

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичного виховання і спорту»

Т.В. Шепеленко, А.М. Буц

**НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

Конспект лекцій з дисципліни

“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Харків 2008

Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення: Конспект лекцій. – Харків: УкрДАЗТ, 2008. – 25 с.

Матеріали конспекту лекцій дають можливість студентам вивчати та реалізовувати основні методи рефлексотерапії.

Автори показали та дали повну характеристику таким видам нетрадиційних методів, що не потребують зайвих зусиль і спеціального обладнання.

Бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекцій розглянуто та рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 1 березня 2006 р., протокол № 8.

Рецензенти:

старш. викл. О.Ю. Курилова (ХНАДТУ),
доц. В.П. Шевченко

Т.В. Шепеленко, А.М. Буц

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО
УДОСКОНАЛЕННЯ

*Конспект лекцій з дисципліни
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”*

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Ібрагімова Н.В.

Підписано до друку 31.01.07 р.

Формат паперу 60x84 1/16 . Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,5. Обл.-вид.арк. 1,75.

Замовлення № Тираж 300. Ціна

Видавництво УкрДАЗТу, свідоцтво ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

Друкарня УкрДАЗТу,
61050, Харків - 50, пл. Фейєрбаха, 7

З М І С Т

	Вступ	4
1	Що таке здоров'я й благополуччя людини	5
2	Методи рефлексотерапії	6
2.1	Точковий масаж	8
3	Йога	10
3.1	Що таке Хатха-йога	10
3.2	Фізичні вправи йогів	11
4	Баня	16
4.1	Цілющий жар	16
4.2	Вплив мікроклімату бані на організм	16
4.3	Показання й протипоказання цілющого жару	20
5	Загартовування холодом – “моржування”	22
5.1	Якщо ви все-таки зважилися	23
	Висновок	24
	Список літератури	25

ВСТУП

Добре відомо, що одна з найпоширеніших тем розмови – здоров'я та хвороба. І можна майже зі стовідсотковою впевненістю стверджувати, що хто-небудь обов'язково скаже: за старих часів люди здоровіше були. Безперечно, чудо - багатирі були завжди. Але не слід забувати, що постійно відбувався найнещадніший природний і штучний добір, а тому виживали найбільш міцні. Якщо у вас збереглися родинні архіви, то ви, напевно, здивуєтеся, довідавшись, що в прапрабабусь було по доброму десятку дітей. Ну а скільки з них дожили до зрілого віку?

На пам'ять приходить класичний приклад з життя Спарти. Немовлят оглядали старійшини і вирішували, чи досить вони міцні, чи будуть гідними воїнами. У випадку схвалення дитині дарувалося життя. При негативному рішенні доля немовляти була визначеною: його кидали зі скелі. Якщо дитині зберігали життя, то все подальше виховання було спрямовано на формування жорстокого воїна.

Антигуманізм подібного штучного добору очевидний. Але, по суті, все життя епох стародавності й середньовіччя було суворим добром: слабкі не витримували голоду й холоду, антисанітарії, вони не вмiли боротися з недугами, попереджати хвороби. Сказане, звичайно, не означає, що в той час люди нічого не робили, щоб відгородити себе від хвороб, зміцнити здоров'я. Розумний народний досвід, уміння та навички з охорони здоров'я (що можна вживати в їжу, як знезаразити воду, вибрати здорове місце для поселення тощо) передавалися з покоління в покоління, перетворювалися на досить стійку систему, що одержала назву народної гігієни.

Але все-таки цього було недостатньо для довголіття. У людства був страшний ворог - інфекційні хвороби, які косили не тільки слабого, але й сильного.

Потрібні були сторіччя, напружена праця тисяч безвісних медиків, відкриття видатних вчених-біологів і гігієністів, поки не була доведена мікробна природа інфекційних хвороб і не була запропонована система науково обґрунтованих заходів боротьби з ними. У результаті інфекції стали відступати, на зміну їм прийшли інші недуги.

Дотримуючись результатів досліджень, позитивні результати в боротьбі з недугами й за поліпшення здоров'я дає старий, перевірений метод рефлекторних впливів і нетрадиційних методів зміцнення здоров'я. Розмова про цей метод докладно піде нижче.

1 ЩО ТАКЕ ЗДОРОВ'Я Й БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Якщо людина одержує занадто мало або занадто багато навантаження, їжі або відпочинку, тоді порушується рівновага в його фізичній і нервовій системах й їхній функції. Якщо немає рівноваги, немає здоров'я й благополуччя.

От деякі переваги, які ви отримаєте, дотримуючись рекомендацій, розроблених на основі багатьох досліджень:

- більша життєва енергія;
- повноцінний і приємний відпочинок;
- здатність справлятися з наслідками психічних стресів;
- менша схильність до депресії, іпохондрії, помисливості;
- гарне самопочуття;
- поліпшення травлення;
- упевненість у власних силах;
- гарна фігура, чому сприяє ефективний контроль ваги;
- міцність кісток;
- уповільнення процесів старіння;
- сприятливий вплив вагітності й пологів;
- глибокий і повноцінний сон;
- підвищена працездатність, завзятість у досягненні цілей;
- менше захворювань і хворобливих відчуттів.

Наявність здоров'я, фізичного й психічного благополуччя може зовсім змінити ваше життя й зробити більш щасливою людиною.

Саме час підійти до розгляду тих груп факторів, що визначають здоров'я людини. Вони одержали назву рівнів обумовленості здоров'я, котрі розподіляються в такий спосіб.

