



ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Львів - 2019

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Львів
ЛДУФК
2019

УДК 613.8(075.8)

О-46

Авторський колектив:

ЧЕХОВСЬКА Любов Ярославівна,
ЖДАНОВА Ольга Миколаївна,
ГРИБОВСЬКА Ірина Борисівна,
ДАНИЛЕВИЧ Мирослава Василівна,
ШЕВЦІВ Уляна Станіславівна

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

І. Р. Боднар

(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського);

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

С. В. Романчук

(Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного)

Рекомендовано до друку вченою радою

*Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 5 від 10.12. 2018 року)*

О-46 **Оздоровчо-рекреаційні технології** : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

ISBN 978-617-7336-46-3

У навчальному посібнику систематизовано й узагальнено інформацію про стан здоров'я населення України. Подано тлумачення основних термінів та понять. Запропоновано класифікацію оздоровчих технологій, розкрито їхню сутність, відповідно до специфічних особливостей та напрямів впливу.

Посібник містить словник, перелік використаної та рекомендованої літератури.

Адресовано викладачам закладів вищої освіти, які готують фахівців для сфери фізичної культури і спорту, аспірантам, магістрантам, студентам, слухачам післядипломного навчання та підвищення кваліфікації.

УДК 613.8(075.8)

© Чеховська Л. Я., Жданова О. М., Грибовська І. Б.,
Данилевич М. В., Шевців У. С., 2019

ISBN 978-617-7336-46-3

© Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського, 2019

Зміст

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	7
1.1. Сутність здоров'я. Характеристика стану здоров'я населення України.....	7
1.2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.....	15
1.3. Класифікація оздоровчих технологій	18
Контрольні запитання	21
РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	22
2.1. Система оздоровлення Джозефа Пілатеса	22
2.2. Система оздоровлення Миколи Амосова	31
2.3. Система оздоровлення Грір Чайлдерс	40
2.4. Система оздоровлення Артура Лідьярда	41
2.5. Система оздоровлення Федора Ткачова	44
2.6. Система оздоровлення Кацудзо Ніші	46
2.7. Система оздоровлення Робіна Маккензі.....	51
2.8. Система оздоровлення Валентина Дикуля.....	52
2.9. Система оздоровлення Сергія Бубновського	55
2.10. Система оздоровлення Поля Брегга	58
2.11. Система оздоровлення Вячеслава Євмінова	59
2.12. Система оздоровчих мудрів	61
2.13. Система оздоровлення Гермеса.....	65
2.14. Система оздоровлення Йоргена Мюллера.....	66
2.15. Система оздоровлення Су Джок	68
2.16. Система оздоровлення Василя Козака.....	71
2.17. Система оздоровлення Уільяма Бейтса і Маргарет Корбетт.....	72
2.18. Система оздоровлення Олександра Мікуліна.....	73
2.19. Система оздоровлення Йосіро Цуцумі	75
2.20. Система оздоровлення Томаса Ханна.....	77
Контрольні запитання	79
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	82
3.1. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова	84
3.2. Аутогенне тренування	90
3.3. Система оздоровлення Віктора Петленка.....	93
3.4. Система Луїзи Хей.....	95

3.5. Іпотерапія, дельфінотерапія та артотерапія	98
3.6. Сутність біоритмології.....	102
Контрольні запитання	105
РОЗДІЛ 4. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ.....	106
4.1. Система оздоровлення Абрама Залманова	106
4.2. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа.....	110
4.3. Система оздоровлення Порфирія Іванова.....	112
4.4. Кріотерапія як система оздоровлення.....	113
Контрольні запитання	115
РОЗДІЛ 5. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ДИХАННЯ.....	116
5.1. Дихальна гімнастика Олександри Стрельникової.....	116
5.2. Система оздоровлення Костянтина Бутейка.....	117
5.3. Система дихання Віталія Дуриманова	119
5.4. Система оздоровлення Юрія Вілунаса	122
Контрольні запитання	123
РОЗДІЛ 6. ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	124
6.1. Система оздоровлення Ханса Моля	125
6.2. Система оздоровлення Мішеля Монтиньяка	130
6.3. Сутність роздільного харчування.....	135
6.4. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо.....	140
Контрольні запитання	142
РОЗДІЛ 7. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ	143
7.1. Програма духовного оздоровлення Юрія Андреєва	143
7.2. Система оздоровлення Надії Семенової.....	146
Контрольні запитання	148
РОЗДІЛ 8. НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	149
8.1. Фітотерапія як система лікування й профілактики захворювань	149
8.2. Стоун-терапія як метод релаксації.....	152
8.3. Апітерапія, голкотерапія, гірудотерапія.....	153
Контрольні запитання	156
СЛОВНИК.....	157
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	165
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	173
ДОДАТКИ.....	175
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	217

ПЕРЕДМОВА

Ефективність функціонування сфери фізичної культури і спорту України головним чином залежить від активності застосування рекреаційно-оздоровчих технологій. Випускники закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту повинні оволодіти основами різноманітних рекреаційно-оздоровчих технологій, умінями застосовувати теоретичні знання на практиці, що є необхідною умовою ефективної діяльності організацій сфери, підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення.

Навчальний посібник призначено для використання у процесі вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології» майбутніми фахівцями першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)». Навчальна дисципліна логічно пов'язана з іншими дисциплінами, які вивчають студенти закладів вищої освіти: «теорією і методикою фізичної культури», «педагогікою», «психологією», «соціологією», «оздоровчою фізичною культурою» тощо.

Розділ 1 передбачає ознайомлення з рекреаційно-оздоровчими технологіями, сутністю поняття «здоров'я», характеристикою стану здоров'я населення України; структурою і характеристикою сучасних оздоровчих систем.

Розділ 2 присвячений вивченню оздоровчих технологій фізичного розвитку, зокрема системи Дж. Пілатеса, системи оздоровлення М. Амосова, системи «Бодіфлекс», методики оздоровчих занять А. Лідьярда, профілактико-відновної гімнастики Ф. Ткачова, системи оздоровлення К. Ніші, системи зміцнення хребта за методом Р. Маккензі тощо.

Розділ 3 висвітлює технології психоемоційного оздоровлення, зокрема систему оздоровлення М. Норбекова, аутогенне тренування, поради В. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості, сутність біоритмології тощо.

Розділ 4 містить інформацію про капіляротерапію за методикою А. Залманова, водолікування С. Кнейпа, методику загартування П. Іванова, кріотерапію тощо. Також подано інформацію про інші рекреаційно-оздоровчі технології: фіто- і ароматерапію, стоун-терапію,

апітерапію та голкотерапію, гірудотерапію, іпотерапію, дельфінотерапію, артотерапію.

Розділ 5 висвітлює авторські системи оздоровлення органів дихання, зокрема дихальну гімнастику О. Стрельникової, «спірокультуру» К. Бутейка, систему дихання В. Дуриманова.

Розділ 6 присвячений технологіям здорового харчування, зокрема висвітлено: сутність програм здоров'я Х. Моля, методику оздоровчого харчування М. Монтиньяка, систему роздільного харчування і раціонального харчування людини дієтологів Джеймса і Пітера Д'Адамо тощо.

Розділ 7 висвітлює оздоровчі технології очищення організму, а саме: програму духовного оздоровлення Ю. Андрєєва, систему Л. Хей, очищення організму за системою Н. Семенової.

Кожен із розділів закінчується підсумком та переліком контрольних запитань. Наприкінці посібника містяться додатки, у яких подано детальну інформацію до окремих його підрозділів.

Назва навчального посібника відповідає назві дисципліни, яку викладають у закладах вищої освіти фізичного виховання і спорту.

Використання оздоровчо-рекреаційних технологій сприяє ефективному формуванню грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя, фізичного вдосконалення тощо.

ВСТУП ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Сутність здоров'я. Характеристика стану здоров'я населення України

Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) сформувала близько 30 варіантів тлумачення терміну «здоров'я». Одним із них, загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення вивкладене у преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.), що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад (рис. 1.1).



Рис. 1.1 Складники здоров'я

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму

в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму [7].

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, мети, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці компоненти й чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, імовірність стресів, афектів [7].

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття складових частин духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда [7].

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються такі соціальні зв'язки, як праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [7].

Слово «health» (здоров'я) походить від англійського «whole» (цілий, цілісний), що означає завершеність, досконалість організації, тобто життєву надійність, гармонію функцій, енергію та свободу від будь-якого напруження, скутості.

Багато цікавих висловлювань про здоров'я існує в літературі.

1. Німецький філософ Артур Шопенгауер писав: «Здоров'я так переважає всі інші блага життя, що здоровий жебрак справді щасливіший від хворого короля».

2. Відомий цілитель Поль Брег говорив: «За гроші можна купити все, але не здоров'я, не розум, не красу, не щастя».

3. Сократ писав: «Здоров'я – це не все, але без здоров'я все – ніщо».

4. Грина Вільде (українська письменниця, 1907 р.): «Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому: здоров'я».

5. Амосов запропонував термін «кількість здоров'я», розуміючи поняття здоров'я як суму «резервних потужностей основних робочих

органів і функціональних систем організму». Саме Амосов розрізняв 2 види здоров'я – статичне (у стані спокою) та динамічне (до й після дозованих та граничних навантажень) [1, 2, 3].

Розрізняють поняття «об'єктивне здоров'я» і «суб'єктивне здоров'я». Звичайно, суб'єктивні відчуття точно відображають стан організму, проте буває і так, коли при об'єктивних порушеннях здоров'я ніяких суб'єктивних відчуттів не виникає, і навпаки, при суб'єктивних скаргах не виявлено об'єктивних порушень [1, 2, 3].

Демографічна ситуація, що склалася в Україні, викликає занепокоєння. Скорочення чисельності населення, зниження тривалості життя та зменшення народжуваності, активна міграція в пошуках роботи за кордон стали характерними ознаками демографічних процесів за роки незалежності. Основні показники населення країни представлено у табл. 1.1

Таблиця 1.1

Основні показники чисельності населення України [116]

Показник	Рік	Кількість
чисельність населення	1990	51.706.744
	2000	49.568.000
	2005	47.100.500
	2006	46.481.000
	2011	45655163
	2014	43.057.280
	2015	42.759.300
	1.01.2016	42.929. 300
	1.01.17	42. 584. 542
	1.06.2017	42.312. 335
	01.05.2018	42.300.000
	01.07.2018	42.263.900
	2030	39.000.000
2050	29.959.000	
народжуваність на 1000 осіб	2000	7,8
	2001	7,7
	2002	8,1
	2004	9,0
	2006	9,8
	2008	11
	2009	11

Продовження табл. 1.1

Показник	Рік	Кількість
народжуваність на 1000 осіб	2010	10,6
	2011	10,9
	2012	11
	2014	10,8
	2015	9,3
	2017	10,3
смертність на 1000 осіб	2000	15,4
	2005	16,6
	2009	15,3
	2010	15,2
	2012	14,5
	2014	18,1
	2015	15,0
коefficient природного приросту населення на 1000 осіб (різниця між кількістю народжених і померлих)	2000	-7,6
	2005	-7,6
	2007	-6,2
	2010	-4,4
	2012	-3,1
	2014	-5,0
	2015	-5,7
	2017	4,1
коefficient дитячої смертності (до 1 року, кількість померлих на 1000 живонароджених дітей)	2010	9,1
	2013	8,0
	2014	7,8
	2015	7,9
	2016	7,4
	2017	7,6
смертність дітей до 5 років на 1000 народжених	2000	21
рівень народжуваності (середня кількість дітей, яка припадає на 1 жінку в дітородному віці)	2000–2005	1,1
	2009	1,4
	2010–2014	1,4
	2016	1,5
кількість осіб, які закріплені за 1 лікарем	2005	345
рівень захворюваності населення України (на 100 тис.)	2000	67677, 8
поширеність хвороб: серед підлітків серед дітей	2005	зростає на 73,7 % на 13,1 %

Дані за 2015–2016 роки подано без урахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим і м. Севастополя, також досить приблизними є дані щодо неконтрольованих Києвом територій на сході країни [116].

В Україні один із найнижчих у світі природний приріст населення [116]. У країнах Євросоюзу загальний коефіцієнт народжуваності становив 10,1 на 1000 жителів. Найвищий коефіцієнт народжуваності у 2014 році зафіксовано в Ірландії (14,4 на 1000 жителів), Франції (12,4), Британії (12,0) і Швеції (11,9), найнижчий – у Португалії (7,9), Італії (8,3), Греції (8,5) і Німеччині (8,6) [119].

У 2015 році Україна посідала 32 місце за чисельністю населення на планеті (Україну обійшли Танзанія, Кенія і Аргентина) [119].

У 1991 році смертність в Україні вперше за повоєнні роки перевищила народжуваність. Разом з тим різко зростає чисельність народжених дітей з тяжкими фізичними та розумовими вадами. Окрім цього, українське суспільство дедалі частіше стикається із соціально-негативними формами поведінки, статевою розбещеністю, що завдає великої шкоди здоров'ю [85].

На соціальний та економічний розвиток України суттєво впливає статево-віковий склад населення. Основним результатом еволюційної зміни вікового складу населення України є його старіння, яке простежується за всіма показниками. Процес демографічного старіння населення є результатом, передусім, зниження народжуваності та збереження її впродовж тривалого періоду на рівні, що не забезпечує навіть простого відтворення поколінь.

Показники смертності за останні 10 років: серед дітей дещо знизилися; серед населення похилого віку не змінилися; серед жінок збільшилися у 1,5 раза; серед чоловіків зрілого віку збільшилися вдвічі [85, 116].

Показники смертності населення України у працездатній віковій групі (15–60 років): у чоловіків показник у 5 разів вищий, ніж у розвинених європейських державах; у жінок утричі [85, 116]. Основними причинами кризи: відсутність у значної частини населення навичок здорового способу життя; незадовільне матеріальне становище населення; негативний вплив навколишнього природного середовища; не завжди достатня і доступна медична допомога [71, 72]. У 2017 році наша країна потрапила на 5 місце за рівнем смертності серед населення у світі.

Розглянемо основні причини смертності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні причини смертності населення України [85,116]

Ранг	2010 р.	2017 р.
1	захворювання ССС – 54,1 %;	захворювання ССС – 68 %
2	онкозахворювання – 31 %	онкозахворювання – 13,3 %
3	нещасні випадки – 15 %	ДТП чи самогубства – 5,8 %
4	захворювання органів дихання – 4 %	інші причини – 5,0 %
5	шлунково-кишкові захворювання – 2 %	хвороби органів травлення – 4,0 %
6	інфекційні – 0,4 %	хвороби органів дихання – 2,3 %
7	захворювання НС – 0,3 %	інфекційні та паразитарні хвороби – 1,7 %
8	захворювання ендокринної системи та обміну речовин – 0,3 %	

На передчасну смертність населення впливають такі чинники: куріння – на 36 %; режим харчування і низька рухова активність – на 35 %; зловживання алкоголем – на 10 %; інфекційні хвороби – на 7 %; токсичні речовини – 5 %; венеричні захворювання – 2,5 %; нещасні випадки через вогнепальну зброю – 1 %; дорожньо-транспортний травматизм – 1,5 %; лікарські препарати – 1 % [71, 72].

Отже, усе це впливає на середню тривалість життя населення України (табл. 1.3) [116].

Загалом у 29 країнах з високим рівнем доходів новонароджені можуть розраховувати на 80 років життя.

Очікувана тривалість життя українця – 66,3, а українки – 76,1 року. Ризик для чоловіка померти у віці до 60 років – 40 %, у той час як у Швейцарії не доживають до 60 років лише 8 % чоловіків. Це означає, що зі 100 народжених хлопчиків в Україні до пенсії доживуть лише 60, а в Швейцарії – 92 [85,116].

Середня тривалість життя українців на 11,7 року менша, ніж у соціально благополучних країнах Європи. Середня тривалість здорового життя (не обтяженого хронічними неінфекційними захворюваннями) – на 12,4 року менша, ніж у згаданих країнах. За цими показниками

Україна поступається Польщі, Білорусі, Словаччині, Угорщині, Боснії, Герцеговині, Туреччині, Вірменії, Албанії, Молдові [82].

Таблиця 1.3

Середня тривалість життя населення України (роки)

Стать	Чоловіки	Жінки
1950	61,3	69,7
1955	65,4	72,2
1960	67,4	73,9
1965	67,9	74,6
1970	66,3	74,3
1975	65,5	74,2
1980	64,6	74,0
1985	65,2	74,0
1990	65,7	75,0
1995	61,3	72,6
2000	62,3	73,6
2004	62,0	73,6
2008	62,2	74,2
2013	66,3	76,2
2014	66,2	76,3
2015	66,2	76,4
2016	66,4	76,3

Станом на 2015 рік найвища тривалість життя була в Гонконгу (Спеціальний адміністративний район Китаю) – 84,2; Японії – 83,7; Італії – 83,3; Сінгапурі – 83,2; Швейцарії – 83,1 року. Україна за цим показником була на 126-му місці у світі [82].

Середня тривалість життя станом на 2016 р. становить в Італії – 83,3 року; Швейцарії – 83,1 року; Іспанії – 82,8 року; Ісландії – 82,7 року; Франції – 82,4 року. У Японії тим часом жінки живуть до 86,8 року. Серед 15 колишніх республік СРСР Україна посідає 10 місце. За тривалістю життя Україна посідає 74 місце серед 162 країн світу та 42 місце у Європі (станом на 2016 рік) – 71,1 року. Причинами таких низьких показників є те, що курять тютюн 41 %

осіб працездатного віку, 58 % чоловіків і близько 40 % підлітків; серед жінок дітородного віку (20–39 років) кожна – третя-четверта, і частота куріння жінок зростає. Смертельними жертвами куріння в Україні щорічно є близько 100 тис. осіб. Якщо тенденція й надалі буде такою, то у 2020 році понад 22 % смертей будуть спричинені курінням. Нікотин – одна з небезпечних отрут рослинного походження. Для людини смертельною є доза 50–100 міліграмів або 2–3 краплі. Саме така доза потрапляє в організм від викурювання 20–25 сигарет (1 сигарета = 6–8 міліграмів нікотину, з яких 3–4 міліграми потрапляє у кров). Упродовж 30 років курець викурює 20000 сигарет або 160 кг тютюну, поглинаючи близько 800 г нікотину; 6,5 млн чоловіків працездатного віку мають проблеми з алкоголем. Кожен восьмий – алкоголік; близько 115 тис. молодих людей (14–29 р.) стоять на обліку, бо мають проблеми з наркоманією; лише 9 % населення займаються руховою активністю [27, 71, 96, 97].

Основні причини зростання захворюваності: відсутність у значної частини населення навичок здорового способу життя; незадовільне матеріальне становище населення, тобто погіршення умов життя; незбалансованість харчування; негативний або незадовільний екологічний стан навколишнього природного середовища (Чорнобиль, забруднення землі і води); не завжди достатня і доступна медична допомога [27, 71, 96, 97].

Слід зазначити, що важливим є не лише тривалість життя, а і його якість.

Якість життя – це ступінь комфорту під час задоволення потреб [97]; міра здоров'я, комфорту і щастя, яку відчуває особа або група осіб [69, 76]; сприйняття людиною себе в житті в контексті культури та системи цінностей, залежно від власних завдань, очікувань і стандартів [122].

Рівень життя в Україні доцільно визначати за такими показниками: стан розвитку людського потенціалу (індексом людського розвитку); заробітною платнею; рівнем бідності; рівнем пенсійного забезпечення; станом заборгованості із виплати заробітної плати; рівнем доходів та витрат населення країни; рівнем соціальної допомоги.

Рівень життя – це ступінь задоволення людиною матеріальних і духовних потреб [98].

1.2. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя

Станом на сьогодні уряд країни почав робити великий акцент на здоровий спосіб життя населення. Розроблено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (09.02.2016 р.) та затверджено Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності (20.09.2018 р.) [79, 80]. Вона визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та чинниками ризику для здоров'я, формування позитивного психологічного налаштування на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я довколишніх.

Поняття «здоровий спосіб життя» містить у собі такі положення: дотримання режиму праці й відпочинку; дозована рухова активність; заняття доступними видами спорту; уміння знімати нервові напруження; розумне використання засобів загартовування, водних процедур; раціональне харчування; відмова від шкідливих звичок.

Отож стан здоров'я залежить від таких факторів:

- спосіб життя – на 50 %;
- генетичні фактори – на 20 %;
- навколишнє середовище – на 20 %;
- рівень охорони здоров'я – на 8–10 % [99].

Фактори, що зумовлюють спосіб життя людини: ставлення до куріння тютюну, алкоголю, наркотиків; дотримання режиму дня і харчування; загартовування, фізична активність, психологічний комфорт тощо.

На стан здоров'я впливають такі фактори (рис. 1.2):

Фахівці також довели збільшення тривалості життя через корекцію його способу (табл. 1.4)

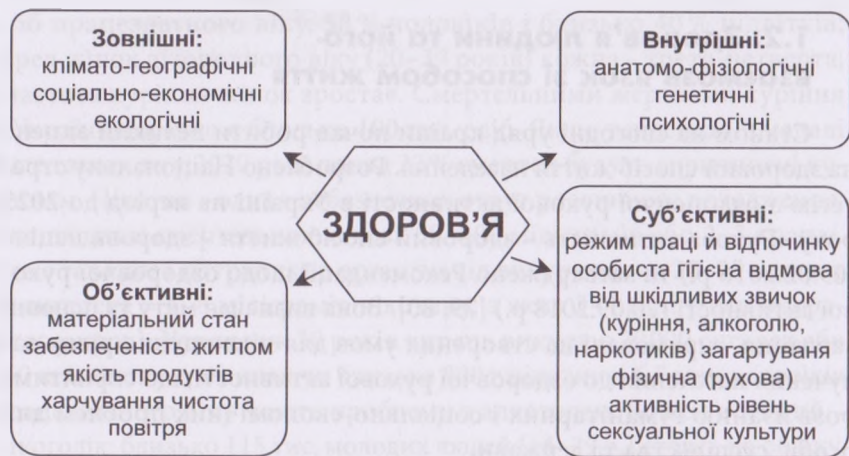


Рис. 1.2 Фактори, які мають вплив на стан здоров'я

Таблиця 1.4

Додаткові роки життя за умови корекції його способу [58, 71, 72]

Характер зміни структури способу життя	Вік, роки				
	35–44	45–54	55–64	65–74	75–84
Підвищення рівня рухової активності до 1500 ккал/тиждень	1,79	1,78	1,60	1,28	0,78
Збільшення дистанції ходьби до 15 км/тиждень	0,30	0,30	0,23	0,23	0,14
Збільшення обсягу піднімання сходами до 20 поверхів/тиждень	1,39	1,39	1,27	1,02	0,64
Заняття спортом із середньою інтенсивністю 4,5 МЕТ	1,81	1,77	1,60	1,25	0,79
Підвищення рівня рухової активності на 750 ккал/тиждень	1,17	1,70	1,54	1,23	0,77
Відмова від куріння (малорухливий спосіб життя)	2,15	2,06	1,84	1,45	0,95
Підтримання нормального АТ	1,25	1,21	1,08	0,95	0,54
Індекс маси тіла < 26	0,52	0,51	0,46	0,37	0,24
Підвищення рівня рухової активності до 1500 ккал/тиждень і відмова від куріння	4,31	4,17	3,74	2,95	1,90

Так, відмова від куріння у віці 35–44 роки збільшує тривалість життя на 2,15 року; у 45–54 роки – на 2,06 року; у 65 років – на 1,45 року тощо.

Нормалізація маси тіла та артеріального тиску також продовжать тривалість життя. Тривалість життя і стан здоров'я пов'язані з такими здоровими звичками: регулярне триразове харчування; щоденний сніданок; регулярна рухова активність середньої інтенсивності; повноцінний сон (7–8 год.); відмова від куріння; підтримання оптимальної маси тіла; відмова від алкоголю або обмежене його вживання; додаткове вживання вітамінів А, Е, С і бета-каротину; зниження чутливості до стресів; залучення до громадської діяльності [44].

На думку дослідників, якщо людина у віці 45 років має 3 із 7 здорових звичок, вона може прожити на 22 роки більше, якщо 6 із 7 – на 33,1 року [71, 72, 97].

Найгостріша проблема – низький рівень залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, який в Україні становить 13 %, оскільки фізична пасивність характерна для більшості населення працездатного віку (84–86 % пасивних). Разом з тим в інших країнах цей показник становить у Японії, США, Франції 24–29 %; у Канаді – 39 %; у Фінляндії – 52 %.

Сучасні теорія і практика здорового способу життя виокремлюють шість рівнів здоров'я світової спільноти, структурованих за кількісною ознакою: індивідуальний, тобто здоров'я окремої людини; рівень здоров'я певної групи людей; рівень здоров'я організації; здоров'я громади; рівень здоров'я країни; рівень здоров'я всього світу.

Загалом рівень здоров'я визначають адаптаційні можливості організму. Чим вищий рівень здоров'я, тим стійкіша людина до інфекційних захворювань, до низької та високої температури, до фізичної роботи [1, 2, 3].

Основні критерії здоров'я:

- 1) рівень фізичного розвитку, зокрема показники загальної витривалості та аеробної потужності;
- 2) стійкість нервової системи, яка проявляється у нормальному сні, добрій активності та відсутності сонливості вдень, у природних поведінкових реакціях, взаємовідносинах у сім'ї, колективі;
- 3) рівень загартованості;
- 4) відсутність ознак деформації хребта та склепінь стопи.

Окрім цього, Оттавська хартія визначила основні передумови або чинники, наявність яких дає змогу кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я. Теорія формування здорового способу життя містить вісім чинників: мир, дах над головою, соціальну справедливість, освіту, харчування, прибуток, стабільну екосистему, сталі ресурси [101].

1.3. Класифікація оздоровчих технологій

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів та їх культур свідчить про перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури. Технології оздоровлення ми умовно класифікували залежно від основного чинника їх впливу (рис. 1.3).

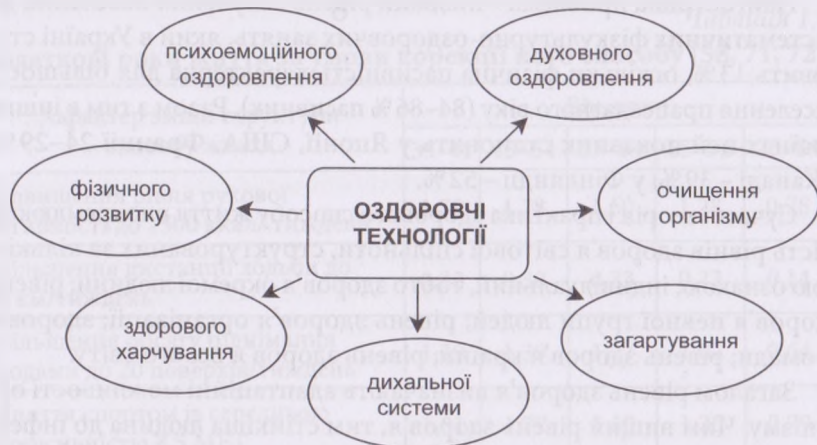


Рис. 1.3. Класифікація оздоровчих технологій

До технологій психоемоційного оздоровлення належать такі, у яких особлива увага приділяється впливу на тріаду: рух, дихання, свідомість. Це, зокрема, східні системи оздоровлення, у яких дотримуються постулату: людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості.

Основні системи цієї групи:

- система аутогенного тренування;
- система Норбекова;

його, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил та фізичних вправ тощо.

До технологій фізичного розвитку належать ті, для яких характерна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. Вони мають першочергову роль у підтриманні здоров'я.

Основні системи цієї групи:

- система Лідьярда «Бігом від інфаркту» (тривалий повільний біг як засіб розвитку та зміцнення серцево-судинної та дихальної систем);
- японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я»;
- система Амосова «Режим обмежень та навантажень», «Тисяча рухів»;
- аеробіка Джейн Фонда – поєднання засобів гімнастики й танців з музикою;
- система К. Бейлі для повних – застосування аеробних вправ як засобу спалювання зайвого жиру;
- шейпінг – оздоровча система, яка поєднує засоби аеробіки та атлетичної гімнастики із використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять;
- фітнес – оздоровча система, яка забезпечує тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють відповідний зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією;
- система аерофітнес – заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів;
- атлетична гімнастика «Бодібілдинг» – система вправ з обтяженнями з метою «будови тіла»;
- аквааеробіка (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, які виконують у воді. Опір води ускладнює виконання рухів, і його подолання прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-подразнювальний вплив води на більшість ділянок тіла;

- слім-джим – система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, шейпінгу, каланетики та бодибілдингу;
- система «Бодіфлекс» – комплекс вправ, який сприяє покращенню будови тіла завдяки спаленню жиру;
- система Пілатеса – комплекс фізичних вправ, які виконують у повільному темпі тощо.

До технологій здорового харчування належать ті, які пояснюють правильність вибору того чи іншого способу харчування:

- система харчування М. Монтьєнка;
- система харчування Х. Моля;
- система Г. Шелтона (роздільне харчування) тощо.

Технології загартування містять різноманітні системи загартування людського організму:

- система загартування А. Залманова;
- система загартування С. Кнейпа;
- природна система оздоровлення П. Іванова тощо.

До технологій очищення організму належать такі, що дають змогу очистити також думки, помисли, переконання і свідомість. Це допомагає проаналізувати, переглянути і скорегувати власну життєву позицію відповідно до вічних, загальнолюдських та особистих цінностей. Очищення організму необхідне для лікування різних хвороб. До цієї групи належать такі системи:

- система очищення за Г. Малаховим (очистка нирок);
- система П. Курінного (очищення печінки);
- система очищення лімфи Н. Уокера за допомогою соків цитрусових;
- система голодування тощо.

Технології оздоровлення системи дихання базуються на правильному диханні людини, що відповідно впливає на організм.

Так, до цієї групи належать такі технології:

- дихання за методикою О. Стрельникової;
- дихання за методикою К. Бутейка;
- дихання за методикою В. Дуриманова;
- дихання за методикою Ю. Вілунаса тощо.

Кожна із запропонованих оздоровчих систем довела своє право на існування дивовижними результатами, досягнутими розробниками та

їх послідовниками. Водночас жодна із систем не є і не може бути універсальною, тобто прийнятною для всіх людей в усіх випадках життя.

Згадані системи буде детальніше розглянуто у наступних розділах посібника.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняття «технологія».
2. Назвіть основні причини передчасної смертності.
3. Назвіть кількість рівнів здоров'я, поясніть їх сутність.
4. Назвіть основні критерії оцінювання стану здоров'я.
5. Скільки існує груп здоров'я на основі критеріїв здоров'я?
6. Дайте визначення поняття «оздоровча фізична культура».
7. Дайте визначення поняття «здоров'я».
8. Дайте визначення поняття «здоровий спосіб життя».
9. Поясніть, від чого залежить стан здоров'я.
10. Назвіть фактори, які впливають на стан здоров'я.
11. Назвіть середню тривалість життя жінок і чоловіків в Україні.
12. Назвіть класифікацію оздоровчих технологій.

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Оздоровчі технології фізичного розвитку – це технології, основним засобом яких є фізична вправа [26, 34, 35, 55, 64, 106]. Розглянемо найбільш відомі та популярні технології названої групи.

2.1. Система оздоровлення Джозефа Пілатеса



Віднедавна в нашій країні стрімко набуває популярності нова оригінальна система Пілатеса, яка допомагає тримати форму і спортсменам, і хворим на остеохондроз представникам сидячих професій, і молодим мамам, які ще не відновилися після вагітності та пологів [17, 18, 19].

У цієї методики давня і цікава історія. Розробив її англієць німецького походження Джозеф Пілатес (1883–1967 рр.), який народився в Німеччині у невеликому містечку поблизу Дюссельдорфа. Медик за фахом, він використовував систему, яка складалася з 34 базових вправ для лікування та реабілітації хворих після різних травм. Система вправ передбачала комплексний вплив на весь організм загалом. При цьому хворий не відчував великих фізичних навантажень і м'язового напруження. Більшість вправ виконували в горизонтальному положенні за допомогою спеціальних пристосувань для розтягування м'язів. Зокрема, Дж. Пілатесу були дуже близькі страждання цих людей, оскільки й сам він не був від народження здоровим: у дитинстві він страждав від рахіту, астми й ревматичної лихоманки. Так, Дж. Пілатес, який потерпав від фізичної немочі свого тіла, вирішив перебороти свої недуги найефективнішим, але найважчим способом: він почав займатися фізичними вправами за системою, яку сам розробив. Результат не змусив себе чекати: ще підлітком він досяг досить серйозних успіхів у гімнастиці, катанні на лижах і пірнанні. Із 14 років він вивчав м'язи тіла людини, займав-

ся дослідженнями східних систем фізичних вправ. Об'єднавши все краще від східних і західних методик, він створив те, що отримало назву «метод Пілатеса». Сам Дж. Пілатес назвав цей метод Contrology («Контрологія»), маючи на увазі метод контролю за станом м'язів за допомогою уявного зусилля. З 1926 року його система була досить поширеною серед професіоналів у галузі танцю. Його принципи використовували Рудольф Фон Лобань, Марта Грехем та інші танцюристи. Саме тому більш ніж 80% інструкторів з пілатесу у світі мають танцювальне минуле. У рухах, плавних за своєю природою і розтягувальних за своєю структурою, чітко простежуються танцювальні «па» [17, 18, 19].

У 1945 році Джозеф Пілатес окреслив фізичне здоров'я як «досягнення і підтримку гармонійно розвинутого тіла зі здоровим розумом і психікою, цілком здатного природно виконувати різноманітні щоденні справи з інтересом і задоволенням».

Методика допомагала пацієнтам забути про надокучливий біль і жити повноцінним життям.

Основу системи становлять спеціальні вправи, спрямовані на розтягування та зміцнення основних м'язових груп. Пілатес допомагає тонізувати великі та малі м'язи, надає їм рельєфності та гарної подовженої форми. На відміну від традиційних силових методик, пілатес працює на внутрішні м'язи, сприяє розвитку гнучкості всього тіла, додає грації, пластичності та чуття рівноваги.

Методика Дж. Пілатеса ефективна та проста водночас. Це своєрідна суміш йоги, лікувальної фізкультури та хореографії. Вправи виконують у повільному темпі, що дає змогу при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, забезпечити струнку поставу. Збоку це навіть нагадує повільний танець [31, 81].

Фізіотерапевти, спортивні лікарі використовують цю систему в реабілітаційних програмах для пацієнтів із травмами хребта, жінок у допологовий та післяпологовий періоди. Вправи рекомендовано навіть людям, які з тих чи інших причин мають обмежені фізичні можливості. Оскільки комплекс вправ сприяє витягуванню хребта, то завдяки пілатесу можна підрости на 1–2 сантиметри [19, 31, 81].

У пілатесі використовують нетрадиційну методику дихання, яка сприяє розвитку дихальної системи, наповненню крові киснем. А кисень, як відомо, головний спалювач жиру. Повільно вводячи

наші м'язи у стресовий стан, система змушує їх розчиняти жирові тканини, відповідно, зменшується зайва вага.

Ця система дає змогу розтягнути і зміцнити м'язи тіла без ударного навантаження, тому практично повністю відсутня можливість травматизму під час занять пілатесом.

Пілатес – одна з найбезпечніших тренувальних методик, яка дуже «м'яко» впливає на тіло й одночасно зміцнює його. Установлено, що трьох занять на тиждень достатньо для того, щоби уже через місяць відчувати приємні зміни в організмі. Переваги системи Дж. Пілатеса:

- розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів;
- корисна для хворих, що перенесли травму хребта;
- запобігає пролежням і набрякам легенів у лежачих хворих;
- зміцнює тіло і заспокоює дух;
- має абсолютну безпеку при будь-якому рівні підготовки;
- універсальна: ніяких обмежень за віком, ніяких протипоказань за умови правильного добору комплексу;
- рух кожного м'яза контролюється свідомістю, що дає змогу досягти максимальної ефективності тренування.

Базові принципи системи Дж. Пілатеса [17, 18, 19, 31, 81]:

- концентрація. Найчастіше існує розмежування між тілом і свідомістю. Завдання пілатесу – забезпечити їх взаємодію і спільну роботу, тобто встановити зв'язок між тілом і свідомістю (пілатес – одна з фітнес програм «Body & Mind»). Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентрувати увагу на певних зонах тіла, на м'язах, які задіяні у цій вправі;
- релаксація. Це принцип, з якого починається кожне заняття. Дає змогу зняти напруження, що накопичилося за день;
- дихання. Під час занять за системою Пілатеса дихання повинно бути глибоким із концентрацією заповнення повітрям нижньої частини легенів. За умови такого способу дихання під час виконання вправ не виникає задишки.
- контроль. Виконувати вправи потрібно якісно;
- точність. Необхідно зосередитися і думати про ті м'язи, які розвиваєш;
- плавність рухів. Грація під час виконання цього курсу вправ народжується тоді, коли один рух плавно з'єднується з наступним. Кожен рух або вправа має певну точку початку і завершення.

Завданням учасників занять є зробити ці точки невиразними в єдиній цілісності заняття. Кожна вправа веде до наступної. Рух не припиняється, кінець однієї вправи є продовженням наступної;

- регулярність. Для того щоб досягти відчутних результатів, необхідно займатися регулярно (не менше ніж 3–5 разів на тиждень) [18, 19, 31, 81].

