины - около 20% белка. Простой арифметический подсчет показывает, что мы выезжаем на количестве: в 100 кг картофеля тоже 20% белка. За счет картофеля мы худо-бедно насыщаемся аскорбиновой кислотой. 300 г любимого продукта включают приблизительно 15 мг аскорбиновой кислоты - достаточно, чтобы не заболеть цингой (но недостаточно для обеспечения здоровья). Лишь 10% нашего населения не испытывает нехватку аскорбиновой кислоты.

Максимальная концентрация самых нужных веществ содержится в слоях, прилегающих к кожуре, которую мы немилосердно срезаем. Между тем на Западе не считают зазорным подавать на стол картофель в мундирах.

Капуста отлично успокаивает нервы. Суп из капусты мягчит, а сама капуста - закрепляет, однако ее не рекомендуется есть при обострениях язвы желудка и гастритов.

Огурцы - полезный продукт, но их не следует, так же как капусту, есть при обострениях язвы желудка и гастритов.

Морковь - овощ универсальный. Тертая морковь с лимонным соком и медом - отличный десерт. Тушенная со сливками она годится в качестве гарнира. Употребляя морковь, вы получаете минимум калорий, максимум удовольствия, при этом обеспечиваете своему организму надежную защиту от свободных радикалов. А каротин, т.е. провитамин А, в корнеплоде моркови содержится в изрядном количестве, положительно влияет на остроту зрения.

Морковь - прекрасный диетический продукт, рекомендуемый при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Улучшает зрение, ускоряет заживление.

Тыква - глава семейства тыквенных овощей, к которым относятся еще *кабачки и патиссоны*. Она занимает особое место среди всех овощей, так как при неисчислимом богатстве витаминами С, В1, В2, каротином, солями калия, фосфора, магния, железа органическими кислотами, содержит мало клетчатки (0,7 %), что делает её чрезвычайно полезной при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При этом употреблять ее можно неограниченно.

Так как тыква оказывает мочегонное действие, ее необходимо включать в диету больных с сердечно-сосудистыми и почечными заболеваниями, а также страдающих атеросклерозом, диабетом. Пектины тыквы выводят из организма холестерин.

В народе известны и противоглистные свойства тыквенных семечек. Речь в первую очередь идет о круглой тыкве, а не о той, которая по своей форме напоминает дыню.

Грибы - странный продукт, какой-то космический пришелец. Основной компонент грибов - белок, который человеческим организмом усваивается лишь наполовину. Но суммарный белок грибов может конкурировать с молоком, мясом или яйцами. В грибах есть углеводы, способные при регулярном поступлении в организм стимулировать иммунитет. Конечно, гриб, как губка, впитывает все, что находит в почве - хорошее и плохое. Грибы концентрируют важные микроэлементы: калий, селен, цинк, но могут впитывать и вредный свинец. Поэтому масленок, сорванный на зеленой опушке чистого леса, намного полезнее белого гриба, выросшего на обочине оживленной трассы.

Употреблять грибы следует в небольших количествах.

В народе издавна считается, что грибы, подобно лекарственным травам, обладают целебными качествами. Так, всем известный белый гриб лечит сердце, мигрень, повышает общий тонус организма. Вытяжка из него — эффективное средство при обморожении. Подберезовик лечит почки. Шампиньон, сыроежка, опенок и масленок снимают головную боль. Опенок действует как легкое слабительное, лисичка помогает при радикулите, содержит в себе большое количество витаминов В1 и РР.

В белом грибе обнаружены антибиотики, поражающие возбудителей некоторых кишечных заболеваний. Знаменитый рыжик - рекордсмен среди грибов по содержанию витамина А. Он, наряду с белым, обладает бактерицидными свойствами.

Чеснок - лекарственное растение. Рекомендуется съедать по 1-2 зубчика чеснока каждый день, желательно - в составе блюд, так он легче усваивается и не так раздражает кишечник. Чеснок является богатым источником германия - минерального вещества, необходимого для улучшения производственных энергетических циклов. Он активно стимулирует обмен веществ. В нем содержится около 10 антиоксидантов, которые замедляют процесс старения. Чеснок способен продлить жизнь человеческой коже. Чеснок, а точнее витамин С, содержащийся в нем, тонизирует умственную деятельность. К сожалению, употребление чеснока связано с не очень приятным запахом. Так вот, чтобы нейтрализовать резкий чесночный запах, следует его заесть помидорами.

Из глубокой древности до нас дошел рецепт применения чеснока, найденный в tibетских монастырях, написанный на глиняных дощечках. Вот он:

Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко порезать его и истолочь в сосуде деревянной палочкой. Отвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше сока, положить в глиняный сосуд и влить 200 г 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить 10 дней в темном, прохладном месте, после чего массу процедить через плотную ткань, а остаток отжать. Через 2—3 дня начать лечение.

Пить по каплям с холодным молоком (50 г) за час до еды или через 2—3 ч. после еды, строго соблюдая следующую дозировку (См. схему 1).

Схема 1

	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4	5	6
3-й день	7	8	9
4-й день	10	11	12
5-й день	13	14	15
6-й день	15	14	13
7-й день	12	11	10
8-й день	9	8	7
9-й день	6	5	4
10-й день	3	2	1

Начиная со следующего дня, пить по 25 капель 3 раза в день до полного употребления настойки. Действие этой настойки на организм очень сильное и разнообразное. Она очищает его от жировых и известковых отложений, резко улучшает обмен веществ, предупреждает стенокардию, склероз, образование опухолей. От ее применения исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, организм омолаживается. Повторять курс лечения данной настойкой рекомендуется не раньше, чем через 5 лет.

Чеснок противопоказан больным, страдающим воспалительными заболеваниями почек.

Укроп, петрушка, листья салатных и шпинатных овощей, лук-порей, стебель сельдерея содержат не только известные витамины, но и являются источниками хлорофилла - вещества, близкого по своему химическому составу к гемоглобину крови. Способствуя кроветворению, зеленый хлорофилл улучшает процессы дыхания в клетках. **Бананы и инжир**, прежде всего, являются средством моментального притока энергии. Микроэлемент калий, находящийся в этих фруктах, укрепляет весь организм, в том числе половые железы и мышцы. В желтой кожуре банана обнаружен алкалоид буфотенин, усиливающий половое влечение. Бананы помогают быстрее заснуть, так как они содержат калий, который выполняет функцию «успокоителя». При всех достоинствах, бананы и инжир весьма калорийные продукты, в связи с чем людям с повышенным весом следует ограничить их употребление.

Ананас - отличный сжигатель жира.

Яблоки содержат сложные углеводы, необходимые для длительного энергоснабжения, богаты железом, витамином С, способствуют выведению резервных жиров. Ученые выявили в яблоках, а также в **гранате** X-фактор - активные вещества, сходные с женскими половыми гормонами, которые пробуждают самые сокровенные желания. Прием 2-3 яблок в день способствует замедлению процесса старения и снижения уровня холестерина в крови.

Клубника содержит много калия, магния, поэтому беспробудный сон после съедания нескольких ягод гарантирован.

Вишни. Двадцать вишен заменяют 1-2 таблетки аспирина, в 10 раз активнее блокируют воспалительные процессы. Это же касается **земляники, ежевики, черной смородины, красной капусты.**

Орехи - идеальный продукт, настоящая природная кладовая. Если есть их по 4-5 и более раз в неделю, то риск сердечных заболеваний снижается на 53%. Орехи регулируют уровень холестерина в крови. Они содержат витамины А и В, 45-75% жиров. По калорийности ядро грецкого ореха превосходит молоко в 11 раз. Есть орехи лучше в сочетании с виноградом. К сожалению, виноградный сок вызывает кариес.

Цитрусовые, особенно **персики** и **киви**, обеспечивают необходимое количество витамина С, играющего важную роль в борьбе с инфекцией; содержат важнейшее мине-

ральное вещество - калий, который играет важную роль регулятора сердечной деятельности. Есть их надо с молодым вином. Цитрусовые хорошо сохраняют витамины, обладают общеукрепляющим действием, улучшают обмен в соединительной ткани. Эфирные масла, содержащиеся в цедре, снимают возбуждение, помогают справиться с тревогой, депрессией, апатией.

Изюм необходим для моментального притока энергии, полезен для почек и хорош как средство от кашля. Улучшает работу сердечной мышцы.

Сухофрукты (чернослив, курага и др.) - пища калорийная. Но если есть их в небольшом количестве и при этом обильно запивать водой, то вы похудеете. При попадании в желудок сухофрукты впитывают все шлаки и токсины, разбухают и оказывают мягкий послабляющий эффект. К тому же содержащаяся в них глюкоза обеспечивает нас энергией.

Маслины и оливки богаты полиненасыщенными жирными кислотами (до 50-78%), сахаром, белками, пектинами, витаминами группы В, С, Е и каротином. Маслины и оливки оказывают благоприятное воздействие на печень и желудочно-кишечный тракт.

Перец - активно стимулирует обмен веществ. Поэтому следует щедро сдабривать пищу этими специями.

Лук - хорошее средство для улучшения работы желудка, а также для цвета лица. Употребляемый в значительном количестве перед сном, лук создает хороший, крепкий сон.

Овес обладает многими целебными свойствами. С большим уважением относилась к нему тибетская медицина, широко применяется он и в гомеопатии. В первую очередь, пожалуй, нужно выделить общеукрепляющее действие овса, поэтому издавна его использовали при лечении туберкулеза, выживании больных после легочных заболеваний, операций, всевозможных тяжелых болезней. Овсяный отвар применяют при всех болезнях, связанных с плохой работой печени, в том числе и в незапущенных случаях аллергии. Для больных и детей допускается приготовление отвара с молоком. Овес отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В (40% крахмала, 11-18% - белка, 4 -6,5% - жира).

Восстановление ритма сердечной деятельности при включении в диету овса объясняется тем, что витамины группы В (в частности, витамин В1) играют важную роль в осуществлении функций нервной системы.

Овес посезонно оказывает на нервную систему общеукрепляющее действие. Крупа и мука из овса употребляется как диетическое средство, а солома - как лечебное.

Чай стал неотъемлемой частью нашей жизни, появившись, прежде всего, как лекарственный напиток и напиток, способствующий предотвращению болезней.

Зелёные и чёрные чай, а также сухие фрукты, лепестки цветов и травы, входящие в состав ароматизированного чая, являются важнейшими и высокоценными продуктами питания, а соки, получаемые из них при заваривании, содержат почти все компоненты свежих цветов и растений.

Они служат источником не только витаминов, полезных металлов и минеральных солей, но в их состав входят также органические кислоты, пектиновые соединения, ароматические вещества и эфирные масла. В них содержится большое количество витаминов С, В1 (витамин роста), В2, В6, Е и А. Кроме того, они обладают целебными свойствами для лечения многих болезней, понижения артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови, предотвращения возникновения раковых клеток, болезней сердечно-сосудистой системы и поддержания прекрасного самочувствия.

Содержащиеся в чае катехины и антиоксиданты укрепляют иммунитет человека и способность организма противостоять болезням и вредному воздействию окружающей среды (в том числе внешним раздражителям, шуму и чрезмерной спешности).

С лечебной точки зрения, необходимо помнить, что всеми этими полезными свойствами обладают только очень качественные, свежие чай. Лучше всего полезные свойства сохраняются в крупнолистных сортах чая, собранных вручную, аккуратно скрученных и содержащих только завязь и два верхних листочка чайного куста.

Полезные свойства плохо сохраняются в мелко порезанных, а также упакованных в разовые пакетики сортах чая. Чем мельче раздроблен чайный лист, тем быстрее он теряет свои полезные свойства, реагируя с окружающей средой. По содержанию многочисленных целебных добавок чай можно разделить на три основные группы: лечебные чаи; тонизирующие чаи; витаминные чаи.

Китайская медицина наряду с целебными свойствами чая отмечает одновременно и ряд ограничений, связанных с его употреблением, особенно для людей пожилого возраста. Им после ужина вместо чая лучше выпить стакан кипяченой воды, а страдающим гипертонией, заболеваниями сердца и легких рекомендуется пить только слабый чай и в умеренных количествах.

Нельзя запивать чаем лекарства, так как дубильные вещества чая соединяются с составными элементами препаратов, и они выпадают в осадок. Это может повлиять на эффективность лекарства. Не рекомендуется пить вчерашнюю заварку, а также заваривать чай крутым кипятком - кипящая вода (100 градусов), попав на чайный лист, разлагает его составные элементы. Заваривать чай надо кипяченой водой, температура которой около 80 градусов, а пить его лучше сразу. Через 20 минут после заварки, считают китайские специалисты, чай превращается в «яд гремучей змеи».

