

однойменними руками свої стопи з боку підшви за великі пальці, привести їх до гомілки і розвести в сторони. З цього положення вірні рухи ногами виходять самі по собі. Цю вправу слід повторити 100-200 разів. Попередньо названі вправи засвоюються на сушу у положенні лежачі на лавці (на спині, на грудях). Якщо учневі не вдається виконати вправу (пр. недостатній рухливості суглобів), викладач може зафіксувати стопи учня спеціальною капроною стрічкою за великий палець стопи до голілки. Плавати із прив'язаними стопами у рятувальному жилеті необхідно 5-10 хвилин.

Нажаль, описані розробки не зацікавили тренерів спортивних шкіл та центри «Спорт для всіх». Є нагальним відновлення діяльності організації рятування на водах, яка у минулому ефективно проводила навчання плаванню населення України.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З БІОЕНЕРГЕТИЧНИМИ ПЕРЕРВАМИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Михайло Сигловий, Надія Кобаса, Роман Грицай
Національний лісотехнічний університет України

Безцінним надбанням людини зокрема, та суспільства в цілому є здоров'я. Це перша й найважливіша потреба особистості, основа її гармонійного розвитку. Здорова і духовно розвинена людина - щаслива: вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї трудової діяльності, прагне до самовдосконалення, досягаючи тим самим молодості духу, внутрішньої та зовнішньої краси.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити нас від усіх хвороб. Тільки сама людина - творець свого здоров'я. Вона повинна за нього боротися, дотримуючись здорового способу життя.

Розвиток науки про здоров'я, правила його зміцнення та збереження мають дуже давню історію. Ще за часів Київської Русі було написано «Повчання» Володимиром Мономахом. У ньому розкриваються шляхи формування моральних якостей, пропонується програма фізичного загартовування, патріотичного виховання.

Уже з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто добиватися справжньої гармонії здоров'я. Здоровий спосіб життя - це спосіб, заснований на принципах

моральності. Він повинен бути раціонально-організованим, активним, трудовим. Лише в такому випадку він буде захищати від несприятливих умов навколишнього середовища, дозволяти до глибокої старості зберігати етичне психічне і фізичне здоров'я. Міцне багатогранне здоров'я – результат складної взаємодії соціальних і біологічних чинників.

Як відомо, здоровий спосіб життя включає такі компоненти: раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, особиста гігієна, загартовування та раціональне харчування. Такий режим – необхідний елемент здорового способу життя будь-якої людини. Основу активного відпочинку складає оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Заняття фізичними вправами та відпочинок після них доцільно проводити у парках, садах, скверах, які мають позитивне біополе.

Духовна література стверджує, що зелене вбрання рослин – це колір Святого Духа, символ життя. Самі ж рослини є своєрідними біостимуляторами життя на нашій планеті, зокрема і людського. Їхній вплив на організм людини здійснюється шляхом взаємодії біополів об'єкта і суб'єкта.

Узагальнений накопичений досвід в біоенергології підтверджений незаперечними фактами, свідчить, що всі біологічні об'єкти випромінюють біоенергію, силові лінії якої створюють фізичні поля або біополіа. Останнім властиві специфічні особливості, які притаманні тільки живим організмам.

Існує науковий напрям біофізики, який вивчає біологічну енергію і її вплив на довкілля та живі істоти. Біологічні та біопатогенні джерела пов'язані з рослинами і, в першу чергу, – з деревами. Є дерева, які або додають людині енергії, або її відбирають. Іншими словами, вони можуть змінювати енергетичний баланс організму людини. Виражається це, відповідно, у збільшенні або зменшенні її біополіа. Однак, різні види дерев не однаково впливають на кожного конкретного індивідуума. Так, якщо береза повисла чи дуб звичайний, практично, для усіх людей дають позитивний ефект, то клени, кінський каштан, горіх грецький та деякі хвойні – корисні переважній більшості їх. До дерев із негативним впливом належать тополі (в тому числі осика), верби, тис ягідний, більшість ліан, хоча для деяких людей це поняття не є однозначним.

Врешті, кожна людина маже сама для себе визначити корисні їй чи шкідливі ті чи інші дерева.

Слід також мати на увазі й той факт, що один із найкращих цілителів дендрологічного походження – береза, має найбільшу

енергетичну силу на світанку, в сонячну погоду. В похмурі ж дні вона тратить свою величину біополя майже в три рази. Загальновідома і поширена в нас сосна звичайна відновлює енергію за умови, що в людини немає захворювань серцево-судинної системи; таким хворим важко перебувати в хвойному лісі. Легеневі ж хвороби, навпаки – сосна зцілює. Не випадково туберкульозні лікарні та санаторії обсаджують сосновими деревами.

Отже доцільно монтувати невеличкі садові лавки під деревами з позитивним біополем – дуб звичайний, береза повисла та клен гостролистий, які б слугували відпочинку літніх та інших людей, яким важко пересуватися. Здорові ж люди різного віку можуть стояти під такими деревами, дотикаючись до них спиною, долонями та головою. Можна “обняти” стовбур такого дерева на протязі 3-5 хвилин.

Що принесло ХХІ ст. в життя звичайної людини? Над цим питанням задумуються науковці та політики. Сьогодні, у світлі наукових відкриттів, розвитку інформаційних технологій людство все більше розуміє, що нитка зв'язку із природою стає тоншою і тоншою.

Наше завдання – зберегти цей зв'язок і продовжити його для майбутніх поколінь.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ОБРУБНИКІВ ЛИТТЯ

Анатолій Сеймук

*Дніпропетровський національний університет залізничного
транспорту ім. акад. В.Лазаряна*

Багаточисленні науково-практичні дані свідчать про найвищий рівень загальних і професійних захворювань у людей, які працюють з віброінструментом, що завдає значні збитки економіці країни. На машинобудівних підприємствах, такі захворювання найчастіше виявляються в обрубників сталюого та чавунного лиття. Це підтверджує проведений нами аналіз їх захворювань протягом 10-ти років. Найбільша кількість обрубників лиття хворіють органами дихання та нервово-м'язовою системою [1].

Доведено, що велике значення для вирішення такої проблеми мають фізичні вправи. Систематичне їх використання є надійним напрямком профілактики захворювань, усуненні напруженості,