Фахівці стверджують, що пілатес є таким методом управління власним тілом, що не залишає поза увагою жодної його частини, вчить дослуховуватися до нього та розвиває рівновагу між тілом і розумом. Пілатес зміцнює м'язи пресу, поліпшує баланс і координацію, знижує вплив стресу. Вправи пілатесу безпечні і підходять для осіб різного віку. Пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самостійно, удома.

Система Дж. Пілатеса містить такі види тренувань:

- тренування на підлозі – matwork (робота на маті): тренування з власною вагою (вправи не мають осевого навантаження і спрямовані переважно на зміцнення внутрішніх і поверхневих м'язів живота і спини);
- тренування на тренажерах (з малим обладнанням);
- тренування на тренажерах (з великим обладнанням).

Працюючи в госпіталі з лежачими хворими, Джозеф Пілатес розробив особливу техніку гімнастичних вправ. Він обладнав лікарняні ліжка шківками, ремнями і пружинами. Такі пристосування і стали прототипами сучасних тренажерів. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність утримання рівноваги за відсутності жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль під час виконання вправ, унаслідок чого потрібно задіяти багато м'язів, які залишаються у стані спокою під час звичайних тренуваннях [17, 18, 19, 31, 81].

Тренування на підлозі передбачає виконання певного комплексу фізичних вправ, які спрямовані на зміцнення м'язів усього тіла, зокрема стабілізаторів тулуба. Під час виконання вправ необхідно звертати увагу на дихання («реберне» дихання – малі вдихи і видихи, для кращого постачання киснем активних м'язів) [17, 18, 19, 31, 81].

До малого обладнання за системою Дж. Пілатеса належать міні-м'яч (дещо здутий, використовують як нестабільну поверхню), фітбол (діаметр 60–90 см), стрічковий еспандер, ізотонічне кільце (Pilates

Ring), рол (Foam Roller), гумова стрічка, джимстік, флекси-бар тощо. Кожне з цих пристосувань використовується для тренування тієї чи іншої групи м'язів (рис. 2.1).

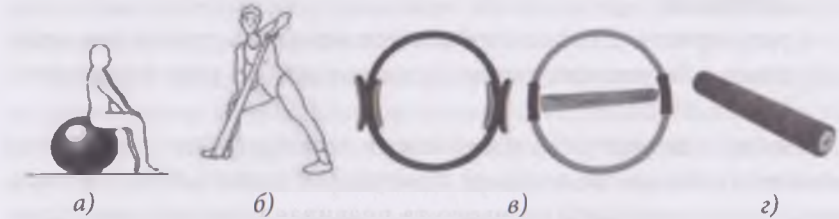


Рис. 2.1. Малі обладнання пілатесу:

а) фітбол; б) гумова стрічка; в) ізотонічне кільце; г) рол

Ізотонічне кільце використовують для навантаження м'язів верхньої частини тіла (плечей, шиї), проблемних зон, зовнішньої і внутрішньої поверхні стегон, а також ізоляції певних груп м'язів (див. рис. 2.1, в).

Рол (Foam Roller) рекомендований для людей з проблемною спиною. Він допомагає розвинути додаткову гнучкість хребта. Сам рол має вигляд циліндра, виготовленого зі спеціальної піни (довжина – 90 см, діаметр – 10–15 см). За його допомогою виконують вправи для розвитку почуття балансу та рівноваги, розтяжки. Окрім того, рол ефективно знімає напруження у спині, шиї, ногах (див. рис. 2.1, г).

Фітбол (Fitball) – найбільш популярний тренажер у пілатесі. Основна його перевага – це нестабільна поверхня, тому він, як і рол, тренує відчуття балансу, допомагає розвантажити спину та виконувати вправи на розтяжку. З фітболом можливе виконання силових вправ у різноманітних вихідних положеннях: сидячи, лежачи, тримаючи м'яч руками чи ногами. Особливо ефективні вправи на фітболі для розслаблення затиснутих м'язів поперекового відділу хребта та зняття навантаження з гомілок (такі заняття рекомендовані для людей із варикозом) (див. рис. 2.1, а).

Міні-м'яч (Miniball) допомагає в утриманні рівноваги, але не всього тіла, а окремих його частин. У поєднанні з класичними техніками пілатесу міні-м'яч ефективно тренує м'язи внутрішньої поверхні стегон та преса. Тренажер допомагає навантажити найдрібніші та найглибші м'язи корсета та залучити їх до роботи.

Гумова стрічка буває різної довжини та жорсткості (ступеня опору). Як правило, її використовують для пропрацювання силових технік з пілатесу, ускладнення окремих вправ та збільшення навантаження. Стрічка особливо ефективна при відновленні м'язової сили. У реформері стрічку замінюють пружини (див. рис. 2.1, б).

Джимстік (gymstick, gym stick) – фітнес-тренажер, який найчастіше використовують для силових тренувань. На ньому можна пропрацювати як основні групи м'язів, так і дрібні м'язи-стабілізатори, необхідні для підтримки балансу і координації. Ззовні тренажер нагадує гімнастичну палку (довжина 130 см), до якої прикріплено два гумові амортизатори з петлями для одягання на ноги або на руки. Особливістю роботи з джимстіком є можливість рівномірного розподілу навантаження на праву і ліву половину тіла, що робить заняття збалансованими і дає змогу досягти більш швидкого результату. Відзначено позитивний вплив занять на рухливість суглобів, координацію рухів, баланс, гнучкість (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Джимстік

Флексі-бар (flexi-bar) – фітнес-тренажер, має вигляд гнучкої жердини зі скловолокна (довжина 1,5 метра, вага – 600 грамів) з двома обтяжувачами, закріпленими на краях. Особливістю тренажера є те, що він викликає особливу вібрацію, яка відчувається глибоко в тканинах – рефлексивне скорочення центральних м'язів. Такі скорочення не можна викликати свідомо. Регулярні силові тренування з flexi-bar укріплюють хребет, прискорюють загальний метаболізм, завдяки чому витрата калорій збільшується навіть у стані відпочинку (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Флексі-бар

Тренування на тренажерах (з великим обладнанням).

Серед тренажерів найбільш поширеним є **реформер (Reformer)**, який дає змогу завчасно задати безпечну та найбільш ефективну траєкторію рухів з урахуванням анатомічних особливостей людини (рис. 2.4).

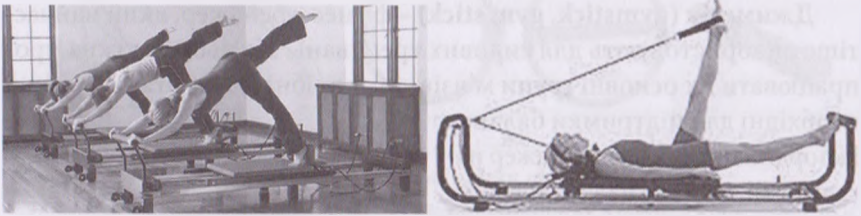


Рис. 2.4. Реформер (Reformer)

Зовні реформер нагадує вузьке ліжко, дещо нижче, дном якого є рухома каретка. Каретка пересувається в межах рами ліжка за допомогою роликів і пружин. Реформер має багато пристроїв, які дають змогу адаптувати його для роботи з людьми будь-якої комплекції. Геніальність конструкції в її простоті й ефективності, яка допомагає сформувати навички здорового руху, забезпечує тілу можливість зберігати функціональність тривалий час.

Інтенсивність тренування, навантаження, рівень складності вправ споживачм може обирати самостійно навіть під час групового заняття, оскільки наявність пружин різної жорсткості дає змогу легко змінювати вправу з урахуванням її індивідуальних потреб [17, 18, 19, 31, 81].

Так, Дж. Пілатес за допомогою реформера відновлював рухливість хворих і важкопоранених людей, які повністю або частково втратили цю здатність. Сьогодні реформер є доволі затребуваним студійним обладнанням.

Кадиллак (Cadillac) – це вдосконалене ліжко з пружинами і планками з нерухомим дном (рис. 2.5).

Найцікавіший варіант кадилака має прямокутну раму заввишки як ліжко з балдахіном. Пристосування у вигляді пружин і планок кріпляться на двох кінцях ліжка (умовно біля голови і ніг). Кожна пружина, рама або планка має своє призначення. Ця конструкція забезпечує максимальний комфорт у використанні тренажера і можливість виконання серії так званих «підвішувань».

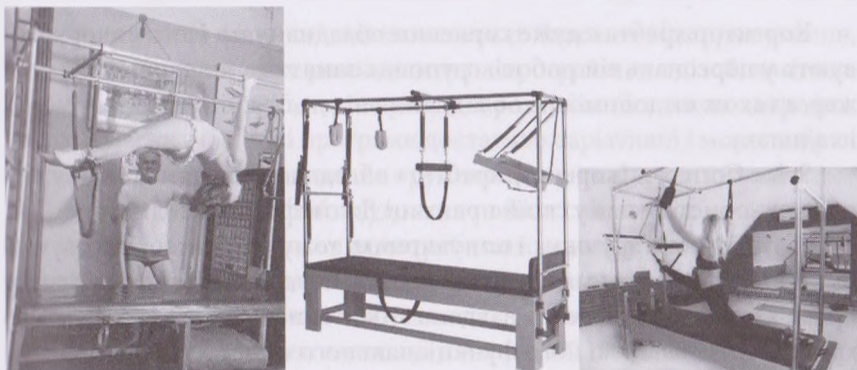


Рис. 2.5. Тренажер кадилак (Cadillac)

Перша вагома особливість кадилаку в тому, що він забезпечує додаткову підтримку під час занять, пов'язаних зі стабілізацією та балансом. Велика кількість різноманітних пристосувань дає змогу використовувати працювати з окремими групами м'язів. Цей тренажер ідеально підходить для виконання вправ без опори. Такий комплекс тренувань дозволяє розвивати як верхню, так і нижню частину тіла, поліпшити координацію і почуття балансу.

Бочки (Barrel Spine, Corrector, арка) – тренажер для корекції хребта (рис. 2.6).

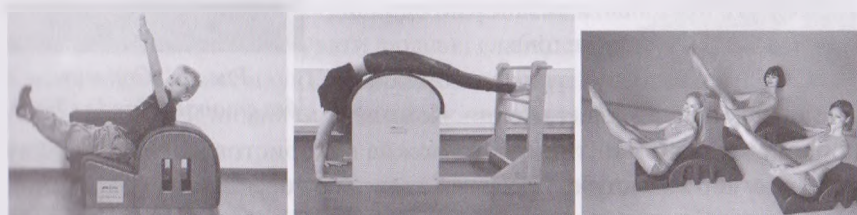


Рис. 2.6. Різновиди коректора хребта (Spine Corrector)

Ці два тренажери сконструював Пілатес із півних бочок різного розміру.

Головна ідея полягає у використанні жорсткої арки, яка, виконуючи роль стабільної опори для хребта, дає змогу зробити його більш рухливим, знизити гіпертонус поверхневої мускулатури і, як результат виконання вправи, – впливає на глибокі тканини (м'язи, зв'язки, сухожилля).

Коректор хребта є дуже корисним обладнанням. Його використовують у персональній роботі, групових заняттях, як окремий тренажер, а також як допоміжне обладнання під час роботи на реформерах і кадилаку.

Spine Corrector (коректор хребта) – обладнання, яке винайшов і широко використовував у своїй практиці Джозеф Пілатес (див. рис. 2.4). Це обладнання є зручним і популярним, тому його використовують як засіб для проведення групових занять, персонального тренування і розв'язання специфічних завдань клієнта, пов'язаних із корекцією хребта, оптимізацією його функціонального стану (сколіоз, травми, дегенеративні процеси тощо).

До великого обладнання, яке використовують на заняттях за системою Пілатеса належить стілець без спинки (Wunda Chair) (рис. 2.7).

Він складається з двох основних опор – стабільного сидіння і рухомої сходинки. Сходинка кріпиться до стільця за допомогою пружин, жорсткість яких можна регулювати завдяки місцю прикріплення. Сходинка складається з двох окремих частин, які можуть працювати незалежно одна від одної, а також як єдине ціле.

Стілець забезпечує силове, координаційне та балансове навантаження. Комплекс вправ дуже різноманітний, його можна використовувати, як окрему програму або як частину програми заняття на студійному обладнанні.

Активні прихильниці та пропагандистки Пілатеса – відомі актриси та шоу-зірки: Мадонна, Шерон Стоун, Джулія Робертс, Сігурні Вівер, Джесіка Ленг та інші.

Сьогодні відроджена і модернізована система нараховує близько 500 вправ, які зміцнюють мускулатуру, не нарощуючи при цьому м'язи, формують поставу, розвивають координацію рухів і гнучкість. Жінки можуть досить швидко скорегувати фігуру після вагітності. Повний курс тренувань – 600 годин [17, 18, 19, 31, 81].

За рівнями фізичної підготовленості існують програми для початківців, середнього рівня складності, а також програми для осіб



Рис. 2.7. Стілець без спинки (Wunda Chair)

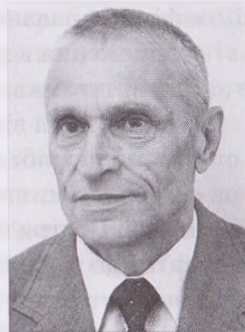
з високим рівнем фізичної підготовленості. Залежно від спрямування, комплекси вправ можна розподілити на програми для дітей, вагітних жінок, літніх людей, осіб, що потребують реабілітації, а також здорових. Треба зауважити, що усі програми достатньо варіативні і можуть бути запропоновані для проведення групових та індивідуальних занять.

Джозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб споживача – у цьому й полягала унікальність його підходу. Після смерті Дж. Пілатеса (у 87 років) його система продовжує розвиватися із застосуванням новітніх відкриттів у галузі медицини та рекомендації лікарів [17, 18, 19, 31, 81].

2.2. Система оздоровлення Миколи Амосова

Микола Михайлович Амосов (06.12.1913–13.12.2002 рр.) – видатний український учений-кардіолог, член-кореспондент Академії наук СРСР, академік АН України, багато років очолював Київський НДІ серцево-судинної хірургії, автор значної кількості ґрунтовних друкованих робіт, зокрема з оздоровчої фізичної культури.

Як лікар за фахом, М. М. Амосов застерігав від покладання на медицину надто великих надій. «І бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабкості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити» [1, 2].



Так, М. Амосов сформулював свої головні постулати, які чітко розкривають проблему збереження і зміцнення здоров'я:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.

2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля зростають відповідно до старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. На жаль, здоров'я частіше стає метою, коли смерть стає близькою реальністю. Слабовольну людину, однак, навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'ята – щасливе життя.

6. Кажуть, що здоров'я – це вже щастя. Це не цілком правильно: до здоров'я можна звикнути і не помічати його. Правда, хвороба – то вже точно нещастя [1, 2, 3].

Учений вважає головною умовою збереження здоров'я людини – дотримання «Режиму здоров'я» або «Режиму обмежень і навантажень». Під названим режимом учений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтриманню і розвитку резервів організму.

Найважливіші чинники режиму:

- фізичні навантаження;
- обмеження в харчуванні;
- загартування;
- час і вміння відпочивати (уміння розслабитися – наука, але для цього потрібен ще й характер);
- щасливе життя [1, 2, 3].

Як бачимо, три перших чинника належать до фізичного здоров'я, четверта – до психічного й соціального, п'ята – до духовного. Остання відіграє синтезуючу роль в оздоровчій системі М. М. Амосова.

Найважливіший чинник режиму здоров'я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних захворювань й активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворювання, ніж ті, які раніше зовсім не займалися.

Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак, що людина старша, то вона для неї важливіша. З віком втрачається значна кількість резервів організму, а ті, які залишилися, необхідно максимально активізувати.

30 хв на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань. Вони підвищують ефективність їх лікування, відтерміну-

ють процес старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю.

«Режим здоров'я» – режим обмежень і навантажень – повинен посісти почесне місце в арсеналі лікувальних засобів, бути дозованим і його повинен рекомендувати лікар.

Основною метою оздоровчого тренування, на думку М. Амосова, повинно бути поліпшення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової, а також інших систем організму шляхом максимальної активізації їх функціональних резервів.

Методику тренувань будують залежно від конкретних завдань. До уваги необхідно брати характер, інтенсивність та тривалість м'язової роботи, допустимі межі навантажень та їх переносимість, оптимальну тривалість кожного заняття, їх частоту, лікарський контроль тощо.

Методичні положення, на яких наголошує М. Амосов [1, 2, 3]:

- слід виключати з оздоровчого тренування ізометричні (статичні) скорочення м'язів, які відбуваються в анаеробному режимі. Фізичні вправи на анаеробному рівні з інтенсивними навантаженнями, які перевищують максимальне споживання кисню, є виснажувальними;
- тренування системи транспорту кисню і м'язової системи повинно базуватися на аеробних вправах. Рівень навантажень повинен бути субмаксимальним у межах 60–70 % від максимальної аеробної спроможності. В осіб старших за 50 років – до 50 %;
- тренування аеробної спроможності можливе за умови задіяння у вправи великих м'язових груп на період 3–5 хвилин, з перервами однакової тривалості для відпочинку або легкого навантаження [1, 2, 3].

Численні фізіологічні дослідження свідчать, що вправи, які тренують серцево-судинну систему, повинні бути: ізотонічними (динамічними), а не ізометричними (статичними); аеробними, а не анаеробними; переривчастими, а не безперервними; субмаксимальними, а не максимальними [1, 2, 3].

Тривалість ОТ повинна бути не менше ніж 30 хв, бажано щоденно, у крайньому разі – не менше ніж 5 разів на тиждень. Велике значення має регулярність занять [1, 2, 3].

Найважливіший показник, яким слід керуватися під час тренувань – ЧСС. Учений М. М. Амосов модифікував таблицю пульсових

режимів, яку запропонував К. Купер. Перша графа стосується людей тренуваних і навіть їм не просто досягти зазначених показників пульсу.

Таблицю М. Амосов не радить розуміти, як можливість отримати за 10 хв повноцінне здоров'я (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Залежність доцільної тривалості оздоровчих занять від показників пульсу [1, 2, 3]

Час щоденних занять (у хвиликах)	10	20	40	90
Приблизне навантаження (у % від максимуму)	70	50	40	30
Частота пульсу за хвилину	150	120	110	90

Тренувальний вплив на серцево-судинну (ССС) і дихальну системи мають навантаження, які супроводжуються частотою серцевих скорочень (ЧСС) 130 уд./хв і вище [3].

Люди, які не займаються регулярно і стараються надолужити обсяг рухової активності у дні відпочинку, наражають себе на небезпеку, тому що порушують принцип поступовості, що призводить до тяжких наслідків. Раціональний режим оздоровчого тренування є запорукою оздоровчого ефекту.

Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження під час ходьби дозується швидкістю руху і пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної осанки, дихання повинно бути вільним і ритмічним.

Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу збільшується на 1–2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість [1, 2, 3].

Тренування може мати різні завдання, і залежно від них змінюється методика. Це стосується не тільки спортсменів, але й хворих. Більшості, однак, необхідно тренувати серцево-судинну систему, щоб протистояти «хворобам цивілізації» – загальній детренованості. В усякому разі серце тренується під час будь-яких занять фізкультурою, і про це ніколи не можна забувати.

Перед початком занять обов'язково потрібна консультація людям з пороками серця, які перенесли інфаркти, важким гіпертонікам

і непохитно високим тиском (вище за 180 по максимальному і 100 по мінімальному), хворим зі стенокардією, що вимагає постійного лікування; необхідно перевірити стан тренуваності людини [1, 2, 3].

Цей стан визначається за рівнем працездатності серцево-судинної і дихальної систем. Можна використати різні способи:

а) підрахунок ЧСС у спокої в положенні сидячи. За результатами підрахунку можна приблизно оцінити стан серця, якщо ЧСС:

- менша за 50 уд./хв – відмінний;
- менша за 65 уд./хв – добрий;
- 65–75 уд./хв – посередній;
- вища за 75 уд./хв – погано.

У жінок і юнаків цей показник приблизно на 5 ударів більший.

б) реакція ЧСС на навантаження. Слід спокійно піднятися на четвертий поверх і поррахувати пульс:

- нижче за 100 уд./хв – відмінна;
- нижче за 120 уд./хв – добра;
- нижче за 140 уд./хв – посередня;
- вище за 140 уд./хв – погана.

Отже, ніяких подальших випробувань проводити не можна і потрібно починати тренування практично з нуля [1, 2, 3].

Наступним ускладненням випробування є підймання на 6-й поверх з урахуванням часу. Спочатку за 2 хв – це власне нормальний крок. І знову – підрахунок пульсу. Тим, у кого вище за 140 уд./хв, більше пробувати не можна: потрібно тренуватися;

в) проба з присіданнями. Підрахувати частоту серцевих скорочень. У повільному темпі зробити 20 присідань, піднімаючи руки вперед, зберігаючи корпус прямим і широко розводячи коліна в сторони. Літнім і слабким людям, присідаючи, можна триматися руками за спинку стільця чи край столу. Після присідань знову підрахувати пульс. Збільшення кількості ударів пульсу після навантаження на 25 % і менше вважається відмінним. Від 25 до 50 % – добрим, 50–75 % – задовільним і понад 75 % – поганим. Збільшення кількості ударів пульсу вдвічі і більше вказує на надмірну детренованість серця;

г) проба з підскоками. Попередньо вимірюють пульс, вихідне положення – основна стійка, руки на поясі. Упродовж 30 секунд виконують 60 невисоких підскоків, підстрибуючи над підлогою. Потім знову вимірюють пульс. Результати оцінюють так само, як і в пробі

з присіданнями. Проба з підскоками рекомендована молодим людям, працівникам фізичної праці та спортсменам [1, 2, 3]. Так, М. Амосов розробив таблицю, у якій наведено оцінювання характеристик різного фізичного навантаження за п'ятибальною шкалою (табл. 2.2).

Чим більша сума балів характеризує вид рухової активності, тим краще. Отже, розглянувши таблицю, можна констатувати, таке:

1. Тренувальний ефект для серця і легень має біг при ЧСС до 110–120 уд./хв.

2. Ефект для суглобів – найбільший під час занять гімнастикою й іграми. Ігри ще удосконалюють нервові механізми керування рухами – координацію, реакцію. Це дуже важливо для деяких професій, наприклад, для водіїв автотранспорту.

3. Ступінь безпеки вправ визначається рівномірністю навантаження, можливістю точно його дозувати, відсутністю надмірних емоцій і можливістю у будь-який момент зупинитися і навіть сісти. Біг на місці «коштує» найбільше порівняно з іншими видами рухової активності, далі іде гімнастика, потім – ходьба. Ігри посідають останнє місце.

4. Основний час – тривалість виконання вправ, подано як середній показник. Найбільш тривалою є ходьба, найменш тривалим є біг.

5. Додатковий час на підготовку (збори, вдягання) у різних видах занять є різним. Для домашніх вправ збори мінімальні. Ходьба має високий бал, тому що її можна поєднувати з дорогою на роботу. Найбільше часу на підготовку вимагають спортивні ігри і плавання.

6. Зовнішні умови – це оцінювання спеціально організованих умов занять. Найбільш «невимогливі» види, якими можна займатися у квартирі: гімнастика, біг на місці [1, 2, 3].

Наприклад, гімнастика – це тренування суглобів і м'язів. Її загальнозміцнювальну дію можна підсилити за допомогою гантелей, тоді вона буде достатнім навантаженням для підтримання здоров'я.

Інтенсивність вправ для суглобів повинна визначатися їхнім станом. Зокрема, М. Амосов стверджує, що поки суглоби «поза підозрами» і людині до 30 років, тоді дозування – 20 повторень кожної вправи. За інших умов, коли є незначний біль, а також вік за 40 років – потрібно виконувати більше рухів, тому дозування – від 50 до 100 разів. При болях у суглобах (коли хворіє один, то можуть почати інші) потрібно ще більше рухів: по 200–300 разів на той суглоб, що уже болить/хворіє і по 100 на ті, котрі «чекають» своєї черги [1, 2, 3].

Значущість рухової активності для різних груп населення [1, 2, 3]

Місце за значущістю		Вид навантаження	Ефект для		Безпека, контроль, точність дозування	Основний час	Додатковий час на підготовку	Вимога до зовнішніх умов	Інтерес, нудьга	Сума балів
молоді	літні		серця	сулобів м'язів						
6	3	ходьба	3	1	4	1	4	3	2	18
2	4	біг по доріжці	5	3	5	2	2	2	2	21
5	2	біг на місці	4	2	5	3	5	5	1	25
3	1	гімнастика	3	5	4	2	5	5	2	26
4	5	плавання, вело	4	2	2	3	1	1	3	16
1	6	спорт ігри	3	5	1	2	1	1	5	18

7. Інтерес і нудьга не вимагають пояснень, за винятком того, що біг на місці дуже нудний, тому його можна урізноманітнити переглядом телепередач, прослуховуванням музики тощо. Бігати по колу у сквері/стадіоном – нудно. Ходити трішки веселіше, тому що можна мати мету – на роботу, додому, все можна розглядати довкола. Ігри – найвеселіше заняття.

Якщо підрахувати бали, то перші місця посідають «домашні» справи – гімнастика і біг на місці [1, 2, 3].

Обмеження у харчуванні повинно забезпечити оптимальну масу тіла (зріст (см) мінус 100), їжа повинна бути з мінімальною кількістю жирів, 300 г овочів і фруктів щодня, необхідні у достатній кількості жири рослинного походження, вітаміни, мікроелементи. Тваринні жири та вуглеводи також потрібні організму, однак вони – енергетичний матеріал і їхня кількість повинна відповідати енергетичним витратам.

Люди, на думку М. М. Амосова, повинні їсти набагато менше їжі, ніж їдять сьогодні. Необхідно знати, що їжа не так задовольняє потреби організму, як задовольняє апетит. Необхідно переконувати населення в тому, що краще бути худим, худі здоровіші за повних.

Сутність правильного харчування за М. М. Амосовим: обмеження енергетичної цінності та питомої ваги жирів тваринного походження; обмеження солі – за умови повноцінного набору життєво необхідних речовин; збалансована дієта, тобто сувора відповідність кількості спожитої їжі енергетичним витратам організму [1, 2, 3]. Додатковими критеріями відповідності маси нормі є розвиток підшкірних жирових відкладень. Шкірна складка на животі у чоловіків повинна бути 1–1,5 см. У жінок – дещо більше. Можна орієнтуватися на шкірну складку під лопаткою – вона повинна бути аналогічною [1, 2, 3].

Людина повинна пам'ятати, що вона їсть для того, щоб жити, а не живе для того, щоб їсти!

Система «1000 рухів»

Цю систему сформував М. Амосов з метою боротьби з гіподинамією і проблемами зі здоров'ям, які сьогодні починають виникати вже в юному віці. Описання системи подано зі збереженням авторської редакції.

Так, М. Амосов виокремлює три рівні здоров'я суглобів:

- перший – здоровий;

- другий – до 40 років, коли є відкладення солей, періодичні болі, обмеженість рухів, що минають після лікування. Тут допоможе тільки рухова активність;
- третій – болі в суглобах заважають жити і працювати (артрит, артроз).

Необхідною є фізична культура (рухова активність), фізіотерапія, грізеклімато лікування тощо [1, 2, 3].

Головною умовою руху суглобів є «загальне здоров'я», тобто достатня резервна працездатність внутрішніх органів. Рух не може повністю запобігти змінам у волокнах сполучної тканини, але якщо вони розтягуються періодично і часто, це рятує зв'язки і сухожилля від відкладення кальцію. За словами автора, те, що вже відклалося, розсмоктати неможливо, але можливо призупинити процес [1, 2, 3].

Отже, система «1000 рухів» М. М. Амосова містить комплекс із 10 фізичних вправ, кожна з яких виконують 100 разів у максимально швидкому темпі (додаток А1).

За порадами М. Амосова, заняття за цією системою слід починати з меншого дозування кожної вправи – з 10 разів, а кількість занять на тиждень слід поступово збільшувати до 5–10. Біг на місці можна починати з 1 хвилини і додавати по 1 хвилині на тиждень, щоб загалом тривалість була до 5–10 хвилин. Обов'язковими є заняття в неділю і суботу. Перевірку рівня тренуваності потрібно проводити після шести тижнів занять [1, 2, 3].

Вправи треба проводити у швидкому темпі. На виконання комплексу витрачається 300–350 ккал, а енерговитрати становлять 7,5–9 ккал/хв. Для нетренованих осіб починати слід з 1/5 або 1/10 долі наведених навантажень, поступово збільшуючи кількість повторів. Досягти повного обсягу можна для осіб до 30 років за 10 тижнів; від 30 до 50 років – за 15 тижнів; для старших за 50 років – за 20 тижнів. Для людей із надлишковою масою тіла (понад 10 кг) терміни слід продовжити на чверть або п'яту частину. Про відповідність навантаження може свідчити ЧСС, яка не повинна збільшуватися вдвічі порівняно зі станом спокою [1, 2, 3].

2.3. Система оздоровлення Грір Чайлдєрс

Систему «Бодіфлекс» розробила Грір Чайлдєрс – жінка 53 років, мати трьох дітей. Займаючись за цією системою, перейшла з 56 розміру одягу на 44-й. Останні 15 років удосконалює і викладає свою технологію [109].

«Бодіфлекс» поєднує дихальні й ізотонічні вправи та передбачає нетрадиційну дихальну методику. Особливостями інших дихальних гімнастик є те, що всі вони спрямовані на тренування дихальних м'язів, або на профілактику та лікування певних захворювань верхніх дихальних шляхів. Бодіфлекс – це аеробні вправи, під час виконання яких людина швидко вдихає і з силою видихає. Вправи пришвидшують ЧСС, частоту дихання і вводять людину в аеробний стан, заряджають енергією, а це – ефективний засіб схуднення [109].

Однак головна ціль програми «Бодіфлекс» – не втрата маси тіла, а підтягування м'язів і збільшення енергійності людини.

Система «Бодіфлекс» є ефективною, оскільки людина отримує аеробний ефект у 5 разів швидше, ніж під час занять бігом. Якщо бігати 1 годину, спалюється 700 ккал, якщо займатися аеробікою – 250 ккал, якщо займатися 1 годину вправами за системою «Бодіфлекс» – 3000 ккал.

Займатися можуть і люди, котрі хворіють на артрит, остеохондроз, рак тощо. Регулярні фізичні вправи, які спрямовані на зміцнення будь-якої частини тіла, викликають збільшення м'язів, але не обов'язково спалюють жир. Справа в тому, що людина працює над собою анаеробно, тобто дихає недостатньо глибоко, щоб забезпечити м'язи киснем. Буває, що посилені тренування не допомагають спалити жирові відкладення, тому м'язи починають «рости» під жиром і результат виходить протилежний – людина стає не стрункішою, а масивнішою [109].

Дихання має бути глибоким, адже кисень відіграє важливу роль в обміні речовин, поліпшує кровообіг, очищує кров. Достатня кількість кисню забезпечує організму можливість відновитися і зміцнити свою



імунну систему, заспокійливо діє на нервову систему. Збагачення організму киснем – це ключ до життя. Надлишок кисню, що потрапляє в організм із дихальними вправами, спалює ліпіди саме у тих критичних зонах, які навантажуються ізотонічними вправами [109].

Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготовлених осіб вона триває 15–20 хвилин, для непідготовлених – близько 30 хв.

Першим кроком у методиці Грір Чайлдерс є навчання техніки дихання, тобто дихальної вправи, яка передуватиме кожній наступній.

Етапи дихання за методом «Бодіфлексу» такі:

В.п. – ноги нарізно, напівприсід, руки на колінах;

1) видихнути все повітря з легень через рот;

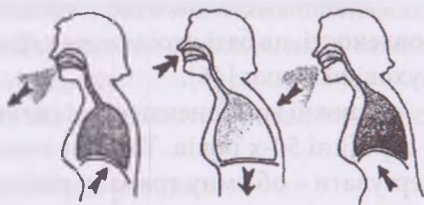
2) зробити швидкий вдих через ніс;

3) з силою видихнути все повітря через рот;

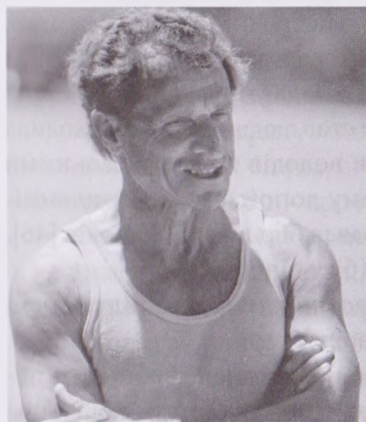
4) затримати дихання, втягнути живіт на 8–10 с;

5) розслабитися і вдихнути.

Дихальну вправу виконують 5 разів перед тим, як розпочати основні вправи. Програму фізичних вправ за методом Грір Чайлдерс «Бодіфлекс» подано в додатку А 2.



2.4. Система оздоровлення Артура Лідьярда



Артур Лідьярд (6.07.1917–11.12.2004 рр.) народився в Окленді (Нова Зеландія). У минулому – найкращий марафонець Нової Зеландії, а згодом найкращий тренер з бігу на середні й довгі дистанції. Вигравав національні першості з марафону у 1953 і 1955 роках. У 36 років встановив особистий рекорд у марафоні – 2:39.05, а у 61 рік пробіг марафон за 2:58.58.

Оздоровчі заняття Артура Лідьярда – це джогінг (від англ. jogging – по-

вільна хода) – біг підтюпцем або чергування бігу з ходою для підтримання фізичної форми, зміцнення здоров'я. Саме джогінг став невід'ємною частиною життя мільйонів сучасних людей. Зародився цей вид занять у Новій Зеландії у кінці 50-х років, коли Артур Лідьярд почав ним займатися, використовуючи як засіб розслаблення.

Спочатку це була індивідуальна, експериментальна вправа, яка була призначена для невеликої кількості людей, то тепер джогінг – поширений міжнародний рух [46]. Джогінг є одним із найдешевших і зручних видів активного відпочинку.

Основу «системи Лідьярда» становить тривалий біг у рівномірному і достатньо швидкому темпі пересіченою місцевістю.

Цю систему сьогодні використовують у багатьох країнах світу як у підготовці спортсменів високої кваліфікації (у циклічних і ациклічних видах спорту), так і під час розв'язання оздоровчих завдань різних верств населення.

Основна мета системи – досягти високого рівня загальної підготовленості, на базі якої можна розвивати необхідні фізичні якості чи рухові навички [46].

Основні компоненти своєї системи А Лідьярд остаточно визначив у середині 50-х років. Тоді він знав як, коли і в якій послідовності їх чергувати – об'ємну тривалу роботу і біг пагорбами, швидкісне тренування тощо і як підводити спортсменів до піку спортивної форми, найвідповідальніших змагань. Тоді як спортивний світ почав виявляти цікавість і деяку недовіру до методів тренування А. Лідьярда, він і його «команда», не звертаючи ні на кого ніякої уваги, практично постійно вигравали національну першість з бігу на середні і довгі дистанції. За дев'ять років, починаючи з 1954 р., його команда виграла 45 із 63 золотих медалей, які розігрували. Олімпіада у Римі (1960 р.) стала тріумфальною. Так, спортсмен А. Лідьярд став людиною, яка знаходила відповіді на всі запитання, хоча тоді він володів тільки загальними знаннями з фізіології і біомеханіки. Йому допомагав у цьому емпіричний досвід, він сам регулярно тренувався більше ніж 10 років [46].

Методичні вказівки щодо джогінгу (бігу підтюпцем):

1. Медичне обстеження. Перш ніж розпочати бігати підтюпцем, обов'язково потрібна консультація і дозвіл лікаря.

2. Біг підтюпцем має тренувати, але не повинен викликати перенапруження. Не слід бігати занадто швидко, слід бігати повільно.

3. Заняття у групі не повинні перетворюватися у змагання. Темп бігу визначається індивідуально, відповідно до можливостей кожного. Група має дотримуватися темпу найслабшого учасника занять [46].

Для початківців, які починають заняття зовсім непередготовленими, рекомендовані мінімальні навантаження.

На початкових етапах тренувань рекомендовано застосовувати засоби відновлення: масаж, гарячі ванни, сауну тощо.

Бігати у межах власних можливостей рекомендовано щонайменше тричі на тиждень, можна тренуватися й щодня.

4. Оскільки біг підтюпцем є аеробною вправою, то його можна виконувати в будь-який зручний для себе час (зранку, ввечері) [46].

Вплив джогінгу на організм людини:

1. Тренує серцевий м'яз, зміцнюються м'язові волокна серця, збільшує його кровопостачання. Це сприяє збільшенню розмірів серця і тому збільшується викид крові з кожним його скороченням.

2. Сприяє зниженню показників ЧСС у стані спокою. Оптимальним є показник нижче за 70 уд./хв. Додатковим ефектом, який можна отримати, є зниження артеріального тиску.

3. Підвищує загальну ефективність діяльності серцево-судинної системи.

4. Зменшує масу тіла і поліпшує обмін речовин.

5. Поліпшує процес обміну в кістах, збільшує їх щільність [46].

Зокрема А. Лідьярд також розробив різні програми тренувань, які допомагають підготуватися до участі у пробігах на короткі та довгі дистанції.

Програми тренувань передбачають таке:

- аеробний біг – не інтенсивний, але суворо контрольований;
- фартлек – біг з різною швидкістю. Він поєднує в собі аеробне й анаеробне тренування, залежно від рівня підготовленості й можливостей бігуна;
- контрольний біг – пробігання заданих дистанцій;
- повторні пробіжки використовують для того, щоб розвинути анаеробні можливості;
- розслаблений швидкий біг – швидкий біг заданою дистанцією, а потім аналогічну чи більшу дистанцію долають підтюпцем;
- спринтерські прискорення («ривки») – серія спринтерських прискорень, що перемежовується легким бігом для відновлення [46].

