

А. Пирагва Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. -- К.: Здоров'я, 1986.-152с.

Ю.М. ПАНИШКО, З.С. СТРУЧКОВА,
В.І. КОВЦУН, Р.С. КОЗИЙ

ЗАСТОСУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ДИХАННЯ – ПЕРЕДУМОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Рассматриваются деякі системи дихання, які покращують здоров'я.

Рассматриваются некоторые системы дыхания, которые улучшают здоровье.

Consider some systems the breathing which improve upon health

В останні роки при вирішенні проблеми здоров'я людини значну увагу приділяють не лише традиційним харчування, водного режиму, застосуванню різних нетрадиційних засобів оздоровлення, а й активно досягків найбільш раціонального дихання.

Процес дихання тісно пов'язаний з діяльністю багатьох органів і систем організму людини. Застосування різних методик дихальної гімнастики підвищує загальну адаптацію організму до змінних навантажень, що є обов'язковою умовою активного та здорового життя.

Терестричний ефект будь-якої дихальної гімнастики визначається наступними факторами: інтенсифікація процесів збудження і гальмування в ЦНС, відновлення нервово-регуляторних зв'язків, порушених диханням, покращення систем газообміну і тканинного дихання.

Історія застосування різних прийомів та способів дихання як одного з дієвих засобів оздоровлення нараховує понад 2 тисячі років. Мистецтво керування своїм диханням з метою покращення здоров'я дійшло до нас зі Сходу [1, с.29].

Практика і теорія йоги (від санскр - зв'язок, єдність) була систематизована в II ст. до н.е. в Індії в Патанджалі в трактаті «Йога-сутра» у вигляді восьмиступеневої йоги. Кожний ступінь має своє завдання і свою техніку: асани-пози, пранаями – дихальні вправи і контроль за диханням, пратибхат – відвернення чуттів - зв'язані з дисципліною тіла і дістали назву «Хатха-йога».

Засоби, до яких вдаються йоги, породила людська практика – копіювання природних реакцій людини і тварин у стані спокою чи напруження внаслідок багатовікових спостережень за найкращою поведінкою людини і тварин та їхніми інстинктивними способами поновлення сил після праці. Йоги прагнуть в своїх вправах навантажувати життєво важливі органи і системи для їх зміцнення і за допомогою дихання, оскільки дихання піддається вольовому керуванню. Рефлекторно через дихання можна впливати на інші системи: вегетативну нервову систему і серцево-судинну систему.

Йоги спромоглися суто емпірично, шляхом узагальнення багатовікового досвіду відкрити певну загальнобіологічну закономірність, що функціональне навантаження, правильно дозоване, при регулярному, систематичному повторенні у вигляді фізичних вправ та спеціального дихання покращує організм (2, с.21).

Сьогодні з сумом можна впевнено стверджувати, що більшість населення ні про які системи дихання не чуло і дихає, як йому заманеться.

В класичних дослідженнях англійських фізіологів Холдена та Прістлі встановлено, що при нормальному диханні кров насичується киснем на 96-98%. Підвищення парціального напруження кисню в артеріальній крові призводить до зменшення вмісту вуглекислоти, що свою чергу викликає звуження судин з наступним зменшенням доступу кисню до тканин.

Вуглекислота – важливий регулятор і субстрат життя, стимулює дихання, викликає розширення судин мозку, серця, м'язів, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, підвищує резервні можливості імунної системи.

За «законом Веріго» при зменшенні вмісту вуглекислоти, кисень з гемоглобіном утворює нездатний зв'язок, що перешкоджає віддачі кисню тканинам.

Коли плід знаходиться в утробі матері, то для нормального розвитку йому достатньо парціального напруження кисню в 38мм H_g (4,9-5,5%), а напруження вуглекислоти в 52-66мм H_g (7,1-7,4%), при народженні дитина попадає з водного середовища в повітряне, де кисню в 4 рази більше, а вуглекислоти в 200 раз менше, що являється потужним стресом для дитини.

Якщо з віком фізіологічні показники у практично здорових людей міняються несуттєво, то одним показником, як концентрація вуглекислоти в артеріальній крові замість 6,5-6,0% зменшується до 4,8-3,5%, що призводить до спазму капілярів.

Тим не менше, резерви організму надзвичайно високі: якщо в стані спокою людина поглинає 0,25 л кисню за 1 хв., то в стані максимальної аеробної роботи споживання кисню може зрости до 2,5 л за хв. (у видатних спортсменів).