На 50% і більше здоров'я залежить від соціальних умов і способу життя; на 20 - 25% – від рівня забруднення середовища

перебування; до 20% на нього впливають генетичні фактори й на 8 - 10% – рівень охорони здоров'я.

Зрозуміло, це дуже загальні уявлення. Хоча вони і є певним орієнтиром, але мають потребу в корекції. У деяких країнах на перший план виступають одні групи факторів, в інших – зовсім інші.

2 МЕТОДИ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ

У житті неминучі стани, коли людина почуває себе погано, коли в неї, так би мовити, валиться все з рук, настрої стає “гірше не буває” і все вбачається в темному світлі. Це вірна ознака потреби організму в стимулюючих впливах. У таких випадках потрібно допомогти йому “вибратися” з подібної ситуації, тому що стан пригніченості, поганого настрою й фізичної слабкості є передумовою до різних захворювань. Хвороботворні бактерії набагато легше переборюють захисні сили організму в період депресії. От чому так важливо невідкладно мобілізувати всі можливості активної протидії загрози, що насувається, здоров'ю.

Метод рефлексотерапії надив простий і не вимагає практично ніяких витрат. У самій назві закладена його суть – лікування за допомогою рефлексів, тобто впливів, що передаються через нервову систему певним органам і тканинам. Стимулювати особливі точки на тілі можна різними способами: за допомогою голки, припікання, натиснення та інше.

Цей метод застосовувався китайцями в далекій давнині для лікування не тільки людей, але й тварин. Але не виключена можливість, що голкотерапія з'явилася ще раніше в Тибеті, Непалі або Індії, де знання про способи лікування недуг були досить високими.

Голковколювання

Що ж це за точки, впливаючи на які вдається значною мірою поліпшити стан організму, а в багатьох випадках навітьвилікувати від конкретної хвороби? Зовні зовсім невидимі й виявляються лише за допомогою сучасних методів дослідження, ці точки густою мережею покривають обличчя, груди, живіт, спину, руки й ноги людини. Саме вони є малесенькими зонами

підвищеної біологічної активності. Називають їх точками або найчастіше біологічно активними точками (БАТ).

Європейці довідалися про чудесні точки від мандрівників, що мандрували Китаєм, Тибетом, Монголією, Японією, Кореєю, В'єтнамом й іншими країнами цього регіону. Самі назви точок: «печатка духу», «страшна плата», «двері часу», «небесне джерело», «звивистий ставок», «ворота нападу», «божественний двір», «область вітру», «онук князя» – давали ґрунт фантазіям і розбурхували уяву. Однак зустрічалися й назви, що позначали вплив на певний орган: «палац праці» – у центрі долоні, «двері вуха» й «палац слуху» – поблизу вушної раковини, «біль живота» в області живота, «хатина подиху» – на передній поверхні грудної клітини, поблизу органів дихання, «резервуар сліз» – в області очних орбіт. Є точки «від ста хвороб», «точки тривоги», «точки глашатаї», «точки співчуття», точки збудливі й гальмуючі точки... До цього часу їх зареєстровано більше 1500, але частіше використовується 695 так званих класичних точок.

Що являє собою «життєва точка»? Це невелика ділянка шкіри, у якій тісно переплетені нерви, судини, клітини сполучної тканини. Завдяки цьому комплексу взаємозалежних мікроструктур створюється біологічно активна зона, що сприймає зовнішній вплив, перетворює його енергію на специфічні нервові процеси й у вигляді імпульсів забезпечує передачу на шляху ділянка шкіри – внутрішній орган. В області точки протікає ряд активних процесів: підсилюється поглинання кисню, знижується електричний опір шкіри, підвищується температура. При пальпації (натисненні) такі точки виявляються більш чутливими й тому більш болючими. Існує взаємозв'язок між активністю точок і станом внутрішніх органів. Електричний потенціал підвищується у випадку захворювання, причому не у всіх, а в певних точках. Одні точки «відгукуються» на захворювання легенів, інші – печінки, нирок. У цьому процесі бере участь і кора головного мозку, причому активність точок багато в чому залежить від стану центральної нервової системи, наприклад, від особливостей сну й бадьорості людини.

Залежно від стану людини змінюється діаметр активних точок. Так, при сильній втомі, під час сну діаметр точки зменшується до 1 мм, після пробудження й повноцінного

відпочинку діаметр збільшується. Сильні емоційні стреси й гострі захворювання, що супроводжуються високою температурою, болючими відчуттями, почуттям розбитості, слабкості, призводить до такого збільшення діаметра точки, що доводиться говорити вже про цілу ділянку або велику зону шкіри з підвищеною чутливістю.

Крім життєвих точок на тілі, ще в стародавності були відкриті активні точки вуха. Перші вказівки на їхнє використання для лікування (цей метод одержав назву ауриколотерапії від латинського слова «аурикус» – вухо) зустрічаються в V - III ст. до н. е. у народів Сходу і Єгипту.

Крім традиційного введення однієї голки в активну точку, існує багато інших методів древньосхідного лікування, що є різновидами рефлексотерапії. Серед них вплив пучком голок, припікання (прогрівання) точок тіла, накладання металевих пластин, точковий масаж, застосування електричних хвиль для впливу на точки, використання лазера.

2.1 Точковий масаж

Але все-таки найпростішим і доступним методом зі всіх рефлексотерапевтичних впливів є точковий масаж. Без ушкодження шкіри, без виражених відчуттів болю, без яких-небудь спеціальних пристосувань й інструментів точковий масаж може за найкоротший час забезпечити більшу ефективність. При нашій зайнятості це дуже важливо.