Також автор запропонував програми підготовки осіб різного віку до масових пробігів.

2.5. Система оздоровлення Федора Ткачова

Федір Тимофійович Ткачов розробив методику відновлення діяльності функціональних систем організму за допомогою фізичних вправ. Що більшу втому викликає робота, то довше зберігаються її наслідки. Важливим для життєдіяльності організму є відновлювальний період. Слід зазначити, що фізіологічні зміни, які виникли під час розумової праці, ліквідуються значно повільніше, ніж під час фізичної. Форма і зміст відпочинку визначають його ефективність.

Профілактико-відновна гімнастика передбачає такі чинники [94]:

1. Активізація фізичними вправами функції дихання.

Кожна людина повинна вдих і видих виконувати лише через ніс. Повітря, проходячи через порожнину носа, піддається багатьом фізичним та хімічним впливам. Воно зволожується, обігрівається і, що особливо важливо, очищається від хвороботворних бактерій.

Слід використовувати різні дихальні вправи:

- вправи з поглибленим вдихом і видихом. Цього досягають шляхом раціонального сполучення грудного та черевного типів дихання. Можна виконувати вправи з різних вихідних положень (сидячи, стоячи та лежачи);
- вправи із заданим ритмом дихання: уповільненим («дихання з паузами»), стабільним («ритмічне дихання»), прискореним (з частотою до 100–150 дихальних циклів за хвилину). Ці вправи захищають мозок від нестачі кисню. Дихальні вправи можна виконувати в будь-яких умовах: сидячи в міському транспорті, у перерві між роботою, під час ходьби тощо;
- вправи з інтенсивним видихом (видих поштовхом), що можна досягнути через залучення у дихальний акт деяких додаткових груп м'язів (вправа «дроворуб»);
- вправи зі зміною просвіту повітряних шляхів («дихання через одну ніздрю»);
- вправи з найпростішими рухами рук, ніг, тулуба.

Комплекс вправ профілактико-відновної гімнастики подано у додатку А 3.

2. Активізація фізичними вправами функції серцево-судинної системи.

Найбільш ефективними для названої активізації є біг та ходьба.

Ходьба має достатньо позитивний вплив: активізує кровообіг, особливо у черевній порожнині та органах малого таза, поліпшує живлення серця і мозку. Залежно від темпу, ходьба може мати різний вплив на організм: середній темп сприяє відновленню після розумової діяльності; швидкий темп сприяє зміцненню ССС. Найбільш оптимальним темпом ходьби вважається 80–120 кроків за хвилину [94].

Біг дає змогу варіювати величину навантаження на організм. Під час бігу функціонують усі найбільші групи м'язів нашого тіла: м'язи гулуба, верхніх та нижніх кінцівок. Затрати енергії в організмі збільшуються у 6–8 разів. Серце і легені бігуна працюють з повною віддачею. Прискорений кровообіг сприяє кращому окисненню жирових речовин у м'язах. Оптимальна тривалість бігу – 30 хвилин. Навантаження можна вважати нормальним, якщо пульс повертається до вихідного положення через 5–8 хвилин після закінчення тренування. Час занять залежить від мети: гігієнічна – зранку, одразу після прокидання; активний відпочинок – після закінчення роботи; тренувальна – у другій половині дня [94].

Бігати слід через 2–2,5 год після приймання їжі або після сну – натще. Їсти після бігу краще через таку кількість часу, яку було витрачено на його виконання.

3. Поліпшення мозкового кровообігу фізичними вправами.

До засобів прямої дії на судини мозку належать усі види фізичних вправ, в основі яких різноманітні рухи головою – нахили, повороти, колові рухи. Систематичне і регулярне виконання цих вправ з повною амплітудою рухів спричиняє різнобічний механічний вплив на судини, які проходять через шию: здавлювання, розтягування, масування. Можна застосовувати також комбіновані вправи, у яких рухи головою сполучаються з рухами рук.

4. Підвищення тонусу нерво-м'язового апарату фізичними вправами.

За допомогою вправ із обтяженням можна спрямовано розвивати ті м'язи, які не отримують необхідного навантаження у повсякденній роботі. Для нормальної роботи і гармонійного розвитку організму треба навантажувати під час тренування всі м'язи.

5. Фізичні вправи для профілактики плоскостопості та варикозного розширення вен нижніх кінцівок.

Причини, які викликають варикозне розширення вен, – це слабкість м'язово-еластичних волокон стінок вен, уроджена неповноцінність їх клапанного апарату, передана спадково та ін. Дієвим профілактичним засобом варикозного розширення вен є фізичні вправи динамічного характеру: їзда на велосипеді, ходьба тощо.

Для профілактики плоскостопості використовують усі фізичні вправи, пов'язані зі зміцненням зв'язково-суглобного апарату стоп, розвитком і збереженням рухливості в них.

6. *Прискорення післяробочого відпочинку і нівелювання впливів професійної діяльності* [94].

Так, Ф. Т. Ткачов для усунення недоліків у професійній діяльності пропонує такі допоміжні засоби: відновлювальний масаж, гідропроцедури, тонізоване повітря, аутогенне тренування.

2.6. Система оздоровлення Кацудзо Ніші

Кацудзо Ніші (1884–1959 рр.). Дитинство і юність К. Ніші минули в достатньому комфорті, утімі через постійні хвороби, йому було відмовлено у здобутті середньої освіти. Сучасна медична наука поставила йому діагноз: кишковий туберкульоз і лімфатичне запалення верхівки легені. Коли його показали відомому лікареві, він так сказав батькам: «Ця молода людина не доживе до 20 років».



Кацудзо Ніші пристрасно хотів бути здоровим і для цього відвідував фехтувальну школу, храм для релігійних медитацій. Через деякий час звернув увагу і на правильне харчування.

Проблема зміцнення здоров'я стала для Кацудзо Ніші питанням життя і смерті. Уперше його система оздоровлення була представлена суспільству 1927 року, а 1936 року – опублікована англійською мовою. У 1944 році вийшов друком остаточний повний варіант «Шести правил здоров'я» [61, 73].

Зокрема, К. Ніші стверджує, що для збереження здоров'я всього організму необхідно врегулювати фізичний і розумовий стани, хімічні

й бактеріологічні показники. На його думку, хвороби починають розвиватися через 4 причини: зміни скелета, внутрішніх органів і рідин організму (крові, лімфи тощо), занепад духовних сил.

На думку К. Ніші, лише комплексне оздоровлення всього організму може здолати недуги.

Перед вивченням «Шести правил здоров'я» слід провести самодіагностику стану організму, який можна оцінити за допомогою шести вправ:

1. В.п. – о. с. (основна стійка). Нахил вперед і торкнутися пальцями до підлоги, не згинаючи колін. Якщо немає дискомфорту, то хребет і плунок у нормі.

2. Стати обличчям до стіни, спершись на неї руками, не відривати п'ят від підлоги. Кут між тілом і підлогою має дорівнювати 30° . Якщо не прикладати зусиль, то немає серйозних проблем зі статевими органами і сідничним нервом.

3. Упор ззаду на стіл, під кутом 30° . При цьому тіло повинно залишатися абсолютно прямим, а великі пальці лежати на столі. Якщо вдалося прийняти таку позу, не відчуваючи дискомфорту, значить нирки працюють нормально.

4. В.п. – сід на п'ятах. З цього положення лягти на спину, не відриваючи колін від підлоги. Якщо це вийде, значить кишківник і сечовидільна система у нормі.

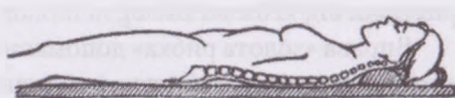
5. В.п. – лежачи на спині. Ноги вперед-вгору, завести за голову так, щоб пальцями ніг торкнутися підлоги. Якщо це вдасться, то печінка у нормі.

6. В.п. – о. с. Праву ногу вперед. У такому положенні бути якомога довше. Потім ногу поміняти. Якщо чоловікам вдається простояти на одній нозі 40 хв, а жінкам 25 хв, то усі органи і системи організму працюють нормально [61, 73].

Система «Шість правил здоров'я» [61, 73].

Перше правило здоров'я: тверде ліжко.

Хвороба є результатом порушення кровопостачання до певного органа. За кровопостачання відповідають капіляри,



які залежні від м'язової активності. Система м'язів тіла пов'язана із хребтом. Отже, проблеми з хребтом є поштовхом для появи недуг.

Під час сну м'язи перебувають у стані абсолютного розслаблення, маса тіла розподіляється всією його поверхнею, а внутрішні органи займають природне положення, тому стає можливим виправлення навіть сколіозу та інших викривлень хребта.

Ідеальним варіантом було б спати на підлозі, але оскільки це не завжди можливо, підійде набитий ватою, губчастою гумою матрац, а ще краще просто покласти на ліжко дошку. Для зменшення неприємних відчуттів можна виконувати вправу «золота рибка», і тоді дуже швидко зникне відчуття незручності.

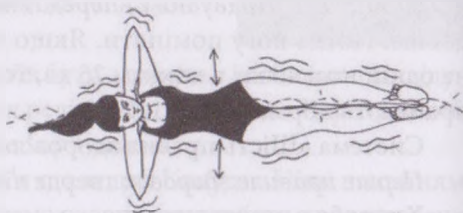
Друге правило здоров'я: тверда подушка.

Найбільш схильним до вивихів є шийний відділ хребта. Це відбувається через неправильне положення голови під час сну на м'якій подушці. Подушка повинна бути твердим валиком, який кладуть між лопатками і потилицею. Це підтримує природний вигин хребта, запобігаючи його викривленню, а загалом і появі безлічі захворювань (наприклад атеросклерозу).



Третє правило здоров'я: вправа «золота рибка».

Вправу виконують лежачи на спині на підлозі або на твердому ліжку. Руки вгору або відведені за голову, ноги прями, стопи перпендикулярно до підлоги, пальці ніг на себе. На рахунок «сім» потягнутися правою частиною тулуба вгору, потім повторити те саме лівою частиною тулуба. Виконавши це потягування, з положення лежачи на спині, руки вгору або за голову, ноги разом, пальці на себе – виконують швидкі коливання (вібрації) тілом справа наліво, ніби швидко пливе рибка. Цю вправу потрібно робити щоденно вранці й ввечері впродовж 1–2 хвилин (або рахуючи від 120 с до 240 с).

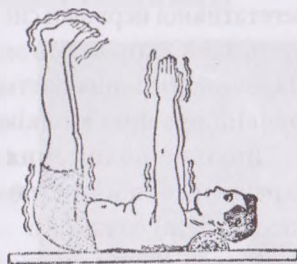


Вправа «золота рибка» допомагає виправити положення окремих хребців унаслідок їх зміщення, яке виникає впродовж дня. Тим самим усуває викривлення хребта загалом, сприяє лікуванню сколіозу, координує симпатичну і парасимпатичну нервову системи, нормалізує кровообіг завдяки поліпшенню функції капілярів.

Четверте правило здоров'я: вправа для капілярів.

Для зміцнення капілярів необхідно виконувати таку вправу.

З положення лежачи на спині на підлозі або на твердому ліжку підняти ноги вперед так, щоби стопи ніг були паралельно до підлоги. У такому положенні трясти руками й ногами одночасно впродовж 1–3 хвилин (або на рахунок 240–360) вранці та ввечері.



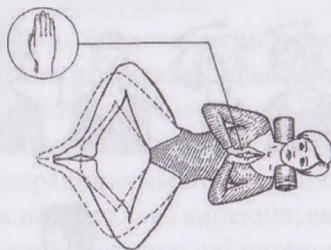
Вправа стимулює роботу капілярів в органах на клітковому рівні, активізує кровообіг, сприяє руху і поновленню лімфи, дає можливість тим, хто прикутий до ліжка, боротися з нерухомістю, гіподинамією та її наслідками, регенерує капіляри.

Вправа для капілярів – це біг «підтюпцем», але без навантаження на серце і суглоби.

П'яте правило здоров'я: вправа «з'єднання стоп і долоней».

Ця вправа складається із двох частин. Перша частина спрямована на природну стимуляцію скорочень діафрагми, що, крім усього іншого, відіграє роль додаткового підсилювача плинину крові.

Початкове положення – лежачи на підлозі. Долоні і ступні стулити, а коліна розвести в сторони. Кожну подальшу частину цієї вправи проробляють по 10 разів:



- натискання подушечками пальців обох рук (10 разів);
- натискання долоньями обох рук одна на одну;
- руки вперед, долоні не розмикати і до грудей;
- руки вгору (пальці вгору), долоні не розмикати і привести до пояса;
- руки вниз (пальці вниз), долоні не розмикати і привести до пояса;
- руки вгору (пальці вгору), долоні не розмикати і опускати вниз (пальці вниз);
- руки вгору (пальці вгору), долоні не розмикати – ступні ніг з'єднані, коліна розведені в сторони; руки вниз (пальці вгору), долоні не розмикати і до грудей – ступні ніг з'єднані, коліна в сторони вгору до грудей. Повторити від 10 до 60 разів.

Шосте правило здоров'я – для врегулювання взаємодії двох відділів вегетативної нервової системи людини – симпатичного і парасимпатичного, які відповідають за обмін речовин і роботу внутрішніх органів. Паралельно відновлюється кислотно-лужний баланс і нормалізується функціонування кишківника.

Вихідне положення – сід на п'ятках (можлива поза сидячи зі схрещеними ногами (по-турецьки)), по черзі виконують такі вправи (по 10 разів) (рис. 2.8):

- плечі вгору-вниз;
- нахил голови вправо-вліво;
- нахил голови вперед-назад;
- поворот голови вправо-назад і ліво-назад;
- нахилити голову вправо (максимально), переكات голови назад.

Повторити те саме ліво.

6. В.п. – руки вгору, зігнути в ліктях під прямим кутом, стиснути кулаки, нахил голови назад.

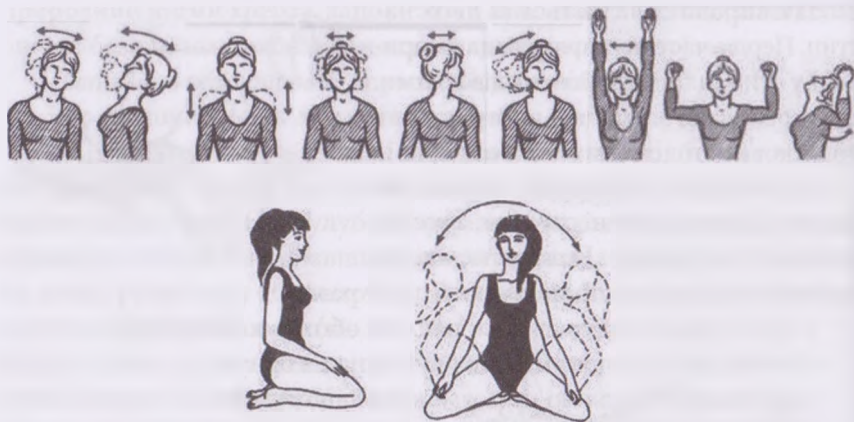


Рис. 2.8. Вправи для спини і живота

Цей комплекс слід завершити такою вправою: сід на п'ятах, нахили тулуба ліво-вправо (живіт при цьому ритмічно втягувати і випинати). Тривалість вправи – 10 хвилин [61, 73].

Окрім системи «Шість правил здоров'я», К. Ніши пропонує додаткові фізичні вправи на гнучкість, систему релаксації, голодування.

2.7. Система оздоровлення Робіна Маккензі

Новозеландський фізіотерапевт Робін Маккензі винайшов ефективний метод лікування гострих і хронічних проблем опорно-рухового апарату у середині 50-х років, який успішно застосовують в усьому світі вже понад 60 років.

Учений Р. Маккензі розвивав і вдосконалював свою систему впродовж багаторічних клінічних експериментів із тисячами пацієнтів, які страждають від болю в опорно-руховій системі та інших симптомів [50, 51, 52].

Метод Р. Маккензі настільки доступний і ефективний, що дає змогу зняти гострий біль дуже швидко, а завдяки сформованому діагностичному алгоритму легко класифікувати різні розлади, які пов'язані з болем у великих суглобах і спині.

Основна мета методу Маккензі – зниження больового синдрому. Тканини деформуються під впливом тривалого навантаження навколо суглобових структур у їх крайньому фізіологічному положенні. Так, Р. Маккензі вважає основною причиною болю у спині та шиї постуральне навантаження, яке зумовлене неправильним положенням тіла – «втратою лордоза» [50, 51, 52]. Отож постуральна корекція, яка входить до методики, – це формування звички правильної постави, корекція положення тіла під час роботи та відпочинку. Дослідник Р. Маккензі описує заходи профілактики неправильного положення тіла, техніку правильного підняття важких предметів, необхідність перерв під час тривалого сидіння, використання спеціальних валиків для попереку під час примусового тривалого сидіння, розслаблення під час тривалого стояння тощо. Також він запропонував комплекс фізичних вправ для спини і шиї. Вони мають детальні методичні рекомендації щодо виконання і послідовності, залежно від ділянки болю, його причини та інтенсивності.

Зокрема, Р. Маккензі радить виконувати комплекс із 7 вправ від 6 до 8 разів на день, тоді результати обов'язково будуть відчутними [50, 51, 52]. Комплекси вправ, які входять до системи Р. Маккензі, подано у додатку А4.



Окрім вправ, до авторської системи належить ще постуральна корекція.

Метод Р. Маккензі (відомий як метод МДТ – метод механічної діагностики та терапії) є комплексним методом надання допомоги при болях в опорно-руховому апараті центрального і периферичного походження. Переважно його використовують у практиці фізіотерапевтів, мануальних терапевтів, остеопатів і реабілітологів [50, 51, 52].

Метод заснований на фактичних даних і принципах доказової медицини (McKenzie, 2000, 2004, 2006, 2008, 2009 тощо) і відомий як надійна система діагностики для чіткої категоризації пацієнтів.

Систему пропагують у численних статтях професійних журналів різних країн, де публікуються результати науково-дослідних робіт відомих учених. У 2000 році Міжнародна організація з вивчення проблем хребта визнала систему Маккензі найефективнішою [50, 51, 52].

Існує Міжнародний інститут Р. Маккензі – це організація, яка займається навчанням і популяризацією лікування опорно-рухової системи за методом Робіна Маккензі. Центральний офіс компанії є в Новій Зеландії. Сьогодні існує великий інтерес до методу Р. Маккензі. Зараз Інститут Р. Маккензі налічує 26 філій у різних країнах світу. Від 2014 року метод Р. Маккензі офіційно викладають в Україні.



2.8. Система оздоровлення Валентина Дикюля

Валентин Іванович Дикюль (3 квітня 1948 р.) – артист цирку, важкоатлет, керівник російського медико-реабілітаційного центру захворювань опорно-рухового апарату [32].

У 5 років став сиротою, його виховували бабуся і дідусь, з 7 років жив у дитячих будинках. У 9 років захопився цирком. У 15 років почав виконувати свій перший номер повітряної гімнастики в Палаці спорту на висоті 13 метрів. Несподівано лопнула сталева перекладина, до якої кріпилася страхівка. Валентин Дикюль впав, діагноз лікарів був невтішний – компресійний перелом хребта у поперековому відділі,



черепно-мозкова травма, безліч локальних переломів. Ноги були паралізовані. Через 8 місяців його виписали з лікарні з інвалідністю першої групи. Усе це посприяло тому, що В. Дикунь почав тренуватися: піднімав різні предмети, розтягував гумовий джгут, згинав і розгинав руки в упорі лежачи. Він займався по 5–6 годин на день, але ноги не виконували своєї функції. Валентин, однак, не зневірювався і продовжував займатися – піднімав гантелі, розробляв усі м'язи спини, які були дієздатні. Далі у нього виникла ідея, що залучати необхідно і неактивні частини тіла так, начебто вони здорові. Прив'язував до ніг мотузки і, пропускаючи під спинкою ліжка, яка відіграла роль блоку, тягнув за них рухаючи ноги. Потім почав використовувати для цього вантажі. Друзі допомогли встановити над ліжком систему блоків за схемою, яку намалював В. Дикунь. За 6 років він зміг домогтися появи чутливості у своїх ногах [32].

Валентин Дикунь – розробник унікальної методики реабілітації постраждалих від серйозних травм. Її оригінальність полягає у тому, що всі зусилля людини зосереджені на відновленні власних функцій. Вправи В. Дикуня – це не просто набір певних рухів, у комплексі – це продумана до дрібниць оздоровчо-зміцнювальна система, в основу якої покладено знання і особистий досвід. Комплекс вправ і сам тренажер розробляв В. Дикунь особисто впродовж багатьох років, що дало змогу йому практично повністю позбавитися від наслідків травми [32].

Як правило, після травми пацієнт значно обмежений у русі. Втративши нормальну фізичну активність, без звичних навантажень пацієнт неминуче приходить до такого стану, коли м'язи і суглоби поступово і безповоротно змінюються. Водночас клітини спинного мозку мають властивість поступово «видужувати», частково або навіть повністю відновлювати свої функції. Це відновлення відбувається надзвичайно повільно, часом роками, проте імовірність відновлення існує.

Таким чином, пасивність може призвести до того, що після травми нервова система відновлюється, а м'язи і суглоби вже не можуть нормально працювати.

Саме у збереженні м'язів і суглобів у «робочому» стані після травми і полягає суть методики академіка В. І. Дикуня. Крім того, нервові імпульси до м'язів можуть проходити по «обхідних» нервових волокнах. Отож важливо зберегти м'язи і суглоби працездатними [32].

Слід зазначити, що відмінність методики В. Дікуля від більшості реабілітаційних підходів, прийнятих на Заході, полягає у тому, що західні методики здебільшого зорієнтовані на «інструментальне» оснащення інваліда, тобто хворому пропонують величезний комплекс обладнання й усіляких пристроїв, що допомагають задовільняти побутові потреби: вмикати світло, вільно пересуватися квартирою на електрифікованому кріслі, пересідати за допомогою механічних механізмів піднімання тощо. Підхід академіка В. І. Дікуля спрямований на відновлення рухової активності хворого, повернення його до самостійних природних рухів.

Методика В. І. Дікуля є трудомісткою, пацієнтові доводиться працювати на спеціальних тренажерах доволі довго, лише тоді можна очікувати на результат.

Здебільшого методика В. І. Дікуля не тільки дає змогу людям значно поліпшити свій стан, але й надихає інших інвалідів, які зуміли за її допомогою підвищити якість життя, соціально адаптуватися.

Ефективно лікуються із використанням цієї методики різні травми хребта (шийний, грудний, поперековий рівень пошкодження); ДЦП; посттравматичні контрактури великих суглобів [32].

Лікування за методом Дікуля має три основні цикли.

Перший цикл вважається лікувально-підготовчим. До нього належать спеціальні вправи для адаптації до навантажень, поступово збільшується ступінь їх складності. Частіше такі тренування передбачають йогу, пілатес, дихальну і суглобову гімнастику.

Другий цикл – вправи, спрямовані на відновлення часткового тонусу в м'язах уражених зон.

Третій цикл розвиває гнучкість, тренує хребет.

Валентин Дікуль розробив комплекси фізичних вправ: «загально-реабілітаційний», який складається з 12 вправ; загальний – 55 вправ; спеціальний – фізичні вправи на тренажері (рис. 2.9). Розглянемо декілька вправ, які можна виконувати на тренажері В. Дікуля.

1. Лежачи імітувати присідання з упором на обидві ноги (6 підходів, 8 повторів). Вагу з кожним підходом збільшувати.

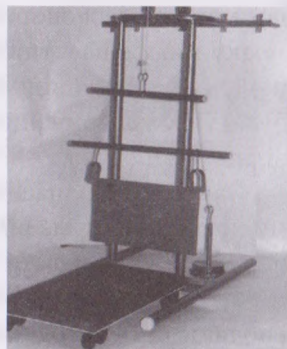


Рис. 2.9. Сучасний вигляд тренажера В. Дікуля

2. Згинання і розгинання ніг, вагу поступово збільшувати (6 підходів, 8 повторів).

Після закріплення досягнутого мінімуму фахівці розробляють вправи індивідуально для кожного пацієнта. Так, комплекс вправ В. Дікуля при килі поперекового відділу представлено у додатку А 5.

Загалом методика лікування хребта базується на спеціальних вправах і фізіопроцедурах. Однак важливе значення має і мануальна та голкорексфлексотерапія. Унікальність усього реабілітаційного процесу полягає в умінні володіти своїм тілом, що вимагає значних витрат енергії і працездатності людини. Щоб досягти позитивного ефекту, не достатньо просто виконувати вказівки, потрібно вірити у свої сили, мати тверду впевненість у собі. Колективні заняття допомагають упоратися із психологічними проблемами. Важливим складником методики є пиття води, яке не повинно перевищувати 1 літр на добу [32].

У 1988 році В. Дікуль відкрив «Російський центр реабілітації хворих зі спинномозковими травмами і наслідками дитячого церебрального паралічу», згодом у Москві було відкрито ще декілька центрів.

2.9. Система оздоровлення Сергія Бубновського

*У людині все є, щоб не хворіти,
щоб вилікуватися і повернути радість життя.*

С. Бубновський

Сергій Михайлович Бубновський (31. 05. 1955 р.) створив систему так званої екстремальної лікувальної фізкультури, унікальні тренажери і методики, ефективності яких немає рівних у світі [13].

Так, С. Бубновський пройшов нелегкий шлях від інваліда II групи до людини, яка піднімає штангу вагою 150 кг.

Тренажери і суглобова гімнастика доктора С. Бубновського найбільш ефективні саме для відновлення сенсорно-моторної пам'яті,



а відповідно й лікування таких захворювань, як: вегето-судинна дистонія, мігрень, астма, мастопатія, аденома передміхурової залози і захворювання опорно-рухового апарату. Якщо певні рухи і дії перестають бути частиною поведінки людини, то мозок, економлячи свої сили, просто викреслює їх зі своєї пам'яті. Це і є моторна амнезія [15, 16].

Унікальність методу полягає у тому, що для лікування цілої низки захворювань уперше у світовій практиці доктор С. М. Бубновський звернувся не до хірургії або лікарських препаратів, а до внутрішніх ресурсів організму людини.

Як основний метод використано кінезітерапію (kinesis – рух + therapia – лікування) – лікування правильним рухом. Для впливу на організм у методиці С. Бубновського використано спеціальні комплекси вправ на багатофункціональних тренажерах (БТ), які він розробив з функціями декомпресії та антигравітації. Пацієнту не треба докладати особливих зусиль, не треба боятися підвищення тиску і загальної слабкості. Рух полегшить антигравітаційна система БТ. Пацієнту лише необхідно ретельно і точно виконувати рух та пам'ятати: «Правильний рух лікує – неправильний калічить» [13, 15, 16].

Для кожного пацієнта розроблено індивідуальну програму, з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня фізичного розвитку, ступеня захворювання, загального стану здоров'я. Програма містить спеціальні реабілітаційні вправи, призначені для поліпшення рухливості суглобів, еластичності м'язів, зв'язок і сухожилів. У результаті знімається больовий синдром, активізуються глибокі м'язи, відновлюється живлення уражених тканин, повертається рухливість суглобів і хребта, значно зростають рухові можливості, працездатність, поліпшується якість життя [15, 16].

Спочатку, як правило, виконують нескладні фізичні вправи із мінімальним навантаженням, поступово складність програм підвищується. Особливу увагу приділяють постановці правильного дихання, без якого лікувальний рух неможливий. Правила дихання прості, але вміння ними користуватися дає значний лікувальний ефект на будь-якому етапі реабілітаційної програми.

Метод кінезітерапії не потребує застосування медикаментозного знеболювання, оскільки під час лікування застосовуються природні методи. Це насамперед кріогідротермотерапія або сауна за правилами

російської лазні: короткочасне (5–10 хвилин) перебування у парній із подальшим зануренням у ванну з крижаною водою (4–6°C). Ця процедура має чудовий терапевтичний ефект: тамує біль, дає змогу максимально і без травм розтягнути спазмовані м'язи і зв'язки хребта, знімає запалення в навколосуглобових тканинах, відновлює сили, природним чином стимулює імунну систему для боротьби з хворобою.

Після проходження одного або декількох циклів кінезитерапії (це залежить від темпу позитивних змін, що відбуваються у процесі лікування) пацієнтів переводять на програми, необхідні для стабілізації досягнутого стану. У підсумку вони не тільки позбавляються від проблеми, а й стають міцнішими, сильнішими, здоровішими, працюють на таких навантаженнях, які до знайомства з кінезитерапією були для них просто нереальними. Замість того, щоб лікуватися тривало і безрезультатно, такі пацієнти повертаються до повноцінного і насиченого способу життя здорової людини [15, 16].

Методика доктора С. М. Бубновського ґрунтується на трьох основних постулатах:

- дихальні вправи;
- правильне харчування і пиття;
- водні процедури.

Саме ці три компоненти в комплексі дають змогу досягти успіху швидко і безболісно.

На думку С. Бубновського, вправи для хребта допомагають розв'язати багато проблем із захворюваннями суглобів та хребта безоперативним методом (додаток А 6).

Методика С. Бубновського дієва не тільки у разі захворювань кістково-м'язової системи опорно-рухового апарату, дає можливість позбутися медикаментозної залежності при ішемії, гіпертонічній хворобі, бронхіальній астмі, цукровому діабеті II типу, прихованій ендогенній депресії, абстинентних синдромах, хворобах тазового дна – простатиті, аднекситі і низці інших поширених захворювань.

Окрім того, автор розробив навчальні програми для вагітних жінок з метою профілактики болю у спині, надлишкової маси тіла, схуднення, варикозного розширення вен; дітей з метою профілактики і лікування порушень постави; для літніх людей (геронтологічний курс) [15, 16].

2.10. Система оздоровлення Поля Брегга

Хребет потребує щоденного фізичного навантаження, тому вправи повинні стати невід'ємною частиною життя будь-якої людини, такими ж, як умивання.

Поль Брегг

Поль Брегг (6.02.1895 р. – 7.12.1976 р.) – американський дієтолог, ініціатор руху за здорове харчування. Розробник оригінальних технік дихання, голодування і дієти.

Запропонована програма здоров'я Поля Брегга містить такі компоненти:

- правильне (натуральне) харчування;
- активний відпочинок;
- система оздоровлення хребта;
- навчання правильної постави.



На думку П. Брегга причиною багатьох хвороб є неправильна постава. Викривлення хребта (сколіози, кіфози) згубно впливають на кістки скелета, м'язи й зв'язки розтягуються або скорочуються, відбувається зміщення внутрішніх органів, що призводить до захворювання всього організму [14].

Система оздоровлення хребта – це природний позалікарняний підхід до здоров'я. Він допомагає повернути хребту його нормальні функції та усунути причини багатьох хвороб внутрішніх органів, викликаних дефектом постави, слабкими м'язами, шкідливими звичками, фізичними пошкодженнями. Поль Брегг звертає увагу на те, що людський організм є самовідновлювальною системою за умови, коли людина живе у повній гармонії з природою. Природа ніколи не шкодить людині, якщо вона не нехтує її законами, живе згідно з цими законами.

Експериментальні дослідження, вивчення структури хребта дали П. Бреггу можливість розробити вправи на стиснення й розтягування, які необхідні для повного відновлення функцій хребта [14].

Спеціальні вправи, розроблені П. Бреггом для оздоровлення хребта, наведено у додатку А 7.

2.11. Система оздоровлення В'ячеслава Євмінова



Євмінов В'ячеслав Володимирович народився 1940 року. У 1970 р. закінчив Київський державний інститут фізичної культури. Від 1973 р. до 1983 р. працював старшим тренером у збірній СРСР з академічного веслування. За час своєї спортивної кар'єри підготував 52 майстри спорту та брав участь в Олімпійських

іграх та п'яти чемпіонатах світу. Став заслуженим тренером України. В 1980 р. був нагороджений Почесною грамотою Президії Верховної Ради УРСР за підготовку призерів Олімпійських ігор [20, 33].

На жаль, через проблеми із власним здоров'ям автор створив і запатентував «дошку В. Євмінова», яка є сьогодні одним із способів профілактики і лікування деформацій, дегенеративних захворювань хребта. Його метод схвалено Міністерством охорони здоров'я України. Дошка, або «профілактор Євмінова» – це широка панель, яку кріплять до стіни під певним кутом, починаючи від 80–90° і закінчуючи негативним кутом (–250°) (рис. 2.10).

Вона обладнана спеціальними перекладами і упором, на якій виконують спеціальні комплекси фізичних вправ (рис. 2.11).

Дошку В. Євмінова називають ще «профілактором Євмінова», від чого її функціональність і зовнішній вигляд не змінюються. Цей ортопедичний тренажер виготовляють з екологічної і високоміцної соснової деревини, яка забезпечує достатню амортизацію під час виконання різноманітних вправ. Розташування ручок на поверхні дошки можна легко регулювати залежно від зросту, щоб людина відчувала себе під час занять максимально комфортно [20, 33].

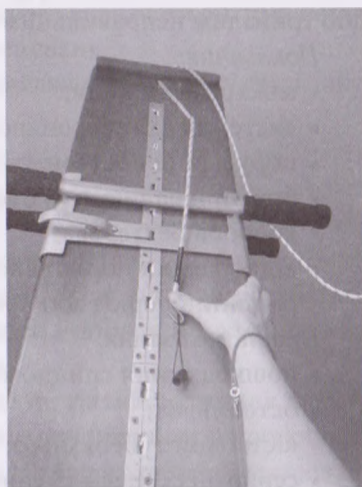


Рис. 2.10. «Дошка В. Євмінова»



Рис. 2.11. Вправи на дошці Євмінова

Сутність методики ґрунтується на дозованому витягуванні хребта і одночасному тренуванні м'язів спини. Це дає змогу знизити навантаження на шийні, грудні й попереково-крижові хребці, запобігаючи обмеженням, здавлюванню, болю й іншим чинникам, які негативно впливають на стан хребта і всього організму в цілому. Для розтягання використовують вагу власного тіла людини, тому навантаження завжди оптимальні й принципово не можуть призвести до яких-небудь травм [20, 33].

Під час тренування знімається підвищений тонус з м'язів спини, «затиск», перенапруження; відновлюється структура міжхребцевих дисків і зміцнюється м'язовий корсет; підвищується вироблення міжклітинної рідини, поліпшуються процеси харчування і обміну в м'язих і кісткових тканин; повертається рухливість хребта, що запобігає його вигинам, деформації, іншим змінам, викликаних віком або тривалим неправильним положенням.

Показання:

- міжхребцеві кили;
- системний остеохондроз і люмбаго;
- порушення постави, сколіоз;
- болі при радикуліті, простріл, міжреберна невралгія;
- хвороба Бехтерева;
- відновлення нормального функціонування хребта в післяопераційний період або при травмах тощо.

Противоказання:

- пошкодження спинного мозку;
- остеомієліт;
- кістковий туберкульоз;
- серйозні серцево-судинні порушення;
- аневризми серця і аорти;
- остеопороз;

- загострення хронічних хвороб;
- розлади психіки тощо [20, 33].

Програми занять за методикою В. Євмінова:

1. *Лікувальні*: для зняття загострень, больових синдромів, відновлення функцій хребта після травм і хірургічних втручань.

2. *Оздоровчі*: профілактика хвороб опорно-рухового апарату; для розслаблення або зміцнення м'язів спини; уповільнення процесів старіння і зношення міжхребцевих дисків тощо.

3. *Спортивні*: комплекси вправ, які дозволяють формувати м'язовий корсет, розвивати витривалість, гнучкість і рухливість.

4. *Спеціальні*: корекція фігури; збільшення зросту; для вагітних; для офісних працівників; для водіїв; антистресові програми.

5. *Дитячі*: для профілактики і лікування хвороб, пов'язаних із викривленням хребта у дітей (сколіоз, лордоз, кіфоз) [20, 33].

Курс занять на дошці В. Євмінова розрахований на термін від 2 місяців до року, при постійному коригуванні програми. Тренування складається з двох комплексів навантажень (базового і силового), тривалістю до 30хв. Кожен комплекс складається з простих і доступних вправ, які виконують за 3–6 підходів.

Усі вправи необхідно виконувати у повільному темпі. Вони не повинні викликати дискомфорт або біль. Слід також навчитися правильно сидіти, лягати, вставати з тренажера і визначати оптимальний кут нахилу дошки на кожному етапі тренувань.

Вправи на дошці В. Євмінова доступні людям будь-якої статі, віку, комплекції [20, 33].

2.12. Система оздоровчих мудрів

Мудри – це спеціальні положення пальців рук, які сприяють лікуванню певних захворювань. Вони мають древню традицію і багато значень. Мудри згадані ще в тибетських, індійських і китайських ученнях [28]. Мудри – йога для пальців.

Положення рук, жести пальців – це не тільки зовнішня форма і конфігурація долонь. Усі вони пов'язані з внутрішніми енергетичними процесами, з рухом енергії природи. На наших руках розташовані енергетичні канали, які пов'язані з функціональною системою і мають назву органа, на якому вони сфокусовані. Давні індійські лікарі, про-

понуючи ту або іншу комбінацію пальців, які замикають енергетичні канали, досягали необхідного лікувального ефекту.