Більшість людей не готові ні до максимальної фізичної навантаженості, ні до інтенсивної інтелектуальної діяльності, оскільки і м'язи і мозок вимагають багато кисню для своєї роботи.

Тому нетреновані люди при гіпоксії починають глибоко дихати, вимиваючи з організму вуглекислоту, що ще більше посилює гіпоксію.

При диханні включаються в роботу не тільки міжреберні м'язи, але діафрагма та м'язи черевного пресу.

Діафрагма та черевні м'язи виконують функцію «насосу»: нормалізують кровообіг нижньої частини тіла, кінцівок, тазу та органів черевної порожнини, підсилюють відтік крові до серця та масажують внутрішні органи.

Говорячи про дихання, надзвичайно важливо звернути увагу на дуже суттєвий компонент дихального акту – дихальну паузу, тобто затримку дихання як після вдиху, так і після видиху.

Наявність вже 4 важливих компонентів дихального акту: вдиху, видиху, 2 дихальних пауз робить можливим застосовувати різні модифікації, прийоми методики дихання.

Співвідношення тривалості компонентів біомеханіки дихання залежить від функціонального стану людини та завдань, які потрібно вирішити під час навантажень.

Достатньо згадати «повне дихання» йогів. Це дихання включає діафрагмальне та грудне дихання і впливає на всі без виключення системи організму людини, а в поєднанні з виконанням різних асан дозволяє людині не тільки бути здоровою, но й лікувати інших людей.

Ю.А. Андреев посилається на «Нову систему» А.К. Анохіна (1909), в якій описується дихальна гімнастика, побудована на сповільненому, глибокому вдосі за 30 с і таким же за тривалістю видихом. Фотографії людей, які регулярно застосовували цю методику, свідчить про зростання фізичних можливостей [5, с.181-189].

В 60 роки ХХ ст. почала набирати силу популярність методика О.М. Стрельнікової.

Дихальна гімнастика за О.М. Стрельніковою – це декілька сотень швидких рухів тіла, при яких вдих виконується в кінці рухів, які обмежують глибину вдихів. Ось чому до цієї дихальної гімнастики добавили визначення «парадоксальна».

З чотирьох функцій органів дихання – саме дихання, розмова, крик, спів – О.М. Стрельнікова вважала самою складною останню. Тому гімнастика, яка відновлює співочий голос, разом з тим відновлює інші функції. Ця гімнастика тренує лише вдих, який відбувається в кінці кожного руху, коли м'язи працюють з найбільшим навантаженням. Спеціальними дослідженнями М.О. Агаджанян (1999) було показано, що легенева вентиляція при цьому зростає в 5-6 разів, а рівень вуглекислоти в організмі тримається в межах фізіологічної норми [3, с.].

Існує також науково-обґрунтована методика полтавського лікаря В.Дуриманова, яка забезпечує дихання дрібними порціями: замість одного вдиху – 3-4 коротких вдихів через ніс, а замість тривалого видиху – 3-4 коротких видиха через рот. Таке дихання біомеханічно імітує сміх і плач, що призводить до підсилення емоційного стану людини. „Порціоняльне” дихання за методикою В.Дуриманова дозволяє чудово регулювати психофізичний стан людини.

Методика доктора медичних наук В.В.Гневушева полягає в тому, що вдих потрібно робити рідко, тривало, поверхнево, ніж в звичайному стані. Видих повинен бути довільним, пасивним, розтягнутим, таким чином ліквідується надмірне збудження дихального центру [4, с.240].

Дихальна гімнастика К.П.Бутейка відома широкому загалу людей, має багато шанувальників і зробилася показовим методом оздоровлення. Він один з перших дослідників в СРСР в 1962 році запропонував свій метод лікування бронхіальної астми шляхом вольової ліквідації глибокого дихання. Протягом 20 років автор відстоював свій метод лікування і лише в 1983 році отримав авторське свідоцтво на „Спосіб тренування дихальної системи” [9].

До недоліків системи дихання за методом К.П.Бутейка відносяться важкість самостійного оволодіння технікою поверхневого дихання. Виразений позитивний результат досягається лише через декілька місяців регулярних тренувань. За даними М.Я.Жолондза у 30-40% хворих на бронхіальну астму при наявності легеневої гіпертензії метод К.П.Бутейка не допомагає [7, с.91].