Найголовніше з усього – точковий масаж простий і безпечний. Прийоми самомасажу й знання основних точок може вивчити кожний, хто захоче допомогти собі й поліпшити своє здоров'я, не вдаючись по допомогу до таблеток. Точковий масаж можна проводити самостійно в домашніх умовах, але бажано перед тим, як його почати, порадитися з лікарем-рефлексотерапевтом й одержати від нього конкретні рекомендації.

Самомасаж роблять вранці, увечері або протягом робочого дня, коли з'являються ознаки втоми. Можна навіть включити самомасаж у комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики або завершити виконання вправ виробничої гімнастики. У кожному

разі – це спосіб, що надає бадьорості, підвищує працездатність, відновлює оптимальний робочий ритм організму.

Однак не варто забувати, що для точкового масажу існують і протипоказання. Це різні інфекції, захворювання, при яких порушена цілісність шкірного покриву або є запально-алергійні процеси, гарячкові стани, гострий туберкульоз, новотвори, захворювання крові, вагітність, майбутня операція та інше.

Прийоми точкового масажу мають деякі особливості. По-перше, він робиться кінчиком великого або вказівного пальця чи їхніми кінцевими фалангами, або суглобом напівзігнутого середнього пальця. По-друге, всі прийоми масажу – погладження, розтирання, натиснення, вібрація і розминання – супроводжуються з більшим або меншим натискуванням на ділянку шкіри, а прийом «устромлення» супроводжується максимальним натискуванням. І по-третє, залежно від ступеня подразнення точковий самомасаж може бути як заспокійливий, так і збудливий. Заспокоєння досягається сильним подразненням, збудження – слабким. Для того щоб вплинути на точку, натиснення повинне бути швидким, коротким і не дуже глибоким, бажано більше поверхневим.

Знайшовши в себе потрібну точку, напівзігнувши власний палець, кінчиком його, обережно натискаючи, намацати місце, де повинна бути шукана точка. Якщо палець натрапив на деяке ущільнення або, навпроти, «провалився», це швидше за все активна точка. Якщо при цьому у вас з'явилося відчуття несподіваної болючості - немає сумніву, ви досягли мети.

Останніми роками в Японії одержали широке поширення вправи для пальців рук, розроблені Йосіро Цуцумі. Використовуючи багатий тритисячолітній досвід навчання китайської медицини про систему меридіанів і розташовані на них активні точки, а також власний багаторічний науково-практичний досвід, Йосіро Цуцумі запропонував оригінальну методику пальцевих вправ, що сприяють зміцненню здоров'я й повноцінній життєдіяльності організму.

3 ЙОГА

Наше нелегке життя – довгі часи у чергах, проблеми зі здобуванням хліба насущного, стреси на роботі й вдома та багато іншого – не сприяє збереженню здоров'я. Ми розучилися посміхатися, розучилися бути добрими і чуйними, розучилися любити навколишній світ. Ми стаємо немічними тілом й убогими душею. Коло замкнулося: чим слабші ми, тим більше слабшаємо ми...

Але на щастя, у житті завжди відшукується тоненьке проміння надії – «ключ до порятунку». Головне – не упустити його. Одним з таких проміннячок є вже колись вигнана з нашого суспільства Йога.

Йога – найдавніша, тисячоріччями відточувана система зміцнення здоров'я й духовної досконалості – допоможе нам знайти МИР:

Мир всередині Себя!

Мир в домі Своїм!

Мир у всьому Мирі!

3.1 Що таке Хатха-йога

Йога – таємнича наука мудреців Індії. Протягом століть сформувалося багато шкіл і напрямків, що пропонували різні шляхи досягнення гармонії із природою.

Відомо чотири основні напрямки Йоги: *Карма-йога* – вчить безкорисливості діяльності, не очікуючи подяки за свою працю; *Бхакти-йога* – закликає до відданого служіння й поклоніння божествам; *Джнани-йога* – філософське пізнання буття; *Раджа-йога* – система психічного тренування.

Хатха-йога, що забезпечує гарну фізичну підготовку, відмінне здоров'я й довголіття своїм прихильникам, є складовою частиною Раджі-йоги.

Так що ж таке Хатха-йога?

Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, збудження; «тха» – Місяць, символ охолодження й гальмування. Таким чином,

«хатха» – це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу.

Відповідно до навчання Йоги тіло людини – єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність.

Хатха-йога забезпечує справжнє здоров'я тілу й розуму, урівноважуючи всі фізіологічні й психологічні процеси в організмі людини.

3.2 Фізичні вправи йогів

Статичні пози – це основні фізичні вправи йогів. Регулярне виконання сприяє гармонії організму, урівноважує діяльність всіх систем й органів, допомагає людині залишатися здоровим духовно й тілесно, уміти протистояти стресовим ситуаціям, зберігати життєрадісний настрій і добре ставлення до оточення.

Для того щоб заняття йогою принесли максимум користі, необхідно засвоїти такі правила:

1 Вправи Хатха-йоги доступні людям будь-якого віку й статі. Однак починати освоювати вправи необхідно під керівництвом фахівця, попередньо проконсультувавшись з лікарем.

2 Займатися Йоогою краще в ранкові часи, до сходу сонця, але можна в будь-який інший зручний час. Головне, щоб останнє приймання їжі було мінімум за 3 год до занять. Після виконання асан (поз) не рекомендується їсти й пити протягом 30 хв.

3 Улітку заняття краще проводити на відкритому повітрі і в тихому місці. Взимку – у добре провітреному, сухому приміщенні. Одяг повинен бути з бавовни або вовни, вільного крою, щоб не стискувати рухів. Виконувати асани в жодному разі не можна на м'якій поверхні, краще займатися на підлозі, покритій килимом.