Черный чай предотвращает у людей **гипертонию и инфаркт миокарда, размягчает тромбы**. Но с чаем надо быть осторожным! Нельзя заваривать вторично старую заварку - такой напиток содержит канцерогены. Лучше не пить чай с молоком, не пить чай с сахаром - он портит вкус напитка, зубы, а в некоторых случаях - пищеварение. И не рекомендуется пить свежий чай на ночь - это бодрящее и мочегонное средство - покоя не будет.

Кофе. Все чаще появляются научные доказательства того, что пить кофе в умеренных количествах не только абсолютно безопасно, но и может быть полезно для здоровья.

С точки зрения современной науки, в кофе насчитывается более 200 различных полезных веществ, которые благотворно влияют на центральную нервную систему, усиливают сердечную деятельность, стимулируют деятельность кровеносной системы, улучшают общий обмен веществ. Черный кофе без сахара ускоряет расщепление жиров и действует как мягкое мочегонное.

Уже давно известно, что кофеин облегчает жизнь больным астмой. Регулярное употребление кофе в некоторых случаях помогает предотвратить сердечные приступы.

Кофеин замедляет действие одного из естественных химических соединений человеческого организма, участвующего в развитии некоторых видов рака.

Однако при чрезмерном употреблении кофе может из добра превратиться во зло. Специалисты считают, что дневная норма потребления - 32 мг свежезаваренного кофе (это 1/3 чашки). При постоянном превышении этой дозы в 3 раза может возникнуть кофейная зависимость: без традиционного утреннего глотка у человека появляются головные боли, раздражительность. Частое употребление напитка может вызвать сердцебиение, нарушение сна.

Опасен кофе для беременных женщин, он способен привести к преждевременным родам или рождению детей со слабым здоровьем.

С питья **свежей воды** следует начинать прием пищи. Вредно запивать еду, в том числе не годится пить между блюдами. Пить воду после еды следует не ранее чем через 30 минут. Свежая вода помогает от головной боли.

Мед обеспечивает необходимую энергией. Гречишный мед оказывает сосудорасширяющее действие и понижает кровяное давление.

Применение 70 г меда ежедневно в течение 1-2 месяцев у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями ведет к улучшению общего состояния, нормализации состава крови, увеличению процента гемоглобина, улучшению сердечно-сосудистого тонуса, коронарного кровообращения. Однако мед может вызвать аллергию.

Какао. Не отказывайтесь от чашечки ароматного шоколада. Этот напиток жаловал неутомимый Монтесума, вождь ацтеков, когда развлекал своих многочисленных жен.

Шоколад очень любят женщины, считая его лекарством от скуки и стрессов. Шоколад резко повышает производство фенилэтаноламина в тканях мозга, он создает своего рода эйфорию, подобную той, в которой пребывают влюбленные.

Шоколад поднимает настроение, обладает способностью быстро регулировать приток энергии и восстанавливать силы, повышать мозговую активность, но, к сожалению, на непродолжительное время.

Березовый сок. Содержит глюкозу и фруктозу, витамин С, соли кальция, натрия, меди, железа, органические кислоты, ферменты. Он обладает лечебными свойствами. Применяется как противочумное и мочегонное средство, рекомендуется при подагре, ревматизме, отеках, фурункулезе, в качестве наружного средства применяется при экземах и других кожных заболеваниях.

Березовый сок находит широкое применение как освежающий и общеукрепляющий напиток. Обладает общеукрепляющим, кроветворным и стимулирующим обмен веществ эффектом, действительно хорошо выводит шлаки из организма, помогает при различных заболеваниях. Умываясь соком, можно избавиться от угрей, пигментных пятен.

Для профилактики заболеваний щитовидной железы, от подавленного настроения, ухудшения памяти, внимания, частых простуд и отекающих век следует сделать законом употребление только йодированной соли. Но, чтобы получить необходимый эффект, следует знать, что йод быстро улетучивается, поэтому хранить соль нужно в хорошо закрытых сосудах. Еду солить не во время приготовления, а непосредственно перед употреблением пищи, так как йод улетучится вместе с паром.

Скорость кровотока в щитовидной железе наибольшая в человеческом организме. Она в 100 раз превышает скорость кровотока в ноге, в 28 раз в голове, в 5,5 раза в почках. Через каждый грамм ткани железы в течение 1 мин. протекает 5,5 л. крови. А приблизительно из 30 г йода, находящегося в организме, около 10 г. приходится на щитовидную железу.

Йод - настолько важный элемент, что у многих народов сложились определенные традиции, связанные с потреблением содержащих его продуктов. Например, в Китае каждая женщина, выходящая замуж, должна принять порцию йодированного масла. Считается, что это позволяет обеспечить организм женщины и будущего ребенка этим микроэлементом на целый год.

Для удовлетворения потребности организма в йоде Всемирной организацией здравоохранения рекомендуются следующие нормы его ежегодного потребления:

50 мкг - для детей грудного возраста (первый год);

90 мкг - для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);

120 мкг — для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

150 мкг — для взрослых (от 12 лет и старше);

200 мкг — для беременных и кормящих женщин. Больше всего йода содержится в следующих продуктах:

Продукт	Йод (мкг)
Окунь морской	145
Треска	130
Креветки	110
Яйцо куриное	20
Молоко	16
Фасоль	12,1
Сливки	93
Хлеб ржаной	5,6 (11)

3.2. Дополнительные советы по питанию

Наиболее рационален 4 - разовый прием пищи:

1-ый завтрак - 25% суточной энергоценности;

2-ой завтрак-15-20%;

обед - 30-35%;

ужин-20-25%.

Энергоценность пищевого рациона пожилых людей - примерно 2100-2300 ккал, для старых - 1900 ккал. Идеальный вес для пожилого человека такой, какой был у него в 25 - летнем возрасте.

Обязательно приобретите весы и взвешивайтесь дважды в день: утром и вечером. Норма суточных колебаний веса - от 800 до 1000 граммов.

Дневная норма употребления воды, соков - в среднем 1,5 литра.

3.3. Питание в зависимости от биохимических особенностей крови

Современные диетологи наперебой советуют: прежде чем положить в рот кусочек мяса или отведать аппетитную булочку, поинтересуйтесь, соответствует ли продукт... группе крови.

В меню обладателей первой группы крови непременно должно входить мясо (больше всего подходят говядина и кури), главное, чтобы не слишком жирное и не слишком много. Специалисты советуют им есть много нежирной рыбы (любой). В качестве гарниров рекомендуются овощи (за исключением капусты и кукурузы), в том числе отварной и запеченный картофель. Рекомендуется ограничить потребление фруктов с большим содержанием кислоты, например, апельсинов и мандаринов, отказаться от колбас, копченостей, жирной свинины, ограничить употребление мучных изделий, зато вволю можно есть яблоки и бананы, отдавать предпочтение оливковому маслу и отказаться от маринованных продуктов. Не рекомендуются каши, яйца и молочные продукты. У обладателей 1-й группы крови они вызывают замедление обмена веществ, в результате чего появляется лишний вес. Правда, учитывая, что в этих продуктах много витаминов, их все же можно изредка включать в рацион питания. Нужны ограничения в кофе, отдавая предпочтение чаю. Людям 1-й группы крови практически не вредит алкоголь, главное - соблюдать меру.

Людям 2-й группы крови больше "нравится" вегетарианская пища (злаковые, бобовые, овощи, фрукты, семена, сухофрукты). Причем круглый год и в любом виде: сыром, тушеном, отварном. А вот о мясе лучше не вспоминать — организм его плохо усваивает. Если есть, то изредка и нежирное мясо птицы либо постную говядину. Не стоит злоупотреблять фасолью — она замедляет обмен веществ в организме.

Следует ограничить в рационе или вообще исключить свинину, колбасы и копчености. Сократить употребление молока, кисломолочных продуктов и сыров.

Организм людей с третьей группой крови хорошо относится к мясу, особенно к баранине и крольчатине. Куриное же мясо менее полезно.

Следует 2-3 раза в неделю есть рыбу. А вот о креветках нужно вспоминать реже. Этой группе крови они "не по душе".

Часто употреблять молочные продукты и яйца: содержащиеся в них витамины очень полезны. Рекомендуется готовить гарниры из овощей.

Следует ограничить себя в мучных изделиях и кукурузе во всех видах, исключив из рациона или свести к минимуму колбасу, копчености и свинину. Идеальны блюда из тушеных овощей и мяса. Готовить же лучше на оливковом масле.

Людам с четвертой группой крови предпочтительны говядина или телятина. Куриное мясо и свинина менее приемлемы. Мясные дни неплохо чередовать с рыбными. Можно вволю есть креветки, мидии, улитки, раков — все это только на пользу организму. Гарниры лучше всего овощные, из круп рекомендуется рис. Тем, кто страдает избыточным весом, лучше на время отказаться или совсем уж редко есть фасоль, кукурузу, гречку и пшенику (они замедляют обмен веществ). Фрукты можно есть без ограничений, разве что бананы и апельсины должны появляться в меню не слишком часто.

Рекомендуется исключить из рациона копчености, а также все виды мясных консервов. Особенно важно включать в меню помидоры. Молоко, кисломолочные продукты и сыры, жиры растительного происхождения, особенно оливковое масло, также полезны. Следует исключить из рациона уксус и маринады. Красные вина, кофе, чай, наоборот, очень желательны.

3.4. Пять рецептов для профилактики старения

Первый рецепт. Выжать сок одного лимона, с помощью чесноковыжималки выжать головку чеснока, перемешать, залить литром теплой кипяченой воды. Поместить в стеклянную посуду, плотно закрыть пробкой, взболтать, настаивать в теплом месте два дня.

Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Второй рецепт. Две головки чеснока очистить, растолочь в фарфоровой или эмалированной посуде до образования кашицы. Поместить в стеклянный сосуд, залить 200 г водки, перемешать, закупорить пробкой, взболтать, поставить на 2 недели в темное прохладное место. Взболтать, процедить через сложенную вдвое марлю в другой стеклянный сосуд. Сосуд хранить в темном прохладном месте.

Принимать 3 раза в день за полчаса до еды по столовой ложке, растворив в половине стакана теплого молока.

Третий рецепт. В 100 г квашеной капусты выжать зубчик чеснока, тонко нарезать половину небольшой луковицы, натереть на крупной терке средней величины морковь, добавить столовую ложку растительного масла, перемешать.

Съесть в два приема — утром и вечером перед едой.

Четвертый рецепт. Натереть на крупной терке половину сырой свеклы средней величины и одну морковь средней величины. Добавить тонко нарезанную небольшую луковицу, вареную картофелину средней величины и небольшой соленый огурец. Выжать зубчик чеснока, залить столовой ложкой растительного масла, размешать. Съесть во время ужина.

Пятый рецепт. Натереть на мелкой терке половину сырой свеклы средней величины и одну морковь средней величины. Добавить столовую ложку растительного масла и столовую ложку меда, размешать.

Съесть утром как закуску перед завтраком.

ГЛАВА 4

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни, под которым стоит понимать типичные способы и формы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих служебных и профессиональных функций.

В настоящее время существуют довольно разнообразные средства и методы, направленные на поддержание здорового образа жизни.

В данном пособии предлагаются нетрадиционные средства здорового образа жизни, к которым можно отнести:

- музыкотерапию;
- точечный массаж, воздействие иппликаторами;
- зеленые врачеватели;
- терапию цветом;
- гелиотерапию (смехотерапию);
- лечение криком;
- анималстерапию;
- пользу меха.

4.1. Музыкотерапия

Классическими вариантами музыкотерапии могут служить программы функциональной музыки, рассчитанные на 1,5 часа звучания, транслируемые по специальному графику и состоящие из 5 периодов.

В первый – музыка помогает создать рабочее настроение. Затем она должна ускорить процесс включения в режим трудовой деятельности.

Для поддержания достигнутого высокого уровня работоспособности служат два периода снятия утомления.

Финальная музыка способствует созданию благоприятного фона после окончания работы.

Естественно, произведения, составляющие эти периоды, различны по жанру и мелодическому рисунку.

Эффективна легкая танцевальная музыка, народные (национальные) мелодии, музыка классическая.

Так, 5-я симфония Бетховена – улучшает работу сердца; «Лунная соната» - уменьшает раздражительность; мазурки Шопена и вальсы Шуберта – успокаивают, отгоняют тревогу; «Лебединое озеро» Чайковского, ноктюрн ре-минор Шопена – снижают кровяное давление. Педагогические наблюдения показывают, что мелодичная музыка агрессивных людей успокаивает, а тяжелые ритмы развивают тягу к насилию и неадекватному поведению.

4.2. Точечный массаж, воздействие иппликаторами

Применяются для лечения болезней, замены медикаментов, используются для обезболивания при хирургических вмешательствах, улучшения общего самочувствия...