Розглянемо мудри, які забезпечують значний лікувальний ефект і які, за наявності певних навичок, легко виконувати. Вони знімають стрес, виводять токсини, знімають біль, поліпшують роботу різних органів, підвищують загальний тонус тощо.

Якщо людина починає виконувати мудри у стані стресу, напруження, схвильованості, то відбувається поступова зміна фокуса її уваги, і напруження поступово відходить [28].

Мудри – це один зі способів роботи з тілом, які доступні кожному і не мають протипоказань. Займатися слід тричі на день, відводячи на кожну мудру по 2–5 хв. Оздоровчий ефект буде в гострій стадії захворювання на 1–3 день, а в хронічній – через декілька тижнів. Вправи слід виконувати з різних положень: сидячи, стоячи, лежачи. Руки слід тримати на рівні грудей.

Пальці людини слід розглядати як провідники енергетичних меридіанів у тілі людини. Кожна частина, кожна фаланга певним чином відповідає за «поведінку» окремого органа людського організму, за його енергетичну структуру [28].

Корені цієї методики сягають традиції Аюрведи – давньої індійської системи медицини. За Аюрведою свідомість є енергією, що проявляється у п'ятьох основних елементах: ефірі (небо), повітрі, вогні, воді та землі. Розуміння взаємодії цих основних елементів становить сутність всієї системи, а повноцінне здоров'я є результатом рівноваги, зокрема збалансованості цих елементів.

Згідно з Аюрведою, кожний палець руки відповідає одному з цих елементів і сплетіння пальців певним чином, певні жести дозволяють «активувати» ці елементи, досягти їх балансу – вплинути, таким чином, на здоров'я:

- великий палець – стихія вітру, асоціюється із синім кольором. Верхня фаланга відповідає жовчому міхурові, нижня – печінці. Масаж першого пальця поліпшує діяльність головного мозку і лімфатичної системи;
- вказівний палець – стихія вогню, блакитний колір. Верхня фаланга відповідає тонкому кишечникові, середня – серцю. Масаж другого пальця нормалізує роботу шлунка, стимулює травлення, роботу товстого кишечника, нервової системи, хребта і головного мозку;

- середній палець – стихія землі. Відповідає фіолетовому кольору, холоду. Верхня фаланга відповідає за шлунок, підшлункову залозу, селезінку. Масаж третього пальця поліпшує функцію кишечника, кровоносної системи, стимулює роботу головного мозку, травлення, допомагає впоратися з алергією, занепокоєнням, тривожністю;
- безіменний палець – стихія неба. Відповідає червоному кольору. Верхня фаланга відповідає за товстий кишечник, середня – за легені. Масаж четвертого пальця відновлює роботу печінки, стимулює роботу ендокринної системи, позбавляє від депресії, зневіри, туги;
- мізинець – стихія води, відповідає зеленому кольору. Верхня фаланга відповідає за сечовий міхур, середня – за нирки. Масаж мізинця відновлює роботу серця, тонкого кишечника, дванадцятипалої кишки, нормалізує психіку, звільняє від страхів, паніки, жаху, лякливості [28].

Мудра «Генеша»

Дія: стимулює роботу серця, зміцнює серцевий м'яз, сприяє відкриттю бронхоол і знімає напруження в ділянці серця.

Техніка виконання: руки перед грудьми в замок. Під час видиху енергійно потянути руки в сторони, але не розривати. Під час вдиху розслабитися. Виконати 6 разів. Змінити руки і знову повторити 6 разів.

Мудра «Пушан»

Дія: впливає на енергетичні потоки, які відповідають за поглинання і травлення їжі, виведення з організму продуктів розпаду.

Техніка виконання: права рука: з'єднати кінчики великого, вказівного й середнього пальців. Ліва: з'єднати кінчики великого, середнього й безіменного пальців.

Мудра «Мутангі»

Дія: розслабляє і гармонізує; позитивно впливає на внутрішні органи та активізує дихання.

Техніка виконання: руки зімкнуті на рівні сонячного сплетіння, випрямити 2 середні пальці і з'єднати.

Мудра «Корови»

Дія: при ревматичних і радикулітних болях, захворюваннях суглобів.

Техніка виконання: мізинець лівої руки з'єднати з безіменним пальцем правої, мізинець правої



руки з'єднати з безіменним пальцем лівої. Одночасно з'єднати середній палець правої з вказівним лівої, а середній палець лівої з вказівним правої. Великі пальці розімкнути.

Мудра «Енергія»

Дія: забезпечує протибольовий ефект, а також виведення з організму різних отрут та шлаків; лікує захворювання хребта, сечовидільної та статеві систем.



Техніка виконання: пучки середнього та великого пальців з'єднуємо разом, інші пальці вільно випрямлені.

Мудра «Рятівниця життя»

Дія: застосовують при болях у серці, серцевому нападі, інфаркті міокарда, дискомфорті у ділянці серця.



Техніка виконання: вказівний палець згинаємо до кінцевої фаланги великого пальця. Одночасно складаємо пучки середнього та великого пальців, мізинець залишається випрямленим.

Мудра «Життю»

Дія: поліпшує зір, лікує хвороби очей; вирівнює енергетичний потенціал, поліпшує самопочуття, підвищує працездатність.



Техніка виконання: пучки безіменного, мізинця і великого пальців сполучені разом, а останні – випрямлені.

Мудра «Раковина»

Дія: застосовують у разі захворювань горла, гортані, захриплості, тому рекомендують виконувати співакам, артистам, учителям, промовцям.



Техніка виконання: дві з'єднані руки зображують раковину. Чотири пальці правої руки обіймають великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається пучками середнього пальця лівої руки.

Також є мудри, які використовують при високому тиску, погіршенні психофізичного стану, стресі тощо.

Володіння практикою використання мудр удосконалюється впродовж довгих років навчання у відповідних майстрів, рідше – завдяки

самостійним експериментам. Однак є певна кількість досить поширених жестів, які використовують під час практики йоги чи медитації, їх можна з користю застосувати у звичайному житті [28].

2.13. Система оздоровлення Гермеса

Гімнастика Гермеса, або зарядка фараонів, – це комплекс вправ і набору й розподілу організмом людини енергії, збільшення енергетичного потенціалу, створення навколо тіла потужної «енергетичної шуби», котра підвищує опірність організму до негативних чинників навколишнього середовища (інтенсивної сонячної активності, перепадів атмосферного тиску, низької температури тощо). Це найдавніша з відомих зарядок, яку розробив понад 2 тисячі років тому давньоєгипетський цілитель і жрець Гермес Трисмегіст. Він сам і єгипетські фараони, які неухильно виконували її, мали прекрасне здоров'я. Дослідники, виявивши папірус Трисмегиста з описом гімнастики, були вражені фізіологічною обґрунтованістю і високою ефективністю вправ. За умови систематичного виконання цих вправ унаслідок створення «енергетичної шуби» зміцнюється нервова система, поліпшується сон, зникає багато хвороб, термін одужання хворих скорочується у 3–4 рази порівняно з лікуванням за допомогою традиційних методів. Оплодіння гімнастикою Гермеса відкриває широкі можливості для самовдосконалення, розкриття прихованих здібностей, інтуїції тощо [25].

Гімнастика Гермеса складається з двох частин: 3 силові вправи і набору енергії і 4 вправи з розподілу енергії. Силові вправи з набору енергії побудовано на ритмічних (раптових) переходах від граничного напруження до повного розслаблення всієї м'язової системи у поєднанні із диханням [25].

Ритміка вправ із дихальними імпульсами триває 4 секунди (4 секунди – вдих, 4 секунди – затримка на вдиху, 4 секунди – видих, 4 секунди – затримка дихання на видиху). Через рік систематичних занять можна дихальний імпульс довести до 6 секунд.

Перед напруженням м'язової системи слід виконати короткий, різкий вдих із завданням сильного удару повітряним струмом у носоглотку з мінімальним проникненням повітря в легені. Унаслідок такого вдиху з подальшим напруженням м'язової системи, у тілі створюється вакуум енергії, і вона починає надходити через поверхню шкіри [25].

Виконання вправи повинно точно збігатися з ритмікою дихання. Видих під час виконання силових вправ здійснюється через широко розтулений рот усією грудною кліткою, приблизно так, як видих «ха» у йоґів.

Вправи з рівномірного розподілу енергії енергетичними центрами, органах і всьому тілу виконують плавно, без напруження, дихання глибоке й ритмічне. Ритміка вправи повинна збігатися з ритмікою дихання (додаток А 8).

2.14. Система оздоровлення Йоргена Мюллера

Нерухоми́сть (повна або часткова) – суперечить нормальному життю і призводить до хвороб і смерті.

Й. Мюллер

Йорген Петер Мюллер (1866–1938 рр.) створив свою оздоровчу систему на початку ХХ ст. (1904 р.) у Данії, а впродовж 5 років вона була перекладена 24 мовам.

Так, Й. П. Мюллер першим звернув увагу на важливість очищення організму від продуктів розпаду, шлаків. З'єднавши фізичні вправи з очищувальними процедурами, Й. Мюллер досяг видатних результатів. Вправи були спрямовані не на збільшення м'язової сили, а переважно на нормалізацію роботи внутрішніх органів і систем (дихальної, серцево-судинної, органів травлення) [59, 60].



Система Й. Мюллера передбачає поступове ускладнення фізичних вправ. Подаємо характеристику названої системи.

1. Відсутність додаткового обладнання.
2. Зручне регулювання навантаження зі зниженням і підвищенням темпу виконання вправ.
3. Повне пропрацювання хребта і суглобів.
4. Формування міцного м'язового корсету.
5. Продуманий самомасаж, якому не приділяють стільки уваги в інших системах [59, 60].

Єдиний недолік системи – навантаження на руки і ноги практично відсутнє, але цей «недолік» можна легко пояснити. До завдань системи не входить максимальний розвиток мускулатури, вправи призначені лише для зміцнення м'язового корсета. Йорган Мюллер вважав, що набагато важливіше мати здорові внутрішні органи, ніж сильні м'язи. Необхідне навантаження на руки створюється завдяки масажним рухам, а кращими вправами для ніг є біг і стрибки. Завдання системи П. Мюллера:

1. Збереження рухливості суглобів до самої старості.
2. Зміцнення легень.
3. Стабілізація функцій шкіри.
4. Нормалізація процесів травлення [59, 60].

Система Й. Мюллера містить комплекс із 8 фізичних вправ, 9 фізичних вправ із самомасажем і додаткові вправи для шиї.

«Коротка система – 5 хвилин на день»

«Коротка система – 5 хвилин на день» у поєднанні зі щоденною прогулянкою на свіжому повітрі здатна позбавити людину більшої частини хронічних захворювань і підтримувати високу працездатність. Займатися за «короткою системою» можуть абсолютно всі у будь-якому зручному місці (будинку, саду, на пляжі тощо). Система не вимагає ніякого інвентарю, жодну вправу не виконують на підлозі, яка може бути брудною. Кращий час для виконання вправ – ранок [59, 60]. Система пристосована винятково для підтримання правильної роботи серця, легенів, органів травлення і розвитку рухливості, швидкості, витривалості м'язового апарату. Вона містить 60 дихальних рухів, під час яких проводять 10 вправ. Таким чином, на кожну вправу припадає 6 дихальних актів. Вправи можуть необмежено змінюватися за ступенем складності, проте існує три головні ступені: 1 – для початківців (жінок і малолітніх дітей); 2 – для міцніших і успішних дітей; 3 – для тренуваних спортсменів.

Усі, хто займається, зокрема й спортсмени, повинні починати з першого ступеня, щоби засвоїти навичку правильного дихання і тільки потім поступово переходити до найвищого ступеня [59, 60].



Можна розподіляти вправи за бажанням, можна обрати для себе той ступінь кожної вправи, який є прийнятним. Перші п'ять із десяти вправ кожного ступеня завжди треба виконувати повільно і повторюватися по шість разів, по одній вправі на кожен дихальний рух. Останні п'ять вправ завжди виконують у швидкому темпі, кожен з них повторюють більшу кількість разів під час перших чотирьох дихальних рухів, з паузою під час останніх двох (додаток А 9).

2.15. Система оздоровлення Су Джок

Су Джок – метод лікування впливом на точки кисті і стопи. Цей метод простий, безпечний, ефективний і може бути застосований для профілактики і самооздоровлення будь-якою людиною навіть без спеціальної медичної підготовки. Автором Су-Джок-терапії є корейський професор Пак Чже Ву (1942–2010 рр.). Його перші публікації про цей метод лікування з'явилися в міжнародній пресі 1986 року. З часом Су-Джок-терапію стали вносити до державних програм охорони здоров'я і народної освіти.



Су Джок-терапія – комплекс особливих прийомів, основною метою яких є вплив на певні точки (БАТ – біологічно активні точки або акупунктурні точки [91]), розташовані на поверхні тіла. Вплив відбувається через уколювання спеціальними голками (голкотерапію), а також припікання та прогрівання.

Су Джок терапія – це сучасна методика впливу тільки на кисть і стопу, оскільки у перекладі з корейської мови «су» – кисть, «джок» – стопа.

Кисті й стопи за своєю будовою подібні до людського тіла. На них у відповідному порядку розташовані «активні точки», які відповідають за певні органи й ділянки тіла, відображаючи у зменшеному вигляді анатомічну будову організму. Стимуляція цих точок викликає лікувальний і профілактичний ефект [70, 91]. При неправильному застосуванні даної методики не буде бажаного результату.

Активні точки утворюють системи відповідності кистей і стоп (рис. 2.12; рис. 2.13).

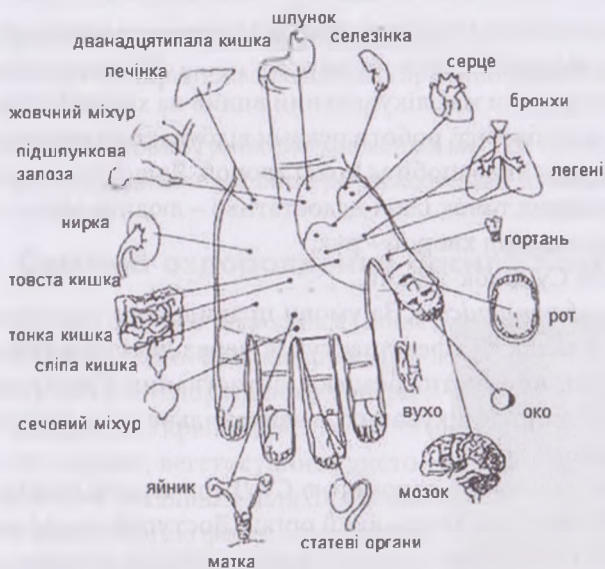


Рис. 2.12. Активні точки кисті та їх відповідність органам людського організму

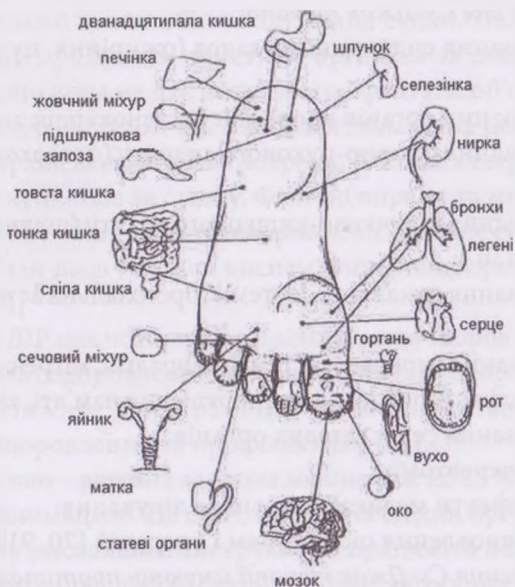


Рис. 2.13. Активні точки стопи та їх відповідність органам людського організму

При захворюванні «сигнал» прямує з ураженого органа або частини тіла в точку відповідності й збуджує її – точка стає хворобливою. Стимуляція такої точки має лікувальний вплив на хворий орган [70, 91].

Під час ходьби, бігу, роботи руками відбувається природна стимуляція цих точок, яка запобігає появі хвороб. Якщо природної стимуляції відповідних точок і зон недостатньо – людина може захворіти. Отож кращі ліки від хвороб – рух.

Переваги Су Джок-терапії.

Висока ефективність. За умови правильного застосування виразний лікувальний ефект настає через декілька хвилин, іноді навіть секунд. Абсолютна безпека застосування. Стимуляція точок відповідності сприяє лікуванню, а неправильне застосування терапії не завдає шкоди людині.

Універсальність. За допомогою Су Джок терапії можна лікувати будь-яку частину тіла і будь-який орган. Доступність для кожної людини. У терапії не потрібно нічого вивчати. Метод достатньо один раз зрозуміти, а потім ним можна користуватися все життя.

Простота застосування. Відповідні знання та практичні навички [70].

Показання для Су-Джок терапії:

- захворювання ендокринних залоз (ожиріння, цукровий діабет та ін.);
- захворювання органів кровообігу (стенокардія та ін.);
- захворювання опорно-рухового апарату (остеохондроз, артроз і ін.);
- захворювання шлунково-кишкового тракту (шлунково-кишкові розлади і ін.);
- захворювання дихальної системи (бронхіальна астма, пневмонія і ін.);
- захворювання нервової системи (невралгія, мігрень, інсульт, плексит, паралічі, непритомність, порушення пам'яті, заїкання та ін.);
- захворювання сечостатевої системи;
- фізична перевтома;
- побічні ефекти медикаментозного лікування;
- період відновлення після травм і операцій [70, 91].

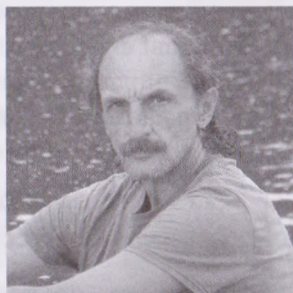
Для проведення Су-Джок терапії існують протипоказання:

- гострі інфекційні захворювання з підвищенням температури тіла;
- гостре запалення на кистях і стопах;

- злоякісні пухлини будь-якої локалізації;
- варикозне розширення вен на ногах (протипоказання для впливу на стопи);
- часткове або повне грибокве ураження кистей і стоп;
- бородавки і родимки в ділянці рефлексогенної зони тощо [70, 91].

2.16. Система оздоровлення Василя Козака

Василь Козак (1962 р. н.) народився і живе у м. Коломиї, що на Івано-Франківщині. Президент фізкультурно-спортивного товариства «ДІР Академія» України [74].



Сколіози, кіфози, вегетосудинні дистонії, захворювання дихальних шляхів Василь Козак лікує за допомогою фізичних навантажень. Свою програму динамічної інтенсивної реабілітації (ДІР) В. Козак створив як систему відновлення після Чорнобильської трагедії. Він передбачив, що діти матимуть низький гемоглобін та звуження судин. Після Чорнобиля В. Козак почав пробувати очистити організм за допомогою йоги, але зрозумів, що вона не дає потрібного ефекту, й об'єднав східні та західні оздоровчі системи. Так з'явилася динамічна реабілітація, яку називають «українською йогою». Зокрема, В. Козак стверджує, що вона у 50 разів ефективніша за східну. Фізичні вправи та медитація стали новою програмою відновлення здоров'я. Це забезпечує нормальний кровообіг: м'язи насичуються киснем, внутрішні органи працюють правильно [74].

Програма ДІР має чотири етапи відновлення здоров'я. Це індивідуальна програма оздоровлення. Залежно від стану здоров'я займатися слід від 2 до 8 тижнів. У програмі ДІР визначено 4 етапи: реанімацію, лікування, оздоровлення та профілактику [74].

Перший етап – людина здорова менше ніж на 25%. Перший етап називають реанімацією. Це стан, коли хоча б один орган або система перебувають у дисбалансі. Інструктори працюють з хворим за розробленою програмою, яка містить комплекс фізичних вправ і масаж. Під час етапу реанімації поліпшується самопочуття. В організмі створюються умови переходу до лікування.

Другий етап (лікування) – під час лікування програмується одужання. Людина виконує фізичні вправи, їй роблять масажі. Хвороба відступає. Здоров'я повертається на 50 %.

Третій етап – оздоровлення. Пацієнт практично не хворіє, у нього нічого не болить, але хвороба може повернутися. Результат слід закріпити. Вправи можна виконувати вдома, без інструкторів. Організм відновлюється на 75 %.

Четвертий етап – профілактика або вдосконалення. Його завдання – почуватися здоровим завжди.

В основі системи є вправи запозичені з хатха-йоги. Ця система фізичних вправ фізичного самовдосконалення є модульною, послідовно вивчається і з'єднується в єдине ціле [74].

2.17. Система оздоровлення Уїльяма Бейтса і Маргарет Корбетт

Ця система – природний метод відновлення зору. Американські лікарі-офтальмологи Уїльям Бейтс (1860–1931 рр.) та його учениця Маргарет Корбетт (1890–1962 рр.) розробили новий метод профілактики і лікування поширених порушень зору: короткозорості, далекозорості, старечого зору, астигматизму і косоокості [10,11].

Методика Бейтса з відновлення зору складається з таких основних етапів:

- розслаблення тих м'язів, які фіксують неправильну форму очного яблука;
- тонізування занадто ослаблених очних м'язів за допомогою спеціальних вправ;
- навчання людини за допомогою спеціальних прийомів правильним зоровим звичкам, які запобігають у майбутньому повторному погіршенню зору [10,11].

1. Вправи на розслаблення: «покачування ведмеда» – встати обличчям до джерела світла на відстані 30 см. Переносючи вагу тіла на ліву ногу, повертаємо голову і плечі до лівої стіни. Те саме в інший бік. Робити по 100 поворотів кожен ранок і вечір.



2. *Соляризація*: обробка очей сонячним світлом. Слід встати обличчям до сонця, очі заплющити. Повертати тулуб і голову повільно направо і вліво. Тривалість – 3–4 хв. Коли сонце сходить і заходить, соляризацію можна робити з розплющеними очима. Після кожної соляризації слід робити пальмінг удвічі довше за часом.

3. *Пальмінг* (від англ. palm – «долоня»): спочатку потерти долоні й прикрити ними очі (долоня на скулах, а пальці на лобі). Мета – повний відпочинок. Тривалість – від 10 секунд, кілька разів на день.



4. *Допоміжні вправи*:

- зранку широко розплющити очі й розтулити рот 4 рази;
- міцно зажмуритися 6 разів, потім зробити 12 легких моргань.

Відбувається підготовка повік до роботи упродовж цілого дня; «лист носом»: у більшості людей значне навантаження відбувається на м'язи шиї (сидимо, пишемо, читаємо, керуємо автомобілем тощо) і послаблений зір позначається на м'язах шиї і спини (і навпаки – зір ослаблений при остеохондрозі хребта). Пишемо носом будь-що; піднімати брови до відчуття напруження; пальцеві повороти. Тримати палець перед носом і повертати голову з боку в бік, переконуючи себе у тому, що палець рухається. Виконати 20–30 таких поворотів; «крізь пальці». Руки перед собою, лікті вниз, долоні до очей. Пальці розімкнуті і робимо повільні повороти голови вліво-вправо, дивимося крізь пальці удалину [10, 11].



2.18. Система оздоровлення Олександра Мікуліна

Олександр Олександрович Мікулін (1895–1995 рр.) прославився як авіаконструктор, творець поршневих, турбогвинтових і турбореактивних двигунів для літаків. Коли в академіка виникли проблеми зі здоров'ям, він застосував знання винахідника під час розроблення оригінальних методик, які дали змогу йому позбавитися від хвороб і прожити до-



вге яскраве життя. Академік О. Мікулін прожив 90 років, зберігши повністю працездатність до кінця життя. Свою систему опублікував у книзі «Активне довголіття» [54].

Система оздоровлення академіка О. Мікуліна – «система боротьби зі старістю» [54]. Складники системи:

1. *Аероіонізація*. О. Мікулін у 1953 році був одним із розробників першого спеціального гідроіонізатора. У 1955 році було проведено медичні наукові дослідження впливу аерофонів на бактерії, доведено зменшення бактерій у повітрі й ухвалено рішення встановлювати іонізатори в лікарнях, особливо в операційних. Академік радить вмикати кімнатний іонізатор одразу після пробудження для забезпечення у квартирі лікувального мікроклімату. Цілюще повітря гірських і морських курортів пояснюється наявністю в ньому оптимальної кількості легких, негативно заряджених іонів.

2. *Заземлення*. Дослідження О. Мікуліна свідчать про шкідливі позитивні електрзаряди, які виникають у процесі праці та побуту людини. Так, якщо людина лягає у постіль і натягує на себе ковдру, то вона заряджається шкідливим неприродним статичним позитивним зарядом у 600–700 вольт. Під час ходьби по підлозі, яка покрита лінолеумом, позитивний заряд досягає 1000 вольт. Це є причиною появи головного болю, дратівливості, серцево-судинних захворювань, швидкої втоми, поганого сну.

Заземлюватися можна також за допомогою ходьби або бігу босоніж.

3. *Віброгімнастика (струшування)*, на думку автора, стимулює венозний відтік крові, усуває скупчення шлаків і тромбів біля венозних клапанів. Така гімнастика особливо корисна людям, які багато часу приділяють розумовій діяльності. Виконувати її можна під час ранкової гімнастики та прогулянок. Час виконання – 1 хв, 3–5 повторень на день. Темп – 1 струшування за 1 секунду, через 30 секунд перерва 5–10 секунд. Достатньо 60 струшувань.

4. *Вольову гімнастику* рекомендовано перший раз робити зранку безпосередньо у ліжку, а потім ще 2–3 рази впродовж дня, сидячи на стільці. Полягає гімнастика у розслабленні всіх м'язів, а потім черговому їх напруженні сильними вольовими імпульсами 10 разів, не рухаючись. Спочатку треба напружувати м'язи пальців ніг, потім м'язи гомілки, потім послідовно – м'язи живота, грудей, шиї, рук.

Така вольова гімнастика підсилює обмін речовин у клітинах, а також допомагає м'язам і венам позбуватися продуктів розпаду.

Під час вольової гімнастики дуже важливо дихати глибоко й рівномірно: на кожні 5 скорочень м'язів – вдих, на наступні 5 – видих.

Така вольова гімнастика комплексно діє на організм: з одного боку, збуджує біоелектричні явища в клітинах, що підсилює обмін речовин, а з другого – допомагає м'язам і венам позбутися від шлаків.

5. *Дихальний самомасаж* виконують зранку: лежачи на спині зробити глибокий вдих, далі зусиллям діафрагми надути живіт, затримати дихання на 3–5 секунд. Це сприяє очищенню печінки, селезінки, підшлункової залози від шлаків, які накопичилися за ніч. Далі повітря видихаємо маленькими порціями, рахуючи до 10, проштовхуючи його із силою через щільно стиснуті губи так, щоб увесь живіт інтенсивно 10 разів коливався. Під час цієї вправи поліпшується наповнення серця кров'ю, а що більше серце її отримає, то більше викине під час скорочення в аорту. Повторювати вправу треба зранку і ввечері.

6. *Серцева вправа*: виконують глибокий вдих, надувають живіт і затримують на 2–3 секунди. Вправу повторюють 2–3 рази. Відбувається «прокачування» крові і серце знову працює у нормальному ритмі.

7. *Термомасаж* виконують зранку і ввечері для прискорення кровообігу в капілярах. Для його виконання беремо дві серветки. Одну серветку змочуємо у гарячій воді й на півхвилини прикладаємо на обличчя. Потім її замінюємо на хвилину другою серветкою, намоченою у холодній воді. Термомасаж слід виконувати щодня зранку і ввечері по 2–3 рази. Уся процедура триває 3–5 хвилин.

8. *Здорове харчування*. Учений приділяв багато уваги питанням харчування і голодування. Його дієта була винятково здоровою, не живив солі і цукру, не їв дріжджовий хліб тощо [54].

2.19. Система оздоровлення Йосіро Цуцумі

Йосіро Цуцумі (народився у 1931 р.) – японський фахівець, який домігся чималих успіхів у своїй багаторічній науково-практичній роботі. Запропонована ним методика складається з трьох компонентів:

1. *Прості рухи пальців рук*, які допомагають зняти напруження, розумову втому, поліпшити вимову багатьох звуків, а значить – розвивати мовлення. Завдяки розвитку пальців, у мозку формується

проекція «схеми людського тіла», а мовленнєві реакції безпосередньо залежать від тренуваності пальців [41, 107, 108]. Регулярні вправи для пальців поліпшують пам'ять, розумові здібності людини, усувають її емоційне напруження, поліпшують діяльність серцево-судинної і травної систем, розвивають координацію рухів, силу та спритність рук, підтримують життєвий тонус [41, 107, 108].

Комплекс, котрий розробив Й. Цуцумі, заснований на досвіді китайської медицини. Фізичні вправи для пальців вимагають небагато часу і зусиль, завдяки регулярним тренуванням можна навчитися знімати напруження, концентрувати увагу, зберігати позитивний настрій у стресових ситуаціях, поліпшувати пам'ять (рис. 2.14).



Рис. 2.14. Вправи для пальців рук

2. Система вправ для самомасажу:

- масаж пальців, починаючи з великого і до мізинця. Спочатку слід розтирати подушечку пальця, а потім повільними рухами

- піднятися до основи. Такий масаж бажано супроводжувати веселими римуваннями;
- масаж долонних поверхонь кам'яними, металевими або скляними різнокольоровими кульками «марблс». У них потрібно «стріляти»; їх можна крутити у руках; клацати по них пальцями; спрямовувати у спеціальні жолобки і лунки-отвори, змагатися в точності влучення;
- масаж волоськими горіхами: катати два горіхи між долонями; один горіх прокатувати між пальцями; утримувати кілька горіхів між розставленими пальцями;
- масаж шестигранными олівцями: пропускати олівець між одним і двома-трьома пальцями; утримувати в певному положенні в правій і лівій руках;
- масаж «чотками»: перебирання чоток розвиває пальчики, заспокоює нерви тощо;

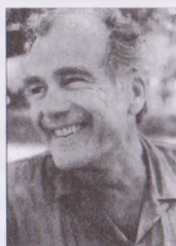
3. *Практики оздоровчого дихання*, сприятливий вплив на організм поз йоги і м'язових скорочень, які активізують проходження енергії життя [41, 107, 108, 113].

Йосіро Цуцумі розробив і опублікував серію комплексів для пальцевих вправ: «Пальцеві вправи з горіхами», «Руханка для збереження здоров'я пальцевими вправами», «Прилади для зміцнення здоров'я». Вийшли друком такі авторські довідники: «Тренування головного мозку пальцевими вправами», «Методика збереження здоров'я пальцевими вправами», «Керівництво гри з рухами пальців» тощо.

Описуючи методику збереження здоров'я, Й. Цуцумі зазначає, що за допомогою цих вправ можна зменшувати серцебиття і задишку, пітливість, закладення носа, головокружіння тощо [107, 108, 113, 117].

2.20. Система оздоровлення Томаса Ханна

Томас Луїс Ханна – американський доктор філософії та богослов'я (21.11.1928–29.07.1990 рр.), автор системи фізичних вправ, відомої як «Соматичне навчання за методом Ханни», яка скасовує патологічні рухові навички, напруження і біль у тілі завдяки відновленню нормальної роботи нервово-м'язової системи за допомогою спеціальних вправ. Автор терміна



«соматика». «Соматичне навчання за методом Ханни» (англ. Hanna Somatic Education) призначено для людей різного віку. Так, Т. Ханна зауважив, що певні процедури допомагають відновити керування м'язами, які тримають хребет у правильному положенні, посилити усвідомлений контроль над фізіологічними процесами [102, 103, 117].

Вивчаючи нейрофізіологію, професор Томас Ханна зауважив, що у багатьох людей проблеми зі здоров'ям виникають через сенсомоторну амнезію – хронічну скутість м'язів, яка призводить до виникнення больових відчуттів, неправильної постави, обмеження амплітуди рухів, а згодом і захворювань внутрішніх органів. Він розробив спеціальну рухову гімнастику, що одержала назву соматика Томаса Ханна. Вона покликана поліпшити функціонування м'язів і відновити їхню чутливість. Оскільки сенсомоторна амнезія – прямий наслідок щоденних стресів, по суті, під час занять відбувається перенавчання мозку усвідомлювати, розслабляти і скорочувати м'язи належним чином [102, 103, 117].

Соматика Т. Ханна – дієвий, м'який і абсолютно безпечний метод, що дає змогу позбутися хронічних м'язових болів природним шляхом, без хірургічного втручання або вживання знеболювальних препаратів.

З погляду фізіології, виконання соматичних вправ активізує і об'єднує сенсорні і моторні ділянки кори головного мозку, залучені до руху і сприйняття відчуттів. Завдяки цьому краще розвивається здатність контролювати м'язи (з'являються точність, швидкість і витонченість рухів), зменшується ймовірність м'язових судом і спазмів, поліпшується координація і збільшується амплітуда рухів, відчувається більше енергії в тілі, виправляється постава тощо.

Секрет неймовірної популярності методики Томаса Ханна – у її високій ефективності та доступності. Він вважав, що не слід з роками сприймати хвороби, як неминучі. Болі у спині, ногах, суглобах, хронічна стомлюваність і навіть гіпертонія – зовсім не доля людей похилого віку. Освоївши нескладну програму фізичних і психологічних вправ, можна позбутися багатьох хвороб.

Програму Томаса Ханна побудовано за принципом поступового збільшення складності. Вона спрямована на ті частини тіла, де виникає сенсорно-моторна амнезія. Перші 4 соматичні вправи навчать відчувати м'язи, що розташовані в ділянці центра тяжіння. Наступні 2 вправи спрямовано на тренування м'язів рук, ніг і шиї. Останні

Вправи зосереджені на двох важливих функціях тіла: на диханні та ходьбі [102, 103, 117].

Найважливішим моментом, який треба запам'ятати, є те, що соматичні вправи змінюють м'язову систему шляхом зміни центральної нервової системи. Для отримання максимального ефекту від 8 типів соматичних вправ необхідно: сконцентрувати увагу на внутрішніх відчуттях під час рухів; виконувати соматичні вправи лежачи на килимі або маті; рухи завжди слід виконувати повільно; не форсувати будь-які рухи; не допускати відчуття болю.

Томас Ханна пропонує 8 уроків виконання соматичних вправ, які подано у додатку А 10.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте систему Дж. Пілатеса.
2. Які вправи є основою системи Пілатеса?
3. Назвіть базові принципи системи Пілатеса.
4. Які види тренувань містить система Пілатеса?
5. Поясніть, яке обладнання використовують на заняттях за системою Джозефа Пілатеса.
6. Які особливості та методика проведення занять за системою Пілатеса?
7. Що вам відомо про життєдіяльність М. Амосова і системи, які він розробив?
8. Які постулати збереження і зміцнення здоров'я сформулював М. Амосов?
9. Скільки складників здоров'я виокремлює М. Амосов? Назвіть їх.
10. Що таке «режим здоров'я» за М. Амосовим?
11. Що є сутністю правильного харчування за М. Амосовим?
12. Яким повинне бути оздоровче тренування за М. Амосовим?
13. За допомогою яких фізичних вправи, на думку М. Амосова, тренують серцево-судинну систему?
14. Розкрийте сутність системи М. Амосова «1000 рухів».
15. Хто розробив систему «Бодіфлекс»? Охарактеризуйте призначення системи.
16. Які вправи містить система «Бодіфлекс»?
17. Які етапи дихання за методом «Бодіфлекс»?

18. Скільки всього вправ містить програма системи «Бодіфлекс»? Назвіть їх.
19. Що становить основу системи А. Лідьярда?
20. Назвіть методичні вказівки для занять бігом підтюпцем.
21. Який вплив мають заняття джогінгом на організм людини?
22. Які є різновиди або програми тренувань за системою Лідьярда?
23. Розкрийте зміст методики Ф. Ткачова.
24. Які дихальні вправи пропонує виконувати Ф. Ткачов?
25. Які є найбільш ефективні вправи для відновлення серцево-судинної системи за Ф. Ткачовим?
26. Як, на думку Ф. Ткачова, впливає на організм ходьба у різному темпі?
27. Який треба обирати, на думку Ф. Ткачова, темп ходьби?
28. Яка оптимальна тривалість бігу за Ф. Ткачовим?
29. Дайте характеристику постулатам К. Ніши.
30. Охарактеризуйте 6 правил здоров'я за К. Ніши.
31. Опишіть сутність методики Р. Маккензі.
32. Скільки вправ містить методика Р. Маккензі?
33. Охарактеризуйте вправи Р. Маккензі для спини.
34. Охарактеризуйте вправи Р. Маккензі для шії.
35. Дайте характеристику системи В. Дикуля.
36. Які захворювання і травми ефективно лікують за допомогою системи В. Дикуля?
37. У чому полягає сутність методики С. Бубновського?
38. Які причини більшості захворювань називає П. Брегг?
39. Що лежить в основі програми здоров'я П. Брегга?
40. Назвіть 5 основних спеціальних вправ для оздоровлення хребта з системи П. Брегга.
41. Назвіть 12 додаткових фізичних вправ для оздоровлення хребта з системи П. Брегга.
42. Сутність методики В. Євмінова.
43. Що таке Мудри, чи є протипоказання для їх виконання?
44. Яких рекомендацій слід дотримуватися під час виконання мудр?
45. Назвіть кілька мудр і виконайте їх.
46. Що таке гімнастика Гермеса?
47. Які відбуваються зміни в організмі під час систематичного виконання гімнастики Гермеса?