4 Починати заняття треба з освоєння декількох нескладних асан і, у міру оволодіння ними, поступово додавати нові вправи й збільшувати час знаходження в позі. Для більшого ефекту важливо, щоб асани виконувалися дуже точно, без особливих зусиль. Позитивний результат можливий тільки при регулярних

заняттях з поступовим ускладненням і збільшенням часу занять (з 15 до 45 хв).

5 Всі асани треба прагнути виконувати в стані найбільшого розслаблення. Необхідно навчитися зосереджуватися на окремих органах і вміти відчувати своє тіло.

6 Займатися потрібно з позитивним емоційним настроєм, з вірою в очікуваний результат.

7 Перед виконанням асан обов'язково потрібно виконати легку розминку, щоб підготувати основні м'язові групи до роботи, або хоча б кілька прийомів самомасажу.

Розминку починайте з рухів голови, щоб добре розігріти м'язи шиї й підготувати вестибулярний апарат.

Головою можна робити такі рухи: нахили вперед, назад і в боки; повороти – вправо, уліво; кругові рухи й витягування шиї – уперед, назад, у боки.

Руками виконуйте рухи у всіх суглобах, починаючи з променевоп'ясного, потім у ліктьових й плечових. Роблячи згинання й розгинання, махи й кола, поступово збільшуйте амплітуду рухів.

Для м'язів тулубу корисні нахили – вперед, назад, у боки; повороти – вправо, уліво, кругові рухи тазом і верхньою частиною тулуба.

І нарешті, щоб розім'яти ноги, - згинання, розгинання в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах; кругові рухи в гомілковостопних і тазостегнових суглобах; махи ногами - уперед, назад, у боки; присідання й стрибки.

Самомасаж починайте з обличчя. Легкими рухами пальців обох рук проведіть від середини чола до висків 6 - 8 разів. Зробіть легкі постукування подушечками пальців навколо очей і потім тильною стороною кисті – під підборіддям. Круговими рухами знизу нагору помасируйте ніс.

Добре розітріть сьомий шийний хребець.

Від периферії до центра розітріть руки й ноги.

За годинниковою стрілкою зробіть погладження живота.

Руки позаду в замок, розітріть руками спину.

Закінчивши розтирання, зробіть пощипування й постукування в тім же порядку: руки, ноги, живіт, спина.

Незважаючи на те що гімнастика Хатха-йога досить популярна в нашій країні, її фізіологічний вплив на організм вивчено поки недостатньо. Цілком імовірно, що діапазон її впливу досить широкий внаслідок різноманіття використовуваних засобів.

Хатха-йога – це складова частина індійської йоги, що містить у собі систему фізичних вправ, спрямованих на вдосконалювання людського тіла й функцій внутрішніх органів. Вона складається зі статичних поз (асан), дихальних вправ й елементів психорегуляції. Вплив на організм асан залежить принаймні від двох факторів: сильного розтягнення нервових стовбурів і м'язових рецепторів, посилення кровотоку в певному органі (або органах) у результаті зміни положення тіла. При збудженні рецепторів виникає потужний потік імпульсів у ЦНС (центральна нервова система), що стимулює діяльність відповідних нервових центрів і внутрішніх органів. У позі “ширса-сана” (стійка на голові) збільшується приплив крові до головного мозку, у позі “лотос” – до органів малого тазу. Виконання спеціальних дихальних вправ (контрольований подих), пов'язаних із затримкою дихання, крім нервово-рефлекторного впливу на організм, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів і підвищує стійкість організму до гіпоксії. “Сава-сана” (“мертва поза”) з повною м'язовою релаксацією (розслаблення) й зануренням у напівдрімотний стан використовується для більш швидкого й повного відновлення організму після сильних м'язових напруг у статичних позах. Стимуляція відбудовних процесів і підвищення ефективності відпочинку відбувається завдяки зниженню потоку імпульсів від розслаблених м'язів у ЦНС, а також посиленню кровотоку в м'язових групах, що працювали.

За останні роки отримані нові дані про те, що під час релаксації (як і в процесі м'язової діяльності) у кров виділяються ендорфіни, у результаті чого поліпшується настрій і знімається психоемоційна напруга – найважливіший фактор нейтралізації психологічного стресу.

При динамічному спостереженні за молодими людьми, які займаються за системою Хатха-йога, виявлено ряд позитивних змін в організмі. Так, відзначене зниження ЧСС (частота

серцевих скорочень) і артеріального тиску в спокої, збільшення ЖЄЛ (життєва ємність легенів, у середньому з 4,3 до 4,8 л), а також збільшення вмісту в крові еритроцитів і гемоглобіну й часу затримки дихання. Найбільшою мірою збільшилися показники гнучкості – з 4,4 до 11,2 см. Помітного підвищення аеробних можливостей і рівня фізичної працездатності не спостерігалось. У дослідженнях останніх років показано позитивний вплив йоги на хворих бронхіальною астмою й гіпертонічною хворобою (контрольоване дихання і прийоми психорегуляції), а також відзначається зниження згортання крові й підвищення толерантності до фізичних навантажень.

