

**Ю.І БАЙЦАР, О.М. СТЕФАНИШИН,  
Ю.Г. ЛЮБИЖАНІН, Н.І. СТЕФАНИШИН**  
**ЗАНЯТТЯ НА ЛИЖАХ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ.**

*В статті розглядаються питання оздоровчого впливу занять на лижах на організм людини.*

*В статье рассматривается вопрос оздоровительного влияния занятий на лыжах на организм человека.*

*In the article question of decline health – improvement influence of skiing human body.*

Прогулянки на лижах прекрасний засіб активного відпочинку, які включає також позитивні емоції від спілкування з природою. Враховуючи те, що заняття на лижах проходять в умовах низьких температур за містом де повітря значно чистіше, а холод позитивно впливає на кровоносні судини: при зміні тепла і холоду відбувається так звана «гімнастика судин» - кращий засіб від атеросклерозу. Досягається ефект загартування організму, підвищується стійкість до різних захворювань [7]. Людина дихає чистим морозним повітрям з великим вмістом кисню. Щоб організм зміг обновлювати тканини і інтенсивно виводити шкідливі шлаки йому необхідно окислення. Повітря яке проникає в легені суттєво змінює окислювальні процеси.

Про вплив чистого повітря на здоров'я людини задумувались ще стародавні греки і римляни, утворюючи «аерарії» - майданчики для прогулянок в горах та біля моря.

Відомий російський вчений А.П. Чижевський в середині минулого віку розробив аеронізатор для штучної іонізації повітря, а від'ємна зарядженні іони назвав «вітамінами повітря».

Для нормального функціонування організму в повітрі повинні бути присутні у визначеному відношенні, як позитивні так і від'ємно заряджені легкі аерофони. Чисте повітря відрізняється тим, що немає в наявності тяжких іонів – іонізованих молекул осівши на частках рідини або пилинках джерела тяжких іонів-телевізор, монітор компютора і вся побутова техніка.

Недостаток іонізації приводить до постійного кисневого голодування, поганому самопочуттю, зниження працездатності і уваги, підвищенню втоми, ослабленню імунної системи і провокує розвиток різноманітних захворювань.

Прогулюючись на лижах по лісу чи катаючись в горах, ми відчуваємо як організм збагачується киснем. Це відбувається тому, що від'ємна зарядженні іони мають здатність швидко проникати в організм і благодійно діяти на систему кровообігу. Природа наповнена від'ємна зарядженими іонами: в лісі 200-1000 іонів/см<sup>3</sup>, біля моря 2000 іонів/ см<sup>3</sup>, в горах 10000 іонів/см<sup>3</sup> і у водопада 18000 іонів/см<sup>3</sup>.

Дослідженнями доведено, що іонізація сприяє кращому засвоєнню організмом вітамінів і мінералів, в тому числі і кальція. Іонізація допомагає запобігти захворюванням серцево- судинної системи, покращує обмін речовин і мікроциркуляцію реологію (текучість) крові, лімфи і міжклітинної речовини.

Зменшення кількості від'ємних іонів значно ускладнює процес засвоєння клітинами харчових продуктів і виведення з організму шлаків. Прискорюється процес старіння, підвищується збудженість, головокружіння, алергія, слабкість і безсоння. Тільки при балансі двох видів іонів від'ємних і позитивних можливо підтримувати життєві сили і опір організму до інфекції.

При пересуванні на лижах в лісовій місцевості чи катаючись в горах від'ємна зарядженні іони проникають в організм і при цьому відповідно відбувається:

- протиалергічні дії;
- нормалізація кров'яного тиску;

- покращення роботи серця;
- зменшення спазм мускулатури бронхів, уповільнення і поглиблення дихання;
- покращення функції слизових оболонок і дихальних шляхів;
- зміцнення імунітету;
- руйнування вільних радикалів, які можуть сприяти утворенню онкозахворювань;
- нормалізація з'єднань електроцитів;
- заспокійливо діє на ЦНС.

Докладніше допомагають зрозуміти оздоровчий ефект занять на лижах дослідження проведені А.А. Віру зокрема дослідженнями встановлено, що в результаті аеробного тренування:

- відбуваються структурні і метаболічні зміни, які сприяють росту функціонального потенціалу клітини;
- покращують функції крові, зростає їх обсяг, проходять позитивні зміни у кров'яних кільцях;
- активізується діяльність ЦНС, покращується кровозабезпечення головного мозгу, нормалізується співвідношення збудження і гальмування [2].

Таким чином короткий екскурс до вивчення даної проблеми, дозволяє констатувати, що оздоровче пересування на лижах, довготривале перебування на чистому морозному повітрі в лісі та в горах, сприятливо впливають на організм людини, а особливо підвищують загальну працездатність, сприяють швидкому відновленню організму і являються прекрасним засобом активного відпочинку. Також цілями оздоровчих занять на лижах являється: це зміцнення здоров'я профілактика захворювань, загартування організму, фізичний розвиток, покращення працездатності, а також позитивно впливає на серцево-судинну дихальну і центральну нервову систему.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов А.А. На лыжах за здоровьем. К.: Здоровье, 1987.- 105с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения.-М.: Физическая культура и спорт, 1987.- 64с.
3. Капланский В.Е. На лыжах выходной. М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 96с.
4. Малко О.Н. Ионизация. К: ТОВ «Валента» 2009-№5
5. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоровье, 1989.- 262с.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоровье, 1986.- 156с.
7. Шаповалов В.Д. Становись на лыжи. Стадион для всех.- Л.: 1986.- 86с.

**А.Л. ВАСИЛЬЧУК**

#### **ЕНІОАНАТОМІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЧАКРОВОГО КОНУСА**

(Еніоанатомія чакр)

*Вперше у світі дається еніоанатомічна характеристика чакр*

*Впервые в мире представлена эниоанатомическая характеристика чакр*

*For the first time in the world enioanatomic characteristics of chakras is introduced*

Сукупність пелюстків одного кола або декількох кіл, вкритих спільною оболонкою, утворює один сегментний чакровий конус. Розрізняють сегментні і монолітні чакрові конуси.

Сегментні конуси структурно розділені на окремі одноподібні пелюсткові частки – пелюстки. У сегментних чакрових конусах пелюстки розміщуються по одному колу або по декількох колах різних діаметрів, телескопічно вміщених в одній площині і трохи зміщених