48. Як називають вправи першої і другої частин комплексу гімнастики Гермеса?
49. Що таке система Су Джок, її історія та переваги?
50. Що можна лікувати за допомогою Су Джок терапії?
51. Хто є засновником «Української йоги», як називається його програма?
52. Зі скількох етапів складається програма «Динамічна інтенсивна реабілітація»? Назвіть їх.
53. Яка тривалість занять за системою В. Козака?
54. Охарактеризуйте зміст системи У. Бейтса і М. Корбетт.
55. Що передбачає практичний курс швидкого поліпшення зору?
56. Які засоби оздоровлення пропагує О. Мікулін?
57. Охарактеризуйте зміст віброгімнастики О. Мікуліна.
58. Охарактеризуйте систему Й. Цуцумі.
59. Які захворювання можна лікувати за допомогою пальцевої гімнастики Й. Цуцумі?
60. Охарактеризуйте зміст системи Т. Ханна.
61. Скільки уроків соматичних вправ рекомендує виконувати Т. Ханна?

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

Ми живемо у світі, у якому порушено співвідношення вимог до розуму і тіла людини. Перші з них – завищені, другі – занижені. Статистика констатує досить сумні факти: близько половини всіх випадків смерті в економічно розвинутих країнах пов'язані із захворюваннями серця і кровоносних судин. Ці захворювання викликані не фізичними перевантаженнями, а хронічною нервово-психічним перенапруженням. Перенапруження психічної діяльності на тлі фізичної пасивності, хронічне розумове перевтомлення без достатньої фізичної розрядки викликають розлади нервової системи, а через них – захворювання внутрішніх органів [37].

Пошуки шляхів розв'язання проблеми підштовхнули значну кількість учених до такого переконання: вистояти у стресових ситуаціях допоможе вміння контролювати себе, свої психічні і фізичні стани.

Установлено, що свідомості доступні всього 3–5 % психічних ресурсів, тобто звичайна людина здатна контролювати мізерну частку процесів, які відбуваються у її психіці [37, 42].

Збалансована зміна напруження і розслаблення є вирішальним чинником, який визначає самопочуття. Уміння розслабитися багатьом не доступне у наш час, коли одне перевантаження накладається на інше, один стрес змінює інший. Понад 40 років тому вчені-медики писали, що психічні перевантаження забирають більше життів, ніж хвороби разом взяті, тобто людей вбиває відсутність розвантаження і невміння розслабитися.

Існують перевірені традиційні засоби зняття перевтоми і перенапруження: прогулянки і туристичні походи, танці, гімнастичні вправи, розумна зміна фізичної і розумової діяльності, поєднання роботи і хобі. Усе це можна назвати рекреаційними технологіями, природним шляхом нервового розвантаження, здорового сну, хорошого самопочуття і високої працездатності. Далеко не кожен, однак, може дозволити собі названі заходи в умовах хронічного дефіциту часу. Сучасній людині потрібна не просто розрядка, а розрядка у концентрованій формі. Саме тому важливого значення набувають психотерапевтичні мето-

ли. Вони забезпечують швидкий та глибокий відпочинок, вимагають характеру, витримки і формують особистість [37, 42].

Із розвитком рекреаційно-оздоровчих технологій активізувалося застосування психотерапевтичних методів в оздоровчому тренуванні.

Їх поділяють на такі групи:

- методи, які застосовують лише лікарі-психотерапевти (зокрема, гіпнотерапія);
- методи, які можуть застосовувати лікарі, педагоги, тренери, інструктори та психологи;
- методи, які можна застосовувати самостійно (спортсмени, учасники оздоровчих занять).

Наведений поділ є умовним, а зазначені методи можна застосовувати комплексно. Неодмінною умовою результативності застосування будь-якого методу є психічна саморегуляція, самонавіювання, яка входить майже до всіх інших психотерапевтичних методів і є основою їх застосування.

Вільгельм фон Гумбольдт (1767–1835 рр.) висловив думку про те, що хвороби часто є наслідком неправильного способу мислення.

Зокрема, *Йоганн Вольфганг Гете* (1749–1832 рр.) підтвердив цю ідею у поетичній формі: «У нас розквітає те, що ми живимо, такий вічний закон природи».

Цікавою є думка з цього приводу відомого філософа *Імануїла Канта* у роботі «О власти души» (рос.). Він писав, що сприймає слабкості та хвороби свого тіла так, мов би вони його не стосуються, ігнорує їх і поводить себе як абсолютно здорова людина. Він вважає, що скута, загальмована поведінка людини відбивається на її внутрішньому, душевному стані.

Серед невтомних пропагандистів ідей торжества духу над плоттю слід назвати *Прентіса Малфорда* (1834–1891 рр.), який одним із перших проаналізував фізичні і психічні основи, урахуванням їх взаємовпливу, зворотного зв'язку. Ось його перша заповідь: «Якщо твоє тіло страждає від недуг, думай не про них, а про ідеальний образ, у якому ти хочеш бачити себе. Твоє тіло підвладно твоєму духові. Своїм внутрішнім поглядом ти повинен бачити себе здоровим, життєрадісним і активним, навіть якщо в цей момент ти хворий і прикутий до ліжка, тоді твої внутрішні сили пробудяться і включаться у боротьбу із хворобою. Кожного ранку переконай себе, що почувашся краще,

ніж вчора. Повторюй це наяву та уві сні, поки впевненість не перетвориться у дійсність».

Відомий лікар Гуфеланд (1762–1836 рр.) писав про те, що можна захворіти від уявлення про хворобу. Чому ж не уявляти себе здоровим, щоби видужати?

Думки мають вплив на самопочуття. Певною мірою це стосується хвороб. Лікарі констатують: позитивно налаштовані люди менше хворіють, а якщо хворіють, то видужують скоріше за тих, кого мучать вічні сумніви, невпевненість, дурні передчуття, песимізм. Іншими словами: негативні уявлення страшніші за рак та інфаркт, вони – лихо людства [37, 42].

3.1. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова

М. Норбеков (17.11.1957 р.) – узбецький і російський фахівець альтернативної медицини. Відомий насамперед у колишньому Радянському Союзі. Засновник і керівник організації «Інститут самовідновлення людини».

Система оздоровлення М. Норбекова базується на філософії древнього сходу. Основним гаслом його методики є слова: «Переможеш в ситуації – переможеш завжди». Хворобу він також розглядає як екстремальну ситуацію [62, 63].

Система ліцензована, отримала патент. У 1998 році за ухвалою ЮНЕСКО методика М. Норбекова посіла I місце серед незалежних освітніх систем. Система вчить людину підтримувати форму і дотримуватися здорового способу життя.

Протипоказань як таких не існує, як і побічних ефектів. Бувають лише застереження. Наприклад, людям, які страждають від серцево-судинних захворювань, протипоказані серйозні фізичні навантаження. Певні обмеження є і для тих, у кого наявні гормональні чи психічні захворювання – у кожному конкретному випадку потрібен індивідуальний підхід [62, 63].

На думку автора, існують такі захворювання, які потрібно лікувати не ліками, а словом. Система розглядає людське тіло в комплексі.



Кожному необхідно усвідомити: людина складається не лише з тіла, але й душі, інтелекту, які суттєво впливають на фізичний стан.

На думку М. Норбекова, можна навчитися керувати фізичним здоров'ям за допомогою інтелекту. Головне – підтримувати рухливість, тренувати органи чуття і емоції. За допомогою вправи «прощення» ми створюємо в душі чистоту. Адже якщо причина наших хворіб – у душі, то ніякі ліки не допоможуть. Людина повинна сама усунути причину. Дуже важливо працювати над уявою – наприклад, створюючи образ щасливої людини, образ молодості, ми тим самим запускаємо механізм омолодження. Наші думки, почуття, уява – це програма дій організму. Коли, наприклад, людина постійно перебуває в доброму настрої – вона на очах молодіє, а горе і депресія спричиняють старіння [62, 63].

Отже, система М. Норбекова – це комплекс фізичних вправ, особлива методика дихання, енергомасаж та медитаційні вправи. Ця сукупність дає змогу хворим запустити механізм відновлення пригнічених оздоровчих сил організму, без яких будь-яке лікування, як стверджує автор, віддаляє термін дійсного одужання.

Суть методики М. Норбекова – активна участь хворого у процесі одужання. Вона запатентована і містить 18 авторських винаходів. Клінічні дослідження зафіксували, що метод суттєво сприяє зціленню шлунково-кишкового тракту, позбавленню дисбактеріозу, бронхіальної астми, цукрового діабету, хвороби щитоподібної залози. Окрім того, вона допомагає подолати хвороби, які вважають у світовій практиці невиліковними, зокрема неврит слухового нерва, неврит зорового нерва, доброякісні утвори (особливо гінекологічні, такі як киста і міома) і навіть онкозахворювання [62, 63].

Лікарі Стародавнього Сходу розглядали хворобу як порушення рівноваги між силами зовнішніх впливів і захисними силами організму. Правильний спосіб життя підтримує цей захист на необхідному рівні. Хвороба вказує на те, що захисний ланцюг у якомусь місці послаблений або розірваний. Варто ліквідувати причину – і баланс відновиться, а хвороба відійде. При цьому важливою вважалась участь хворого у процесі лікування з мобілізацією всіх його внутрішніх сил.

Сучасна європейська медицина, як стверджує М. Норбеков, на відміну від східної, намагається ліквідувати захворювання за допомогою лікарських препаратів, хірургії та інших допоміжних засобів. Хворий під час процесу є безвільний, як річ, з якою роблять, що зав-

годно. Внутрішні сили самозахисту враженого організму перебувають у глибокому анабіозі, пригнічені протрацією пацієнта [62, 63].

Людина ледача за своєю природою і їй легше піти до лікаря, ніж докласти зусиль і самому зайнятися своїм здоров'ям. Система М. Норбекова базується на активній участі самої людини, і є лише каталізатором цього процесу. Можливості організму не мають обмежень, лише сама людина може обмежувати себе, своє мислення, своє життя або ж може стати переможцем у своєму житті.

Так, М. Норбеков сформулював такі твердження:

1. Людина – не набір органів (здорових і не дуже), а цілісна система, у якій фізіологічні складові частини невід'ємно пов'язані з іншими компонентами, такими як емоції, психіка, душа, інтелект.

2. Будь-які лікарські препарати, а також хірургічне втручання, екстрасенсорика, кодування, гіпноз – це «гуманітарна допомога» ззовні, нав'язування чужої програми дії.

3. Самовідновлення і саморегуляція – невід'ємні елементи якості нашого організму [62, 63].

Зекрема, М. Норбеков окреслив також такі застереження:

- на початковій стадії тренувань організм розпочне капремонт хворого органа і почне на нього впливати. Може здатися, що хвороба загострилася. Такий спалах триває не більше ніж добу.
- тим, хто перебуває під наглядом лікаря, у жодному разі не слід самовільно зменшувати дозу лікарських препаратів, а тим більше припиняти їх вживати. Робити це можна лише з відома того, хто лікує. Застереження особливо стосується хворих на гіпертонію, бронхіальну астму чи цукровий діабет, а також тих, хто вживає гормональні препарати [62, 63].

Протипоказання до занять за системою М. Норбекова:

- тяжкі психічні розлади у людей, які стоять на обліку у психіатра;
- тяжкі онкозахворювання;
- інфаркт міокарда чи інсульт;
- порок серця;
- вагітні жінки;
- гіпертонія (артеріальний тиск > відновлення душевної рівноваги);
- запуск самооздоровлення організму;
- підвищення супротиву організму, зміцнення імунної системи, нормалізація обміну речовин, нормалізація діяльності нервової

системи і психіки, відновлення сексуальної потенції та досягнення гармонії у сфері інтимних відносин;

- ліквідація рубців, шрамів, спайок, кил, пігментних плям;
- омолодження обличчя, шиї, корекція фігури, нормалізація маси тіла [62, 63].

Навчання відбувається впродовж курсу, який розрахований на 12–14 днів. Під час самостійних занять (тільки за підручником) на навчання передбачено не менше ніж 40 днів.

Самостійні заняття не повинні тривати більше ніж одну годину на добу у процесі засвоєння методики (перші 7–10 днів), згодом їм слід присвячувати 30–40 хвилин на день. Займатися слід 3–5 разів на тиждень (відпочиваючи 2 дні поспіль).

Методика містить такі етапи роботи:

- засвоєння методики запуску очисного механізму;
- засвоєння основних вправ (початок лавиноподібного процесу оздоровлення);
- закріплення досягнутого (біологічне омолодження) [62, 63].

Технологія Норбекова передбачає такі заборони:

- не забігати вперед;
- не відволікатися під час занять;
- не перетворювати себе в механізм. Пам'ятати про зміст і ціль;
- не перенапружуватися, працювати до відчуття легкої втоми;
- не розпочинати занять, якщо є бажання спати;
- лінь і пасивність – речі неприпустимі. Для них виправдання немає;
- не розпочинати занять втомленим або голодним;
- не затягувати процес виліковування на безмежні терміни.

Технологія Норбекова ґрунтується на таких заповідях:

- жити слід весь день у стані радості, щастя;
- під час занять не дозволяти мозку аналізувати, роздумувати;
- налаштуватися на повне одужання;
- повторювати якомога частіше і вголос: «я здоровий..., я щасливий..., я молодець..., я нескорений..., я все можу»;
- завжди уявляти себе таким, яким би вам хотілося би відчувати себе внутрішньо і виглядати зовнішньо;
- завжди трішки завищуйте планку, готуючись взяти черговий бар'єр;

- ніколи, навіть подумки, не сваріть і не принижуйте себе [62, 63].
Технологія М. Норбекова [62, 63] містить низку компонентів.

Тренування Духу. Першим кроком для тренування Духу є звільнення наших емоцій з-під тенет розуму. Емоції сильно впливають на наш внутрішній стан і, як наслідок, – на наш зовнішній вигляд.

Отже, щоби мати добрий вигляд і постійно перебувати у піднесеному стані духу, нам слід навчитися керувати емоціями. Якщо вони впливають на наш зовнішній вигляд, отже і він впливає на них.

Корекція настрою. Оптимізм прямо пропорційно сприяє скорішому оздоровленню тіла і Духу. Отож переорієнтація життєвої настанови з песимістичної на оптимістичну є теж одним із ключових моментів на шляху зцілення. Пригнічений стан руйнує.

Отже, основні елементи настрою:

- абсолютна (майже дитяча) безтурботність;
- прагнення до життя;
- спрямованість до мети;
- віра у себе.

Підтримувати в собі оптимістичний настрій потрібно особливо в «чорні» дні. Слід стежити за собою, не виходити з образу спокійної, сильної, впевненої в собі людини. Ваш образ повинен говорити про те, що у вас все гаразд. Підтримувати оптимістичний настрій особливо важливо тоді, коли цього найбільше не хочеться, а також у дні тренувань. Слід пам'ятати, хандра, лінь – це не для нас, наші орієнтири – здоров'я, молодість, оптимізм.

Настрій мобілізує усі внутрішні сили людини і формує образ молодості та здоров'я. Уміння «виходити у настрій» – головна навичка, яку слід набути з самого початку оздоровлення.

Енергетика думки. Думка особи повинна бути спрямована лише на здоров'я. Раніше ми говорили: ось наше тіло, воно повинно бути здоровим. Тепер слід казати: ось наше тіло, воно не буде здоровим, якщо його енергетика буде хворою.

Медитація. Важливим в оздоровленні є формування образу молодості й здоров'я у свідомості особи. Такий образ можна формувати медитативним шляхом, який своєю чергою керуватиметься емоціями.

Медитація наводить порядок у нашому внутрішньому світі, виправляє духовні деформації, застосовуючи нашу тілесну і духовну енергетику, оздоровлюючи тіло і душу.

Медитації скерованої дії, спрямовані на оздоровлення хворого організму, забезпечують високу ефективність усіх видів безконтактного масажу [62, 63].

Дихальну гімнастику за М. Норбековим використовують не тільки для налаштування на заняття, вона готує організм до заняття, звільняє від непотрібних думок, від емоційних негараздів.

Дихальна гімнастика за М. Норбековим запускає самовідбудовні процеси в організмі, її важливо практикувати регулярно.

Суть дихальної медитативної гімнастики: сидячи у зручній позі, очі заплющити, тіло приємно звільнене, язик не торкається стінок порожнини рота. В уявний квадрат чи круг виштовхуються одна за одною думки. Спокійне дихання, 6 секунд триває вдих, 6 секунд – видих, 2 секунди – пауза. Кожен видих повинен принести відчуття тепла, а вдих – прохолоди. Згодом, подумки, слід перенести властивість вентиляції з ротової порожнини на щитоподібну залозу і уявити, що дихання відбувається саме через цю залозу. Через 5–10 циклів переміщуємо дихання на сонячне сплетіння. Потім уявляємо, що дихаємо долоньями рук, поверненими вгору. І на завершення наділяємо функцією дихання хворий орган (окрім ділянки серця і голови) [62, 63].

Тренування уяви мислення: учням пропонують із заплющеними очима, не відволікаючись ні на що другорядне, якомога яскравіше пережити відчуття зорового, чуттєвого, нюхового, динамічного, смакового та слухового ряду. Причому кожен із таких рядів містить низку відчуттів, типових для певного аналізатора.

Тренування уяви мислення: робота з Т-П-Х: Тепло «Т» – заплющуємо очі, повністю розслабляємося і відчуваємо тепло. Поколювання «П» – робота нагадує відчуття поколювання при затерпанні кінцівок або поколювання тисячі голок. Холод «Х» – слід викликати відчуття, схожі на дотик льоду.

Відчуття Т і Х тренують судини. Образ тепла їх розширює, образ холоду звужує. Відчуття П (поколювання) активізує нервові закінчення.

Зокрема, М. Норбеков пропонує дотримуватися *харчових* правил у період самовідновлення організму. Зазначена дієта є простою і допомагає запустити механізм саморегуляції.

На 10–15 днів слід перейти на безсолеву дієту. Організм слід розвантажити до максимуму, створивши незвичний для нього режим. М'ясо, молочні й кисломолочні продукти, хліб слід повністю вилучити

з раціону, натомість замінити їх рослинною їжею, скажімо, фруктовими й овочевими салатами. Після закінчення 10–15-денного терміну можна повернутися до звичного раціону. Надалі робити лише один раз на тиждень фруктовий день або взагалі утриматися на день від їжі. Ніяких застережень щодо питного режиму немає [62, 63].

Фізичні вправи. Норбеков пропонує робити суглобову, м'язову, судинну дихальну гімнастики. Комплекси вправ для поліпшення зору, а також зміцнення суглобів подано у додатку Б 1.

3.2. Аутогенне тренування



Активний метод психічної саморегуляції називають аутогенним тренуванням (АТ). Слово аутогенний походить від грецького *autos* – сам і *genos* – той, що виникає. Означає самовиховання за допомогою спеціальних вправ. Термін запропонував німецький психотерапевт, професор Йоганнес Генріх Шульц (1884–1970 рр.). У 50-х роках виник великий інтерес до цього методу, зокрема на теренах колишнього СРСР. На IV Всесоюзному з'їзді невропатологів і психіатрів цей метод було включено до комплексної психотерапії. Використовують АТ як у клінічній, так і у психогігієнічній галузях [47, 100].

Аутотренінг – це набір вправ, які дають змогу контролювати і спрямовувати взаємодію нервової системи, м'язів, внутрішніх органів і досягати зміцнення здоров'я, позбавлення хвороб, спричинених розладами центральної та вегетативної нервових систем.

В основі АТ лежить «концентративне розслаблення» – так назвав це явище Генріх Шульц. Кожна людина, за винятком дітей дошкільного віку, здатна навчитися виконувати вправи АТ, концентрувати свою психіку у стані спокою та релаксації (розслабленості) та перетворювати це вміння в автоматизовану рефлексорну навичку [47, 100, 114].

АТ – методика мотивованого психогігієнічного, психопрофілактичного і психотерапевтичного впливу людини на себе, застосування формул самонавіювання у стані релаксації з метою благодійного впливу на свій настрій, почуття, наміри, волю.

Однією з переваг цієї методики є чіткі та ясні критерії ефективності процесу навчання. В АТ існує сувора етапність у засвоєнні вправ. Перехід до наступної вправи здійснюється лише після засвоєння попередньої.

Ключовим моментом АТ є вміння досягти стану аутогенного занурення (погруження – рос.) – свого роду напівсну, у якому образні, емоційно забарвлені, позитивні уявлення впливають на вегетативну нервову систему, що не піддається управлінню свідомою волею людини [47,100].

Зокрема, АТ має набір прийомів, які дають змогу кожній людині довільно розслабитися, щоби прийти до стану релаксації через розслаблення м'язового тонусу.

Запорукою успіху АТ є формування уяви, тобто позитивної настанови, віри в результативність. Позитивна настанова у житті, як стверджує більшість авторів, означає не тільки успіх, а й здоров'я.

Так, АТ має на меті навчити створювати позитивні уявлення про себе. Її принцип – кожен із нас такий, як про себе думає. Починаючи АТ, необхідно, щоби кожен знав, що стане таким, яким себе уявляє.

Влада уявлень, набутих через самонавіювання, зокрема за допомогою АТ, є значною силою, духовною опорою у боротьбі проти великих і малих життєвих труднощів. Віра в успіх, у поєднанні із формулами самонавіювання може зробити диво.

Очікування позитивного результату та справжня готовність чітко виконувати всі вимоги АТ позитивно позначається на оволодінні його технікою та ефективності застосування [47, 100].

Аутогенне тренування має дуже широкий спектр використання: психогігієна і медицина, спорт, освіта, бізнес, особистісне зростання.

Аутогенне тренування успішно застосовують у комплексному лікуванні різних захворювань: серцево-судинних (гіпертонії, вегетосудинної дистонії, стенокардії та ін.); виразки шлунка; алергії; астми; головного болю; безсоння; нейродермітів; наслідки інсульту і перенесених черепно-мозкових травм.

Методику АТ застосовують у спорті. Сьогодні рівень фізичної і технічної підготовки провідних спортсменів практично вирівнявся. Перемагають саме ті спортсмени, чий рівень психологічної підготовки вищий, тобто ті, хто краще навчився контролювати свій функціональний стан.

Методику АТ застосовують у професійній діяльності, адже вона сприяє підвищенню уваги і працездатності; розвитку інтуїції і лідерських якостей; зміцненню здоров'я, захисту від стресів і нервових перевантажень; повноцінному відпочинку за 5–10 хвилин; швидкій мобілізації перед відповідальними зустрічами, перемовинами, виступами.

Основи аутогенного тренування:

- систематичні та послідовні тренування;
- час для занять при самовивченні кожен обирає сам, найчастіше аутогенне занурювання проводять перед засинанням та зранку. Згодом можна проводити ще одне заняття після обіду. Мінімальним Шульц називає одне заняття на день;
- займатися треба у затемненому приміщенні при зачинених вікнах, без шумових подразників;
- заняття проводяться на голодний шлунок. «Переповнений шлунок, – як висловлювався Г. Шульц, – не любить вчитися» [47, 100];
- на початку курсу кожную вправу виконують 1 хв, наприкінці – до 5 хв. Не слід очікувати, що одразу всі вправи будуть виконані успішно, однак поступово людина починає долати зовнішні та внутрішні перешкоди;
- вправи психічної релаксації необхідно проводити у розслаблених позах. Розрізняють активну і пасивну пози.

Активна поза – «поза кучера»: слід сісти на стілець прямо, випрямити спину, а потім – розслабити всі скелетні м'язи. Не сильно нахилитися вперед, голова має бути опущена на груди, ноги трохи розставлені та зігнуті, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті закруглені – тобто характерна поза візника (кучера), який дрімає, очікуючи на пасажира. Очі мають бути заплющені, нижня щелепа і язик розслаблені. Таку позу можна прийняти де завгодно: на роботі, удома, в транспорті.

Пасивна поза – це поза лежачи, сидячи вдома на кріслі з підлокітниками і опорою для потилиці. В інших характеристиках активна поза збігається з пасивною [47,100].

Методику проведення АТ подано у додатку Б2.

За допомогою АТ можна долати низку інших проблем: позбутися безсоння, зайвої маси тіла, подолати стресові ситуації, больові відчуття, підвищити спортивні результати. Для цього до схеми АТ вводяться

так звані «формули мети», і в процесі аутотренінгу людина отримує настанову на їх виконання.

3.3. Система оздоровлення Віктора Петленка

Віктор Порфириович Петленко (1928 р. н.) – академік, доктор медичних і філософських наук, один із засновників сучасної валеології, керівник першої кафедри валеології в Росії при Санкт-Петербурзькій медичній академії післядипломної освіти. Запропонував валеологічну концепцію способу життя. Його книга «Валеологія людини» є одним з основних підручників валеології [75]. У ній В. П. Петленко пропонує шість мудрих порад, перевірених життям і досвідом на багатьох поколіннях. Автор вважає їх основою для поліпшення психічного здоров'я особистості [75].

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, мети, завдань, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці компоненти і чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, імовірність стресів, афектів.

Перша порада. Умійте на деякий час відволікатися від турбот і навіть неприємностей. Для цього необхідно таке:

- а) намагатися уникати важких думок, концентруватися на інших турботах (на роботі або вдома);
- б) не поширювати свій поганий настрій на тих, хто оточує;
- в) бути розумними й тактовними, не перебільшувати своїх неприємностей;
- г) покладатися на співчуття і надану допомогу, не втрачати оптимізму.

Друга порада. Уникайте гніву. Для цього необхідно таке:

- а) ніколи не допускати, аби гнів опанував вами. Розгнівавшись, зупиніться, зробіть паузу, згадайте, що: «гнів – знаряддя слабких»;
- б) обміркуйте ситуацію, яка змусила вас розгніватися, визначте свою провину;
- в) пам'ятайте, що спалах гніву ніколи не приносить полегшення і завжди призводить до нових неприємностей;

г) найкращий спосіб заспокоїтися – фізична робота, рухова активність: розряджайтеся не словом, а працею.

Третя порада. Майте мужність поступитися, якщо ви не маєте рації. Для реалізації поради слід пам'ятати таке:

- а) упертість свідчить про вередливість і незрілість людини;
- б) умійте уважно вислухати свого опонента, поважайте його погляди;
- в) будьте критичні до своєї думки – не вважайте свої погляди завжди правильними, абсолютною істиною;
- г) усі погляди відносні й у кожному з них є частка істини;
- д) пам'ятайте французьке прислів'я: «Якщо жінка не має рації, потрібно вибачитися перед нею»;
- г) розумні вчинки не лише корисні для справи, але й викликають повагу оточення.

Четверта порада. Будьте вимогливі, насамперед до себе:

- а) не вимагайте від інших того, на що самі нездатні;
- б) не чекайте від інших того, чого не можете дати самі;
- в) надмірність у вимогах завжди дратує людей, бо міра в усьому – основа мудрості;
- г) не намагайтеся переробити всіх на свій кшталт: сприймайте людей такими, якими вони є, або ж узагалі не майте з ними справи;
- д) намагайтеся знайти в кожній людині позитивне і ураховуйте ці якості в стосунках із нею.

П'ята порада. Реально оцінюйте себе та свої можливості. Для цього треба усвідомити таке:

- а) не можна бути досконалим у всьому: кожен з нас у чомусь сильніший, а в чомусь слабший;
- б) не думайте, що ви найкращий за всіх або найгірший з усіх: цінують себе реально, гідно, не принижуючи себе й людей;
- в) наші можливості й навіть таланти – обмежені, але вони можуть бути значними й різноманітними;
- г) у багатобарвності якостей – вартість людей. Це треба бачити й цінувати;
- д) знайте свої можливості й робіть те, до чого у вас є покликання: решту робіть відповідно до своїх можливостей, але завжди максимально сумлінно, чесно й дбайливо.

Шоста порада. Не носіть у собі своє горе й не накопичуйте неприємностей. Досвід людства свідчить про таке:

- а) не треба залишатися наодинці зі своїми неприємностями й горем;
- б) горе, як і щастя, слід ділити з людьми: сповідь полегшує горе й посилює радість людини;
- в) шукайте людину, здатну вас зрозуміти й розділити ваше горе;
- г) доброзичливих і розважливих людей чимало: вони здатні розділити і горе, і щастя;
- д) намагайтеся й самі бути співчутливими, добрими та людяними, милосердними й мудрими [75].

3.4. Система Луїзи Хей

*Ніхто інший, окрім нас самих,
не відповідає за наше власне життя,
успіх та здоров'я*
Л. Хей

Луїза Хей (8.10.1926 р. – 30.08.2017 р.) – американський учений-практик, отримала широке міжнародне визнання як фахівець із розв'язання проблем психологічного характеру й питань самоодужання від різних хвороб [104].

Практичні методики Луїзи Хей ґрунтуються на матеріалах, які вона збрала у процесі багаторічних досліджень причин хвороб, а також власному досвіді одужання від онкологічної хвороби. Її методика допомагає розкрити творчий потенціал людини, врятувати від страхів, перемогти недуги душі й тіла [104].

Луїза Хей запропонувала три основні принципи, які допомагають людині змінитися:

1. Велике бажання змінитися.
2. Контроль над розумом.
3. Прощення себе й інших.



Основний девіз роботи Луїзи Хей є таким: «Дайте завдання своїй свідомості і вона сама впорається з усіма проблемами». Автор стверджує, що будь-яку хворобу можна вилікувати, якщо ми самі прагнемо змінити свої думки, переконання і діятимемо відповідно до них [104].

Луїза Хей нагадує основні постулати, які повинна пам'ятати кожна людина.

1. Ми повністю відповідаємо за всі наші вчинки.
2. Кожна наша думка створює майбутнє.
3. Від почуття невдоволеності собою страждає все без винятку.
4. Усе закладено в думках, а думки можна змінити.
5. Найшкідливіші для здоров'я емоції – прихована образа, злість, критика інших і себе, почуття вини.
6. Ми повинні навчитися жити в теперішньому часі.

Людина приходить на цю землю, щоби подолати обмеженість, самореалізуватися, захоплюватися своєю неперевершеністю, змінитися внутрішньо. Потрібно змінити хід наших думок, те, як ми говоримо, і те, що ми говоримо. Тільки за таких умов відбудеться справжня зміна. Для того щоби це прискорити, рекомендовано певні вправи, які допоможуть піднятися на більш високий рівень розуміння та свідомості [104]:

1 вправа: «Я хочу змінитися». Цю фразу слід повторювати якомога частіше перед дзеркалом. Під час її виконання слід звернути увагу, що людина відчуває при цьому: упевненість чи ні. Невпевненість слід намагатися «розчинити». Якщо змінити свої переконання, то життя зміниться на краще. Кожну нашу думку можна змінити.

2 вправа називається «звільнення». Слід зробити глибокий вдих, а потім видихнути все повітря з легень, розслабити все тіло й сказати собі: «Я хочу звільнитися від усіх моїх старих переконань і звичок. Відчуваю спокій. Я в злагоді із самим собою». Цю вправу рекомендовано виконувати, коли людина перебуває у складній ситуації. Не концентрувати увагу й думки на минулому, тому що воно відбулося і змінити його неможливо. Можна, однак, змінити своє ставлення до нього через вправи на звільнення від минулого [104].

Луїза Хей переконана, що поліпшити свій внутрішній стан, а отже, і розв'язати чимало психологічних проблем, можна тільки навчившись любити й поважати себе. Свою програму вона назвала «Десять кроків». Її основні положення такі:

1. Найважливіший момент у науці любові – це насамперед відмова від самокритики. Необхідно виховати в собі почуття власної гідності та значущості. Слід навчитися поважати себе за те, що відрізняє Вас від інших.

2. Ми повинні припинити лякати себе. Багато хто з нас тероризує себе думками, тим самим лише погіршуючи ситуацію. Не можна жити в постійному передчутті чогось поганого. Підшукайте який-небудь присмий образ і використовуйте його як перемикач.

3. Наступний спосіб – це бути поблажливим і добрим до самого себе. Не картайте себе за помилки. Сприймайте кожну помилку як необхідний життєвий досвід, який сприятиме успіху.

4. Ми повинні бути добрими до свого розуму. Не слід ненавидіти себе за негативні думки. Краще думати, що вони більшою мірою «створять», ніж «руйнують». Необхідно навчитися розслаблятися, адже це необхідна умова для встановлення зв'язку з внутрішньою силою.

5. Навчитися хвалити себе. Якщо критика руйнує внутрішній стрижень, то похвала його формує. Визнайте вашу Внутрішню Силу.

6. Любити самого себе – означає знайти опору. Ідіть до своїх друзів і просіть допомоги. Прохання про допомогу – це вияв не слабкості, а сили.

7. Любіть свої біди й недоліки. Слід зрозуміти, що будь-яка проблема має прямий стосунок до нашого погляду на життя. Якщо ми постійно караємося за свої помилки, то така модель поведінки поступово стає звичною і від неї відмовитися досить важко. За таких умов усе складніше буває зробити позитивний вибір. Гумор – один із можливих засобів боротьби зі стресовими ситуаціями. Він уможливує погляд на ситуацію збоку.

8. Турбуйтеся про своє тіло. Свідченням нелюбові до себе є вживання алкоголю, наркотиків, неправильне харчування, гіподинамія. Слід обрати для себе одну з методик фізичного оздоровлення, яка найбільше підходить.

9. Робота із дзеркалом. Це спосіб досягнення впевненості, розв'язання проблем. Якщо впродовж дня з вами трапляється щось неприємне, підійдіть до дзеркала й скажіть: «Я все одно люблю себе». У всіх подій є початок і кінець, зате ваша любов безкінечна, і це найголовніше. Стоячи перед дзеркалом, можна вчитися вибачатися. Спробуйте вибачити себе й інших.

10. Любіть і поважайте себе. Навчившись любити себе, ви зможете любити й приймати інших [104].

3.5. Іпотерапія, дельфінотерапія та артотерапія

Іпотерапія (від грецького «hippos» – кінь) – метод психічного оздоровлення та лікування, заснований на взаємодії дитини з конем, адаптованим до можливостей дитини у навчанні верхової їзди. Під час їзди на коні м'язи спини тварини, здійснюючи тривимірні рухи, масажують м'язи ніг дитини – внутрішню сторону стегон, литкові м'язи, гомілковостопні, пахову ділянку. Вершник, намагаючись прийняти на коні надійнішу і зручнішу посадку, вимушений щільніше притискувати ноги до коня, що збільшує силу дії на його м'язи [29].

У процесі верхової їзди в роботі задіяні всі основні групи м'язів тіла. Це відбувається на рефлекторному рівні, оскільки дитина-вершник, рухаючись разом із конем, інстинктивно прагне зберегти рівновагу, аби не впасти, тим самим спонукаючи до активної роботи як здорові, так і уражені м'язи, не помічаючи цього. Механізм дії іпотерапії на організм людини такий самий, як і будь-якої іншої форми лікувальної фізкультури – під впливом фізичних вправ посилюються функції вегетативних систем.

При сильному спастичному зведенні ніг діти часто не можуть сісти на коня глибоко, тому заняття починають немов напівлежачи, відкинувшись назад і розмістивши ноги ближче до шиї коня. Таке положення зручне для ніг, але незручне для вершника. Поступово дитина прагне сісти прямо, оскільки тільки у цьому положенні зможе самостійно триматися на коні, і їй доводиться опускати ноги нижче. Вершник, самостійно змінюючи своє положення і поступово випрямляючись, прагне глибше сісти на коня, що є одним із найважливіших принципів іпотерапії як методу фізичної реабілітації дітей з обмеженими можливостями. Дитина сама прагне подолати недуг і бачить результати своєї боротьби: починає зручніше сидіти, з'являється можливість керувати конем. Під час руху коня тулуб вершника виконує ті ж самі рухи, що й під час ходьби [29].

Окрім масажу ніг і сильної внутрішньої мотивації до занять, наявні ще два чинники, які сприяють зменшенню спастики. По-перше, це тепло – температура тіла коня на 2–3 градуси вища за температуру

подського тіла. По-друге – відсутність внутрішнього напруження, яке іноді спостерігається у дитини при лікувальному масажі, оскільки в цьому випадку масажист регулює навантаження на м'язи. На коні дитина вибирає навантаження самостійно: воно зростає поволі, плавно і постійно.

Одночасно з розслабленням ніг зміцнюються м'язи спини, відбувається їхня гармонізація. Для збереження рівноваги на коні необхідна пряма посадка, нахил у будь-який бік призведе до сповзання у цьому напрямі. Таким чином, під час руху слаборозвинені м'язи формуються і зміцнюються, а спастичні – розслаблюються. Іпотерапія унікальна тим, що навантаження одних м'язів і розслаблення інших відбувається одночасно [29].

Іпотерапія як одна з форм лікувальної фізкультури дає змогу розв'язувати такі завдання:

- протидіяти негативному впливу гіпокінезії, зумовленої хворобою;
- розвивати фізичну активність хворого;
- сприяти відновленню порушених функцій організму;
- поліпшувати або відновлювати втрачені психомоторні навички;
- забезпечувати професійну реабілітацію;
- сприяти соціальній адаптації дітей та дорослих з особливими потребами;
- бути потужним та відносно недорогим засобом рекреації людини [29].

Показання: реабілітація дітей з інтелектуальними відхиленнями, ДЦП, психічними паталогіями, неврозами, розумовою відсталістю, раннім дитячим аутизмом. Також має лікувальний ефект у хворих з інфарктом, порушеннями постави, сколіозами, остеохондрозами хребта.

Протипоказань для проходження реабілітації за допомогою методу іпотерапії майже немає.