Целесообразность точечного массажа определяется тем, что каждый внутренний орган через нервную систему рефлекторно связан с определенными зонами кожного покрова. При раздражении этих зон в организме вырабатываются биологически активные вещества, которые могут благотворно влиять на состояние внутренних органов: снимать боль, нервное напряжение, нормализовать тонус организма. Рефлексотерапия значительно повышает терапевтический эффект любого другого метода лечения.

Однако есть и противопоказания: нельзя делать точечный массаж беременным, тем, у кого обнаружены новообразования, при инфекционных заболеваниях с высокой температурой тела. Нельзя массировать воспаленные суставы, бородавки, родимые пятна, участки кожи, пораженные грибковым заболеванием. При гипертонической болезни точечный массаж применяют обычно лишь в комплексном лечении.

Точечный массаж рекомендуется делать 1-2 раза в день: или утром - по возбуждающему методу, или вечером - по успокаивающему, так называемому тормозному, методу.

Для возбуждающего метода характерно короткое сильное надавливание в течение 30-40 сек, а затем палец резко отнимается от кожи.

Успокаивающий метод - это непрерывное плавное воздействие на точку: давление постепенно в течение 30-40 сек. увеличивается до появления онемения, удерживается 20-30 сек., а затем в течение 30-40 сек. уменьшается до полного прекращения воздействия.

Для точечного массажа по тормозному методу нужно выбрать 4-6 точек, а по возбуждающему - 8-10 точек (причем обязательно одну из них на голове или ушах, 2-3 на руках или ногах) и массировать их указательным или средним пальцем.

Последовательность массажа точек произвольна, но сочетание их надо менять постоянно, поскольку организм быстро привыкает к давлению на одно и то же место. Симметричные точки массировать одновременно. Главный принцип - не причинять себе боли и не нарушать целостности кожных покровов. Продолжительность одного сеанса массажа не более 5-10 минут. Делать эту процедуру только в удобной и спокойной обстановке.

Если **растянули связки на лодыжке**, чтобы снять отек ступни, а также укрепить сустав, найдите четыре активные точки на внутренней и внешней стороне лодыжки и начните их массировать в течение 1-2 мин. Точка А находится посередине впадины между выступами лодыжечной кости и ахиллесовым сухожильем, которое соединяет икру с пяткой. Точка Б - ниже внутренней стороны лодыжечной кости на ширину большого пальца. Точка В находится напротив точки А, во впадине между наружной лодыжечной костью и ахиллесовым сухожильем. Точка Г - в первом углублении прямо под внешней лодыжечной костью.

Согнуть поврежденную ногу, положив ступню на колено другой ноги.

Большим пальцем руки найти точку А и воздействовать на нее, постепенно увеличивая давление. Одновременно кончиками пальцев той же руки надавить на точку В и С обеими поработать 1-2 мин., направляя пальцы слегка вниз, под лодыжечную часть. Затем найти точки Б и Г прямо под лодыжечной костью, крепко прижать их на 10 сек., а затем ослабить. Повторить так 5-10 раз.

Если **внезапная боль и резь в глазах** лишает возможности работать с документами или на компьютере, вести машину или дочитать роман, то для снятия напряжения в глазах необходимо запомнить четыре биологически активные точки: 1-я находится во впадинах по обе стороны от переносицы, у внутреннего края бровей; 2-я на один сантиметр ниже центра нижнего края глазной впадины, в углублении щек; 3-я - внизу скул, прямо на линии зрачка; 4-я - точно между бровями, в углублении на пересечении лба и переносицы. Найти большими пальцами 1-е точки и в течение минуты умеренно сильно надавливать на них. Затем указательным и средним пальцами одновременно слегка надавить на 2-е и 3-е точки и удерживать давление одну минуту. После этого средним пальцем найти четвертую точку - самую эффективную на коже лица - и, глубоко дыша, надавливать на нее в течение 1-2-х минут.

Если **внезапно почувствовали себя хуже** и чувствуете приближение обморока или на ваших глазах кто-то потерял сознание, нужно обязательно вспомнить о трех биологически активных точках (5, 6 и 7), которые приведут в чувство кого угодно.

5-я точка находится между носом и верхней губой, чуть ближе к носу. 6-е и 7-е точки находятся в нижней части спины на уровне талии, на ширине двух или четырех пальцев в обе стороны от позвоночника.

Принять удобное положение. Указательным пальцем надавить на 5-ю точку и энергично воздействовать на нее в течение одной минуты, направляя усилие к центру верхней десны. Сжать пальцы в кулак и расположить их на 6-ой и 7-ой точках в нижней части спины, не снимая одежду. Надавливать и разминать их не менее одной минуты. Плохое самочувствие вскоре пройдет.

Приток энергии усиливает надавливание на подушечки большого и указательного пальцев. Ущипнуть их большим и указательным пальцами другой руки, подержав две минуты, потом постепенно отпустить.

Когда болит голова, (смотреть на рис.4), закрыв листком бумаги, при этом все внимание сконцентрировать на своих ощущениях в голове и спине. Через 15-20 сек. должны появиться чувства давления, тяжести, тепла. Следите за этими ощущениями, они будут динамично изменяться и перейдут в ощущения вытягивания энергии из большого места и вдоль по позвоночнику, затем в движении энергии в обратном направлении.

Через 2 минуты начинается выравнивание энергетического поля и нормализация давления. Приблизительно через 3 минуты цикл воздействия повторяется. Можно повторить это несколько раз. В случае снятия болевого синдрома рекомендуется переключиться на рис.5 для успокоения нервной системы, снятия напряжения, нормализации функционального состояния.

Время здесь не ограничено. Обычно на это требуется 3-5 минут. Единственно, что надо иметь в виду - следует смотреть на рисунок до полного снятия неприятных ощущений в области головы.

Волшебные точки на ладони помогут **сердцу**. Точка шао-чун, оказывающая **активизирующее влияние на сердечную деятельность**, располагается на кончике мизинца. Помассируйте ее как можно более эффективно - и **боли в сердце исчезнут**.

Снимет тревогу. Точка джун-чук располагается прямо по центру верхней фаланги среднего пальца. Промассировать хорошенько эти точки на обеих руках, и вы почувствуете, как разогреваетесь, уходит дрожь и тревога.

Против лени. Волшебная энергетическая точка лао-чун связана с общей энергией организма и располагается в самой середине ладони. Собрать пальцы в горсть, и эта точка окажется в ямке точно в центре руки. Промассировать эту точку пульсирующим движением подушечки большого пальца противоположной руки.

Пропало желание? Точка чуань-чун, расположена на расстоянии примерно 0,3 см от конца ногтевой линии безымянного пальца, отвечает за сексуальную сферу. Массируйте эту точку - и вы почувствуете свои желания и инстинкты.

Вас выбили из колеи? Ваша душа придет в равновесие, если растереть запястье. Противоположной рукой окольцевать запястье и активными движениями растереть довольно широкую зону, захватив при этом множество волшебных точек - и успокаивающих, и активизирующих.

Ковыряние в носу - не только привычка. Многие замечали: некоторые люди имеют весьма неэстетичную привычку - ковырять в носу. Дети, например, когда затрудняются решить задачу по математике, часто ковыряются в носу. Оказывается, что на слизистой оболочке носа есть участки, воздействуя на которые, можно положительно влиять на внутренний орган, а по ее виду — делать ряд выводов о состоянии организма человека. Оказалось, что ковыряние в носу, которое иногда воспринимается как признак безделья, обладает рефлекторной стимуляцией умственных усилий. Слизистая носа очень богата рецепторами и через любой ее участок есть возможность комплексно влиять на здоровье.

Врачи сегодня нередко прибегают к носовой рефлексотерапии, когда необходимо стимулировать дыхание или сердечную деятельность, купировать тяжелые приступы ларингоспазма, массаж для носа полезен для профилактики и лечения ОРЗ и других простудных недугов.

Нужно нащупать на переносице ямку между надбровными дугами. На это место положить подушечку указательного пальца и сделать, слегка нажимая, 20-25 круговых вращений сначала в одну, затем в другую сторону. Затем два указательных пальца поставить по бокам носа под переносицей и повторить процедуру. Круговыми движениями энергично промассировать крылья носа и носовую перегородку.

Такой вид массажа рекомендуется включать в утреннюю зарядку, считая, что с его помощью происходит «настройка» организма. Темп круговых движений может быть различным. Но важно, чтобы каждое движение длилось не менее 30 сек. (максимум до 60 сек) и было интенсивным.

Если начинается насморк, повторять этот массаж несколько раз в день.

Кстати, по носу можно узнать о состоянии здоровья сердца, желудка и других внутренних органов. Так, припухший кончик носа чаще всего говорит о том, что есть неполадки с сердцем. А слишком твердый кончик носа - это информация о склеротических изменениях. Пятна на коже носа означают, что надо обратить внимание на работу селезенки и почек. Нос красного цвета со слизистыми прожилками совсем не признак того, что хозяин так любит выпить. А вот что у него есть проблемы с кровообращением — это бесспорно. Ну, а если нос имеет коричневый или бронзовый оттенок или стал синим - надо задуматься о нарушении пищеварения или о неполадках в поджелудочной железе.

4.3. Зеленые врачеватели

Йоги советуют побольше смотреть вдаль, на зелень, цветы, воду, небо, облака. Это не только дает отдых глазам, но и успокаивает нервную систему, улучшает настроение, отключает от отрицательных энергий и мыслей.

Радиация видеоманитофона, телевизора, компьютера может нарушить гормональный баланс и стать причиной анемии. Хорошо окружить себя зелеными растениями. Они расщепляют радиацию, при этом обеспечивая приток кислорода.

Где человек всегда ощущает себя легко и свободно? Конечно же, в лесу или в парке. Соприкосновение с живой природой помогает уйти от суеты, избавиться от гнетущих забот, а порой облегчить или даже исцелить многие недуги.

Ионы с отрицательным зарядом (воздух в лесу, горах) положительно влияют на настроение, заживление ран, течение болезней.

Для населения Беларуси деревьями, дающими энергию и благоприятно влияющими на здоровье, являются береза и дуб, несколько реже — сосна и клен. Ель, тополь, черемуха, как правило, способны забирать энергию.

При общении с деревом достаточно не спеша подойти и на 3-5 минут положить ладони к стволу. Эту процедуру нужно проводить во время наибольшей активности дерева.

Липа - активна с 2-х до 6-ти часов, отдыхает с 6-ти до 7-ми часов утра. Обладает сильной, мягкой, тягучей энергетикой, вызывающей ощущение тепла и покоя. Дерево облегчает течение заболеваний органов дыхания, очищает кровь, бережет от склероза, астмы и инфаркта, помогает избавиться от гнетущих воспоминаний. В Китае это дерево называют деревом забвения.

Сосна - отдыхает с 4-х до 5-ти часов, остальное время активна. Обладает мощным импульсным полем, способствующим повышению иммунитета. Дерево является анти-депрессантом, повышает настроение, придает человеку бодрость и оптимизм. Общение с деревом полезно при острых и хронических заболеваниях лимфоидной ткани, тонзиллитах, ринитах, синуситах, гайморитах, бронхитах, при простудах и вирусных инфекциях.

Из сосны можно изготовить щётку для ухода за зубами. Чтобы изготовить её, с дерева срезается молодой побег длиной 8-12 см и диаметром 3-5 мм. Колочий конец палочки аккуратно разжевывается, пока не получится щётка для чистки зубов. Сам процесс её создания уже сам по себе является прекрасным лечебным упражнением.

Такая зубная щётка используется только один раз, каждое утро заменяется новой.

Можжевельник, который греки называли малым кедром - это пахучее целебное дерево, выделяющее фитонциды, благотворно воздействующие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Плашки из можжевельника можно использовать в качестве подставки для горячего чайника или кастрюли. Под воздействием тепла из можжевелевой плашки будут интенсивно выделяться целебные ароматы и фитонциды, которые оказывают благотворное влияние при лёгочных заболеваниях и при гриппе.

А молодым людям даже в голову не приходило идти целоваться в ельник... Почему? А потому что считалось: что ни дерево - то характер, соответственно и на человека каждое из них воздействует по-разному - одно подпитывает энергией, другое энергию отнимает, а третье ведёт себя абсолютно нейтрально... Так это или нет, спорят по сей день. Адепты "древесного" оздоровления утверждают, что любая прогулка в лес не только доставляет удовольствие, но и приносит существенную пользу для здоровья. Противники в ответ: никаких фундаментальных исследований на этот счет не проводилось, а значит, все - расказни и суеверия. Что ж, проверить, кто прав, может каждый, нынче же отправившись за город "Свет мой, дерево, скажи...".

Подпитывающими считаются дуб, береза, яблоня, сосна, кедр, клен, рябина. Осина, ольха, тополь, ель, сирень, липа и черемуха относятся к "вампирам", однако не все столь однозначно: говорят, что, отнимая у человека отрицательную энергию, они освобождают его от болезней.