Таким чином, система Хатха-йога може використовуватися в оздоровчій фізичній культурі. Наприклад, успішно застосовуються такі вправи, як черевне і повне дихання йогів, аутогенне тренування (яке, власно кажучи, є варіантом “мертвої пози”), деякі вправи на гнучкість (плуг та ін.), елементи гігієни тіла й харчування й т.п. Однак гімнастика за системою Хатха-йога, очевидно, не може виступати в якості достатнього ефективного самостійного оздоровчого засобу, тому що вона не призводить до підвищення аеробних можливостей і рівня фізичної працездатності. Населення Індії, незважаючи на масові заняття за системою Хатха-йога, має найнижчі показники МСК (максимальне споживання кисню) у порівнянні з іншими народами. Необхідно також урахувати, що систему занять, котра дає позитивні результати в умовах Індії, не можна механічно переносити в наше середовище з несприятливою екологічною обстановкою, напруженим темпом життя, дефіцитом вільного часу й відсутністю досвідчених методистів.

Система Хатха-йога вимагає виконання асан вранці на свіжому повітрі (у парку, лісі, біля моря), а після заняття обов'язкова повна релаксація (розслаблення) хоча б протягом 15-20 хв. Навряд чи це можна здійснити в умовах сучасного суспільства.

Кожна асана впливає на той або інший орган. Якщо виконувати спеціально підібрані асани в певній послідовності, то оздоровчий ефект буде значно вище.

Підбираючи для себе комплекс, треба враховувати безліч різних факторів. По-перше, свою фізичну підготовленість. По-

друге, вік. По-третє, загальний стан здоров'я, а також наявність хронічних захворювань, при яких можуть бути протипоказання до виконання деяких асан. По-четверте, точно знати, функцію яких органів потрібно нормалізувати.

Головними правилами в заняттях повинні бути: поступове освоєння вправ, поступове збільшення часу втримання кожної пози й число її повторень.

Починати заняття краще не з метою комплексу, а вибрати для себе дві-три вправи й добре їх освоїти. Потім, додаючи поступово по одній новій вправі, опанувати всім комплексом.

Тут викладена тільки часточка мудрості на шляху до здоров'я. Тим, хто вирішив підніматися цими сходами, потрібно бути обережними і неквапливими, щоб “не спіткнутися й не впасти”.

Нехай ці правила стануть для вас орієнтиром для фізичного й духовного розвитку:

1 Фізична досконалість і міцне здоров'я можливі тільки при систематичних регулярних заняттях.

Збільшувати навантаження й розучувати нові асани потрібно поступово, не викликаючи неприємних відчуттів й втоми.

Найбільш обережно розучуйте складні асани. Краще це робити під наглядом інструктора.

Будьте уважні при підборі асан, пам'ятаючи про те, що кожна з них стимулює діяльність окремих органів. Варто враховувати також індивідуальні протипоказання до їхнього виконання.

Не приступайте до занять після їжі раніше, ніж через 3-4 год. По закінченні виконання фізичних вправ не вживайте їжу протягом 1,5 - 2 год.

2 Завжди пам'ятайте про правила харчування, способи готування їжі, сумісність продуктів і намагайтеся їх виконувати.

3 Регулярно виконуйте гігієнічні процедури й дихальні вправи, що сприяють збереженню здоров'я й загартовуванню організму.

4 Ніколи не забувайте, що однією з головних умов успіху в будь-якій справі є вдача й доброзичливе, щире ставлення до оточення.

4 БАНЯ

4.1 Цілющий жар

Серед немедикаментозних методів профілактики й лікування виділяються водо-теплолікувальні процедури. Вони мають значення і як надійний спосіб загартовування. В останні роки встановлено, що вплив теплом, водою більш ефективний, якщо після цього робитимуть масаж. Зв'язок цей взаємний: тепло готує організм до масажу, а масаж закріплює тривалий вплив теплових процедур. Дуже корисно таке сполучення при розумовому й фізичному стомленні, захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату й нервової системи.

Особливе місце серед теплових процедур займають бані, що являють собою цілий комплекс оздоровчих факторів: тепло, парові інгаляції, впливи водою.

Слово «баня» походить від латинського «бальнеум», що значить «прогнати біль, смуток».

Баню використовують для профілактики й лікування застуди, але не менш цілюща вона й при інших захворюваннях, зокрема серцево-судинних. Банні процедури позитивно впливають на нервову систему, сприяють підвищенню обміну речовин в організмі, знімають стомлення, що сприяє зниженню виробничого, побутового травматизму, поліпшенню взаємин між людьми. У тих, хто регулярно відвідує бані, збільшується захисна реакція на різні непередбачені зміни у навколишньому світі, загострюється увага, зростає рівень самоконтролю.

4.2 Вплив мікроклімату бані на організм

Необхідно більш докладно розглянути, як мікроклімат бані впливає на організм людини.

Головною відмінністю бані є тепловий вплив. Бані насамперед нагрівають шкірні покриви до 40-42 градусів. Наша шкіра виконує різноманітні фізіологічні функції. Численні нервові закінчення в ній, так звані периферичні рецептори, сприймають болюче (механічне, термічне), температурне (холод, тепло) і тактильне подразнення. На думку вчених, на

квадратному сантиметрі шкіри перебуває 100-200 болючих, 12-15 холодних, 1-2 теплових й 10-25 точок, що сприймають механічний тиск. Залежно від впливу факторів зовнішнього середовища і його характеру кількість працюючих чутливих (насамперед температурних і механічних) рецепторів може змінюватися.

Як змінюється температура шкіри під час банних процедур? Тільки ви ввійшли до термальної kabіни, вона швидко підвищується і якийсь час (5-10 хв) залишається незмінною, потім шкіра знову нагрівається. Оскільки шкіра тісно зв'язана з усіма органами й системами організму, особливо з серцево-судинною, розширення судин шкіри знижує загальний периферичний опір кровотоку. Серцево-судинна система реагує на банні процедури підвищенням частоти його скорочень на 60-70 відсотків і доходить до 100-160 уд./хв.