Дельфінотерапія – новий напрям, який використовують у фізичній реабілітації. Дельфінотерапія є альтернативним, нетрадиційним методом психотерапії, де в центрі психотерапевтичного процесу перебуває спілкування людини й дельфіна [120]. Це спеціально організований процес, що відбувається під наглядом низки фахівців: лікаря, ветеринара, тренера, психолога (психотерапевта, дефектолога, педагога). У психотерапії беруть участь спеціально навчені тварини, які мають «добрий характер».

Дослідники вважають, що спілкування з дельфінами приносить не лише естетичну насолоду, а й медичну користь: емоції, які при цьому відчуває людина, загоюють душевні рани й нормалізують психічний стан. Дельфінотерапію поділяють на два напрями:

1. Вільна взаємодія із твариною з мінімальною участю фахівців. У цьому напрямі клієнт (пацієнт) сам вибудовує свої відносини з дельфіном, вибирає способи взаємодії в рамках припустимих можливостей. Роль фахівців обмежується гарантуванням безпеки клієнта і дельфіна.

2. Спеціально організоване спілкування. Спілкування із твариною відбувається через фахівця, де спілкування з фахівцем для клієнта (пацієнта) має психотерапевтичне значення, а спілкування з дельфіном виступає як середовище [120].

Дельфінотерапія може розв'язувати різні завдання: психотерапевтичні, психокорекційні, психопрофілактичні, фізіотерапевтичні, педагогічні – це залежить від запиту клієнта й фахівця, що замикатиме терапевтичний ланцюг.

Використання дельфіна зумовлене його природними особливостями, такими як поєднання унікальних фізичних даних і високого інтелекту, потреба у спілкуванні, здатність до міжвидового спілкування, використання невербальних засобів спілкування, ігрова поведінка, а також особливе ставлення людини до дельфіна. Це викликає сильне позитивне налаштування. Спілкування з дельфіном містить у собі такі лікувальні фактори: позитивні емоції, седативний, катарсичний ефекти, ефект відволікання та активізації.

Спілкування з дельфіном дає змогу принципово переконструювати ставлення до себе, до людей, які оточують, до природи, до світу взагалі; витягти людину з полону самоізоляції, стимулювати розвиток інтересу до зовнішнього світу, що стає передумовою встановлення, відновлення, коректування, оптимізації соціальних відносин; активізувати роботу мозкових структур і всього організму загалом, виступаючи сенсорним стимулятором; стимулювати вербальну експресію, сприяючи мовному й сенсомоторному розвитку аутичних дітей і дітей зі зниженим інтелектом; стимулювати процес розвитку особистості; заповнювати дефіцит позитивних емоцій і здійснювати підтримку дітей і дорослих, які переживають самотність або стан дезадаптації тощо; через тактильну стимуляцію створити умови для емоційного реагування [120].

Компоненти заняття: комінікаційний (спілкування дельфіна з дитиною); ігровий (вправи і завдання, під час яких розвиваються моторні навички та пізнавальні здібності).

Показання: ДЦП, аутизм, олігофренія I–II ступеня, м'язова астенія, нервова анорексія.

Противоказання: епілепсія, онкозахворювання, інфекційні захворювання шкіри.

Артотерапія. Досить потужним чинником для «запуску» рухової діяльності може стати потреба дитини в самовиявленні, самоствердженні, для її реалізації можна широко використовувати творчість [93]. Отож серед сучасних можливостей подальшого удосконалення реабілітаційних технологій належну увагу приділяють артотерапії.

Артотерапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, оснований на мистецтві та творчості. Уперше цей термін використав Андріан Хіл (1938 р.), незабаром він отримав значне поширення.

У вузькому сенсі слова під артотерапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою впливу на психоемоційний стан людини. Вона надає можливість особистості виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, глиною, ландшафтом.

При цьому відбувається навчання спілкування з навколишнім світом на рівні екосистеми з використанням образотворчих, рухових та звукових засобів. Людина має змогу самостійно висловлювати свої почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища.

Основну увагу під час проведення корекційної артотерапії приділяють ставленню людини до своєї діяльності, своїх малюнків, гри на музичних інструментах тощо. Головне завдання педагога спрямоване на розвиток мотивації людини до діяльності, добір прийомів артотерапії для кращого формування мотиваційної сфери.

Артотерапію як методику корекції, доцільно використовувати в комплексі функціонально-системної медико-соціальної реабілітації людини з обмеженими можливостями. Застосування артотерапії підвищує пізнавальну активність, сприяє сенсорному та руховому розвитку, концентрує увагу. Крім того, артотерапія дає змогу здійснювати більш ефективний вплив на формування емоційної сфери,

спонукає до подальшого розвитку компенсаторних властивостей збережених функціональних систем [40].

Педагогічна корекція за допомогою артотерапії у дітей з обмеженими можливостями здоров'я (клініко-синдромологічними формами органічного ураження нервової системи) має свої особливості й визначає доцільність урахування загальних та індивідуальних напрямів і умов роботи, а саме: віку дитини, ступеня зрілості всіх функціональних систем, індивідуальних властивостей її особистості [93].

Загальні напрями та умови проведення арт-терапії схожі на інші методики педагогічної корекції, які використовують у реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи. Педагог/терапевт зобов'язаний усвідомлювати і пам'ятати про труднощі людини в реалізації можливостей своїх функціональних систем; встановити напрями і завдання корекційної роботи з артотерапії; дібрати ті види артотерапії, які конкретна людина спроможна виконати й отримати результат; дати можливість людині самостійно вибрати завдання; встановити з пацієнтом доброзичливий двобічний контакт; регламентувати роботу людини, що дає змогу підвищити зосередження уваги.

Такі правила проведення корекції й артотерапії стимулюють пізнавальну активність людини, організують її поведінку, підвищують самооцінку [93].

3.6. Сутність біоритмології

Біологічні ритми – циклічні коливання інтенсивності та характеру біологічних процесів, їхні кількісні й якісні зміни, що відбуваються на всіх рівнях життя [83, 105]. Психолог Герман Свобода і отоларинголог Вільгельм Флісс відкрили емоційний і фізичний, а Фрідріх Тельчер – інтелектуальний ритми.

Психолог Г. Свобода, аналізуючи поведінку своїх пацієнтів, помітив, що їхні думки, ідеї, імпульси до дії повторюються з певною періодичністю. Згодом він почав аналізувати початок і розвиток хвороб, особливо циклічність серцевих і астматичних нападів. Результатом цих досліджень стало відкриття ритмічності фізичних (23 дні) і психічних (28 днів) процесів.

Доктора Вільгельма Флісса зацікавила опірність організму людини хворобам. Його цікавило питання: чому одні діти з однаковими діагно-

ами мають імунітет, а інші – помирають? Зібравши дані про початок хвороби, температуру і смерть, він пов'язав їх з датою народження. Розрахунки засвідчили, що зміни імунітету можна прогнозувати за допомогою 23-денного фізичного і 28-денного емоційного біоритмів.

Новомодні біоритми підштовхнули до досліджень і викладача в Інсбрука (Австрія) Фрідріха Тельчера. Він помітив, що бажання і здатність студентів сприймати, систематизувати і використовувати інформацію, генерувати ідеї час від часу змінюються, тобто мають ритмічний характер. Зіставивши дати народження студентів, іспитів, їх результати, він відкрив інтелектуальний ритм з періодом 33 дні.

Учений Ф. Тельчер продовжував свої дослідження, вивчаючи життя творчих людей. У результаті він запропонував *інтуїтивний біоритм, тривалість якого 37 днів, але з часом цей ритм «загубився»*.

Засновники теорії «трьох біоритмів» мали супротивників і опонентів. Дослідження біоритмів продовжувалися в Європі, США, Японії. Теорія «трьох біоритмів» проста, як і все геніальне: від народження до смерті (а може, навіть довше) ми піддаємося впливу інтелектуального, емоційного, фізичного і інтуїтивного біоритмів [12, 83].

Кожен біоритм є синусоїдою із суворо постійним періодом, причому для кожного біоритму існує свій період.

Отже, *інтелектуальний ритм з періодом 33 дні керує пам'яттю, здібністю до навчання, розумовою активністю, ясністю мислення, фантазією*.

Період фізичного ритму становить 23 дні. Він регулює фізичну і сексуальну активність, силу, швидкість, координацію, опірність хворобам, витривалість.

Емоційний біоритм триває 28 днів.

Інтуїтивний ритм має період 37 днів і відповідає за відчуття прекрасного, творче натхнення, сприйняття неусвідомлених імпульсів, тобто власне інтуїцію. Його можна назвати також духовним [12, 83, 105].

Наш інтелектуальний, емоційний, фізичний стан теж не є стабільним, а має періодичний (точніше хвилеподібний) характер. Нижня точка такої «хвилі» називається «мінімумом», а верхня – «максимумом», триває такий стан один день.

Інтелектуальний мінімум характеризується зниженням розумової активності, мислення, погіршенням пам'яті. Цього дня краще за все виконувати просту механічну роботу або відпочити. Не варто

також проводити перемовини, підписувати контракти, ухвалювати важливі рішення.

Емоційний мінімум приносить занепад душевних сил, бажань, деяку загальмованість, апатію, дратівливість, особливо у жінок. Цей день несприятливий для людей творчих, коли бракує відчуттів і емоцій для роботи.

Фізичний мінімум дає зниження фізичної, сексуальної активності, стомлюваність, підвищується імовірність захворювань. Слід зменшити або уникати фізичних навантажень, вживання алкоголю.

Інтуїтивний мінімум характеризується відсутністю натхнення, особливо для творчої роботи. Рішення, ухвалені інтуїтивно, можуть виявитися помилковими.

Максимуми дають нам можливість усвідомити і реалізувати свої здібності і таланти. Це період напруженої роботи.

Інтелектуальний максимум дає змогу розв'язати найскладніші питання і навіть створити щось нове. Цей час вдалий для ухвалення рішень, ведення переговорів, підписання контрактів.

Емоційний максимум дає відчуття повноти життя, душевне піднесення, бажання діяти, творити, любити. Загострені почуття різко реагують на дисгармонію і відчуження.

Фізичний максимум: організм повний енергії, робота не стомлює, висока сексуальна активність. Можна зайнятися спортом, сексом, сходити в сауну.

Інтуїтивний максимум – кращий період для спілкування з Богом. Інтуїція працює на межі ясновидіння, що дає змогу ухвалювати правильні рішення. Небеса дарують нам також значну дозу натхнення.

Оскільки біологічні цикли мають з моменту народження стабільну тривалість, то можна визначити кожен біоритм. Так, слід кількість днів, прожитих з дня народження, поділити на тривалість кожного циклу (23, 28, 33). Кількість днів, які залишилися понад цілого циклу, одержаних у результаті ділення, і вказуватиме, в якій фазі фізичного, емоційного й інтелектуального циклів перебуває людина у визначений день [12, 83, 105].

Засновники біоритмології розуміли важливість свого відкриття й ефективність його практичного використання. Вони розробили методику обчислення критичних днів, а вже їх послідовники створили таблиці, карти, лінійки, біокалькулятори, біоритмічний годинник і навіть спеціальні біоритмічні комп'ютери [12, 83, 105].

Контрольні запитання

1. Дайте визначення понять перевтома і перенапруження. Які існують засоби їх ліквідації?
2. Як умовно поділяють психотерапевтичні методи в оздоровчому тренуванні?
3. Хто з відомих лікарів, філософів та літературознавців досліджував психічний стан людини?
4. Що вам відомо про М. Норбекова та його систему?
5. Назвіть твердження М. Норбекова.
6. Назвіть основні компоненти технології М. Норбекова.
7. Що таке аутогенне тренування?
8. Хто запропонував термін «аутогенне тренування» як медичний термін?
9. Що є ключовим моментом в аутогенному тренуванні?
10. Що є запорукою успіху в аутогенному тренуванні?
11. Де, окрім спорту, застосовують аутогенне тренування?
12. Охарактеризуйте методику проведення аутогенного тренування.
13. Охарактеризуйте поради В. Петленка стосовно поліпшення психічного здоров'я особистості.
14. У чому полягає принцип оздоровлення Луїзи Хей?
15. Яку назву має програма Луїзи Хей, які основні її положення?
16. Яких учених вважають авторами теорії «трьох біоритмів»?
17. Який період має інтелектуальний ритм?
18. Який період має інтуїтивний ритм?
19. Який період має фізичний ритм?
20. Що вам відомо про іпотерапію?
21. Що вам відомо про дельфінотерапію?
22. Що таке вам відомо про артотерапію?

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ

4.1. Система оздоровлення Абрама Залманова



Відомий лікар Абрам (Олександр) Соломонович Залманов (1875–1964 рр.) здійснив значний внесок у розвиток світової натуропатії. Вже у 30 років А. Залманов мав три медичні дипломи: один отриманий у Москві, два інші – у Німеччині та Італії [36].

У свій час він керував лікарнею в м. Нервуй (курорт на березі Генуезької затоки), куди до нього приїжджали лікуватися Г. Плеханов, Р. Люксембург, К. Цеткін та інші. Під час Першої світової війни він отримав чин генерала медичної служби і був призначений на посаду начальника санітарних потягів. Після революції його чекало декілька високих постів у Наркомздраві, був призначений директором усіх курортів, організовував боротьбу з туберкульозом [36].

Вільно володіючи п'ятьма мовами, А. Залманов вивчив велику кількість медичних матеріалів і працював у різних великих європейських містах. Дослідження А. Крога, присвячені життєдіяльності капілярів, вплинули на А. Залманова, і він почав ґрунтовно вивчати процеси капілярного кровообігу і клітинного обміну речовин.

Зокрема, А. Залманов вважав, що запорукою здоров'я є правильні обмінні процеси, що протікають у капілярах. Отож він і назвав свій метод *капіляротерапією* [36]. Капіляри є складовою частиною системи кровообігу людського організму разом із серцем, артеріями, венами. Капіляри дуже дрібні і їх не видно. Майже в усіх органах і тканинах організму ці мікросудини утворюють кровonosні сіточки, подібні до павутиння, які добре видно в капіляроскоп. Причиною багатьох хвороб є порушення мікроциркуляції – капілярного плину крові. У процесі життєдіяльності капілярна мережа «засмічується» шлаками. Приплив крові різко сповільнюється, а в деяких ділянках узагалі зупиняється (виникає застій). Клітини перестають отримувати кисень і поживні

речовини, не можуть віддавати вуглекислий газ і виводити шлаки. Відбувається самоотруєння клітини, і вона гине. Якщо це стається в серці, то трапляється інфаркт, у головному мозку – інсульт, у печінці – цироз, у суглобах – артроз і артрит і так у всьому організмі. З віком цей процес починає активізується, у тканинах виникають острівці миглих клітин і неактивних капілярів. Це і є процес старіння.

Так, А. Залманов вважав, що, поліпшуючи плин крові, можна зупинити розвиток хвороби, почати відновлення всіх пошкоджених органів і тканин. Розкривати капіляри він радив не за допомогою ліків, гіпнозу, хірургії або опромінювання, а за допомогою звичайних природних засобів: *правильне дихання; щоденні фізичні вправи; скипідарні ванни*. Саме вони – перший ворог хвороби і старості [36].

Зокрема, А. С. Залманов створив скипідарні суміші й запропонував свої знамениті ванни. Величезна перевага скипідарних ванн полягає у тому, що вони впливають на капілярну сітку загалом, посилюють діяльність усіх капілярів, збільшуючи життєвий потенціал кожної функціональної одиниці організму – клітини.

Скипідарні ванни Залманова є фізіологічним методом лікування, оскільки вони не порушують фізіологічні функції людського організму, діючи в одному напрямі з механізмом його цілющих сил.

Суть методу: активні речовини скипідару, проникаючи крізь шкіру, змушують кров активніше рухатися судинами, що своєю чергою поліпшує процес доставки до кожної клітини необхідних їй поживних речовин і одночасно активізує видалення продуктів розпаду і вуглекислого газу, у чому й полягає оздоровчий ефект. Скипідарні ванни відкривають закриті капіляри, відновлюють живлення органів елементами крові, налагоджують надходження цілющого окислювального кисню, забезпечують дренаж тканин для виділення шлаків, тобто вони відновлюють нормальне, здорове життя клітин, тканин, органів і всього організму загалом [36].

У результаті регулярних процедур А. Залманова у хворих нормалізується ритм серця і зміцнюється серцевий м'яз, поліпшується метаболізм у м'язовій, кістково-хрящовій і нервових тканинах, розсмоктуються внутрішні і зовнішні рубці, спайки, швидше припиняються запальні процеси у бронхах, малому тазі та деяких інших органах.

Залманівські ванни можна застосовувати цілий рік, що вигідно відрізняє їх від теплолікування на курортах, яке проводиться пере-

важно в теплу пору року. Величезний плюс скипидарних ванн полягає у зручності їх застосування.

Скипидарні ванни Залманова поділяються на три типи: білі, жовті і змішані. Такий поділ зумовлений видом скипидарної суміші, яку використовують для ванни. Біла і жовта емульсії спричиняють різний вплив на організм.

Біла емульсія викликає ритмічні скорочення капілярів, немов тренує їх. Вона стимулює шкірні капіляри і всі органи, діючи на весь організм загалом, загальний стан, підвищує артеріальний тиск. Біла скипидарна емульсія не викликає ніякої затримки теплової енергії. Під час такої процедури пацієнт відчуває поколювання або потепління шкіри, дихання стає більш глибоким, посилюється подача кисню в легені, активізується окиснення і згоряють метаболіти і шлаки. Малорухливі зв'язки, сухожилля і м'язи втрачають свою ригідність (жорсткість). Сامة за допомогою білої емульсії розкриваються капіляри [36].

Показання до застосування. Скипидарні ванни є універсальним методом оздоровлення організму. Вони сприяють посиленню обмінних процесів, виводять токсини, стимулюють процеси саморегуляції та імунітет. Ванни є ефективним засобом омолодження організму, профілактики передчасного старіння, засобом поліпшення фізичного стану, підвищення працездатності і життєвого тону. Вони корисні і для тих, хто вважає себе практично здоровим. Скипидарні ванни сприяють нормалізації жирового обміну [36].

Ванни з жовтим скипидарним розчином, завдяки посиленню внутрішнього окиснення і розширення капілярів, сприяють знищенню патологічних відкладень у суглобових порожнинах, білясуглобових тканинах, у сухожиллях і зв'язках, у стінках кровоносних судин і самих капілярах. Жовтий розчин знижує артеріальний тиск, розсмоктує нарости на суглобах, розчиняє відкладення кальцієвих солей у сухожиллях і зв'язках. Після приймання жовтих скипидарних ванн пацієнт не відчуває втоми, тому що скипидарне масло примушує капіляри розширюватися повністю (у венозній та артеріальній частині). Отже, жовта емульсія допомагає очистити капіляри від токсинів [36].

Дуже важливою властивістю жовтих ванн є посилене потовиділення, яке виникає у пацієнтів під час її приймання та в період відпочинку після неї. Під час приймання ванн і надалі під час 2-годинного відпочинку у людини виділяється 2–4 літри поту.

Обидва види скипидарних ванн мають знеболювальну дію.

Змішані скипидарні ванни – це змішання жовтого розчину і білої емульсії. Вони мають цілющі властивості жовтих і білих ванн, дають змогу пристосувати капіляротерапію до стану кожної хворої людини. Змішані ванни мають додатковий ефект: викликають проникнення у кров різних амінокислот через капіляри, які відкриваються [36].

Зокрема, А. С. Залманов писав, що «...прийде час, коли фізіологи, біологи і лікарі, озброєні різними приладами, пізнають з великим захопленням мудрість людського організму, одночасно і крихкого і дуже міцного, здатного до опору і відновлення. Ні медики, ні біологи, ніякі інші фахівці не в змозі збільшити ні на йоту життєву енергію людського організму, його життєвий потенціал. Можна лише усунути різного роду перешкоди, що заважають розквіту життєвої енергії. Для цього потрібно оберігати і доглядати організм людини так, як садівник оберігає і доглядає рідкісну, примхливу квітку» [36].

Величезний успіх ванни мали і мають у санаторіях Швейцарії, Німеччини, Італії. За наявності одних захворювань потрібно спочатку приймати ванни з жовтою емульсією, при других – з білою, при третіх – змішані. І взагалі, перш ніж лягти в скипидарну ванну, краще проконсультуватися з лікарем.

Протипоказання до застосування ванн такі: аритмія, грибкові захворювання шкіри, дерматити, рецидивний тромбофлебіт, епілепсія, виразка шлунка у стадії загострення, гіпертонія другої-третьої стадій, серцева недостатність другої-третьої стадій, відкрита форма туберкульозу, короста, шкірні захворювання у період загострення, злоякісні новоутворення, гострі запальні захворювання або хронічні захворювання у період загострення, вагітність, індивідуальна непереносимість [36].

Живучи у Франції, доктор А. Залманов присвятив довгі роки лікарській праці. Як підсумок цієї роботи з'явилося три книги: «Секрети і мудрість тіла» (1958 р.), «Чудо життя» (1960 р.), «Тисячі шляхів одужання» (1965 р.), які були видані французькою і німецькою мовами. У цих книгах було викладено результати багаторічного досвіду лікування хронічних захворювань, сформовано теорію, в основу якої покладено ідею про найважливішу роль капілярної системи в розвитку хвороби і процесі одужання. Починаючи з 1966 р., його праці неодноразово видавали у різних країнах.

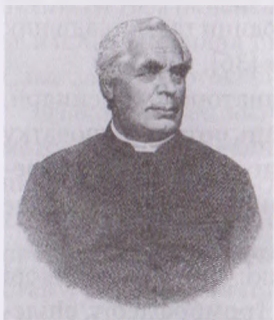
Так, А. Залманов сам регулярно приймав ванни і залишився вірним своєму гаслу «померти молодим у 90 років». Помер він у 1965 р. у Парижі у віці 90 років.

Зокрема, А. Залманов доводив, що потужність людського організму і його здібність до самовідновлення невичерпна [36].

Отже, капілярогімнастику забезпечують різноманітні медичні ванни, які мають фізико-хімічну і фізіологічну дію великого діапазону.

Регулюючи температуру води, змінюючи концентрацію розчинених у лікувальних ваннах речовин, є можливість пристосувати бальнеотерапію до будь-якого захворювання.

4.2. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа



Себастьян Кнейпп (1821–1897 рр.) – католицький священик, автор теорії використання холодної води для оздоровлення людей. Метод має велику популярність у країнах Центральної Європи. Сам С. Кнейп був сином бідного ткача і пройшов важкий шлях, щоби стати священиком. У роки навчання юнак захворів на туберкульоз у важкій формі і лікарі не сподівалися на його одужання. Хлопець почав вивчати літературу про використання холодної води. Хвороба розвивалася настільки стрімко, що через півроку лікарі визнали його безнадійним. У цей час до його рук випадково потрапив трактат з гідротерапії видатного німецького лікаря Х. Гуфеланда, і Себастьян почав вивчати цей метод. На лікування у спеціальному закладі грошей не було, і він зважився на купання у холодній воді Дунаю. Незабаром С. Кнейп звернув увагу, що холодна вода (нижче за 18 °С) має сильну збудливу дію насамперед на нервову систему. У нього активізувалися функції усіх органів та імунні процеси, поліпшився обмін речовин, знизився тонус дихальної мускулатури, збільшилася рухливість грудної клітини. У результаті почався процес одужання. Себастьян Кнейп встановив, що сила дії гідротерапії залежить від температури води, тривалості процедури, загального стану та почав рекомендувати лікування холодною водою тривалістю від 6–7 днів до 2–3 тижнів для поліпшення обміну речовин, виведення хвороботворних речовин, про-

дуктів розпаду. Це загалом впливало на весь організм, але насамперед на нейрогуморальну регуляцію. Холодна вода зменшувала емоційну активність, усувала внутрішній неспокій, знімала головні болі [39].

Під час лікування С. Кнейп користувався такими компонентами:

1. *Гідротерапія*. Кнейп використовував воду як засіб для стимуляції організму зміною температур, що впливало на кровоносні судини, обмін речовин і м'язи. Результатом терапії було поліпшення кровообігу, травних функцій і загальне оздоровлення організму.

Себастьян Кнейп вважав, що **трьох властивостей води**: розчиняти, видаляти і зміцнювати – цілком достатньо для лікування. Він рекомендує застосовувати воду у вигляді компресів, ванн, використання пару, обливання, обмивання, пиття.

2. *Рух (лікувальна гімнастика)*. Рухи передбачали чергування напруження і розслаблення. Напруження викликає мобілізацію всіх сил організму, тренування серцевого м'яза і органів кровообігу, нормалізує порушення обміну речовин. Воно також активізує психічні сили організму і зміцнює імунну систему.

3. *Дієтотерапія*. Збалансована дієта повинна відповідати потребам організму в калоріях і містити достатню кількість поживних речовин у правильній пропорції.

4. *Фітотерапія*. Лікування за допомогою природних медикаментів відрізняється м'якою дією і не викликає побічних ефектів.

5. *Емоційний стан*. Дух і тіло становлять єдине ціле, тому ми повинні дбати не тільки про тіло, а й про душевний стан. Відрегульований ритм життя, достатній сон, позитивне мислення, вправи для розслаблення, медитація, музична терапія можуть допомогти відновити душевний спокій [39].

Основні принципи програми С. Кнейпа:

1. Вода лікує кожного, хто піддається лікуванню, але її застосування різне в кожному конкретному випадку.

2. Ніхто не повинен боятися холодної води: сотні випадків депресії, меланхолії, апатії піддаються лікуванню, якщо хворий погоджується застосовувати холодну воду.

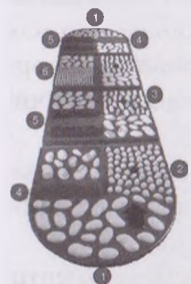
3. Залишатися у воді слід не більше ніж 5 хвилин (за 4 сеанси), прагнучи роздягання. Не треба витиратися (крім обличчя і рук). Одягати білизну слід на мокре тіло. Потім треба швидко ходити або робити фізичні вправи, щоби зігрітися, поки тіло висохне.

4. До холодної води слід звикати з дитинства. Навіть немовлят слід на 1–2 с занурювати в холодну воду після теплої ванни. Людина, що звикла до холодної води, дуже рідко хворіє [39].

У 1887 році С. Кнейп видав книгу «Meine Wasserkur» («Мое водолікування»), у якій детально виклав основи свого методу лікування.

Сьогодні термін «терапія за Кнейпом» став загальновідомим, терапію з такою назвою пропонують у СПА, меню готелів і курортів, надаючи послуги гідротерапії: ванни і «доріжки» С. Кнейпа [39].

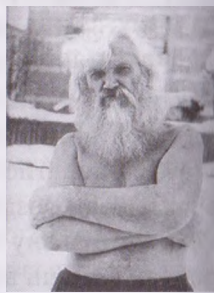
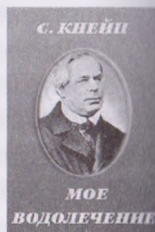
«Доріжка» С. Кнейпа – це послідовність чергування ванночок з холодною (12°) і теплою (28–30°) водою. Лікувально-профілактичний метод Кнейпа заснований на зміні впливу теплої та холодної води. Під час цього прискорюється циркуляція крові, завдяки чому активізуються обмінні процеси, паралельно відбувається очищення організму та зміцнення серця та судин, тобто це чудове тренування судинної системи. Природно, що при цьому підвищується імунітет. З інтенсивним плином крові усі клітини отримують кисень у повному обсязі, відповідно сповільнюється їхнє старіння, поліпшується регенерація. Отже, гідротерапевтична доріжка С. Кнейпа – це омолоджувальна процедура, що підвищує бадьорість і активізує імунні функції організму [39].



Подвійний цілющий ефект має поєднання рефлексотерапії і контрастної термотерапії.

4.3. Система оздоровлення Порфирія Іванова

Порфирій Корнійович Іванов (20. 02. 1898 р. – 10. 04. 1983 р.) народився на Луганщині у бідній шахтарській сім'ї, у якій, окрім нього, було восьмеро дітей. У 30 років він отримав ракове захворювання, яке уразило його руку. Ніхто йому допомогти не міг, тоді з відчаю пішов узимку роздягненим на вулицю, щоби змерзнути і застудитися. Бажаного результату, однак, не досяг, тоді він знову це повто-



рив, виливши на себе відро крижаної води, але знову безрезультатно. Він проробляв це декілька днів, але замість хвороби почав одужувати – з'явилося бажання жити. Хвороба раптом стала відступати. Він і далі продовжував свої експерименти і врешті-решт – видужав. Порфирій став поступово загартовуватися, зближуватися з природою і пропонувати людям, які мали різні захворювання, робити те саме, що й він. Навчився обходитися без їжі і води, не завдаючи жодної шкоди здоров'ю, тривалий час (найтриваліший його експеримент – 108 днів). Одноразово почав пропагувати свій метод оздоровлення і загартування [66].

Дивний спосіб життя і поширення ідей колишня влада розцінювала як суспільно небезпечні. Порфирій Іванов неодноразово був польований від суспільства (23.03.1953 р. – 29.10.1954 р.; 13.02.1965 р. – 10.05.1967 р.) за статтею «Антирадянська агітація». Помер у 1983 році у віці 85 років.

Надбанням Порфирія Корнійовича було описання правил свого загартування, яке він умовно назвав «Детка» (так він звертався до кожної людини, називаючи її дитиною Природи) (додаток В).

Найголовніше, що в цьому спілкуванні з природою брало участь не тільки його тіло, але і його свідомість. Це спілкування змінило П. Іванова повністю.

4.4. Кріотерапія як система оздоровлення

Кріотерапія – використання холоду з лікувально-профілактичною метою для відведення тепла від тканин, органів або від тіла людини [67].

Розрізняють такі температури лікувальних впливів:

- помірно низькі (близько 0 °C);
- низькі (до -15 ... -20 °C);
- наднизькі (до -110 ... -160 °C).

У вітчизняній практиці для загального впливу наднизькими температурами використовують установки загальної аерокріотерапії, у яких загальне охолодження до -160... -170 °C здійснюється за допомогою азотоповітряної суміші. За даними багатьох дослідників, найефективнішою є температура – 130 °C. Тривалість процедури: 1–3 хвилини [67].

Кріотерапію, або дію холодом на нервові закінчення шкіри і рефлекторно на вегетативну нервову систему, широко і давно застосовують під час лікування різних захворювань.

Так званий «сухий» холод усього за 2–3 хвилини охолодить шкіру настільки, що активізуються шкірні рецептори і подадуть сигнал про «надзвичайну» ситуацію. Відбувається корисний «стрес» для всіх органів і систем, після чого організм сам нормалізує свої проблеми завдяки фізіологічним чинникам, а не хімічним препаратам.

Охолодження сприяє різкому звуженню судин, які після закінчення процедури розширюються. Таким чином, відбувається стимулювання плин лимфи- і крові. Цей ефект триває упродовж декількох годин після закінчення процедури. Приплив крові забезпечує надходження поживних речовин до клітин та виведення з них токсинів. Це місцевий ефект кріотерапії сприяє поліпшенню стану шкіри, зникненню целюліту, поліпшенню стану при псоріазі [67].

Кріотерапія спричиняє і найсильніший системний ефект, нормалізує нейро-гуморально-ендокринні взаємодії, стимулює венозний відтік, імунну і роботу серцево-судинної систем, нормалізує функцію ендокринної системи, мобілізує всі внутрішні сили організму. У кров надходять ендорфіни або, як їх ще називають, «гормони радості».

Кріотерапія має знижувальну, протизапальну, протизудну і знезаражувальну дію.

Показання: шкірні захворювання: дерматоз, нейродерміт, псоріаз, екзема, гіперкератоз, вугрева висипка, в'яла шкіра, бородавки, папіломи, кондиломи і келоїдні рубці; гіпертиреоз і гіпотиреоз, цукровий діабет; розлади нервової системи, депресії, синдром хронічної втоми, ожиріння.

Противпоказання: захворювання периферійних судин із порушенням артеріального кровообігу (ендартеріїт, облітерувальний атеросклероз периферійних судин, хвороба Рейно); тромбофлебіт; системні захворювання крові; непереносимість холоду; діти до п'яти років.



Кріосауна призначена для гіпотермічного стимулювання і тренування системи терморегуляції, периферійного кровообігу й ендокринної системи [67].

Отже, у кріосауні відбувається природне стимулювання імунної системи, спрямоване на ревізію всіх органів, стабілізацію гормонального фону, обміну речовин, набуття стійкого життєвого тону завдяки додатковому викиду ендорфінів – «гормонів радості».

Тривалість проведення процедури загальної кріотерапії становить 60-180 секунд та збільшується у процесі лікування. Курс кріотерапії – 10-20 процедур і більше [67].

Контрольні запитання

1. Що вам відомо про А. Залманова? Що є в основі його вчення?
2. Що сформував і запропонував А. Залманов?
3. У чому полягає значення скипидарних ванн?
4. На які 3 типи поділяються скипидарні ванни?
5. Якою є дія ванн з білою емульсією?
6. Якою є дія ванн з жовтою емульсією?
7. Якою є дія ванн зі змішаною емульсією?
8. Які існують протипоказання до використання скипидарних ванн?
9. Хто запропонував використання холодної води з метою оздоровлення?
10. Назвіть 5 принципів лікування холодною водою за С. Кнейпом.
11. Назвіть основні принципи програми С. Кнейпа.
12. Назвіть 3 властивості води, сформовані С. Кнейпом.
13. Що вам відомо про історію життя П. Іванова?
14. Яку методику загартування запропонував П. Іванов?
15. Що таке кріотерапія?
16. Які процеси в організмі людини відбуваються під час перебування в кріосауні?

ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ДИХАННЯ

Дихання – це основа нашого життя, саме тому дуже багато оздоровчих систем базуються на принципах правильного дихання. Важливість правильного дихання для здоров'я давно доведено сотнями досліджень і спостережень. У разі захворювань органів дихання порушується нормальне насичення крові киснем, а без його участі неможливе проходження будь-яких метаболічних реакцій. Це може призвести до низки захворювань, насамперед страждають легені, серцево-судинна система, а потім можуть бути спровоковані захворювання інших органів і систем [8, 9, 45, 90].

5.1. Дихальна гімнастика Олександри Стрельникової



Олександра Миколаївна Стрельникова (1912–1989 рр.) була оперною співачкою, а згодом – викладачем співів. Вона мала проблеми з голосом, різноманітні захворювання системи дихання. У 1973 році О. Стрельникова зареєструвала патент і отримала авторське свідоцтво на «Засіб лікування захворювань, пов'язаних із втратою голосу». До переліку захворювань, які можнавилікувати або набагатополегшити стан хворого, належать бронхіальна астма, хронічний гайморит, пневмонія, захворювання серця і судин, розлади статевої системи тощо. Важливим складником її розробки є дихальна гімнастика, яку часто називають парадоксальною [8, 9, 115].

Сутність методики полягає в активному, напруженому, короткому вдиху, яким тренуються всі м'язи дихальної системи.

Основні правила гімнастики:

- вдих робити треба через ніс (рот має бути стулений) – «принюхування» – активно втягувати повітря через ніс. Різкий та енергійний вдих – основа методики;

- вдих і видих повинен ускладнювати виконання рухів. Наприклад, вправа на стискання грудної клітини (нахил уперед, руки зводимо перед грудьми) – вдих. Випрямитися, руки в сторони – видих. Видих робимо через рот;
- виконувати вправи рахуючи, що дасть змогу тримати ритм;
- кількість повторень вправи повинна бути кратна 4 [34, 35, 115].

На думку фахівців, звичайні дихальні вправи – це дихання у сприятливих умовах, а гімнастика О. Стрельникової – це дихальна гімнастика з «тягарем».

Сама автор вважає, що ЧСС під час виконання вправ не повинна перевищувати 100 уд./хв, а саме заняття повинно приносити радість і задоволення, тоді можна буде спостерігати оздоровчий ефект (комплекс вправ подано у додатку Д).

Запропонований комплекс вправ слід опановувати поступово. Спочатку запам'ятати і довести практично до автоматизму перші три вправи, а потім додавати по одній вправі щодня. Якщо виникне дискомфорт або запаморочення, то заняття відразу ж треба призупинити. Людям після інфаркту або інсульту, важких операцій або отриманих сильних травм, краще порадитися з лікарем перед тим, як освоювати будь-яку дихальну гімнастику, зокрема О. Стрельникової [34, 35, 115].

5.2. Система оздоровлення Костянтина Бутейка



Дихальна гімнастика Костянтина Павловича Бутейка (1923–2003 рр.) або «спірокультура К. Бутейка» – система оздоровлення організму, спрямована на обмеження глибокого дихання або «метод вольової ліквідації глибокого дихання» (1952 р.) Зараз його успішно застосовують для лікування бронхіальної астми, алергічних захворювань та інших хвороб органів дихання [34, 35, 45].

Причина розвитку захворювань органів дихання, на думку автора системи – в альвеолярній гіпервентиляції. Іншими словами, під час глибоких вдихів кількість кисню, яку отримує людина, не збільшується, а кількість вуглекислого газу стає меншою. Це відбувається через підвищення тонуусу гладкої мускулатури, спазму дихальних

шляхів і порушення тканинного дихання. Щоб наситити кров вуглекислим газом, якого дуже мало в повітрі, потрібно регулювати своє дихання, роблячи його поверхневим, а паузи між вдихами – більш тривалими. Метод К. Бутейка – дихальна гімнастика, мета якої – навчити людину керувати своїм диханням і позбутися гіпервентиляції легенів. Одним із підтверджень цієї теорії є той факт, що об'єм легенів здорової людини – 5 л, а хворого на бронхіальну астму – близько 10–15 л. К. Бутейко стверджує, що глибоке дихання порушує кисневе голодування, діяльність нирок, печінки та інших органів і призводить до виведення з організму корисних солей (натрію, калію, магнію, кальцію, фосфору) [8, 9].