Берёза активна с 5-ти до 9-ти часов утра, отдыхает ночью с 3-х до 4-х часов. При прикосновении береза посылает человеку сильный, мягкий, непрерывный, успокаивающий поток. Полезна при заболеваниях почек и душевных травмах, способствует заживлению ран, язв.

Яблоня и береза по характеру - женские деревья. Считается, что яблоня способна пробудить в женщине чувственность. Если хотите зарядиться сексуальной энергией, спите летом под этим деревом. А береза концентрирует силу и внимание, помогает избавиться от женских недугов.

Рябина по характеру воздействия сходна с яблоней. Но если яблоня больше подходит молодым девушкам, то рябина - дерево зрелых женщин. Дамам бальзаковского возраста она дарит небывалый прилив сил...

А вот **вяз** - мужское дерево. Оно наделяет представителей сильного пола истинно мужскими качествами характера. В средневековье рыцари делали из вяза копьё. Считалось, что они вселяют в воина отвагу и приносят удачу в сражении.

Дуб, обладающий мощной энергетикой, пользуется в народе особым почетом и уважением. Некоторые умельцы сами мастерят дубовую мебель: она, быть может, неказиста, зато дарит хозяину заряд бодрости и хорошего настроения. Дуб издревле считался символом долголетия.

Дуб активен в вечернее и ночное время с 21-го до 3-х часов утра, отдыхает дерево с 15-ти до 21-го часа. Обладает мощной, властной, ровной энергетикой. Дуб полезен при заболеваниях сердца, печени, сосудов. При целебном общении с деревом, особенно таким мощным, как дуб, важен психологический настрой человека. Душевное состояние покоя быстро достигается через поэзию. Так, подойдя к дубу, можно про себя или вслух почитать стихи.

Клен способствует обретению душевного равновесия, освобождает от негативных эмоций и придает внутреннюю силу.

Клён активен с 7-ми до 10-ти часов, отдыхает с 4-х до 5-х часов утра. Клен генерирует мягкое, способствующее расслаблению биополе, которое помогает человеку обрести равновесное, эмоциональное состояние. Общение с деревом полезно при перепадах артериального давления, головных болях, головокружении.

Бук повышает устойчивость к стрессам, усиливает способность концентрироваться, улучшает кровообращение.

Красавица сосна обладает успокаивающим действием, снимает психологическое напряжение и освобождает душу от обиды и досады. Разнервничались? Подхватили насморк? У вас кашель? - не сидите дома, отправляйтесь на прогулку в сосновый лес.

Сильными очищающими свойствами обладает можжевельник. Сожженная в доме хвоя можжевельника очищает как воздух, так и энергетику.

Длинноволосяя **ива** - дерево, связанное с Луной. А потому издавна она ассоциировалась с женской магией. Но ива капризна, может и не захотеть общаться с вами.

Общение с **каштаном** полезно при ревматических болях, он помогает при бессоннице, снимает нервное напряжение. А еще утверждают, будто каштан - большой любитель сюрпризов, и контакт с ним может принести человеку неожиданную удачу.

Есть мнение, что распространенный в городе **тополь**, как губка, впитывает в себя отрицательную энергию из окружающей среды. Но на человека он влияет не лучшим образом. Люди, под окнами которых растут тополя, нередко жалуются на головную боль, утверждает-ся, что у них чаще встречаются онкологические заболевания.

Ель помогает контролировать эмоции. Запах сожженной высушенной хвои так же, как и в случае с можжевельником, очищает жилище от вредных влияний. Прекрасно очищают воздух еловые шишки. Можно даже заготовить их на зиму. Говорят, если несколько минут подержать в ладонях еловую шишку, можно освободиться от отрицательной энергии, накопившейся в организме.

Ну, а самым вампирическим деревом считается **осина**. Она отнимает энергию у всего живого, не случайно в осиновой коре никогда не заводится гниль, а короеды обходят, точнее, обползают это дерево стороной.

Осина активна днем с 14-ти до 17-ти часов, отдыхает с 2-х до 3-х часов ночи.

Обладает отрицательным биополем.

Прикосновение к дереву снимет возбуждение, поможет избавиться от боли, нормализует сон, снизит артериальное давление;

При зубной боли рекомендуют осиновый брусочек прикладывать к больному месту, а при высоком артериальном давлении - под затылочным бугром можно по 5-8 часов закреплять (например, класть под подушку) диск из этой породы (а также - ольхи) диаметром 10 и толщиной 2.

Осина — «иудино дерево». Она способна поглощать энергию находящегося рядом человека, лишая его жизненной силы, а при длительном контакте - и здоровья. Зато при кратковременном воздействии на больное место она выступает в качестве превосходного целителя. Практика показала: осина способна унять боль, как бы оттягивая ее на себя. Установлен и такой факт. В присутствии осины погибают многие микроорганизмы, в результате чего она долго не поддается гниению.

Выбираем зеленого лекаря. Лучшими врачами являются деревья: дуб, береза, сосна, можжевельник, осина, клен, рябина, липа.

Какое дерево Ваше? Поднесите полоску фюльги к дереву. Липнет - значит Ваше! Оптимальные варианты «общения» с деревом.

Стоя на пятках, прижаться всем позвоночником к дереву - «отходят» нервы, затихает радикулит и головная боль, улучшается кровяное давление.

Стоя, прижаться к дереву грудью и животом, обнять ствол руками и ногами, и положительная энергия войдет в сердце и легкие, легче станет печени и желудку.

Придя в лес, советуются знающие люди, не бросайтесь с распростертыми объятиями к первому же полавшемуся дереву. Побродите по тропинкам, полюбуйте красотой и совершенством деревьев, полностью расслабьтесь, постарайтесь отвлечься от своих проблем. И тогда вы непременно почувствуете к одному из деревьев особую симпатию. Это значит, что ваши биополя совпали, именно оно - ваш энергетический донор.

Некоторые рекомендуют выбирать отдельно стоящие деревья. Сначала нужно обойти вокруг дерева и начать приближаться. На расстоянии 1,5 м протянуть ладонь, если почувствуете тепло, которое будет перетекать в вас, наполняя все тело, то можно с уверенностью сказать, что дерево это - ваш друг, источник положительной энергии. Встаньте лицом или спиной к дереву на расстоянии примерно полметра и про себя обратитесь к нему с просьбой о помощи. Медленно и глубоко вдыхайте (мысленно вбирая энергию), задержите дыхание и так же медленно выдыхайте. Дерево можно обнять или прижаться к нему больным органом (скажем, при гипертонии - затылком).

Такие сеансы желателно устраивать ежедневно часа за 2 - 3 до сна. Приходя к дереву, не забывая с ним поздороваться, поблагодарить за помощь, а, уходя - попрощаться.

Важно, чтобы дерево-лекарь было стройным, с прямым стволом. Если оно изогнуто и коряво - значит, растет в неблагоприятной зоне и к такому вообще не стоит приближаться.

Время контакта с подпитывающим деревом, в зависимости от состояния здоровья и возраста человека, - не более 3-10 минут. Продолжительность контакта с снимающим деревом не должна превышать 1 - 2 минут. Продление сеанса чревато скачками давления, головной болью.

У каждого - свои корни. Наши предки верили, что у каждого человека есть свое дерево, способное одарить его энергией. Какое именно - это зависит от даты рождения.

Январь: 1 - береза, яблоня; 2 - 11 - ель; 12 - 24 - вяз; 25-31 - кипарис.

Февраль: 1 - 3 - кипарис; 4 - 8 - рябина, липа; 9 - 18 - кедр; 19 - 29 - сосна.

Март: 1 - 10 - верба; 11 - 20 - клен; 21 - 31 - лещина.

Апрель: 1 - 10 - рябина; 11 - 20 - клен; 21 - 30 - грецкий орех.

Май: 1 - 14 - тополь; 15 - 24 - каштан; 25 - 31 - ясень.

Июнь: 1 - 3 - ясень; 4 - 13 - кипарис; 14 - 23 - клен; 24 - береза; 25 - 30 - яблоня, клен.

Июль: 1 - 4 - клен, яблоня; 5 - 14 - ель; 15 - 25 - вяз; 26 - 31 - сосна.

Август: 1 - 4 - липа; 5 - 13 - тополь; 14 - 23 - сосна; 24 - 31 - яблоня.

Сентябрь: 1 - 2 - лещина; 3 - 12 - ива; 13 - 22 - липа; 23 - слива; 24 - 30 - дуб, липа.

Октябрь: 1 - 3 - лещина; 4 - 13 - рябина; 14 - 28 - клен; 29-31 - грецкий орех.

Ноябрь: 1 - 12 - ель; 13 - 21 - каштан; 22 - 30 - ясень.

Декабрь: 1 - ясень; 2 - 11 - тополь; 12-21 - кипарис; 22 - бук; 23 - 31 - береза, яблоня.

4.4. Терапия цветом

Исследования показали, что определенные цвета оказывают благотворное влияние, как на тело, так и на ум.

Считается, что: **красный** цвет возбуждает, увеличивает сердцебиение, активность мозга и дыхания, ускоряет жизнедеятельность;

синий (голубой) цвет имеет противоположный эффект и является великодушным успокоителем; замедляет сердцебиение, гасит чувство страха, поэтому именно в такой цвет рекомендуется красить стены и потолки стоматологических кабинетов;

пурпурный цвет придает ощущение свободы;

желтый цвет поднимает настроение, увеличивает биение пульса и стимулирует память, настраивает на благодушный лад и тем самым положительно влияет на психическое состояние.

Надеть пуловер, блузку или жилет желтого цвета - и вы почувствуете себя гораздо лучше, чем в костюме серого оттенка. Перед завтраком следует постелить на стол желтую скатерть, а в вазу поставить несколько желтых цветов - и начало дня будет радостным.

Если необходимо отрегулировать энергию, следует сосредоточиться на нескольких минут на любом предмете или на листе бумаги выбранного цвета

Наше самочувствие зависит от цвета стен и мебели. Мягкие зеленые и голубые тона создают спокойную атмосферу, идеальную для отдыха, а заодно зрительно увеличивают помещение. Теплые красные и желтые тона побуждают к активным действиям и хорошо влияют на аппетит. Красный цвет учащает сердцебиение и повышает кровяное давление, желтый стимулирует работу мозга, темно-серый вызывает у некоторых людей головные боли и апатию.

Вообще же: энергичные люди любят светлые тона; холодные оттенки белого, серого, голубого цветов нравятся методичным и рациональным людям.

Домоседы, добросердечные и заботливые предпочитают зеленые, золотистые, коричневые тона. Мягкохарактерный человек выбирает обычно пастельные оттенки, начиная с **розового**. Дети хорошо учатся и играют в комнатах, где стены светлых, чистых цветов.

4.5. Гелотерапия (смехотерапия)

Основы гелотерапии или смехотерапии, как ее называют иначе, были заложены в 70-х гг. в США, когда американский журналист Норманн Казинс провел над собой «сеансы смеха» путем просмотра в течение нескольких месяцев комедийных фильмов. Избавившись, таким образом, от тяжелой болезни костей, он впоследствии организовал при Университете в Лос-Анджелесе кафедру изучения проблем смеха и лечения им пациентов. Ныне в США число специалистов-смехотерапевтов превышает 600.

Интерес к гелотологии проявляют и в Турции, где испокон веков говорят: «Улыбка заменяет баранью отбивную». Местные ученые отмечают, что смех помогает преодолеть боль, лечит аллергию кожи, расслабляет мышцы шеи и спины, стабилизирует работу головного мозга и сердца.

«Улыбайтесь, даже когда трудно. Смотрите как можно больше комедий и веселых мультфильмов, рассказывайте друг другу анекдоты, и, вообще, поверьте в силу смеха», - советуют смехотерапевты.

Ученые называют смех феноменом, присущим лишь человеку. И хотя до конца механизм того, как он «образуется», не выяснен, известно, что физиологически - это слабый электрический заряд, который передается от одной нервной клетки к другой.

Аристотель считал, что смешное - это «какая-нибудь ошибка или безобразие, никому не причиняющие страдания и ни для кого не пагубные».

Добрая шутка - целебна и это не красивый образ. Современные ученые доказали, что в организме хохочущего образуется изрядное количество эндоморфинов - естественных обезболивающих веществ.

Смех полезен для здоровья. Всего одна минута радостного хохота (не циничного или злорадного) приносит такую же пользу, как 45-минутная зарядка. Ведь работают множество мышц: движутся плечи, грудная клетка, диафрагма, не говоря уж о мышцах лица. Сердце бьется чаще, повышается артериальное давление, то есть растет уровень кислорода в крови и его в достатке получают все органы.