Після охолодження пульс нормалізується. Певною мірою баня діє на серцево-судинну систему як фізичне навантаження, хоча є й розходження. Фізичні навантаження звичайно викликають більш виражені зміни артеріального тиску. Більшість послідовників відзначають зниження діастолічного (мінімального) тиску під час банних процедур. Систолічний (максимальний) тиск в осіб літнього віку може підвищуватися, у молодих людей і людей середнього віку систолічний тиск залишається незмінним або навіть знижується. Цей момент важливо враховувати людям похилого віку, що страждають гіпертонічною хворобою I-II стадії.

Прохолодні водні процедури після температурної kabіни підвищують артеріальний тиск. Тому хворі на гіпертонію не повинні їх застосовувати. А при зниженому артеріальному тиску (гіпотонії) вони досить бажані. При розумних дозуваннях тепла й наступного охолодження баня нормалізує артеріальний тиск: у гіпертоніків він знижується, особливо в сухоповітряній частині, у хворих на гіпотонію підвищується. Сприятливий вплив бані й на дихальну систему. Гаряче повітря підсилює кровопостачання слизових оболонок дихальних шляхів, що сприяє відновленню епітелію й розростанню мережі капілярів у легенях. При дії тепла розслаблюється дихальна мускулатура, розширюються бронхи, подих легшає. Поліпшується газообмін у легенях, збільшується

їхня життєва ємність й еластичність. Баня підвищує споживання кисню й сприяє кращому виділенню вуглекислого газу. Частота подиху в термальній кабіні зростає, а потім при охолодженні знижується. Гаряче повітря призводить до загибелі патологічних мікробів не тільки на шкірі, але й у дихальних шляхах. Цілющий вплив підсилюється при використанні спеціальних настоїв. Лікувальні інгаляції особливо корисні при хронічних бронхітах, фарингіті, ларингіті, схильності до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів.

Емоційне, антистресове значення банних процедур широко відомо. Цей зв'язок ми відчуваємо після кожного відвідування бані. Наша нервова система реагує на тепло негайно. Особливість впливу банних процедур на центральну нервову систему в тім, що відразу діють всі складові частини: тепло, водні процедури, масаж з віником. Баня знімає нервову перевтому, знижує збудливість і дратівливість, дає відчуття душевного комфорту. Вона нормалізує сон, він стає більш глибоким, приносить відпочинок, відновлює сили.

Є загальне розходження й у впливі сухоповітряної бані (сауни) і російської парної на організм. І та, й інша стимулюють діяльність механізмів терморегуляції. Перебування в них призводить до збільшення тепловіддачі, що підсилюється завдяки розширенню периферичних судин, більш інтенсивному відділенню поту. Тепло переноситься від внутрішніх органів до шкірних покривів, таким чином, його йде до них до 70-90 %. Внутрішні органи нагріваються менше, ніж шкіра. Їхня температура залежить не тільки від температури й тривалості перебування в бані, але й від вологості гарячого повітря.

Висока вологість у російській парній може призвести до перегрівання організму. Вологе повітря перешкоджає випару рідини, хоча здається, що поту багато: він погано випаровується. Тканини перегріваються, ускладнюється газообмін у легенях (вологе повітря містить менше кисню). У цілому мікроклімат парної вимагає більшої витривалості від серцево-судинної, дихальної й нервової систем.

Сухоповітряна баня (сауна) сприяє випару вологи з поверхні шкіри, дихальних шляхів і легенів. Гарячий, але сухий мікроклімат менш інтенсивно нагріває тканини, полегшує

процеси терморегуляції. Сухий жар переноситься легше. Багато чого, звичайно, залежить від індивідуальних особливостей організму. Доводилося зустрічатися з людьми, які погано переносять і вологий, і сухий режим. Залежно від причини можна спробувати привчити себе до мікроклімату бані, діючи поступово. Є сенс цим зайнятися, адже помірний, але систематичний вплив банних процедур тренує механізм терморегуляції, підвищується рухливість організму. Це допомагає людині краще переносити надалі як високі, так і низькі температури.

У молодому віці, якщо немає протипоказань лікаря, ми рекомендуємо і з метою загартування й профілактичною метою російську парну. Сухоповітряні бані, як порівняно легкопереносимі, більше корисні дітям, людям похилого віку, які мають захворювання серцево-судинної системи. Тепер про час перебування в парній. Короткочасні заходи (по 2-3 хв) і в парну, і в сухоповітряну термальну кабінку можна рекомендувати літнім людям й дітям.

Іноді на баню покладають великі надії ті, хто бажають схуднути. Можливості ці не безмежні, тому що втрата рідини призводить до згущення крові. Критичною вважається втрата 800 мл/год. Погано те, що потім виділяються іони натрію, хлору, калію, магнію, заліза, сечовини, амінокислоти, життєво необхідні нашому організму. Спортсмени, які намагалися в короткий строк «скинути» вагу саме таким чином, не показували високих результатів. Це стосується, насамперед, боксерів, штангістів, борців. Швидке зниження ваги тіла за рахунок втрати води призводить до несприятливих зрушень у ліпідному, вуглеводному й білковому обміні, що позначається на загальному самопочутті, появі почуття пригніченості, уповільненні нервово-м'язових реакцій. Вважається безпечним зниження ваги не більш ніж на 2 % від вихідних цифр.

І все-таки роль бані в спорті значна. Перебування в жаркому мікрокліматі сауни сприяє ефективному розслабленню стомлених м'язів, зменшенню в них вмісту молочної кислоти. Все це веде до швидкого відновлення спортивної форми. Найбільш простим і доступним критерієм гарної переносимості «цілющого» жару вважається відчуття комфорту не тільки відразу після бані, але й на другий день.