Показання: бронхіальна астма, астматичний бронхіт, емфізема легенів, пневмосклероз, пневмонія, стенокардія, гіпертензія, порушення мозкового кровообігу, алергічні захворювання.

Принцип правильного дихання простий: засвоєння неглибокого дихання. Потрібно робити неглибокий поверхневий вдих, упродовж 2–3 секунд, потім видих 3–4 секунди і намагатися збільшити паузу між вдихами. У цей час організм людини відпочиває. Для стимуляції трійчастого нерва, під час пауз, потрібно дивитися вгору і не лякатися відчуття нестачі повітря, яке виникає. Початок занять може викликати неприємні відчуття.

1 вправа – потрібно намагатися затримати дихання, до появи відчуття браку повітря і якомога довше залишатися у цьому стані, роблячи дрібні неглибокі вдихи. Якщо виникає бажання зробити глибокий вдих – почати вправу знову;

2 вправа – затримка дихання під час ходьби: затримати дихання і ходити кімнатою до відчуття нестачі повітря, потім подихати і повторити вправу знову;

3 вправа – поверхнево дихати впродовж 3 хвилин, поступово збільшуючи час до 10 хвилин [8, 9, 34, 35].

Вправи потрібно намагатися проводити якомога частіше, не рідше ніж 3–4 рази на день, мета таких занять – сформувати звичку поверхневого дихання. Для контролю дихання використовують максимальну паузу (МП) на видиху до появи неприємних відчуттів, що примушує зробити вдих, МП вимірюють 1 раз на день і визначають кількість CO_2 в альвеолярному повітрі: що більша МП, то вищий вміст газу [8, 9, 34, 35, 45].

Коли МП досягне норми – 60 с, усі основні симптоми хвороби зникнуть. При подальшому зменшенні інтенсивності дихання стан значно поліпшується. При МП (180 с) людина зовсім здорова. Щоденно (30–40 хв) проводять тренування дихання із замірами МП через кожні 5–10 хв.

Фактори, які зменшують глибину дихання: 1) повільне дихання через ніс; 2) загальне розслаблення, розслаблення діафрагми, м'язів живота; 3) біг підтюпцем; 4) біг з невеликою швидкістю на всю ступню; 5) загартовування (обливання вранці та ввечері крижаною водою); 6) голодування; 7) масаж, самокорекція хребта; 8) натуральне харчування. Не вживати їжу без апетиту.

Таким чином, методика К. П. Бутейка є ефективним немедикаментозним засобом лікування різних хвороб (особливо дихальної системи) [8, 9, 34, 35].

5.3. Система дихання Віталія Дуриманова

Віталій Костянтинович Дуриманов з м. Бійська на Алтаї вилікував сотні хворих, яким замість ліків призначав роздільне харчування, курси дозованого голодування та фітотерапію. Головне місце в його системі оздоровлення мали дихальна гімнастика та біг [65].

Лікар стверджує, що проблем зі здоров'ям не буде, якщо регулярно, по кілька разів на день, виконувати вправу «ритмічне дихання»: спокійний видих – пауза (3 с) під час повного м'язового розслаблення – одразу ж «довидих» без напруження – знову пауза (3 с) під час подальшого розслаблення – природний вдих. Повторити цей дихальний цикл 5–6 разів, перебуваючи в будь-якому вихідному положенні: лежачи, сидячи, стоячи, у русі [65].

Попередньо слід повністю розслабитися і повторювати цей дихальний цикл 8–12 разів. Він допоможе зняти напад астми, знизити високий артеріальний тиск, біль у ділянці серця та головний біль тощо. Під час повторення дихального циклу вдих стає дедалі природнішим і повнішим. Цю саму вправу, але з різким і коротшим видихом, слід повторювати спочатку частіше і не тільки з метою зняття задухи, ефективна при бронхіті та початковій стадії бронхіальної астми. Важким хворим для полегшення стану рекомендовано впродовж приблизно двох тижнів практикувати «ритмічне дихання» кожні півгодини. Слід

зауважити, що «ритмічне дихання» допомагає при захворюваннях серця. Зокрема, В. Дуриманов пояснював це так: «Людині здається, що їй бракує кисню. Вона судомно ловить повітря широко розтуленим ротом, хапається за валідол. Але глибокий вдих не виходить, він лише посиляє потужний нервовий імпульс у дихальний центр мозку, створює там перезбудження, що негайно призведе до звуження кровоносних судин і підвищення артеріального тиску, до посилення болю в серці. М'язове розслаблення, спокійний видих і коротка затримка дихання знімають напружений судинний тонус, нормалізують кровопостачання. Часто це буває найважливішим при серцевих та головних болях, у разі нападу стенокардії та інших вегетоневрозів. Отже, напад можна зняти за допомогою цієї дихальної вправи, але ще краще – не доводити справу до болю» [65].

Наступна дихальна вправа – парціальне дихання чи дихання уступами. Виконувати його дуже просто: три-чотири короткі активні видихи поспіль, потім стільки ж коротких вдихів. «Завдяки такому диханню, – на думку В. Дуриманова, – «розбивається» потік імпульсів, які надходять у мозок під час глибокого вдиху. Це саме відбувається у разі емоційного потрясіння. Природа дала нашому мозку чудовий захист від таких перевантажень: сміх і плач. Навіть позитивні емоції можуть завдати шкоди, якщо не супроводжуються сміхом, який можна розглядати як серію коротких безперервних видихів. Ці видихи й дроблять небезпечний потік імпульсів. Рятівний плач дробить потік серією коротких вдихів (схлипувань). Процеси збудження та гальмування під час сміху чи плачу врівноважуються, одночасно унормовується й артеріальний тиск. Ось чому, посміявшись, людина відчуває приплив сил, а виплакавшись після важкого потрясіння, відчуває полегшення» [65].

Так, В. Дуриманов пропонує пацієнтам дихальні вправи, які об'єднують цілющі властивості сміху і плачу. Дихати порціями (уступами) можна в будь-якому положенні, але краще під час ходьби чи легкого бігу. Дихання за цим методом навчають у європейських медичних закладах.

Щодо принципів лікувального харчування, то за Дуримановим вони доволі прості: повна відмова на час лікування від солі й цукру; побільше овочів та фруктів, натуральних соків; рибу чи м'ясо не їсти з хлібом чи картоплею; молочні продукти не поєднувати ні з чим; овочі: перевагу надавати тушкованим та печеним; круп'яні каші довго

замочувати й недовго варити; м'яса поменше; уникати консервованих продуктів, ковбас, тваринних жирів. Після їжі має залишатися бажання ще щось з'їсти. Снідати бажано пізніше. До сніданку не завадило б добре фізично попрацювати, зробити чимало фізичних вправ («сніданок треба заробити; не наїдатися про запас, а добре зголодніти, перш ніж сісти за стіл») [65].

Деяким «хронікам», які страждають від бронхіальної астми, ревматоїдного артрити, хвороби Бехтерева, В. Дуриманов одразу призначає лікувальне голодування, яке добре очищує організм. Це особливо важливо для тих, хто тривалий час вживав ліки. На додаток до дихальної гімнастики, фізичних вправ і лікувального харчування автор рекомендує цілющі трави. Більшість із них мають лише загальнооздоровчий вплив, але стимулюють певні функції. Наприклад, золотий корінь підвищує працездатність і опірність організму. Його призначають при серцево-судинних захворюваннях, вегетоневрозах, гіпотонії, людям похилого віку. При виразковій хворобі та гастритах – півонію незвичайну. Її настій має бактерицидні властивості, седативно діє в разі безсоння та неврастенії. При багатьох захворюваннях пропонують мумію – добрий стимулятор захисних сил організму. У разі діабету немає кращих ліків, аніж листя чорниці, стверджує В. К. Дуриманов. При розладі шлунка рекомендовано відвар звичайного полину, який за півдня ліквідує розлад. Швидко нормалізує роботу травного тракту й каша з насіння лободи. При гіпертонії допомагають дихальні вправи, після яких людина прокидається вранці повною сил.

Віталій Дуриманов є прихильником комплексних способів лікування без ліків. У разі хронічного тонзиліту, наприклад, окрім дихання й загартовування, рекомендовано ранкові полоскання горла, після чого – посилене погладжування горла зверху вниз із одночасним ковтанням слини. Виходить ніби поєднаний внутрішній і зовнішній масаж горла. При бронхіальній астмі рекомендовано таку вправу: стати на відстані кроку від стіни, спертися на неї обома долонями, видихнути й тоді, не дихаючи зробити якомога більшу кількість згинань та розгинань рук. Після цього, походити, подихати – роблячи короткі вдихи і видихи і повторити цю вправу із затримкою дихання. За одне заняття – п'ять підходів [65].

У всіх релігіях у молитовні ритуали входять поклони. Віталій Дуриманов вважає це фізіологічною профілактикою остеохондрозів,

якою усвідомлено (чи несвідомо) людство захистило себе від ушкоджень хребта, спричинених прямоходінням (хоча хребет до нього не дуже пристосований). Допомогти можуть активні багаторазові нахили. В. Дуриманов наполегливо рекомендує всім щоранку робити 90 нахилів: 30 до колін, 30 нижче колін, 30 до підлоги, причому, перш ніж нахилитися вперед, трохи прогинатися назад (літнім людям, уточнює він, не треба при цьому закидати голову, важливо стежити, щоб таз подавався вперед). На закінчення можна 30 разів нахилитися до підлоги, стоячи на колінах [65].

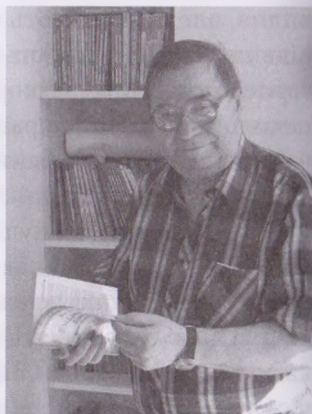
5.4. Система оздоровлення Юрія Вілунаса

Юрій Георгійович Вілунас (1938 р. н.) є автором унікальної методики швидкого оздоровлення людини, визнаної в усьому світі. Назва методики відображає суть його методу лікування від недуг – «ридаюче дихання» [21–24].

Ця методика допомагає у боротьбі з цукровим діабетом, бронхіальною астмою, виразкою і серцево-судинними захворюваннями, допомагає поліпшити стан хворих на рак без операційного втручання і застоювання лікарських препаратів.

На думку Ю. Р. Вілунаса, механізм самолікування закладений у нашому організмі. Вправами для активізації внутрішніх резервів є «ридаюче дихання», імпульсний самомасаж і нормальний нічний відпочинок.

Так дихати можна у будь-якому положенні – стоячи, сидячи, лежачи, а вдих і видих здійснювати тільки ротом. «Ридаюче дихання» контролює центральна нервова система. Коли ми плачемо, то починаємо правильно дихати: вдих і видих роблять лише ротом і видих стає довшим, ніж вдих. Щоб засвоїти «ридаюче дихання», слід на видиху вимовляти один із трьох звуків: «ха», «фу» або «ффф». Видих при «ридаючому диханні» завжди плавний і безперервний. Тривалість його однакова – 4 секунди. Губи складають трубочкою і роблять легенький видих, ніби ми дуємо на дзеркальце, щоб його протерти [21–24].



При однаковій тривалості видиху вдихи за тривалістю – різні. Використовують імітацію вдиху (або 0 с), поверхневий (0,5 с) і помірний вдих (1 с). Ці три різновиди відповідають трьом типам дихання. Починати треба з імітації вдиху – злегка розтулити рот і вимовляти звук «до». Повітря при цьому заковтується і залишається у роті, тому що язик притискається до піднебіння і не пускає його в дихальні шляхи. Якщо не вийде «до», то слід починати з найлегшого звуку «ха». Отже, нічого не вдихаємо, а вимовляємо звук «до», потім робимо видих «ф-у-у-у», рахуючи. Під час паузи не треба дихати, після чого знову – імітація вдиху. Такий спосіб дихання використовують, поки легко відбувається видих. Якщо людина починає задихатися, слід відпочити, а потім можна перейти на поверхневе дихання. Сеанс дихання визначається самопочуттям. Для діабетиків достатньо дихати по 2-3 хвилини 5–6 разів упродовж дня. У перші дні засвоєння методики слід обмежитися декількома вдихами-видихами. Через 2–3 місяці щоденного «ридання» цукор у крові нормалізується, зникає слабкість, піднімається настрій [21–24].

Контрольні запитання

1. Що вам відомо про О. Стрельникову та що лежить в основі її системи?
2. Чому гімнастику О. Стрельникової називають «парадоксальною»?
3. Скільки вправ рекомендує виконувати О. Стрельникова для лікування захворювань пов'язаних із втратою голосу і не тільки?
4. У чому полягає зміст методики К. Бутейка?
5. Під якою назвою відома система К. Бутейка?
6. При яких захворюваннях застосовують систему К. Бутейка?
7. Який об'єм легенів у здорової та хворої на бронхіальну астму людини?
8. Скільки часу необхідно проводити тренування дихальної системи для досягнення норми максимальної паузи?
9. Що саме пропонував В. Дуриманов при нападах астми і якою є його система дихання?
10. Яких принципів слід дотримуватися при лікуванні за системою В. Дуриманова?
11. Розкрийте сутність «ридаючого дихання».

ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Всесвітня організація охорони здоров'я сформувала та оприлюднила стратегію суспільного харчування з такими основними напрямками:

- зниження вживання насичених жирів, холестерину, цукру, солі, алкоголю;
- зниження маси тіла;
- відмова від куріння;
- підвищення фізичної активності;
- вживання овочів і фруктів, зернових, харчових волокон, мінеральних речовин [27, 87, 88, 118].

Причини хвороб людини, що виникли внаслідок харчування представлено у табл. 6.1 [27, 83, 87, 88].

Таблиця 6.1

Хвороби людини, пов'язані з особливостями харчування

Хвороби	Нестача у харчуванні	Надлишок у харчуванні	Додаткові чинники ризику
Серця (ІХС, інфаркт, інсульт)	Незамінних жирів	Насичених жирів	Тютюнокуріння, алкоголь
Гіпертензія	Калію, кальцію	Солі, насичених жирів	Надлишкова маса тіла, гіподинамія, ожиріння
Діабет		Жирів, цукру	Ожиріння, гіподинамія, генетичний код
Ожиріння	Харчових волокон	Енергетично ємного раціону, цукру, жирів, алкоголю	Гіподинамія
Жовчні камені	Вітаміну С	Солі	Нестача секреції жовчних кислот
Хвороби печінки		Алкоголю	
Рак молочної залози		Жирів	Прілактин

Продовження табл. 6.1

Хвороби	Нестача у харчуванні	Надлишок у харчуванні	Додаткові чинники ризику
Рак шлунка	Овочів, фруктів	Алкоголю	Нітрати, здоба
Рак кишечника	Клітковини	Жирів, цукру, м'яса	
Рак легенів			Тютюнокуріння
Артрити		Енергетично емного раціону	
Карієс зубів	Фторидів	Цукру	
Анемія	Заліза, фолатів		
Зоб	Йоду		

6.1. Система оздоровлення Ханса Моля

Ханс Моль – коментатор німецького телебачення, ведучий тележурналу «Здоров'я», який присвятив свої дослідження питанням оздоровлення: харчуванню, фізичній активності, боротьбі з алкоголізмом та тютюнокурінням, запобіганню захворювань і нещасних випадків, психічному здоров'ю. Використовуючи матеріали досліджень учених і наукових установ Німеччини та США, Ханс Моль розробив сім програм здоров'я: «Програма харчування»; «Програма фізичної активності»; «Програма боротьби з курінням»; «Антиалкогольна програма»; «Програма профілактики захворювань»; «Програма профілактики нещасних випадків»; «Програма психічної міцності» [56].

«Програма харчування». За результатами своїх досліджень Ханс Моль називає 10 помилок у харчуванні:

- 1) їмо занадто багато;
- 2) їмо надто жирну їжу;
- 3) неправильно вибираємо їжу: недостатньо вітамінів, свіжих овочів, фруктів, білка, молока, риби;
- 4) ми занадто багато ласуємо;
- 5) їмо неправильно (нерегулярно, надто швидко, 3 рази замість 5);
- 6) їмо надто солодко, зловживаємо ласощами;
- 7) п'ємо надто багато (надлишок алкоголю і солодких напоїв);

- 8) надто мало знаємо про харчування (неправильно зберігаємо продукти, неправильно їх готуємо; зловживаємо продуктами тривалого зберігання;
- 9) процес споживання їжі перетворився на акт психофізіологічного задоволення. Коли Ви собою задоволені – Ви їсте. Коли Вам погано – Ви їсте, заїдаючи проблему, щоби принести собі задоволення;
- 10) ми харчуємося, забуваючи про свій вік [56].

Помилки у харчуванні сприяють надлишковій масі тіла. Переважно нормальною вважають масу тіла, визначену за формулою: зріст людини мінус 100. Якщо маса тіла перевищує норму більше як на 20 %, то йдеться про ожиріння.

Уникнути помилок у харчуванні допоможе аналіз раціону (кількість, спосіб приготування, причини споживання їжі, час її споживання).

Уже після перших днів такого контролю можна ставити собі конкретну мету. Наприклад, раз на тиждень виконувати кожне із цих правил:

- пити каву без вершків і молока;
- пити чай і каву без цукру та взагалі його не вживати;
- їсти хліб без масла;
- на сніданок не їсти хліба;
- під час обіду не вживати соусів;
- не їсти солодошів;
- не їсти картоплі і рису;
- зовсім не їсти варення і цукерок;
- відмовитися від яєць;
- відмовитися від бутербродів;
- відмовитися від морозива;
- відмовитися від смаженої їжі;
- з'їдати лише половину звичайної порції;
- їсти овочі і фрукти лише у сирому вигляді [56].

Здійснити перехід до раціональної системи харчування допоможуть звичайні заходи:

- зважуватися кожного ранку і записувати свою масу тіла;
- щоразу, сідаючи за стіл, не забувати контролювати своє харчування;
- готувати їжу маленькими порціями; подавати на стіл у маленьких тарілках – порції здаватимуться більшими;

- продовжити час, проведений за столом, на 5–10 хвилин;
- влаштовувати невеликі паузи під час їжі;
- пережовувати кожен шматок їжі якомога ретельніше;
- намагатися менше розмовляти під час їжі, ніколи не поєднувати процес споживання їжі із читанням і переглядом телевізійних програм;
- зовсім не обов'язково кожну порцію доїдати до кінця;
- надавати перевагу нежирній їжі, менше вживати борошна і солодкого;
- надавати перевагу сирим або мало обробленим продуктам;
- через певні проміжки часу влаштовувати розвантажувальні, а ще краще – голодні дні;
- не їсти після 19 години;
- відчувши ситість, одразу припинити споживання їжі [56].

«Програма фізичної активності». Недостатня фізична активність негативно впливає на стан здоров'я. До переліку захворювань, викликаних малою руховою активністю, належать такі: інфаркт міокарда, захворювання кровоносних судин, хвороби системи травлення, порушення обміну речовин, послаблення захисних сил організму, порушення постави, захворювання нервової системи, послаблення зв'язок і м'язів, хвороби суглобів.

Програма фізичної активності за Хансом Модем містить 3 такі підпрограми:

- програма-мінімум. Містить 10 вправ ранкової гімнастики і триває лише 5 хвилин. Кожна вправа триває 30 сек. Програма складається з дихальних вправ, вправ на розтягування, координаційних вправ, вправ для ніг і тулуба. На завершення – біг на місці;
- програма підвищення фізичної активності. У ній автор дає рекомендації з підвищення рухової активності в різних сферах діяльності (у дорозі на роботу і назад, на роботі, на вихідних, у відпустці тощо) і щодо правильної організації робочого дня, необхідного рухового режиму, змісту активного дозвілля;
- програма за вибором. Автор пропонує 56 вправ залежно від стану здоров'я, ступеня тренуваності та наявності вільного часу. Окремі вправи цієї програми можуть бути доповнені або замінені вправами із програми-мінімум. Їх слід виконувати

в такому темпі й ступені напруження, щоб відчувати легку втому.

Програма містить вправи для рук, м'язів живота, спини, ніг [56].

«Програма боротьби із курінням». Ханс Моль рекомендує 3 підпрограми:

програма для тих, хто вирішив кинути курити відразу. Для того щоб полегшити перші дні відвикання від куріння, Ханс Моль рекомендує кілька дій: тримати в роті порожню трубку/люльку, використовувати жувальну гумку, смоктати льодяники тощо. Необхідно свідомо керувати своїми вчинками, бажано активізувати заняття руховою активністю, частіше ходити в кіно чи театр тощо. Варто повідомити своїх знайомих про своє рішення або краще побитися об заклад [56];

програма «малих кроків». Мюнхенський інститут психіатрії імені Макса Планка виявив високу ефективність цієї програми, що складається із 37 пунктів. Суворе дотримання цих пунктів значно зменшує шкоду від куріння, поступово сприяє відвиканню від сигарет [56];

програма поступового відвикання. Той, хто не може приступити до програми відмови від куріння, повинен принаймні курити з найменшою шкодою для здоров'я. Ханс Моль дає 5 порад цим людям: не затягуватися; викурювати сигарету не більше ніж на дві третини; добирати сигарети з низьким умістом нікотину та інших шкідливих речовин; менше тримати сигарету в роті; установити норму і її дотримуватися (не курити натще та на ходу) [56].

«Антиалкогольна програма». Вважається, що алкоголізм є однією із хвороб, яку найчастіше приховує людина. За визначенням ВООЗ, алкоголізмом називається вживання спиртних напоїв, які в будь-якій формі задають шкоди суспільству або окремим його членам [56].

Для констатації розвитку захворювання на алкоголізм Ханс Моль використовує так звану схему Еллінека. Ця схема містить 3 фази.

1. Початкова фаза (таємні випивки, постійні думки про випивку, сп'яніння із втратою пам'яті та інше).

2. Критична фаза (втрата контролю над собою після першого ковтка, безладне пияцтво, поганий настрій, поганий апетит, втрата потенції, постійні випивки, надмірна пристрасть до алкоголю).

3. Хронічна фаза (тривале, постійне, щоденне похмілля, деградація особистості, плутаність думок, вживання технічних алкогольних продуктів, алкогольна залежність, серцеві напади, «біла гарячка», алкогольний психоз) [56].

Якщо людині не вдається самостійно подолати недугу, необхідно звернутися за допомогою до медицини. Один із варіантів лікування – амбулаторний 6–8-тижневий курс психотерапії.

Особливо обережними під час вживання спиртних напоїв слід бути тим особам, чиї батьки страждали від алкоголізму. Кожен повинен взяти собі за правило: нікому, ні в яких ситуаціях не пропонувати випити, тим більше – не змушувати.

«Програма профілактики захворювань». Вона полягає не тільки у правильному харчуванні, заняттях руховою активністю та відмові від шкідливих звичок, але й у конкретних діях, спрямованих на запобігання захворюванням та своєчасне «перехоплення» хвороби, що починається. Профілактика передбачає і вміння надати першу допомогу під час нещасних випадків і раптових захворювань. Кожна людина повинна знати, як допомогти своїм близьким у разі непритомності, кровотечі, шоку, гострого отруєння або опіку [56].

Недотримання особистої гігієни має негативний вплив на здоров'я: лише невеликий відсоток людей, ідучи вранці на роботу або навчання, снідають спокійно; далеко не кожен приймає вранці душ; переважна більшість людей деформувати собі ноги через погане взуття; малий відсоток людей чистить зуби двічі на день; багато людей постійно недосипають; для третини людства телевізор є найбільшою вечірньою розвагою; великий відсоток людей з поганим зором не носять окуляри; багато хто не вміє повноцінно відпочивати.

Усі названі чинники впливу повинні бути відрегульовані, а здоровий спосіб життя і правильно організоване дозвілля (максимально наповнене руховою активністю) – стати аксіомою [56].

«Програма профілактики нещасних випадків». Програму поділяють на три розділи: профілактика у побуті та на виробництві; профілактика дорожніх пригод; безпека на відпочинку. Іншими словами, програма передбачає суворе дотримання всіх інструкцій з техніки безпеки.

«Програма психічної міцності». Найпоширенішим методом розслаблення є аутотренінг і різноманітні його модифікації, які дають змогу добре розслабляти м'язи й керувати процесами нервового збудження, гальмування. Поряд із аутотренінгом чудовими засобами зміцнення нервової системи і створення психічної гармонії вважають заняття руховою активністю і музику. Саме заняття фізичними вправами

створюють позитивне емоційне тло, що впливає на вчинки та спосіб мислення людини. Для людей, які страждають від самотності, дуже важливими є колективні заняття руховою активністю [56].

6.2. Система оздоровлення Мішеля Монтиньяка

Мішель Монтиньяк (1944–2010 рр.) – відомий у світі французький дієтолог, який розробив свою систему нормування та стабільного утримання маси тіла без виснажливих дієт та голодування. Автор вважає, що повніють не від того, що їдять багато, а від того, що їдять неправильно. При цьому харчуватися правильно – не означає, що їсти треба несмачно або обмежено. Зазначена методика не є певною дієтою, а є своєрідною методикою харчування або навіть «дисципліною» харчування, відповідно до якої утримується баланс маси тіла [57].

Система М. Монтиньяка має чітке наукове обґрунтування. Харчові продукти містять у собі визначену кількість поживних речовин: білки (протеїни), жири (ліпіди) та вуглеводи (глюциди). Окрім того, вони мають воду і речовини, які не перетравлюються.

Походження білків є тваринне (м'ясо, риба, сири, яйця, молочні продукти тощо); рослинне (фасоля, гриби, соя, злакові, горіхи тощо).

Вони необхідні нашому організмові. Споживання їх у великих кількостях, однак, не зумовлює до збільшення маси, оскільки білки не мають високого енергетичного потенціалу [57].

Вуглеводи в результаті обміну перетворюються в глюкозу – важливе енергетичне джерело для організму. Дієтолог М. Монтиньяк поділяє на «добрі» та «погані». «Добрі» ті, які частково засвоюються організмом і тому не викликають суттєвого підвищення цукру (глюкози) в крові. «Погані» вуглеводи – це ті, які збільшують вміст глюкози в крові, що викликає гіперглікемію. Це вуглеводи, які мають глікемічний індекс понад 50. Установлено, що пік вмісту цукру в крові настає через 30 хв після споживання натще вуглеводів любого типу.

Глікемічний індекс – це здатність вуглеводів викликати підвищення рівня цукру в крові, тобто показує наскільки зростає цей вміст залежно від того або іншого вжитого продукту. Що вищий глікемічний індекс продукту, то вище підніметься рівень цукру в крові. Це своєю чергою спричиняє продукування організмом значної порції інсуліну, за допомогою якої спожиті вуглеводи не будуть відкладені у вигляді глікогену

в печінці і м'язах, а будуть «відправлені» в жирове депо. Саме тому важливо споживати вуглеводи, що мають низький глікемічний індекс, що відносно повільно підвищує рівень цукру в крові [57].

Жири поділяють на категорії залежно від походження:

- тваринні жири (м'ясо, риба, яйця, сир);
- рослинні жири (масла, маргарин тощо).

Залежно від хімічної формули жири можна поділити на насичені жирні кислоти (м'ясо, ковбаси, яйця, молоко, сметана тощо); ненасичені жирні кислоти (рослинна олія).

Жири дуже важливі у харчуванні людини, оскільки містять вітаміни (А, D, E, К) і жирні кислоти, що синтезують різні гормони. Деякі з них сприяють підвищенню (м'ясо, молочні продукти) або пониженню (оливкова олія тощо) холестерину в крові.

Загалом людина споживає багато жирів, тобто близько 42 % від обсягу продуктів нашого традиційного харчування, а потрібно 30 %. Коли жири сполучаються з «поганими» вуглеводами, обмін речовин порушується, у результаті чого більша частина ліпідів відкладається в організмі у вигляді жирів.

Клітковина не має практично ніякого енергетичного значення, але відіграє важливу роль у процесі травлення. Вона багата на вітаміни, основні солі і мікроелементи, які необхідні для нормальної життєдіяльності організму. Вона перешкоджає накопиченню жирів і зменшує ризик атеросклерозу. Клітковина міститься в усіх сирих та сушених овочах, фруктах [57].

Основні принципи системи:

- триразове харчування – не можна пропускати їжу, бажано їсти в один і той самий час;
- відмовитися від продуктів із високим глікемічним індексом;
- вуглеводи з глікемічним індексом понад 20 не можна змішувати з продуктами, які містять жири (м'ясо, риба, птиця, майонез, сир, рослинні та тваринні жири);
- перед або під час їжі слід менше пити рідини. Потрібно пити між прийманнями їжі (до 1,5 л);
- фрукти бажано їсти на голодний шлунок або між прийманнями їжі. Між вживанням фруктів і продуктів, що містять жири має минути не менше ніж 3 год. Між споживанням фруктів і вуглеводної їжі достатньо 1–2 год. Фрукти не можна вживати після

основної їжі (сніданку, обіду, вечері), а тільки до них. Фрукти сполучати з іншою їжею не можна;

- допустимі тільки вуглеводи з дуже низьким глікемічним індексом (35 і нижче).
- віддавати перевагу «хорошим» ліпідам, що є профілактикою серцево-судинних захворювань;
- білки + жири потрібно комбінувати з різними овочами, з великою кількістю клітковини [57].

Запропонована методика містить дві фази:

фаза 1 – період швидкої втрати ваги і відновлення життєвої енергії.

Триває від декількох тижнів до декількох місяців залежно від того, на скільки людина прагне схуднути;

фаза 2 – період стабілізації, який може продовжуватися все життя.

Немає ніяких протипоказань до застосування цієї методики.

Головні правила у фазі 1:

- триразове харчування;
- їсти до насичення і не перекушувати;
- вилучити із раціону «погані» вуглеводи;
- відмовитися від продуктів з високим глікемічним індексом.

Перша фаза передбачає повну відмову від таких продуктів:

- цукор – він небезпечний для здоров'я, слід вживати заміник;
- хліб звичайний – слід вживати лише грубого помолу. Можна їсти хліб під час сніданку, а на обід та вечерю – разом з овочами, що містять клітковину;
- картопля – або вживати її з зеленим салатом, який загальмує процес перетворення крохмалу у вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози;
- алкоголь – сприяє збільшенню маси тіла;
- вживання гірчиці;
- шліфований рис;
- міцна кава.

Метою першої фази є не лише скинути зайві кілограми, але і привести до норми підшлункову залозу, підвищити її толерантність до цукру. Для цього потрібно близько 2–3 місяців.

Головні правила 2 фази:

- відмовитися від цукру, меду, цукерок варення. Споживати замітники.

- споживати хліб грубого помолу (сніданок), а на обід та вечерю їсти хліб з сиром.
- замінити жири тваринного походження на рослинні.
- помірно вживати десерти; бажано їсти полуницю, малину і чорницю.
- слід їсти більше риби і віддавати перевагу «хорошим» ліпідам з тим, щоби запобігати серцево-судинним захворюванням.
- пити нежирне молоко.
- не вживати алкоголю на голодний шлунок, дозволено споживати сухе вино.
- під час їжі слід пити воду або вино, але не більше ніж 250мл на день. Не пити воду, якщо п'єте вино.
- слід поїсти, перш ніж пити вино.
- не пити шипучих напоїв (коли і лимонаду).
- пити каву без кофеїну або слабку каву, чай.
- пити негазовану воду – не менше ніж 1,5 л на день.

У другій фазі є менше обмежень, слід навчитися мистецтву управління харчуванням [57].

Нижче подано показники глікемічного індексу продуктів, які запропонував М. Монтиньяк (табл. 6.2)

Таблиця 6.2

Таблиця глікемічного індексу продуктів за Монтиньяком [57]

Найменування продукту	Індекс
Пиво	110
Фініки	103
Тост з білого хліба	100
Пастернак	97
Булочки французькі, картопля печена, рисове борошно	95
Локшина рисова	92
Абрикоси консервовані	91
Картопляне пюре, мед, рисова каша швидкого приготування	90
Кукурудзяні пластівці, морква варена, попкорн, хліб білий	85
Картопляне пюре швидкого приготування	83
Боби кормові, картопляні чіпси, мюслі з горіхами та родзинки	80
Пончики	76
Кавун, кабачки	75
Сухарі мелені для панірування	74

Продовження табл. 6.2

Найменування продукту	Індекс
Бублик пшеничний	72
Пшоно	71
Картопля варена, кока-кола, фанта, спрайт, кукурудза варена	70
Марс, снікерс (батончики), мармелад, джем, цукор (сахароза), шоколад молочний	70
Пельмені, рис білий	70
Борошно пшенична	69
Круасан	67
Ананас, вівсяна каша швидкорозчинна	66
Банани, диня, сік апельсиновий, готовий	65
Картопля, варена в кожухах, консервовані овочі, манна каша, хліб чорний	65
Родзинки, печиво пісочне, макарони з сиром, буряк	64
Оладки з пшеничного борошна	62
Булочки для гамбургерів	61
Піца з помідорами і сиром, рис білий	60
Кукурудза солодка консервована	59
Печиво вівсяне	55
Йогурт солодкий, морозиво, ківі, суп томатний, гречка, спагетті, макарони	52
Вівсяна каша	49
Горошок зелений, консервований	48
Виноград, сік апельсиновий, сік яблучний без цукру	40
Горошок зелений, свіжий, квасоля біла, хліб зерновий пшеничний, хліб житній	40
Рибні палички	38
Апельсини, інжир, морква сира	35
Груша	34
Полуниця	32
Молоко 2 %, персики, яблука	30
Сосиски	28
Вишня, грейпфрути, перловка, сливи, шоколад чорний (70 % какао)	22
Абрикоси свіжі, арахіс	20
Горіхи волоські	15
Баклажани, гриби, зелений перець, капуста, цибуля, помідори, часник	10
Насіння соняшника	8

6.3. Сутність роздільного харчування

Людство накопичило достатньо багато наукових знань про те, як зберегти здоров'я, зокрема за допомогою раціонального харчування. Саме до нього останніми роками виник підвищений інтерес. Роздільне харчування має свою історію, прихильників і опонентів, але завдяки чудовим практичним результатам його популярність зростає навіть серед гурманів, особливо тих, хто хоче схуднути.

Цей метод харчування навіть важко назвати дієтою, тому що дозволено абсолютно все: м'ясо, рибу, яйця, сир й інші молочні продукти, тваринні жири і рослинні олії, хліб, макарони, крупи тощо. Потрібно тільки знати, як правильно їх поєднувати, щоб не створювати своєму організмові додаткових клопотів із перетравленням і засвоєнням поживних речовин [8, 9].

Споживання несумісних харчових продуктів сьогодні стало важливою передумовою порушення процесів травлення, втрати здоров'я і скорочення тривалості життя.

Про шкідливість нераціонального харчування ще 1914 року писав Бірхер-Беннер. Над проблемою роздільного харчування понад 40 років працював американський учений, доктор медицини Герберт Шелтон. Пропаганду роздільного харчування проводили Т. Шаталова, Н. Семенова, І. Неумивакін, М. Угольніков та інші [110, 111, 112].

Вільям Хей, лікар із Нью-Йорка розробив 1904 року принципи харчування. На той час доктор Хей важив трохи більше ніж 100 кг і страждав від гломерулонефриту – серйозного захворювання нирок. Вивчивши наукові роботи про вплив раціону на стан здоров'я, він дійшов висновку, що важливо не тільки те, що ми їмо, але і те, з чим ми його їмо. Саме це і стало основою концепції роздільного харчування, яка базувалася на сумісності продуктів

На думку В. Хей, основними проблемами у харчуванні є надлишкове споживання білків, білого цукру, білого хліба та ін.; помилки в комбінованому харчуванні, нехтування законами хімії організму. Не допускається змішування білків та вуглеводів [110, 111, 112].

Для підтвердження своєї гіпотези доктор В. Хей провів такий експеримент. Звичайний харчовий раціон обстежуваних розподілив на продукти, що містять переважно білки (яйця, м'ясо, риба); продукти, що містять вуглеводи (хліб, крупи, картопля). Названі групи продуктів

споживали у різний час. Уже через місяць роздільного споживання їжі працездатність окремих обстежуваних зросла від 50 % (1-й тиждень) до 150 % (4-й тиждень). Роздільне споживання страв сприяло підвищенню ініціативності, зниженню дратівливості.

Сутність розробленої В. Хеєм системи раціонального харчування:

- *уникати денатуралізованих продуктів* (білого цукру, білого хліба, рафінованих крохмальних та цукристих продуктів, макарону, шліфованого рису та ін.);
- *не поєднувати вуглеводи з кислими фруктами і білками*. Продукти, які підвищують рівень кислотності в крові (молоко, салати, фрукти, овочі), у раціоні харчування повинні перевищувати в чотири рази масу їжі, що підвищує кислотність шлункового соку (всі вуглеводи, всі тварини білки, цитрусові та більшість горіхів);
- *фрукти, овочі та салати – основа харчування*. Вуглеводи, жири і білки необхідно їсти в невеликих кількостях;
- *відмовитися від рафінованої їжі* (ковбаси, сосиски тощо);
- *дотримуватися між прийманнями їжі інтервалів по 4–5 годин* для кращого перетравлення і засвоєння їжі;
- *денний раціон повинен складатися з трьох прийомів їжі*: перший складається виключно з лужних продуктів, другий – з білкової їжі з фруктовими та овочевими салатами, третій – в основному з крохмальних продуктів із овочами та солодкими фруктами [110, 111, 112].