У весельчаков уровень холестерина - главного врага сердечников - ниже. Кроме того, лучше работают эндокринная и нервная системы. Веселье защищает и от простуды. Существуют исследования, подтверждающие, что так можно укрепить иммунитет на два дня. А последствия мрачного настроения - ослабление защитных сил организма на сутки.

И для психики смех полезен. Мы часто смеемся над бедами, даже сквозь слезы. Это защитная реакция, которая позволяет человеку как бы отодвинуться от проблемы на безопасное расстояние, откуда она кажется маленькой-маленькой.

Смех, таким образом, обладает множеством целебных свойств. Главные достоинства этого доступного и богатым, и нищим «препарата» - снятие стресса, укрепление иммунной и нервной систем, утверждают специалисты, занимающиеся гелотологией - наукой, исследующей воздействие на человеческий организм смеха.

4.6. Лечение криком

Уже древнеиндийские практики физической культуры доказали, что протяжное произнесение гласных звуков с улыбкой на лице вполне заменяет пение и может столь же благотворно влиять на организм.

Вы испускаете протяжный звук «И-и-и!» - ровный, одной высоты, останавливаясь раньше, чем хватит дыхания, и тем самым активизируете свой мозг, нормализуете функцию почек.

«Э-э-э!» — благотворно действует на железы внутренней секреции.

«А-а-а!» - массирует глотку, гортань, щитовидную железу.

«О-о-о!» - приводит в порядок среднюю часть груди.

«О-и-о-и-о-и!» — массирует сердце.

Эти упражнения достаточно делать один раз в день, повторяя крик 3-4 раза. Кричать можно не очень громко, чтобы не пугать соседей.

4.7. Анималотерапия

Домашние питомцы: **кошки и собаки** - признанные биоэнергетики. Они четко различают отрицательную энергию, которой «фонтанирует» больной орган, и стремятся прижаться или даже улечься на проблемной зоне.

Кошка, например, безошибочно чувствует, что вы раздражены и что вам грозит сердечный приступ. Поэтому, если она навязчиво требует внимания, французы советуют как следует ее приласкать: это снижает частоту пульса и давление. При этом сердечникам рекомендуются коты средней и малой пушистости с нордическим характером (британцы).

Полезно завести кошку (лучше короткошерстной породы, например, «русскую голубую», можно и «голую» - без шерсти) при болезни почек, печени, гастрите.

Американцы утверждают, что малыши, выросшие в одном доме с кошками и собаками, в два раза реже страдают астмой и аллергией.

Англичане утверждают, что постоянный контакт с животными вообще делает детей здоровее, особенно в возрасте 5-8 лет.

Зарубежная статистика утверждает, что владельцы котов живут на 5 лет дольше, чем владельцы собак, и на 8 лет дольше тех, у кого вообще нет никаких животных. Пес, виляющий хвостом при встрече с хозяином, как веером снимает с него усталость.

Кошки с собаками благотворно действуют на невротиков, шизофреников и больных аутизмом и даже несколько раз помогали вылечить детей с задержкой умственного развития.

В некоторых случаях их роль в выздоровлении человека, особенно после инфаркта, зарубежные медики оценивают выше, чем усилия всей семьи. Природа все продумала в этих удивительных существах: даже урчание кошек, как выяснили исследователи из Северной Каролины, имеет глубокий терапевтический смысл. Обычно они мурлыкают на частоте между 22 и 44 герц - вибрация именно в таком диапазоне усиливает регенерацию клеток. Поэтому урчащая кошка либо занимается самолечением, либо проводит для окружающих бесплатный оздоровительный сеанс.

Официально признано, что присутствие домашних животных (кошек, собак и других) способствует лечению рака груди у женщин и позволяет более спокойно им переносить медицинские процедуры, связанные с хирургическим вмешательством и процессом лечения.

Кошки с собаками обладают психотерапевтическими талантами: домашние любимцы помогают облегчить послеоперационный период, жить с диагнозом ВИЧ, перенести потерю близкого человека (тут просто незаменимы кошки, и чем больше, тем лучше).

Если имеются проблемы с нервной системой: депрессия, плохой сон, раздражительность - взять в дом самую пушистую кошку (сибирскую, персов, Гималаев) и почаще ее гладить.

Сердечникам рекомендуются коты средней и малой пушистости с нордическим характером (британцы).

Страдающим от простудных заболеваний лучше всего завести сиамских котов (они нейтрализуют болезнетворные микробы).

Благовоздействие кошек сильнее, они лучше лечат заболевания нервной системы, внутренних органов. Коты - «специалисты» по заболеваниям позвоночника (радикулитам, артрозам, остеохондрозам).

Кошки, вообще-то, с трудом переносят мужчин и предпочитают общение с прекрасным полом. И это не оттого, что женский голос нежнее и по звучанию больше напоминает кошачий. Главное - кошки, как и феминисты, никогда не забывают причиненной боли. Достаточно мальчишке дернуть котюшку за хвост или ветеринару сделать укол (эти специалисты чаще всего мужчины), как вся сильная половина человечества становится его заклятым врагом. Заметьте, кошки частенько бросаются наутек, едва услышав мужские шаги.

Кроме кошек и собак, ценными качествами обладают и другие животные. Возьмем, к примеру, **поросят** - это не только потенциальные отбивные, но и, как выяснили ученые Гетеборгского университета, прекрасная подушка для пожилых людей.

Дельфины демонстрируют поразительные успехи в лечении детей с тяжелыми психическими отклонениями, **аквариумные рыбки** спасают от депрессии, **пчелы** лечат радикулит, **волнистые попугайчики** снимают сердечную боль не хуже валидола.

Отдельно стоит сказать о лошадях, и, прежде всего об ишютерапии - реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата вплоть до ДЦП. Достаточно съездить в знаменитый российский центр восстановительного лечения в Царицыно, чтобы убедиться: случаи волшебного исцеления бывают не только в американских фильмах. Самые поразительные таланты недавно были открыты у... **коров**, которые способны оказывать самые настоящие косметические услуги. Огромным успехом в Колумбии сегодня пользуется новый метод лечения облысения с помощью буренки по имени Симона, а точнее — ее языка. Корову приводят к клиенту, доктор смазывает лысину патокой, посыпает овсом и... не спешите смеяться - метод действует, что подтверждают многочисленные снимки до «обработки» и после.

4.8. О пользе меха

Сами по себе шуба и манто существенного влияния на здоровье не оказывают, хотя доподлинно известно, что тучным людям, желающим сбросить вес, и анемичным особам зимой полезнее всего носить мех лисицы. Он считается наиболее теплым, и, значит, для одних будет создавать «парниковый» эффект, а других - согревать в лютую стужу. Этим, впрочем, терапевтический эффект *лисицы* и исчерпывается; куда более ценен для человеческого здоровья ее вечный антагонист - *заяц*.

Его мех рекомендуют прикладывать к очагу боли при обострении остеохондроза, им обертывают грудь при запущенном мастите, а одежда из заячьей шерсти поможет тем, у кого часто случаются носовые кровотечения. В старину заячьей шкуркой, смазанной козьим салом, лечили скарлатину, а комбинация с густым слоем сметаны снимала золотушные опухоли. Из глубины веков пришла к нам традиция, которой многие, мажущиеся бессонницей, следуют до сих пор - спать на релаксирующей подушечке из заячьей шерсти.

Наши предки тоже занимались модными нынче лечебными обертываниями, только на свой лад. От подагры спасались, заворачиваясь в медвежью шкуру, от ожогов - при помощи кожи *мула*, от ревматизма и помоты в суставах спасались, обернувшись в свежесодранную шкуру *овцы*.

Для народов Средней Азии и Закавказья она была вообще чем-то вроде пластыря: овечьей кожей снимали боль, ушибы, отеки, лечили раны и язвы.

В легких случаях, при рядовых нарывах, на помощь людям приходил пух, выщипанный из-под гусиных крыльев.

А какой находкой для населения средних веков была змеиная кожа, особенно сброшенная осенью, где-нибудь в камнях. Ею пытались лечить практически все наиболее распространенные тогда недуги - от смертоносных лихорадок до бородавок, чирьев и нарывов. Высушенную и истолченную в порошок кожу гадюки лекари привозили на поля сражений, веря, что она остановит кровотечение, поможет ране быстро затянуться. В отсутствие налаженного косметического производства тогдашние модницы спасали свою красоту, в том числе, и кусочками *бегемотовой* шкуры. Она, в чем недавно с удивлением убедились исследователи, великолепно борется с прыщами, покраснениями кожи и т. д. 10-минутная маска - и практически идеальное лицо. В этом смысле, говорят, шкура бегемота для любой женщины - более выгодное приобретение, чем самая роскошная шуба. Что же касается противопоказаний, то их практически нет.

ГЛАВА 5

АКУПРЕССУРА КАК МЕТОД САМОЛЕЧЕНИЯ

Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры (иглоукалывание, иглотерапия). При акупрессуре используют те же точки (и меридианы), что при акупунктуре, однако вместо игл используются большой и указательный пальцы рук. Эффект одинаков.

Нажатие на правильные точки освобождают человека от многих недугов.

Акупрессура не только утоляет боль, но сокращает также время болезни, устраняет нарушения функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, болезни), нарушения напряжения (стрессового состояния).

Каждый, кто будет выполнять легко запоминающиеся правила акупрессуры, сможет помочь сам себе.

Акупрессура, в отличие от акупунктуры, не причиняет ни боли от укола иглы, ни вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции, она проста, надежна и безопасна. Акупрессура является методом самолечения.

Наряду с основными линиями (меридианами) и давно испытанными точками постоянно открываются новые "специальные" точки, при воздействии на которые возникает положительный эффект при определенных расстройствах и нарушениях функциональной деятельности органов человека.

Места расположения точек акупунктуры и акупрессуры расположены на 14 линиях (меридианах). Эти меридианы имеют определенные наименования: "Большой сердечный" (Мастер сердца); "Трехстепенный обогреватель" или "Меридиан-губернёр", при этом всегда указывают на три вида точек:

"Гармонизирующие точки" — лежащие в начале и в конце линии (меридиана). При воздействии на них методом акупрессуры наблюдаются гармоничные отзвуки этого воздействия во всех органах, относящихся к этому меридиану.

"Возбуждающая точка" — на каждой линии (меридиане) существует лишь одна точка. Ее акупрессура активизирует реакцию и работоспособность относящихся к данному меридиану органов.

"Успокаивающая точка" — также существует лишь одна на каждой линии (меридиане). Подавляет, успокаивает, снимает нервное состояние. Ощущения при ее акупрессуре наиболее благоприятны.

Облегчение приносит успешная акупрессура системы так называемых сигнальных точек (тревожных). Каждый основной орган имеет свою сигнальную точку. Правильная, по всем правилам проведенная, акупрессура этой точки способствует немедленному улучшению состояния человека, снижению недомогания и в особенности уменьшению боли (болевого синдрома).

Наконец, в последние годы был открыт целый ряд точек, так называемых "специальных точек", относящихся к строго определенным недугам-заболеваниям.

5.1. Лечебные показания акупрессуры

Для достижения эффективности лечения необходимо знать, где расположена определенная точка и время воздействия на нее. В настоящее время человек страдает от перевозбуждения, перенапряжения и стрессов. Следствием этого является истощение организма, подавленное состояние, сердечная недостаточность и недостаточность кровообращения: гипотония и холодность.

Акупрессура является оружием, с помощью которого человечество защищается от всякого рода стрессов. Она восстанавливает равновесие нервной системы.

Это могут быть и "Успокаивающая точка" (при расстройствах сна) и "Возбуждающая точка" (при низком кровяном давлении), и "Гармонизирующая точка" (при тревожном состоянии общего невроза), и "Сигнальная точка" (при коликах в суставах) или "Специальная точка" (при импотенции). Однако лечение не применяется вне зависимости от различного происхождения точки.

5.2. Как правильно найти точку акупрессуры

Фотографии и приведенные графические изображения (рисунки) показывают точные места расположения точек только в том случае, когда анатомические сведения содержат лишь основные, общие данные.

Почти всегда бывает так, что искомая точка акупрессуры реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела.

Ввиду индивидуальности сложения тела на практике точки акупрессуры у каждого пациента расположены в точно указанном на схеме месте. Отклонения расположения могут быть в различных вариантах, поэтому на рисунках (схемах) пунктиром обозначена величина этого отклонения, отражающая индивидуальные особенности.

Китайцы разделяют степени воздействия на лечебные точки следующим образом:

- при острых болях и при первичном лечении показано применение легкого кругового массажа точки, который проводится кончиком указательного пальца руки. Продолжительность массажа — от одной до пяти минут;

- при хронических заболеваниях, в зависимости, однако, от общего состояния пациента, лучше всего и надежнее применять точечный массаж средней силы. Рекомендуется многократный массаж в течение дня. Продолжительность акупрессуры — до тридцати секунд, в зависимости от обстоятельств;

- сильная акупрессура — проводится, главным образом, с помощью большого пальца. Однако в частных случаях возможны и другие варианты.