Захоплення високими температурами (у сауні більше 100 градусів, а в російській парній більше 70 градусів) може привести до порушення діяльності нервової системи. Погіршується сон, з'являються головні болі, запаморочення й навіть тепловий удар. Отже, дія мікроклімату сухоповітряних і парних бань на організм людини складно й всебічно, і це необхідно враховувати.

4.3 Показання й протипоказання цілющого жару

Уральська баня (парна й сухоповітряна) позитивно впливає на людей будь-якого віку. Діти бачать у ній розвагу, підлітки і юнаки – можливість фізичного вдосконалювання, дорослі покладають на неї надії, коли хочуть зберегти бадьорість, здоров'я, працездатність, люди похилого віку прибігають до бані, щоб упоратися з недугами, відчутти себе молодше. Але особливо сильний емоційний вплив баня здійснює на жінок, які ніколи не упустили б можливості стати більш привабливими. Французи говорять: “Обличчя можна намалювати, а фігуру ні.” Наша баня сприяє красі обличчя й фігури. Якщо в баню ходити постійно, шкіра стає більш пружною, еластичною, не вимагає косметичних засобів. Обличчя після цілющого жару набуває природного, здорового кольору. А в сполученні з косметичним масажем довго зберігається чистота, гладкість і природність шкіри.

До речі, баня корисна й після зниження ваги. Шкіра зберігає свою свіжість й еластичність.

“Гнів і ненависть згоряють у сауні”, – стверджує фінське народне прислів'я. У цьому плані російська парна не уступає сауні. За своєю антистресовою дією вона навіть перевершує її. От чому ми агітуємо за банні процедури, що знімають перенапругу й тим самим попереджають багато хвороб, і в першу чергу неврози, серцево-судинні й простудні захворювання. Людина, яка регулярно відвідує сауну, несприйнятлива не тільки до короткочасного впливу холоду, але й до тривалого охолодження.

Сказавши про переваги фінської бані, не можна не зазначити і про можливі негативні наслідки, котрі бувають при передозуванні цієї процедури. Деякі вчені стверджують, що занадто висока температура, тривале й часте перебування в сауні

можуть спровокувати серцево-судинні захворювання й навіть якісні новотвори. Ці побоювання виправдані. Звичайно, багато чого залежить від індивідуальних особливостей людини, її здоров'я, звичок, але завжди слід дотримуватися міри.

Окремо скажемо про особливо тренованих людей – спортсменів. Є дані про позитивний вплив сауни на загальну тренованість, поліпшення спортивних показників і швидке відновлення форми після тренувань. Благотворно впливає сауна на серце й функції легенів, зокрема лижників і волейболістів. Використання сауни й масажу сприяє тому, що акліматизація при переїзді спортсменів в інші географічні широти відбувається швидше й легше. Однак надмірне захоплення сауною може позначитися на зорі, у стрільців знижується пильність. На думку ряду вчених, більш сприятливі результати у спортсменів, коли вони користуються сухоповітряними, а не парними банями.

Банні процедури цінують полярники, моряки, льотчики, космонавти. Під час польотів на орбіті в їхньому розпорядженні є портативна баня. Особливо гарна російська баня після тривалих космічних польотів: цілющий жар і віник допомагають швидше відновити працездатність у земних умовах.

Перебуваючи в бані, необхідно контролювати самопочуття (стежити за пульсом і подихом). Якщо з'являються провісники погіршення стану – головний біль або запаморочення, біль у серці або серцебиття, необхідно покинути термальну кабінку. Інакше можна знепритомніти (з'явиться нудота, що супроводжується зблідненням і зниженням артеріального тиску). Триває непритомність від 1 до 5 хв. Якщо таке трапилось, людину переводять у прохолодне приміщення, де є достатній приплив свіжого повітря, дають їй понюхати нашатирного спирту, на потилицю ставлять гірчичники й, звичайно, пропонують серцеві препарати – кордіамін, валідол.

Тепловий удар – теж результат надмірного захоплення банними процедурами. Його ознаки: запаморочення, загальна слабкість, шум у вухах, нудота з наступною втратою свідомості, шкірні покриви здобувають синюшного відтінку. Потерпілого переносять у прохолодне приміщення, обертають вологими простирадлами. На голову кладуть рушник, змочений холодною водою, і дають випити велику кількість води. Необхідно відразу

викликати бригаду “швидкої допомоги”. У кожній бані повинна бути аптечка з мінімумом медикаментів: настоянкою собачої кропиви й валеріани, валідолом, нашатирним спиртом, настоянкою йоду й іншими засобами.

У банні процедури, що нараховують багатолітню історію, іноді вносяться зміни. Так, в 70-і рр. інженер П. П. Белоусов запропонував баню “суховій”. У ній дві термокабіни: перша – сухоповітряна потельня (як сауна), але з примусовим рухом повітря: потік гарячого повітря обтікає тіло з усіх боків. Можна імітувати атмосферу гір із запахом різних трав. Мікроклімат такої бані добре переносять навіть люди похилого віку.

Друга кабіна може бути сухою або з паром (парна). На початку банної процедури ви грієтеся в сухій термокабіні без віника, потім ідете в парну й робите масаж з віником. Потім після відпочинку можна знову «заскочити» у суху потельню. За порадою лікаря, людина залежно від віку й стану здоров'я регулює перебування в тій або іншій кабіні в певній послідовності. На жаль, бані типу «суховій» та інші види банних споруджень будуються поки повільно.