В 1978 році Ю.Г.Вілунас запропонував свій метод оздоровлення людини за допомогою „ридаючого дихання”. Феномент «ридаючого дихання» був сформульований в наступних парадоксах: дихати треба ротом, а не носом, видих повинен бути більш тривалим, ніж вдих [6].

В останні роки з'явилася методика дихання, яка пов'язана з іменем В.Ф.Фролова.

Благодаря свойствам оздоровчий ефект альвеолярної гіпоксії (метод Стрелкова) і гіперкапнії (метод Фролова) З.О. Стрелков при створенні тренажера передбачив регуляцію опору вдиху на видиху.

Своє дослідження приладу Фролова проходили в 1990-1995 роках в відомих клініках РФ. З 1997 року тренажер почав випускатися серійно і розповсюджуватися в країнах СНД, Європи і Америки.

Дихання визначає біоенергетику всього організму відповідно до нової гіпотези про дихання людини. Біоенергетику, з кожним вдихом в капіляри проникають пухирці повітря, які «обгорнуті» киснем, до легка «спалюється». Внаслідок цього «спалювання» виникає електромагнітне збудження, яке сприяє окисленню ненасичених іскрих кислот. Збуджені електромагнітною індукцією еритроцити починають виробляти молекулярний кисень, який зв'язаний з гемоглобіном. Еритроцити починають по капілярам електронне збудження, внаслідок індукції в мітохондріях виникає біологічне окислення, яке і дає необхідну для клітин енергію. Високочастотні перемінні електромагнітні поля, які виникають в такому дихальному організмі, накладаються одне на друге, зливаються і створюють власне електромагнітне поле клітин, органу та всього організму. Енергетичним центром такого високочастотного електромагнітного поля є серце – генератор зверхвисокочастотного електромагнітного поля і зверхкороткохвильового перемінного електромагнітного поля. В свою чергу, біологічне забезпечує необхідною енергією всі функції організму і постійну взаємодію з навколишнім середовищем.

Дослідженнями останнього 10 ліття було доказано, що апаратне дихання за методом Фролова здійснюється за 2-6 місяців практично різними людьми, зростає тривалість і дихального акту людини З.О. Фролова він сягнув 60 хв

Рівність ендогенного дихання призводить до омолодження організму людини [8].

ЛІТЕРАТУРА

1. Панишко Ю.М. Дихальні гімнастики – шлях до здорового способу життя //Здоровий спосіб життя. Збірник матеріалів І міжрегіональної науково-практичної конференції. (13-14 вересня 2001 р. «Славута» на ред. Панишка Ю.М – Славута-Львів „ПП Бодлак”, 2002. – С.29-31.

2. А.Маланов, І.Борисова. Вправи йогів. Переклад з болгарської. – Київ „Здоров'я”, 1971. – С.24-48.

3. М.Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М: ФиС, 2000, - 160 с.

4. И.П.Неумывакин. Л.С.Неумывакина. Эндоэкология здоровья. – М-СПб, «Диля», 2000.- С.24-26.

5. Ю.А.Андреев. Три кита здоровья. – СПб: «Диамант», ООО «Золотой век», 1999. – С.181-188.

6. Ю.Г.Витунас. Тайна естественной медицины. – СПб: Питер. – 2004. – С.15-49.

7. А.А.Степанов. Дыхательные гимнастики по методам Бутейка, Стрельниковой, Фролова и других авторов. – СПб. «Вектор»,. – 2005. – 160 с.

8. В.Ф.Фролов. Эндогенное дыхания – медицина третьего тысячелетия. – Новосибирск. – 1998. – 225 с.

9. М.Н. Тубольцев (сост). Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств. – М.: Изотекст, 2000. – 256 с.

Н.А. САВОЧКА

ВІДШКОДУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ ШКОДИ В ПРАВОВОМУ АСПЕКТІ, ЯК НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Моральна шкода — це об'єктивна категорія, що являє собою зміни в фізичному, психічному, моральному стані людини внаслідок учинення правопорушення. Умовою виникнення права на відшкодування моральної шкоди є її заподіяння, тобто негативні зміни у психічній сфері людини, що завдають їй фізичних та моральних страждань.

Моральный ущерб – это объективная категория, которая представляет собой изменения в физическом, психическом, моральном состоянии человека в случае происшедшего правонарушения. Условием возникновения права на возмещение ущерба есть ее нанесения, то есть негативные изменения в психической сфере человека, которые причиняют ей физические и моральные страдания.