Когда искомая точка найдена на теле, кончиком указательного или большого пальца слегка прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить круговые движения пальцем, сдвигая кожу относительно кожной или мышечной ткани в ритме два оборота в секунду.

При этом следует обращать внимание на то, чтобы палец постоянно оставался на одной, необходимой точке тела.

При симметричном воздействии акупрессуры на точки следует быть особо внимательным (Рис. 1).

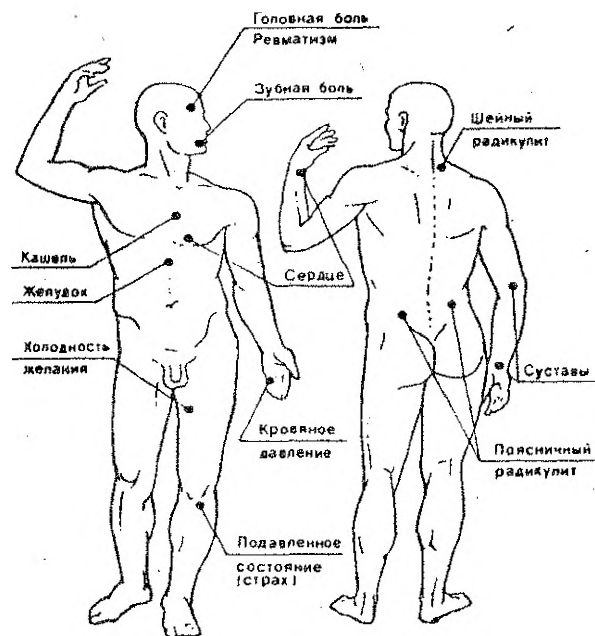


Рис. 1. Места расположения точек акупрессуры

Противопоказания при выполнении акупрессуры – редкий случай. Она в своей элементарной упрощенной форме не может заменить необходимого медицинского лечения (например, операция аппендицита и гнойного аппендицита), однако она может применяться как болеутоляющее дополнительное лечение, а также применяться при оказании первой медицинской помощи. Однако, акупрессура противопоказана при следующих заболеваниях:

- ◆ тяжелых заболеваниях сердца и системы кровообращения;
- ◆ в период беременности;
- ◆ при сильном переутомлении.

Поскольку при акупрессуре противопоказаны какие-либо локальные (местные) изменения кожного покрова, то в таких случаях следует выждать полного излечения кожного заболевания. При внезапном изменении состояния здоровья пациента, его самочувствия во время проведения акупрессуры, немедленно следует прекратить, хотя это бывает крайне редко.

5.3. Рекомендации при выполнении акупрессуры

Вы должны сесть или лечь на спину и расслабиться. Необходимо следить за тем, чтобы отсутствовали какие-либо раздражители (разговоры родных, телефонные и другие звонки и т. п.), на время следует отвлечься от всего.

Кончик указательного пальца положите слегка на необходимую точку тела (искомую точку акупрессуры).

Легко надавив на кожу, начинайте одновременно производить круговые движения пальцем, следя при этом, чтобы палец при движении не сходил с данной точки. Продолжительность акупрессуры может быть от 30 сек до пяти минут. Действие всегда наступает быстро, акупрессуру можно многократно повторять в течение дня.

5.4. Акупрессура при различных заболеваниях

Астма, одышка, кашель. Свойства — специальное воздействие — акупрессура проводится указательным пальцем в легкой форме продолжительностью до одной минуты (Рис. 2). Она может повторяться в любое время.

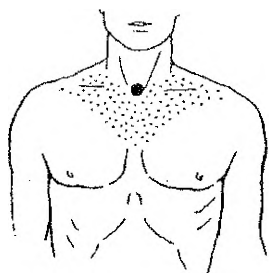


Рис. 2. Точка акупрессуры при астме, одышке и кашле

Болезни глаз: язва в глазах, дрожание век, раздражение. Свойства – успокаивающая точка. Воздействие - легкая акупрессура глазных впадин в последовательности, обозначенной цифрами (Рис. 3). Во время акупрессуры глаза закрыты.

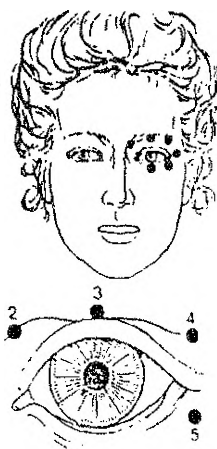


Рис. 3. Точки акупрессуры при болезни глаз

Возбуждение аппетита. Свойства — возбуждающая точка. Воздействие на точку стимулирует аппетит и обмен веществ. Воздействие — акупрессура, в зависимости от обстоятельств, применяется неоднократно в течение дня перед едой, проводится ритмично по 20 секунд средней силы нажатием, ногтем большого пальца попеременно на обеих руках — мизинцах (Рис. 4).

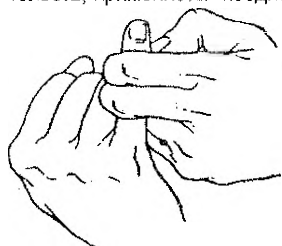


Рис. 4. Точка акупрессуры, возбуждающая аппетит

Приглушение аппетита. Свойства — успокаивающая точка. Воздействие — акупрессура применяется в виде легкого массажа при возникновении аппетита. Продолжительность — 30 сек. Акупрессура проводится попеременно на обеих руках. Воздействие на точку приглушает аппетит и регулирует (стабилизирует) обмен веществ (Рис. 5).

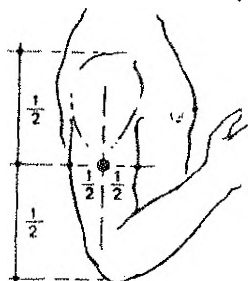


Рис. 5. Точка акупрессуры при приглушении аппетита

Боли желчного пузыря. Свойства — успокаивающая точка. Воздействие — легкая акупрессура указательными пальцами обеих рук одновременно. Продолжительность акупрессуры — до наступления улучшения состояния. Акупрессура применяется в качестве предупредительного средства (Рис. 6).

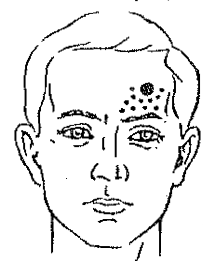


Рис. 6. Точка акупрессуры при болях желчного пузыря

Головная боль — боли в затылочной части. Свойства — специальная симметричная точка. Воздействие — ритмичная и синхронная акупрессура обеими руками. Акупрессура может проводиться как указательными, так и большими пальцами рук (Рис.7).

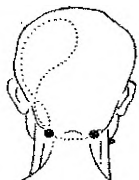


Рис. 7. Точки акупрессуры при болях в затылочной части

Головная боль — боли в лобной части. Свойства — успокаивающая, симметричная точка. Воздействие — легкая акупрессура обязательно синхронная с двух сторон с помощью больших пальцев. Во время акупрессуры глаза должны быть закрыты (Рис. 8).

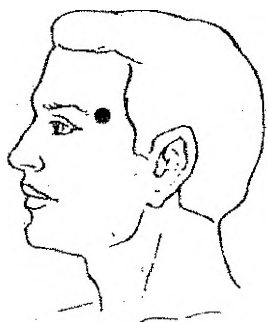


Рис. 8. Точка акупресуры при боли в лобной части



Головная боль – мигрень. Свойства — успокаивающая точка. Воздействие — зажав точку между указательным и большим пальцами массирующей руки, проводить легкую ритмичную акупресуру с помощью указательного пальца. Продолжительность акупресуры — до пяти мин (Рис. 9).

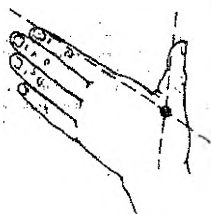


Рис. 9. Точка акупресуры при мигрени



Гипертония - повышенное кровяное давление. Свойства — гармонирующая точка. Воздействие — легкая акупресура с помощью указательного пальца. Продолжительность акупресуры — до пяти мин. (Рис.10). Обязательный покой. При длительном применении следует делать недельный перерыв.

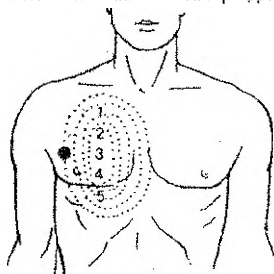


Рис.10. Точка акупресуры при гипертонии



Головокружение. Свойства — гармонирующая точка. Воздействие — сильная, интенсивная, но кратковременная акупресура с помощью указательного пальца. При необходимости следует комбинировать с акупресурной точкой при гипертонии, проводимой с помощью ногтя большого пальца интенсивным нажатием области ногтевого ложа мизинца противоположной руки (Рис.11).

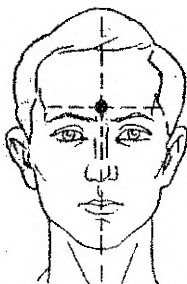
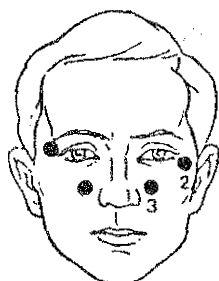


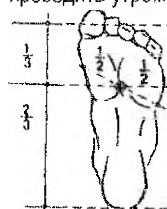
Рис.11. Точка акупресуры при головокружении





Грипп. Свойства - возбуждающая точка №2, успокаивающая точка №3. Воздействие - акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев рук синхронно с двух сторон. Поочередно каждую точку массируют в течение одной минуты (Рис.12).

Рис.12. Точки акупрессуры при гриппе

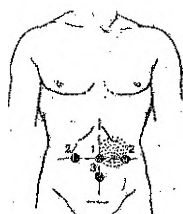


Дистония. Свойства — специальная точка. Воздействие - обхватив рукою ступню, необходимо проводить акупрессуру большим пальцем со средним усилием. Акупрессуру следует проводить утром или вечером с длительными интервалами. Благоприятное воздействие оказывает проведение дополнительной акупрессуры — легкое покусывание зубами (резцами) кончика языка в ритме — 20х1 секунд. (Рис.13).

Рис.13. Точка акупрессуры при дистонии

Желудочно-кишечные боли – расстройства желудка. Свойства — гармонирующие точки. Воздействие — только легкая, но длительная терпеливая акупрессура. Желательно проведение акупрессуры, лежа на постели. Акупрессура проводится с помощью указательных пальцев. В случае акупрессуры при диарее обязательна синхронность с обеих сторон. (Рис.14).

Рис.14. Точки акупрессуры при желудочно-кишечных болях



Жажда. Свойства — успокаивающая точка (единственная точка слизистой оболочки человеческого организма). Воздействие — акупрессура точки слизистой оболочки, которая расположена на расстоянии примерно одного сантиметра от кончика языка, проводится в форме легкого покусывания языка (в данной точке) передними зубами (резцами) с ритмом 20х1 сек.

Зубная боль. Воздействие — сильная, интенсивная акупрессура в ритме 10 сек с помощью указательного пальца (ногтем указательного пальца). (Рис.15).

Рис.15. Точка акупрессуры при зубной боли



Интенсивное кровообращение – коллапс. Акупрессура применяется также при пониженном кровяном давлении (гипотония). Свойства — возбуждающая точка. Воздействие — интенсивная (до боли), но кратковременная акупрессура ногтем большого пальца мизинца противоположной руки. При пониженном давлении рекомендуется проводить акупрессуру утром в постели. Состояние покоя обязательно (Рис. 16).

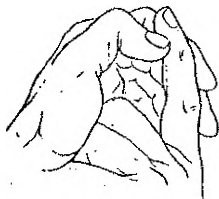


Рис.16. Точка акупрессуры при интенсивном кровообращении

Нарушение кровообращения – закупорка сосудов, слабый кровоток
 Свойства — возбуждающая точка. Воздействие — захватить средний палец одной руки между указательным и большим пальцами другой. Акупрессура проводится нажатием со средним усилием ногтем большого пальца в ритме сердцебиения. Акупрессура проводится поочередно на обеих руках, через минуту меняя средние пальцы рук (Рис.17).

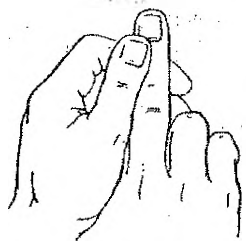


Рис.17. Точка акупрессуры при нарушении кровообращения

Ринит – насморк. Свойства – симметричные точки №1,2,3,4. Воздействие — акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев синхронно с двух сторон. Акупрессура каждой пары точек длится одну минуту (Рис.18).