5 ЗАГАРТОВУВАННЯ ХОЛОДОМ – “МОРЖУВАННЯ”

Матеріали дворічного лікарського обстеження аматорів загартовування холодом свідчать про те, що користь його не обмежується підвищенням стійкості до простудних захворювань, вона набагато більша. Значна частина спостережуваних до початку загартовування страждала на різні захворювання й, як показали дані опитування, стали загартовуватися, щоб зміцнити своє здоров'я й позбутися хвороб. Заняття зимовим плаванням у більшості випадків призводили до ліквідації захворювань, що були, і до їхнього помітного ослаблення. За рік – два ці люди вже не висловлювали скарг, багато хто з них говорили, що тепер вони можуть виконувати значне навантаження й не почувати свого віку. Дані обстеження показували, що стан їхнього здоров'я покращився. У більшості збільшувалася життєва ємність легенів, екскурсія грудної клітини, м'язова сила, звикання до різних кліматичних умов. Але, мабуть, найнаочнішим показником користі загартовування було те, що кількість простудних

захворювань у „моржів” знизилася в п'ять разів, а кількість непрацездатності в середньому на один випадок захворювання – у 2,8 рази.

У техніці під терміном «загартовування» розуміється додання якій-небудь речовині властивостей більшої твердості. У свій час цей термін був запозичений медициною. Говорячи про загартовування, звичайно мають на увазі пристосування організму до холоду, але значення цього терміна істотно ширше. Під загартовуванням треба також мати на увазі підвищення стійкості організму до несприятливого впливу високої температури, вітру, вологості й т.п.

5.1 Якщо ви все-таки зважилися ...

Успіх пристосування до холоду забезпечується тільки в тому випадку, якщо процедури, що загартовують, проводяться систематично, безупинно в плинні місяців і років. При цьому потрібно дотримуватися поступовості у наростанні й впливу, що досягається шляхом послідовного зниження температури води (повітря) і збільшення тривалості процедури. Тривалі перерви в загартовуванні зменшують вироблену стійкість до дії низьких температур. Небажані навіть дво-триденні перерви. Після змушених перерв починайте процедури з менш інтенсивних холодних впливів. Якщо ви займаєтеся загартовуванням перший рік, то перед плаванням необхідно зробити енергійну розминку. Перш ніж увійти у воду, змочіть обличчя, руки, ноги, груди, живіт і спину. Потім зануріться по шию й пропливіть брасом, посилено працюючи руками й ногами. Звичайно «моржі» не занурюються з головою. Справа в тому, що голова найбільш чутлива до охолодження. Закінчивши купання, відразу ж перебіжіть у роздягальню, станьте на килимок і швидко розітріться насухо рушником, а потім долонями. Під час обтирання використовуються методи самомасажу, масажуються верхні й нижні кінцівки (руки, ноги) від периферії до серця, а грудей і живота за годинниковою стрілкою. Після обтирання й самомасажу необхідно швидко одягнутися.

У перший рік тривалість купання в зимові місяці не повинна перевищувати 25 с, на 2 - 3 рік ця процедура може тривати до

хвилини, і лише зі стажем 3 - 5 і більше років купання до 1,5-2 хв. У більшості випадків обмежуються 30 - 60 с. По мірі прогрівання води тривалість купання збільшується. Тривалість купання регулюйте залежно від погоди, а також від вашої підготовки. При „моржуванні” в найбільш холодні зимові місяці цілком достатньо плавати через день. У дні без купання приймайте душ й обливання. Іншою порою року плавати бажано 6 разів на тиждень (1 раз приділяється бані). «Моржі» зі стажем звичайно й узимку плавають щодня. Однак 2 купання на день допустити ніяк не можна. Необхідно готувати себе не тільки до короткочасних сильних і різких охолоджень, але й до тривалих, менш виражених за силою, холодних впливів. Процедури, що гартують, потрібно проводити як на фоні зігрівальної м'язової розминки, так й у стані м'язового спокою. Незабаром заняття зимовим плаванням стане для вас приємною потребою, що приносить бадьорість, весняний настрій, а найголовніше – здоров'я.

Висновок

Добре відомо, що здоров'я – найбільша цінність. Його необхідно берегти, підтримувати й робити все можливе, щоб здоров'я не погіршувалося. Але не слід забувати, що поряд з нетрадиційними методами й рефлексорним впливом для поліпшення здоров'я й підвищення працездатності існують ще й фізичні вправи, котрі не тільки добре впливають на організм, підвищують внутрішні сили й розвивають резервні можливості, але й благотворно впливають на психічні й моральні сторони.

Використовуючи нетрадиційні методи, не варто забувати про те, що перед тим, як приступити до тих або інших методів, необхідно порадитися з лікарем і з тим інструктором або тренером, з яким згодом вам доведеться працювати. Тільки в тісному співробітництві можна досягти гарних результатів.

Не забувайте, що здоров'я це те, що даровано нам природою, а підтримати його в “гарному стані” – наше першочергове завдання!

Список літератури

1 Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема// Вопросы философии. – 1998. – № 8. – С. 78 – 89.

2 Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1997.

3 Логинов А.А. Общебиологические и гомеостатические аспекты проблемы динамического равновесия человека и природы. – Минск: Физкультура и спорт, 1997.

4 Муравов И.В. Активный отдых и регуляция функциональных систем при старении организма // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 5. – С. 31 – 37.

5 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1998.

6 Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры. – М., 1996.

7 Янсон Ю.Я. Педагогическая практика в школе по физическому воспитанию. – Л., 1999.