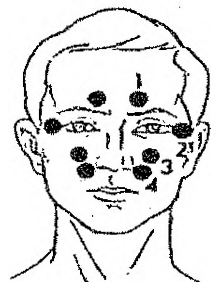


Рис.18. Точки акупрессуры при рините

Потливость. Свойства — специальная точка. Воздействие — легкая акупрессура с помощью указательного пальца. Продолжительность — до трех минут. С правой стороны акупрессура оказывает быстрое воздействие, с левой стороны – значительно дольше (Рис.19).

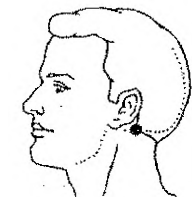


Рис.19. Точка акупрессуры при потливости

Крестцовый радикулит. Свойства — специальные точки. Воздействие — проводится сильная акупрессура с помощью больших пальцев одновременно с двух сторон. Продолжительность акупрессуры — до двух минут (Рис.20).

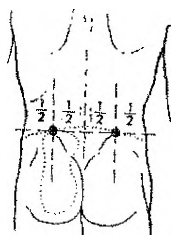


Рис.20. Точки акупрессуры при крестцовом радикулите

Шейный радикулит – прострел. Свойство — гармонизирующие точки. Воздействие — положить указательные пальцы на точки, а большими пальцами зажать тело в этом месте. Акупрессура проводится указательными пальцами синхронно с обеих сторон. Вначале легкая акупрессура, затем, усиленная. При необходимости акупрессуру можно повторить (Рис.21).

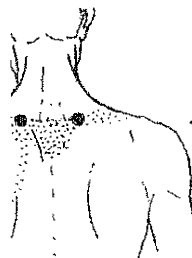
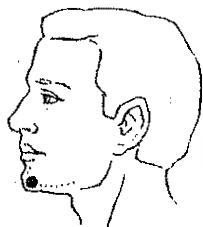


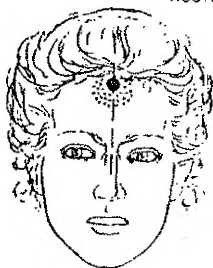
Рис.21. Точки акупрессуры при шейном радикулите

Возрастные расстройства - переходный возраст. Свойства — гармонирующая точка. Воздействие — проводится легкая акупрессура кончиком указательного пальца, по возможности утром, с соблюдением режима полного покоя (Рис.22).



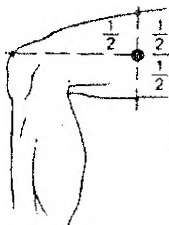
*Рис.22. Точка акупрессуры при
возрастных расстройствах*

Расстройства в период менструации. Свойства — гармонирующая точка. Воздействие — легкая акупрессура, многократно повторяемая в течение "Критических дней". Продолжительность акупрессуры — до наступления улучшения состояния (Рис.23).



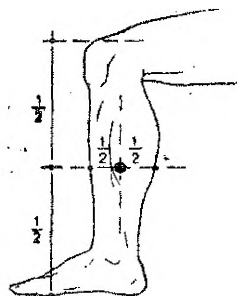
*Рис.23. Точка акупрессуры при
расстройствах в период
менструации*

Половые расстройства — импотенция у мужчин, холодность желаний у женщин. Свойства — специальная точка. Воздействие — проводится указательным пальцем чередованием легкой и сильной (интенсивной) акупрессуры. Желательно проведение акупрессуры партнером. Состояние покоя необходимо (Рис.24).



*Рис.24. Точка акупрессуры при по-
ловых расстройствах*

Половые расстройства — слабая эрекция у мужчин. Свойства — специальная точка. Воздействие — легкая акупрессура указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Следует соблюдать требование покоя (Рис.25).



*Рис.25. Точка акупрессуры при
половых расстройствах*

Расстройство сна. Свойства — специальная гармонирующая точка.

Воздействие — легкая акупрессура указательными пальцами в состоянии полного покоя. Действие эффективнее с правой стороны, чем с левой.



Рис. 26. Точка акупрессуры при расстройствах сна

Боли ревматического характера. Свойства — успокаивающая точка.

Воздействие — легкая, но продолжительная акупрессура до семи минут с помощью указательного пальца. Акупрессура проводится непрерывно на обеих руках. При хронических болях точка акупрессуры выбирается с больной стороны тела. Следить за состоянием покоя (Рис. 27).

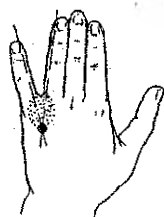


Рис. 27. Точка акупрессуры при болях ревматического характера

Боли сердца. Свойства — успокаивающая точка.

Воздействие — акупрессура проводится большими пальцами. При акупрессуре необходимо зажать слегка кисть указательным и большим пальцами массирующей руки. Акупрессура легкая, лучше всего в лежачем положении. Полный покой (Рис. 28).

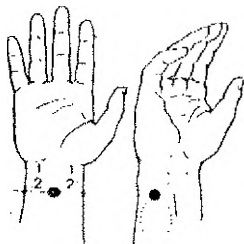


Рис. 28. Точка акупрессуры при болях сердца

Страх — общий невроз. Свойства — гармонирующая точка. Воздействие — акупрессура проводится в сидячем положении указательными пальцами обеих рук синхронно. Акупрессура легкая до пяти минут (Рис. 29).

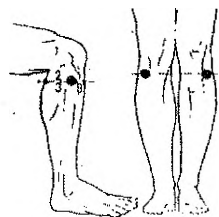


Рис. 29. Точка акупрессуры при появлении страха

Боли в суставах. Свойства — гармонирующая точка.

Воздействие — акупрессура проводится указательным пальцем. При острых болях — только легкая акупрессура. При хронических заболеваниях сильная и интенсивная акупрессура. Продолжительность — до наступления улучшения состояния (Рис. 30).

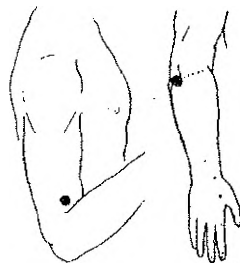


Рис. 30. Точка акупрессуры при болях в суставах

При усталости. Свойства — возбуждающая специальная точка.

Воздействие — зажать мизинец правой руки между большим и указательным пальцами левой руки. Кончиком большого пальца проводится по возможности сильная, допустимо сильная акупрессура. Процедура длится в течение часа. Рекомендуется повторение (Рис. 31).

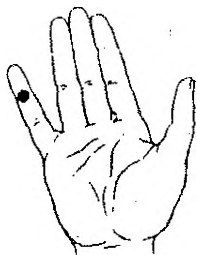


Рис. 31. Точка акупрессуры при усталости

При ушной боли. Свойства — гармонирующая точка.

Воздействие — легкая акупрессура проводится указательными пальцами. Эффективна лишь в области пораженного уха (Рис. 32). Продолжительность — до наступления улучшения.

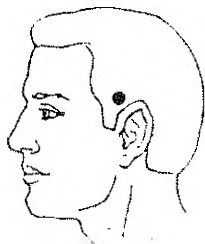


Рис. 32. Точка акупрессуры при ушной боли

Переутомление после бега или длительной ходьбы — усталость, появление пота. Свойства — возбуждающая точка. Воздействие — акупрессура проводится со средним усилием с помощью указательного пальца, не обхватывая при этом голень массируемой ноги. При необходимости акупрессура повторяется (Рис. 33).

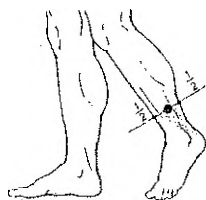


Рис. 33. Точка акупрессуры при переутомлении

ГЛАВА 6

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и в основу иглоукалывания и прижигания, с той лишь разницей, что при массаже "жизненные точки" подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто применяются около 150.

Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозировать, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать обменные и восстановительные процессы.

Технике точечного массажа нельзя обучиться за несколько дней, от вас потребуется внимание, усидчивость, тренировка. Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Перед массажем потрите руки. Это оживит циркуляцию крови в ваших руках и согреет их. Осторожно нащупайте точку кончиком пальца. Обратите внимание, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты. Это очень важно для нахождения "жизненной точки". Надавливание не должно быть грубым и резким, не должно оставлять синяков. Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке.

Это может быть:

- ◆ касание — легкое, безостановочное поглаживание;
- ◆ легкое надавливание, при котором используется тяжесть пальца или кисти;
- ◆ глубокое надавливание, при котором на коже в области пальцем образуется заметная ямка.

Движение пальца может быть горизонтально-вращательным по часовой стрелке или вибрирующим, но всегда должно быть безостановочным.

Давление производится подушечкой большого и среднего пальцев. Существует два метода точечного массажа:

1) успокаивающий — непрерывное воздействие, плавные, вращательные движения с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине. Прием повторяют 3—4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от точки. Длительность 3—5 минут;

2) тонизирующий — короткое сильное надавливание и быстрое резкое удаление пальца от точки. Длительность 30 сек.—1 мин.

Перед проведением точечного массажа рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на массаже.

6.1. Расположение точек массажа при различных заболеваниях

При гриппе точки массажа расположены на туловище, кистях и пальцах кисти (Рис. 34).

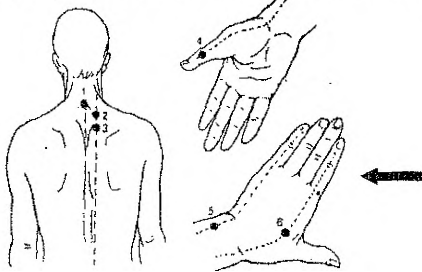
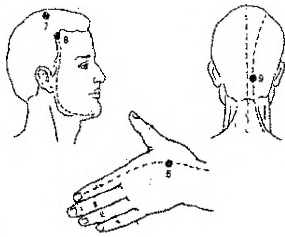


Рис. 34. Точки массажа при гриппе



При головной боли точки массажа расположены в области головы и кисти руки (Рис. 35).

Рис. 35. Точки массажа при головной боли

При ринитах точки массажа расположены в области лица, руки и на кисти (Рис. 36).

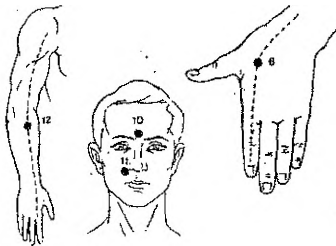


Рис. 36. Точки массажа при ринитах

При болях в области головного нерва точки массажа расположены на лицевой и затылочной части головы (Рис. 37).

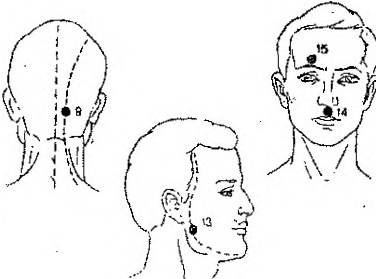


Рис. 37. Точки массажа при болях головного нерва

При ангине точки массажа расположены в области шеи, большого пальца кисти рук, и стопы (Рис. 38).

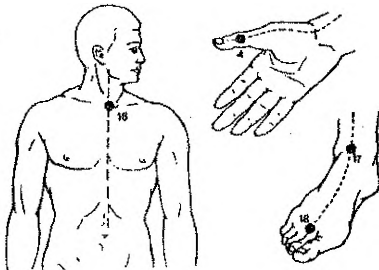


Рис. 38. Точки массажа при ангине

При боли в области уха точки массажа расположены в области уха, кисти руки и в области большого пальца стопы (Рис. 39).

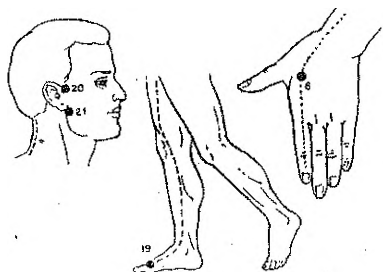


Рис. 39. Точки массажа при боли в области уха

При болях в гайморовой, лобной, придаточных пазухах носа точки массажа расположены на лицевой части головы и кисти (Рис. 40).

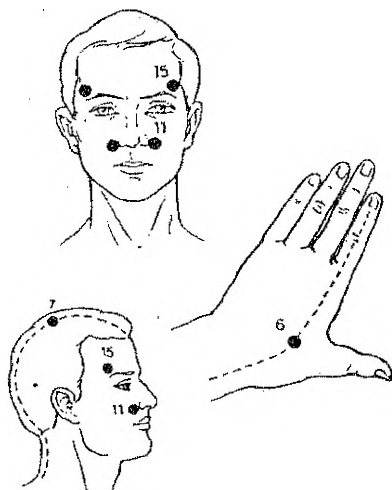


Рис. 40. Точки массажа при боли в гайморовой, лобной, придаточных пазухах носа

При зубной боли точки массажа расположены на лицевой, затылочной части головы и кисти (Рис. 41).

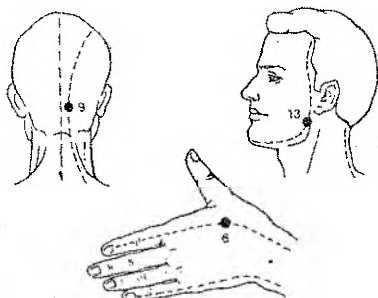


Рис. 41. Точки массажа при зубной боли

При боли в области плечевого сустава точки массажа расположены в области шеи и кисти (Рис.42).

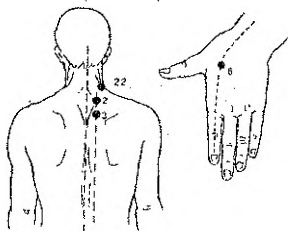


Рис. 42. Точки массажа при боли в области плечевого сустава

При боли спазматического характера в области живота точки массажа расположены в области брюшной полости, коленного сустава и большого пальца стопы (Рис.43).

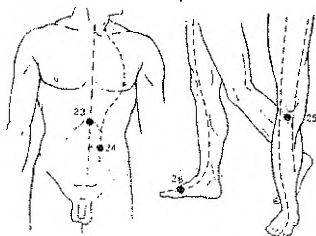


Рис. 43. Точки массажа при боли спазматического характера в области живота

При радикулите, люмбаго точки массажа расположены в области позвоночника в поясничном отделе (Рис.44).

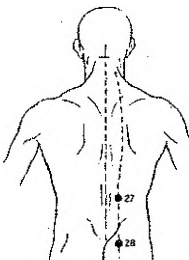


Рис. 44. Точки массажа при радикулите, люмбаго

При болях в области локтевого сустава точки массажа расположены в области локтевого сустава и кисти правой руки (Рис.45).

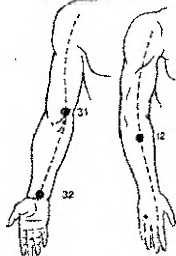


Рис. 45. Точки массажа при болях в области локтевого сустава

При боли в области коленного сустава точки массажа расположены в области коленного сустава и икроножной мышцы (Рис.46).

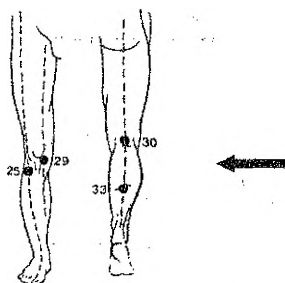


Рис. 46. Точки массажа при болях в области коленного сустава

При повышенном кровяном давлении и атеросклерозе точки массажа расположены на руках и ногах (Рис.47).

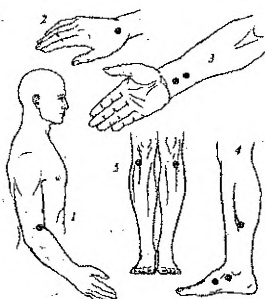
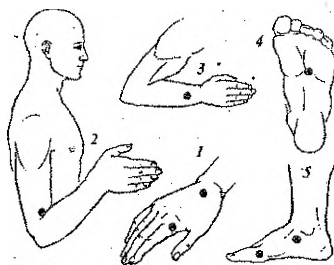


Рис. 47. Точки массажа при повышенном давлении и атеросклерозе

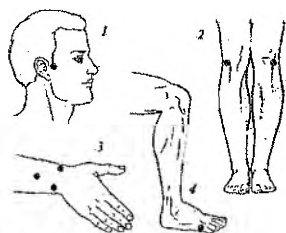
При запорах точки массажа расположены в области рук и стоп (Рис. 48).

В период проведения точечного массажа нельзя принимать слабительные средства. Следует проводить по 2—3 сеанса в день в течение 2 недель:



а) при атонических запорах — в результате понижения тонуса кишечника массируют тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение 30 сек — 1 мин. (Рис. 48, а)

Рис. 48, а. Точки массажа при атонических запорах



б) при спазматических запорах — запоры вследствие спазмов гладкой мускулатуры кишечника. Массируют успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся темпе в течение 3—5 минут. (Рис.48, б)

Рис. 48, б. Точки массажа при спазматических запорах

При половой слабости точки массажа расположены в области позвоночного столба, в области мышц живота, на стопе, в области плечевой кости, на ногах в области коленных суставов (Рис.49).

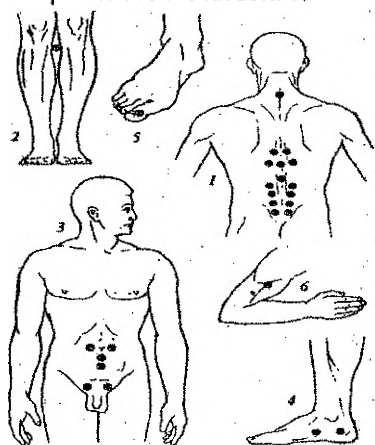


Рис. 49. Точки массажа при половой слабости

Литература

1. Аринчин Н.И. Периферические «сердца» человека.- 2-е изд.- Мн.: Наука и техника, 1988.- 64с.
2. Артемьев В. П. Дозирование физической нагрузки для развития общей выносливости/В.П. Артемьев// Матер. науч. – техн. конф., посвященной 30-летию института. – Часть 2. – Брест, 1996. – С. 192-193.
3. Артемьев В.П. Общие основы развития физических качеств и сопряженных с ним способностей.- Брест: БГТУ.- 71с.
4. Артемьев В.П., Кудрицкий В.Н., Бучин Д.В. Оздоровительный бег и ходьба в системе учебных занятий по физическому воспитанию студентов// Организация физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Матер. регион. научно-практ. конф.- Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2003.- С.34-36.
5. Бальсевич В. К. Что необходимо знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями /В.К. Бальсевич// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - №3.- С.52.
6. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания)/В.К. Бальсевич//Теория и практика физической культуры-1991.-№7.-С.37-41.
7. Бубновский С.М. Организационные аспекты формирования здорового образа жизни/С.М. Бубновский//Пропаганда физической культуры и пути формирования здорового образа жизни различных категорий и групп населения: Тез. Всесоюзн. науч.-практ. конф. "Физическая культура и здоровый образ жизни".-Ч.2-М.1990.-С.111-112.
8. Васильев А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы ее определения/А.А. Васильев//Теория и практика физической культуры.-1982.-№5.-С43-45.
9. Виноградов В.М. Лекарственные растения в лечении заболеваний дыхательных путей и носоглотки/В.М. Виноградов// - Л.: Знание. 1990.-112с.
10. Виноградов Г.П. Новые оздоровительно-рекреационные технологии с использованием отягощений/Г.П. Виноградов//Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. – СПб.,2000.- С. 20-22.

11. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни./Д.Н. Давиденко//СПб., 1996. – 32с.
12. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни./Д.Н. Давиденко// Тез. Докл 2-ой Респ. Научно-практ. конф. – Мн, 1998. – С.65-68.
13. Дубровский В.И. Движение для здоровья./В.И. Дубровский//М.: Знание. 1989.-94с.
14. Дубровский В.И. Массаж: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 496с.
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте./В.И. Дубровский//М.: Физкультура и спорт. 1991.-204с.
16. Дубровский В.И. Точечный массаж./В.И. Дубровский// – М.: Знание. 1986.-96с.
17. Желобкович М.П. Купчинов Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: Учеб.-методическое пособие.- Мн., 2004.- 212с.
18. Жолдак В.И. Магистральный курс – здоровый образ жизни/В.И. Жолдак//Теория и практика физической культуры.-1985.-№8-С.28-30.
19. Иващенко Е.В. Программирование занятий оздоровительной направленности/Е.В. Иващенко//Теория и практика физической культуры.-1990.№1.-С.31-34.
20. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие.- Мн.: БГУИР, 2001.- 154с.
21. Колосова Т.В. Направления формирования медико-социальной активности населения./Т.В. Колосова// Тез. Докл 2-ой Респ. Научно-практ. конф. – Мн, 1998. – С.90-93.
22. Кудрицкий В.Н. Влияние физической культуры, образа жизни и экологической среды на здоровье студенческой молодежи/В.Н. Кудрицкий//Региональные проблемы экологии: пути решения. Тез. докл. 2 междунар. экологического симпозиума в г. Полоцке.-Полоцк.2005.-С.114-116.
23. Кудрицкий В.Н. К вопросу обеспечения здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры./В.Н. Кудрицкий//Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества. Материалы международной научной практической конференции (Брест 21-23.ХІ.2005).-Брест.БГПУ.2005.-С.87-90.
24. Кудрицкий В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни./В.Н. Кудрицкий//Методический рекомендации.-Брест.БрГТУ.2007.-55 с.
25. Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи// Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: Матер. междунар. научно-практ. конф.- Могилев: МГУ им. А.А.Купешова, 2004.- С.80-81.
26. Лаптев А.П. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни/А.П. Лаптев//Теория и практика физической культуры.-1986.-№7.-С.13.
27. Малахов Г.П. Основы здоровья.- Изд. новейшее и доп.- М.: АСТ: Астрель, 2007.- 752с.
28. Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега/Е.Г. Мильнер//Теория и практика физической культуры.-1986.-№3.-С.33-35.
29. Михонина Т.Н. Концепция здоровья человека/Т.Н. Махонина//Актуальные проблемы человекознания в сфере оздоровительной деятельности.-СПб.,2000.-С.58-59.
30. Пасичниченко В.А. Характеристика средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности./В.А. Пасичниченко//Труды БГТУ, серия В, учебно-методическое издание, выпуск 8.-Мн.: БГТУ.2005.-С.122-125.
31. Пилипенко Д. Преступления в спорте.- М.: Гелеос, 2007.- 256с.
32. Пономарев Н.И. Физическая культура в образе жизни студентов/Н.И. Пономарев//Теория и практика физической культуры.-1983.-№4, С.37-39.
33. Салов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры./В.Ю. Салов// Автореф. дис. канд. пед. Наук.-Санкт-Петербург: СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.-55с.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 71с.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Физическая культура и спорт- основа здорового образа жизни	5
1.1 Теория спорта	6
1.2 Физическое образование	7
1.3 Двигательные действия, физические упражнения	7
1.4 Физическая подготовка, физическая подготовленность	7
1.5 Пролонгирующая физическая культура - физическая реабилитация, физическая рекреация и физическая релаксация	9
1.6 Физическое совершенство	10
1.7 Красота и здоровье	10
Глава 2. Здоровье, труд и долголетие	12
2.1 Организация домашних заданий по физической культуре	13
2.2 Как организовать зарядку	15
2.3 Советы по закаливанию организма	18
2.4 Организация производственной гимнастики в режиме учебы	20
2.5 Организация и проведение туристических походов	24
2.6 Испытай себя в беге, прыжках и метании	30
2.7 Методика организации спортивного праздника	32
Глава 3. Рациональное питание как обязательное условие здорового образа жизни	34
3.1 Продукты питания и некоторые советы по приему пищи	34
3.2 Дополнительные советы по питанию	41
3.3 Питание в зависимости от биохимических особенностей крови	41
3.4 Пять рецептов для профилактики старения	42
Глава 4. Нетрадиционные средства здорового образа жизни	43
4.1 Музыкаотерапия	43
4.2 Точечный массаж, воздействие аппликаторами	43
4.3 Зеленые врачеватели	46
4.4 Терапия цветом	49
4.5 Гелотерапия (смехотерапия)	50
4.6 Лечение криком	51
4.7 Анималотерапия	51
4.8 О пользе меха	53
Глава 5. Акупрессура как метод самолечения	54
5.1 Лечебные показания акупрессуры	54
5.2 Как правильно найти точку акупрессуры	55
5.3 Рекомендации при выполнении акупрессуры	56
5.4 Акупрессура при различных заболеваниях	56
Глава 6. Методика точечного массажа	64
Литература	69

Учебное издание

*Кудрицкий Владимир Николаевич
Артемьев Виталий Петрович*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

*Допущено Советом БрГТУ в качестве пособия для студентов учреждений,
обеспечивающих получение высшего образования*

Ответственный за выпуск: Кудрицкий В.Н.
Редактор: Строкач Т.В.
Компьютерная вёрстка: Боровикова Е.А.
Корректор: Никитчик Е.В.

ISBN 978-985-493-081-7



9 789854 930817

Лицензия №02330/0148711 от 30.04.2004 г.
Подписано к печати 7.07.2008 г. Бумага «Снегурочка».
Усл. п.л. 4,2. Уч.-изд.л. 4,5. Формат 60x84 1/16.
Гарнитура Arial Narrow. Тираж 100 экз. Заказ № 474.
Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».
Лицензия №02330/0133017 от 30.04.2004 г.
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.