У 1928 році його ідею підхопив американський натуропат Герберт Шелтон.

В основі системи роздільного харчування лежить факт специфічності виділення травних соків: на відповідний харчовий продукт виділяється шлунковий сік, у якому переважають ферменти, які спрямовано діють саме на відповідний харчовий продукт (білок, вуглеводи, жир).

Отже, певні продукти не варто з'їдати одночасно, тобто за один раз. Наприклад, якщо з'їсти яйце разом із хлібом навіть грубого помолу, то буде нераціональне харчування. Оскільки в шлунку є своє середовище, то залежно від нього один продукт перетравиться, а другий – ні [110, 111, 112].

Основний принцип методу роздільного харчування полягає у тому, що під час формування раціону харчування необхідно враховувати

сумісність продуктів під час травлення. Рекомендовано в необмежених кількостях споживати екологічно чисті свіжі овочі і фрукти, обмежити споживання консервованих продуктів усіх видів, а також рафінованої солодкої продукції промислової переробки (цукру, цукерок, солодких напоїв тощо). Треба проводити кулінарну обробку свіжих продуктів так, щоб під час варіння, запікання або смаження максимально зберегти необхідні компоненти. Дотримання цих умов дасть змогу зменшити витрати енергії на травлення, підтримувати кислотно-лужний баланс і створить оптимальні умови для нормального функціонування органів травлення [110, 111, 112].

За теорією роздільного харчування продукти, багаті на білки (понад 10%), і продукти, багаті на вуглеводи (понад 20%), не слід вживати одночасно. Повинен бути інтервал у часі не менше ніж дві години. Це дуже важливо для забезпечення нормальної роботи органів травлення й обміну речовин. Причина в тому, що для перетравлення білків і вуглеводів організму потрібні різні умови і різний час. Для розщеплення вуглеводів потрібне лужне середовище, для розщеплення білків – кисле. Обробка вуглеводів вимагає меншої кількості часу, ніж розщеплення білків. Отож якщо ми одночасно їмо їжу, яка містить багато білків і вуглеводів, деякі з цих речовин будуть засвоєні гірше. Неперетравлені залишки їжі накопичуються у товстій кишці та можуть стати причиною низки захворювань, зокрема й закріпів [110, 111, 112].

До продуктів, багатих на білки, належать: м'ясо, риба, субпродукти, яйця, нежирні молочні продукти, боби, горіхи та ін.

До продуктів, багатих на вуглеводи, належать: хліб, борошно, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор та ін.

Особливу групу становлять так звані «нейтральні» продукти: тваринні жири, вершкове масло, сметана, вершки, жирні сорти сиру (жирністю більше ніж 45%), сухофрукти, зелень, свіжі овочі і фрукти [110, 111, 112].

Характерною особливістю «нейтральних» продуктів є те, що вони сумісні і з продуктами, багатими як на білки, так і на вуглеводи. Іншими словами, перетравлюються як в лужному, так і в кислому середовищі.

Існує відповідна таблиця, яка допомагає у доборі продуктів для правильного харчування (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

Добір продуктів різного середовища травлення

Середовище травлення	
кисле	лужне
злакові (пшениця, овес, ячмінь, просо, кукурудза, рис тощо)	всі сорти м'яса, птиця
борошняні вироби (хліб, макарони, крупи, сухарі, мука)	всі сорти риби і продукти тваринного походження тощо
овочі, багаті на вуглеводи, більше ніж 10% (картопля, земляна груша, пастернак, зелена капуста тощо)	яйця, молоко, сир жирністю до 55%
південні фрукти – фініки, інжир, банани тощо	цитрусові, ананаси, дині
солодощі (мед, нерафінований цукор)	соєве борошно

Отже, основні правила системи роздільного харчування:

- бажано вживати лише натуральні продукти. З харчового раціону доцільно вилучати ті продукти, які пройшли промислову обробку (мають певний термін зберігання), а також готові страви;
- під час споживання їжі не треба поєднувати продукти з великим вмістом білків і продукти, багаті на вуглеводи;
- усі нейтральні харчові продукти можна поєднувати як з білковими, так і з вуглеводними продуктами;
- обмежити споживання продуктів, які сприяють закисненню організму. Для збереження кислотно-лужної рівноваги їжа повинна мати достатню кількість сирих лугоутворювачів (овочів, фруктів, зелені). Кислотійних продуктів варто з'їдати у два-три рази менше, ніж лужнодійних;
- уранці варто їсти лужну їжу, в обід – білкову, у вечірню пору – вуглеводну;
- між сніданком та обідом, обідом та вечерею рекомендовано інтервали близько 4–5 годин;
- їсти слід повільно й спокійно, ретельно пережовуючи їжу [110, 111, 112].

Сумісність продуктів різних груп визначається за допомогою спеціальної таблиці табл. 6.4).

Показники сумісності продуктів харчування

Категорія продуктів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
М'ясо, риба, птиця	1		П	П	П	П	П	П	П	Д	С	П	П	П	П	П
Зернобобові	2	П		С	Д	Д	П	С	П	П	Д	Д	П	П	П	Д
Масло вершкове	3	П	С		С	П	П	Д	Д	П	Д	Д	С	П	С	П
Сметана	4	П	Д	С		С	П	Д	Д	С	Д	Д	П	П	П	Д
Олія рослинна	5	П	Д	П	С		П	Д	Д	С	Д	Д	П	П	П	Д
Цукор, конд. вироби	6	П	П	П	П	П		П	П	П	Д	П	П	П	П	П
Хліб, крупи, картопля	7	П	С	Д	Д	Д	П		П	П	Д	Д	П	П	С	С
Фрукти кислі, помідори	8	П	П	Д	Д	Д	П	П		С	Д	С	П	С	Д	Д
Фрукти солодкі, сухофрукти	9	П	П	П	С	С	П	П	С		Д	С	С	Д	П	С
Овочі зелені, некрохмальні	10	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д		Д	П	Д	Д	Д
Овочі крохмалисті	11	С	Д	Д	Д	Д	П	Д	С	С	Д		С	Д	Д	Д
Молоко	12	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	С		П	П	П
Сир, кисло-молочні продукти	13	П	П	П	П	П	П	С	Д	Д	Д	Д	П		Д	Д
Сир, бринза	14	П	П	С	П	П	П	С	Д	П	Д	Д	П	Д		С
Яйця	15	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Д	С	П	П	П	
Горіхи	16	П	Д	П	Д	Д	П	С	Д	С	Д	Д	П	Д	С	П

Приміки: Д – добре сумісні; С – сумісні; П – погано сумісні.

Переваги роздільного харчування. Завдяки швидкому проходженню сумісних продуктів по травному тракту, в організмі не відбуваються процеси бродіння і гниття, що відповідно зменшує інтоксикацію організму. Самопочуття під час переходу на роздільне харчування поліпшується, добре вноrmовується маса тіла. Результат такого способу схуднення, як правило, буває достатньо стійким, особливо якщо використовувати його постійно. Корисне роздільне харчування при шлунково-кишкових розладах і захворюваннях.

Недоліки роздільного харчування. Для дотримання названого режиму потрібні особливий режим життя і сила волі. Звикнути до роздільного харчування непросто, хоча організм отримує всі речовини, необхідні для нормального функціонування, багато хто відчуває голод [110, 111, 112].

6.4. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо

Унікальний метод оздоровлення і схуднення пропонують американські натуропати, дієтологи Джеймс і Пітер Д'Адамо. Його основа харчування, яке відповідає групі крові [30].

Батько і син Д'Адамо стверджують, що однаково корисної дієти для всіх не існує. Саме цим можна пояснити той факт, що однаковий режим харчування комусь допомагає оздоровитися і зменшити масу тіла, а в інших не викликає ніяких позитивних змін або навіть призводить до погіршення самопочуття.

На думку вчених, усе прослідковується саме в особливостях людської крові, адже група крові – це «генетичний відбиток» кожного з нас від народження. Саме група крові визначає схильність до хвороб, необхідний режим харчування, рівень фізичних навантажень тощо [30].

Якщо впродовж життя ми їмо не те, що «вимагає» наша кров, організм ніби починає боротися зі спожитою їжею. Імунна система так налаштована, що у відповідь на вторгнення будь-якого «чужинця» – вірусу, мікроба – вона починає виробляти свій хімічний захист – антитіла, які знешкоджують «супротивників».

Отож між кров'ю та їжею відбувається хімічна реакція. Виявляється, що в їжі містяться особливі білки – лектини, що мають склеювальні властивості. Якщо білкові лектини несумісні з групою крові, то вони

«нападають» на органи – печінку, нирки, мозок, шлунок. У цій ділянці кров починає з ними боротися. Відбувається склеювання кров'яних клітин. Якщо їжа для людей цієї групи крові корисна, такий ефект відсутній. Усе це підтверджено науковими дослідженнями [30].

Щоб зрозуміти принцип взаємодії крові та їжі, досить згадати приклад з донорством.

Вихід такий: уникати продуктів з пектинами, які викликають склеювання клітин конкретної людини. Наприклад, найпоширеніший лектин – пшенична клейковина – зв'язується зі слизуватою оболонкою тонкого кишківника, викликаючи сильне запалення, переважно, людей з першою групою крові.

Щоби з'ясувати, які продукти підходять для людей з певною групою крові, учені провели дослідження. Велику роль на цьому етапі відіграв екскурс в історію. Як відомо, усі чотири групи крові виникли у процесі еволюції, зміни умов й способу життя, занять, режиму і стилю харчування.

Власники першої групи (А) – найдавніші люди – були мисливцями й харчувалися переважно м'ясом і рибою. Згодом люди почали обробляти землю і вживати більше злакових продуктів. Необхідність виживання призвела до генетичної мутації: з першої групи крові виділилася друга.

Наступну групу – третю (групу В) – зумовили кліматичні зміни. Її власниками стали фермери, скотарі. Відповідно їхнє основне харчування складалося з м'яса і продуктів переробки молока.

Четверта група крові виникла в результаті змішування «носіїв» групи А і «носіїв» групи В. Вона має властивості обох груп – «прабатьків», причому як позитивні, так і негативні.

Вживання їжі, яка відповідає групі крові, не потребує підрахунку калорій. Якщо їсти правильні й корисні для своєї крові продукти, маса тіла зменшуватиметься, але стежити за розмірами порцій при цьому все-таки необхідно [30].

Для кожного типу крові всі групи продуктів Д'Адамо розподілили на три категорії: особливо корисні, нейтральні та ті, вживання яких потрібно уникати (додаток Е).

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте науковий здобуток Ханса Моля, опишіть зміст його програми.
2. Назвіть 10 помилок харчування, які сформулював Х. Моль.
3. Що лежить в основі програми фізичної активності Х. Моля?
4. Охарактеризуйте систему М. Монтиньяка для нормування та стабільного утримання ваги без виснажливих дієт та голодування.
5. На які групи поділяє вуглеводи М. Монтиньяк?
6. У чому полягає стратегія харчування за методикою М. Монтиньяка?
7. На які великі категорії М. Монтиньяк поділяє жири, залежно від походження?
8. Що таке глікемічний індекс, який описав М. Монтиньяк?
9. Скільки фаз містить система харчування М. Монтиньяка?
10. Назвіть основні правила харчування за М. Монтиньяком у 1 фазі.
11. Назвіть основні правила харчування за М. Монтиньяком у 2 фазі.
12. Що лежить в основі роздільного харчування?
13. Назвіть основні помилки харчування, які описав Г. Хей.
14. Які продукти належать до продуктів, багатих на білки?
15. Які продукти належать до продуктів, багатих на вуглеводи?
16. Які продукти належать до групи «нейтральних»?
17. Назвіть основні правила системи роздільного харчування.
18. Назвіть переваги та недоліки роздільного харчування.
19. Що лежить в основі раціонального харчування людини на думку дієтологів Джеймса і Пітера Д'Адамо?

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Організм людини постійно піддається достатньо великим навантаженням, пов'язаними з забрудненою атмосферою, неякісною їжею. Якщо їх накопичується дуже багато, з'являються часті головні болі, розлад травлення, алергія, іноді це призводить до різноманітних захворювань. Саме тому організм людини періодично потребує оздоровчих процедур, які нормалізують роботу органів усіх систем (детоксикація). Це шлях очистити організм від токсичних речовин і їх шкідливих впливів на розум і тіло [45, 53, 84].

7.1. Програма духовного оздоровлення Юрія Андрєєва

Андрєєв Юрій Андрійович (08.05.1930 р. – 17.07.2009 р.) – член Європейської академії природничих наук, член Міжнародної академії інформації, зв'язку, управління, доктор наук, член Спілки письменників Росії, творець і керівник одного з кращих у країні навчально-оздоровчих центрів «Храм здоров'я».

Юрій Андрєєв – автор багатьох видань, у яких порушено питання духовного оздоровлення людини. У 1991 році вийшла його книга «Три кити здоров'я» [4], яка висвітлює авторський підхід до оздоровлення організму. Автор вважає, що організаційна роль у створенні здоров'я належить духовному компонентові. Духовне очищення повинно починатися з доброї та світлої мети попереду. Різноманітні програми духовного оздоровлення мають спільну рису: ключ до управління тілом міститься в нашій свідомості. Правильно користуючись цим ключем, людина може підтримувати добре здоров'я. Отже, автор пропонує три напрями стратегії збереження і поліпшення духовного оздоровлення [5]:

- 1) підтримання енергетичного потенціалу;
- 2) харчування (повинно бути індивідуальним; живим);
- 3) голодування (втрачається надлишкова маса тіла, зайвий жир, спалюється все зайве, надлишкове, шкідливе, чужорідне, хвороботворне).

Юрій Андреев підкреслює, що всі механізми травлення на 6–7 день голодування перебудовуються і переходять від переварювання зовнішніх надходжень, яке припиняється, до пошуку ресурсів усередині організму [4, 5].

Голодування – це часткове або повне утримання від їжі та води. Залежно від мети голодування, виокремлюють такі його види:

- релігійне – з метою розвитку духовної думки і виконання релігійного обряду;
- професійне – з метою утримання популярності та реклами;
- фізіологічне – природна відмова від їжі;
- патологічне – через хворобу;
- експериментальне – штучне з науковою метою;
- терапевтичне – утримання від їжі, але не від води для зміцнення та відновлення здоров'я. Пояснюється тим, що для певних фізіологічних зрушень в організмі, підтримання лікувального або профілактичного ефекту необхідно повне утримання від їжі [4, 5, 84].

Варіанти голодування:

- сухе – голодування без їжі і води;
- напівсухе голодування – без приймання води усередину (у вигляді клізм та пиття, але з обливаннями тіла, прийняттям ванн чи вологих обгортань);
- звичайне – голодування із прийманням води усередину та у вигляді клізм;
- різновид звичайного – голодування із застосуванням тільки клізм;
- уринове – голодування із використанням власної сечі [4,5, 84].

Способи проведення:

- пасивний – людина має постільний режим (пересування за потребою);
- активний – коли можна виконувати повсякденну роботу, гуляти тощо, начебто ви не голодуєте;
- з підвищеною руховою активністю – коли людина в дні голоду навпаки збільшує фізичне навантаження, щоб якнайшвидше активізувати механізми повноцінного внутрішнього харчування і швидкого отримання ефекту. Останній вид голодування можна застосовувати досвідченим у цій справі людям [4, 5, 84].

Види голодувань за циклічністю:

- щотижневі (від 24 до 42 годин);
- щомісячні, до 3-х діб;
- щоквартальні, від 3 до 10 і більше діб;
- при зміні пори року, від 7 до 20 і більше дб;
- раз на рік;
- фракційні, для отримання вираженого лікувального ефекту [4, 5].

Виокремлюють такі стадії голодування:

Перша стадія – харчове збудження, тривалість якої 2–3 дні. У цей період людина припиняє вживати їжу, її шлунок порожній, поживні речовини у кров не надходять. Про це кров сигналізує в центр голоду, який своєю чергою передає цю інформацію в лобні відділи головного мозку, що відповідають за харчування. Це збудження передається й до інших відділів мозку, домінуючи над рештою запитів організму. Перебороти бажання їсти можна винятково вольовими зусиллями. У цей період з організму активно виводиться зайвий натрій через сечовивідні шляхи, шкіру, кишківник, нормалізується білковий обмін.

Іншими словами, голодування упродовж 2–3 днів спричиняє фізіологічне збудження організму. При цьому збільшується фагоцитарний та імунний захист організму.

Друга стадія – *наростаючий ацидоз*, тобто голод триває від 2–3 днів до 6–10 днів голодування.

Починається після того, як період збудженого стану переходить у загальмований, унаслідок чого відчуття голоду повністю зникає. У цей час активізуються фізіологічні механізми на «поїдання» власної тканини. Насамперед засвоюються жирові запаси. Життєво важливі клітини й органи не втрачають своєї ваги. Під час цього періоду людина втрачає до 25 % власної ваги.

Отже, з метою лікувального голодування можна використати лише 1 і 2 стадії [4, 5, 84].

Третя стадія – *компенсаторна, або адаптаційна*. Розпочинається після того, як мине криза, яка завершується очищенням язика, появою відчуття голоду. Тривалість цієї стадії індивідуальна. У середньому розпочинається на 6–10 добу і завершується на 40–70 добу і більше.

Починається утилізація життєво важливих органів і тканин людини, що призводить до незворотних патологічних процесів, а згодом

і до смерті через повне виснаження організму. При цьому втрата ваги становить 40–45 %. Тривалість залежить від запасів жиру.

Після голодування розпочинається важливий поступовий відновлювальний період [4,5].

Вплив голодування на організм:

1. Голодування 1–3 доби активізує центральну нервову систему (ЦНС), розвантажує харчову систему і дає їй відпочинок, очищує кров від шлаків.

2. Голодування упродовж 3–7 діб очищує міжкліткову рідину, відновлює епітеліальну тканину тонкого кишечника і шлунка.

3. Голодування упродовж 7–14 діб частково очищує печінку, налагоджує роботу ССС.

4. Голодування впродовж 14–21 доби повністю очищує печінку і нирки, виводяться камінці з жовчного і сечового міхурів, розсмоктуються солі та пухлини, частково очищується кісткова тканина.

5. Голодування від 21–30 діб знищує всі види пухлин та інфекції, виводить солі, відновлюються й оновлюються клітини м'яких тканин організму, виводяться старі клітини з організму, нормалізується жирова тканина.

Юрій Андреев переконаний, що вихід з голодування має бути пологий за своїм графіком, повинен тривати за часом стільки ж або принаймні 3/4 того періоду скільки тривало саме голодування [4, 5].

7.2. Система оздоровлення Надії Семенової

Надія Олексіївна Семенова (1941 р.н.) за професією хімік-харчовик. Маючи кілька захворювань, дійшла висновку: у процесі зміцнення здоров'я треба застосовувати свої сили і знання.

Показання: втома впродовж дня, «недосипання», важкість і біль у ділянці шиї і трапецієподібного м'яза; головні болі, мігрені, постійна слабкість, млявість, відчуття голоду, зайва маса тіла; поява папілом, бородавок, висипань на шкірі; хронічні захворювання; доброякісні і злоякісні пухлини.

Система оздоровлення й омолодження Надії Семенової базується на трьох основних принципах [43]:



1. Правильне роздільне харчування.
2. Виведення з організму паразитів.
3. Очищення організму від усіляких шлаків у такій послідовності:
 - очищення кишківника, боротьба з дисбактеріозом;
 - очищення печінки;
 - очищення суглобів;
 - очищення нирок;
 - очищення сечостатевої системи;
 - очищення лімфи.

Система очищення Надії Олексіївни Семенової полягає у тому, що в організмі людини постійно утворюються шкідливі речовини, які виводяться через нирки, кишківник, шкіру, легені. Якщо вчасно вони не будуть виведені з організму, то людина може важко захворіти.

Надія Семенова виокремлює такі стадії зашлакованості:

1. Відчуття постійної втоми на тлі картини відносного фізичного здоров'я. Характерний шийний остеохондроз, відчуття втоми в ділянці хребта, відчуття «занепаду сил».

2. До відчуття втоми і розбитості додаються періодичні головні болі, ломота і судоми в кінцівках.

3. Алергічні прояви різного характеру, серед яких і астматичні.

4. Поява кист на різних внутрішніх органах, різноманітних пухлин, каменів, ожиріння, ліпом, мастопатії, поліпів.

5. Поява таких обмінних захворювань як ревматизм, поліартрит, остеопороз, хвороба Бехтерева. Усі ці недуги пов'язані з тим, що сечова кислота практично не виводиться з організму людини, осідає в його суглобах і м'язах, що призводить до скорочення їх рухливості, хворобливості тощо.

6. Наявність органічних захворювань нервової системи – паралічами, парезами, хворобою Паркінсона, розсіяним склерозом тощо.

7. «Самогубство» клітин організму – онкологічні хвороби. Потрібно підтримувати системи свого організму в такому стані, щоб не створювалися передумови для деградації і переродження клітин.

Очищення поверне тілу внутрішню силу, чистоту, здоров'я, красу та ясний розум [43].

Контрольні запитання

1. Що лежить в основі духовного очищення організму?
2. Що таке голодування, які є види голодування?
3. Назвіть варіанти голодування.
4. Які існують способи проведення голодування?
5. Як поділяють голодування за циклічністю?
6. Яка послідовність виходу з голодування?
7. Який вплив має голодування на організм?
8. Що лежить в основі системи оздоровлення та омолодження

Надії Семенової?

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

8.1. Фітотерапія як система лікування й профілактики захворювань

Давно відомо, що більшість трав мають цілющі властивості і їх використовують для лікування різних захворювань. Практично здоровій людині такі трави допоможуть зберегти бадьорість і працездатність.

Дослідники встановили, що народи стародавнього світу використовували близько 21 тис. видів трав [92].

Термін «фітотерапія» вперше ввів в обіг французький лікар Анрі Неклерк (1870–1955 рр.). *Фітотерапію* можна визначити як сукупність лікувальних заходів з використанням лікарських засобів із рослин. Фітотерапія не дає миттєвих результатів, її застосування вимагає терплячості й акуратності. Але правильне й регулярне її застосування допомагає організмові впоратися з хворобою, не знижуючи його імунітет [92].

Цілителями в Україні були монахи, ченці. Вони через віки пронесли практику далеких предків, передаючи її від покоління до покоління. Вони *поділяли рослини за «статевою ознакою»*: кропиву, душицю, коношину вважали жіночими, яких чоловіки повинні уникати, а полин, оман, безсмертник – чоловічими рослинами. Рогедрон вважався продовжувачем роду, звіробій – «травою від 99 хвороб», плоди абрикосу (8 видів) – плодами здоров'я, а полин – «матір'ю трав». Дози раніше визначали не на вагах, а щіпкою (трьома пальцями), яка приблизно мала 10–14 г сухої рослини [92].

У східній фітотерапії кожна частина рослини була призначена для лікування відповідної частини тіла: кора – шкіри, гілки – судин, листя – внутрішніх органів, квіти – органів чуття, коріння – кісткової системи [92].

Слід пам'ятати про призначеність окремих рослин.

Знеболювальні лікарські рослини: алтея лікарська, беладона звичайна, верба біла, коріандр посівний, кріп запашний, м'ята перцева, полин гіркий, хрін звичайний, чистотіл звичайний тощо.

Відхаркувальні лікарські рослини: айр тростинний, гречка посівна, подорожник великий, сосна лісова тощо.

Жарознижувальні лікарські рослини: бузина гірка, верба біла, липа, лопух великий, малина звичайна, овес посівний тощо.

Вітамінні лікарські рослини: брусниця звичайна, горобина чорноплідна, звіробій звичайний, кропива дводомна, малина звичайна, обліпіха звичайна, смородина, кріп звичайний, часник посівний, шипшина корична, щавель кислий тощо.

В'яжучі лікарські рослини: барвінок малий, брусниця звичайна, горіх волоський, звіробій звичайний, ліщина звичайна, черемха звичайна, щавель кислий тощо.

Жовчогінні лікарські рослини: айр тростинний, барбарис звичайний, барвінок трилистий, волошка синя, м'ята перцева, полин гіркий, редька посівна, хвоц польовий, чистотіл звичайний тощо.

Заспокійливі лікарські рослини: валеріана лікарська, горицвіт весняний, звіробій звичайний тощо.

Потогінні лікарські рослини: бузина чорна, липа серцелиста, овес посівний, лопух великий.

Сечогінні лікарські рослини: барбарис звичайний, айстра, брусниця звичайна, буряк звичайний, волошка синя, кульбаба лікарська, петрушка городня, пирій повзучий, шипшина корична тощо.

Серцеві лікарські рослини: глід колючий, горицвіт весняний, конвалія травнева, наперстянка крупноквіткова, валеріана тощо.

Тонізуючі та загальнозміцнювальні лікарські рослини: алое деревоподібне, береза бородавчаста, золотий корінь, парило звичайне, хміль звичайний, шандра звичайна тощо.

Протизапальні лікарські рослини: акація біла, алое деревоподібне, буряк звичайний, деревій звичайний, ромашка лікарська тощо [92].

Від хімічних препаратів рослинні відрізняються тим, що ефект настає не одразу, а поступово. Збільшувати дози під час лікування травами – це те саме, що передозування таблетками.

Велику роль для зміцнення імунної та нервової систем відіграє не тільки фітотерапія, а й ароматерапія [92].

Ароматерапія – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин

відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму [121].

Особливо дієвою є ароматерапія у поєднанні з дихальною гімнастикою, масажем, ультрафіолетовим опромінюванням.

Аромати мають добродійний цілющий вплив на здоров'я людини, почуття і думки. Аромати очищують, відновлюють і зміцнюють енергетику. Наповнюють думки спокоєм і заспокоюють. Запахи здатні впливати на настрій і працездатність людини. Вплив ароматів на фізичний і психічний стан людини був відомий ще з давніх часів. Біблія і Коран описують усілякі ефекти застосування натуральних ароматичних речовин: від магічних до естетичних і лікарських [121].

Пахощі (аромати) застосовуються як терапевтичний засіб, а також для створення сприятливої атмосфери вдома, на роботі, у салоні автомобіля.

Кожному ароматові властива певна дія на біоенергетику людини. Правильне застосування ароматерапії допомагає людині в її житті.

Достатньо ефективно використовують ароматерапію в оздоровчих закладах санаторного типу. У санаторних дитячих садках, у групах реабілітації, у медкабінетах має бути відповідне обладнання для ароматерапії. У дітей нервова система відрізняється, і вони дуже чутливі до подразників. У них переважають процеси збудження, що зумовлює швидке формування рефлексів. Отож у дітей краще і швидше розвивається реакція на реабілітаційні процедури при невисоких дозах та менш тривалому курсі аромалікування [49, 121].

Процедури проводять не раніше як через годину після їжі або за 30–50 хв до їжі. Високого ефекту можна досягти тільки тоді, коли процедури збігатимуться з фазою найбільшої чутливості функціональних систем організму. «Жайворонкам», у яких активність біоритмів вища у першій половині дня, процедури призначають від 8.00 до 10.00, а «совам» – у другій половині дня [121].

Сеанси ароматерапії та кисневі коктейлі приймають за схемою. Перед сеансами обов'язковий медогляд. Процедури суворо дозують (від 3 до 7 хв) за умови нормального дихання. Під час інгаляцій дитина не повинна глибоко дихати (це може спричинити гіпервентиляцію легенів і, як наслідок, – запаморочення). Дихати треба без зусиль, концентрація лікарських рослин, які використовують апаратним способом, повинна бути малою. Для тих, хто часто хворіє бронхітом

рекомендовано робити сольові інгаляції. Залежно від призначення використовують різні аромати (додаток Ж).

8.2. Стоун-терапія як метод релаксації

Стоун-терапія – це масаж гарячим камінням. Такий спосіб, найімовірніше, прийшов до нас із тибетської медицини, яка славиться своїми ефективними й не зовсім звичайними способами лікування захворювань [68].

Метод представила 1993 року Мері Нельсон. Вона була лікарем-масажистом, і їй хотілося знайти ефективніший спосіб роботи, який водночас не заподіював би шкоди її власним суглобам і м'язам. Усе це змусило її звернутися до використання каменів. Новий напрямок став досить популярним [68].

Специфіка природних ресурсів України та багатьох інших країн дає змогу використовувати різні типи оброблених і необроблених каменів для проведення стоун-масажу, ванн із гарячим камінням та інших процедур.

Варто зазначити, що каміння для стоун-терапії добирають особливим чином. Так, камені поділяють на дві категорії: чорні гарячі і білі холодні (або кімнатної температури). Для нагрівання зазвичай добирають вулканічні породи (наприклад, базальтові камені). Як холодні найчастіше використовують білий мармур. Усі камені мають певну форму: вони круглі, плоскі і відшліфовані (іноді для очищення шкіри застосовують екземпляри з шорсткостями, а іноді проводять масаж обличчя напівдорогоцінним камінням, яке має особливі властивості та енергетику) [68].

Стоун-терапія передбачає застосування дуже гарячих і холодних каменів, щоби досягти глибокого терапевтичного ефекту, ефекту розслаблення і очищення. Найчастіше стоун-терапію застосовують як спосіб нормалізації роботи нервової системи і для розслаблення [68].

Тепло гарячих каменів проникає через шкіру до всіх важливих тканин (нагрівання відбувається поступово) і сприяє поліпшенню кровопостачання. Відбувається посилення надходження поживних речовин і кисню, усі обмінні процеси прискорюються. Температура гарячих каменів повинна бути вищою за температуру людського тіла приблизно на 10–15°C, але не може бути нижчою за 44°C і вищою за 55°C.

Що стосується холодних каменів, то їх застосування дає змогу зняти запалення і больові відчуття. Температура холодних каменів може варіювати від 0 до +25°C.

Показання: головні болі; гіпотонія (після консультації лікаря); хронічна втома; стреси; депресія; апатія; знижений тонус м'язів або шкіри; м'язові болі; безсоння; порушення обміну речовин (як додаткова терапія); зниження імунітету, часті застуди тощо [68].

Протипоказання: деякі шкірні захворювання (грибкові та бактеріальні інфекції, дерматити, псоріаз тощо); гострі інфекційні захворювання; вагітність; онкологічні хвороби; захворювання серцево-судинної системи; порушення кровообігу; цукровий діабет тощо [68].

8.3. Апітерапія, голкотерапія, гірудотерапія

Апітерапія – лікування бджолами та продуктами їх життєдіяльності.

Згідно з чинним законодавством України, апітерапію визначають як «лікування та профілактику захворювань за допомогою продуктів бджільництва» [78].

Назва методу походить від бджолиної отрути – апітоксину і передбачає використання таких продуктів бджільництва: меду, воску, пилку, перги, прополісу, маточного молочка, бджолиної отрути, бджолиного підмору. Кожен з них має свій перелік унікальних цілющих властивостей, однак є спільні: зміцнення імунітету, підняття загального тону організму, поліпшення фізичної витривалості, нормалізація емоційного тла тощо [48].

Усі продукти бджільництва сприятливо впливають на організм. Наприклад, забрус вважається найбільш ефективним у боротьбі із захворюваннями дихальної системи. Віск і прополіс лідирують у профілактиці запалень. Пилок і перга особливо корисні для органів шлунково-кишкового тракту, а мед і маточне молоко практично універсальні у своєму лікувальному впливі.

Лікування бджолиною отрутою успішно застосовують ще з давніх часів. Підтвердженням тому стали папіруси, знайдені в Єгипті, які датуються 2500 р. до н. е. Сьогодні лікування живими бджолами особливо поширене у клініках, які практикують альтернативну медицину. Лікування відбувається шляхом підшкірних ін'єкцій. Лікарі вводять в організм пацієнта отруту в дозуванні від 3,5 до 10,5 мг на кожний

кілограм маси тіла людини. Навіть така незначна доза дає дивовижний ефект: знижує рівень холестерину в крові на 40 %, нормалізує тиск, поліпшує коронарний кровообіг і розширює судини в мозку, нормалізує роботу щитовидної залози, допомагає позбутися від болю при ревматизмі, болю в суглобах і хребті, запобігає «росту» ракових пухлин, сприятливо впливає на роботу нервової системи [48].

Отже, біологічна отрута має добрий лікувальний ефект при ревматичних захворюваннях (поліартритах, хореї, подагрі) та захворюваннях периферичної нервової системи (радикуліти, ішіас, невралгії, міозити, поліневрити), трофічних виразках, ранах, гіпертонії, мігрени, базедовій хворобі, судинних хворобах (тромбофлебіти, ендартеріоз, атеросклероз), бронхіальній астмі, малярії, іритах, іритроциклітах, алергіях.

Використовують апітерапію і при ДЦП. Воско-парафінові аплікації та методику бджоловжалювання застосовують для стимулювання захисних сил організму, локального поліпшення кровообігу, трофіки та метаболічних процесів. Перед проведенням апітерапії потрібно зробити алергологічний тест на продукти бджільництва. Бджоловжалювання проводять у місця за ходом суглобової щілини суглобів із контрактурами, у зони міофасціальних тригерних точок та болючі периостальні зони. Використання видаленого з бджоли жала дає можливість дозувати введення бджолоїної отрути та зменшити негативний вплив фактора страху.

Лікування передбачає не тільки використання продуктів бджільництва, а й сон на спеціальних ліжках, які обладнані на бджолиних вуликах.

Показання: атеросклероз, бронхіт, пневмонія, дисбактеріоз, отоларингологічні захворювання, туберкульоз, нервові розлади тощо.

Голкотерапія – лікувальний метод, що полягає у подразненні периферичних нервових розгалужень за допомогою уколів голками у певні точки тіла. Усього таких точок налічується понад 600. Голкотерапія виникла в Китаї понад 2500 років тому, однак на Заході стала відома лише на початку 70-х років минулого століття. Техніка голковколювання полягає у введенні під шкіру тонких металевих голок. Цю маніпуляцію проводить лікар-фахівець вручну або за допомогою електричного апарата. На тілі людини є понад 1000 активних точок, які відповідають за той чи інший орган. Впливаючи на них, можна здійснювати профілактику і лікування. Використовують голки різ-

ної довжини – від кількох міліметрів до майже п'яти сантиметрів. Їх вводять під шкіру в певних точках, щоб відновити порушений енергетичний баланс організму. Сучасна техніка голковколювання значно вдосконалена порівняно з оригінальною: тепер через голки пропускають невеликий електричний імпульс, який посилює стимуляцію точки. Як правило, акупунктурні голки вводять під шкіру на 15–30 хвилин.

Показання:

- респіраторні захворювання: гострий синусит, гострий тонзиліт, застуда і гострий риніт;
- очні хвороби: гострий кон'юнктивіт, катаракта, міопія і центральна ретинопатія;
- зубний біль, запалення ясен, фарингіт;
- ортопедичні захворювання: бурсит («тенісний лікоть»), ішіас, біль у попереку, ревматоїдний артрит тощо;
- захворювання шлунково-кишкового тракту: гикавка, гострий гастрит, хронічна виразка, хронічний і гострий коліт, запор, діарея;
- неврологічні захворювання: головні болі, мігрень, лицьовий параліч, міжреберна невралгія, нічний енурез, синдром Мен'єра, поліомієліт, невралгія трійчастого нерва.

Найпоширеніші побічні ефекти: запаморочення і незначна кровотеча після видалення голок.

Гірудотерапія – лікування п'явками в народній медицині. Гірудин, що виділяє п'явка, має здатність розріджувати кров. Такий метод лікування застосовують, коли є необхідність розкупорити тромби в судинах [38].

В Україні метод гірудотерапії затверджений Міністерством охорони здоров'я, а медична п'явка внесена до Державної фармакопеї.

Рекомендовано при лікуванні таких захворювань:

- дихальна система: астма, пневмонія, бронхіт;
- сечовидільна система: пієлонефрит, ниркова недостатність, цистит;
- захворювання опорно-рухового апарату: хребет, поліартрит, радикуліт;
- травна система: геморой, панкреатит, цироз, холецистит, виразка, гастрит;

- серцево-судинна система: аритмія, гіпертонія, ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт, тромбофлебіт, венозна виразка тощо;
- гінекологічні захворювання: запальні процеси, клімакс, мастопатія, безплідність;
- дерматологічні захворювання: екзема, червона вовчанка, нейродерміт, псоріаз тощо;
- офтальмологічні хвороби: глаукома, дистрофія сітківки тощо; неввропатологія, стоматологія, хірургія, урологія, косметологія тощо.

Протипоказання: гемофілія, окремі діатези, хронічне зниження артеріального тиску, анемія, алергія, не рекомендовано/заборонено дітям до 10 років, вагітним жінкам [68].

Контрольні запитання

1. Що таке фітотерапія?
2. Хто був першими цілителями в Україні у давні часи?
3. За якою ознакою поділяють лікувальні рослини?
4. Назвіть протипоказання до застосування фітотерапії.
5. Яка призначеність ароматів?
6. Що вам відомо про апітерапію?
7. Що вам відомо про гірудотерапію?
8. Що вам відомо про голкотерапію?
9. Що вам відомо про стоун-терапію?

Словник

Апітерапія – лікування бджолами та продуктами їх життєдіяльності

Артотерапія – це лікування за допомогою залучення до мистецтва.

Аутогенне тренування – система психічної саморегуляції. Це методика мотивованого психогігієнічного, психопрофілактичного і психотерапевтичного впливу людини на себе, застосування формул самонавіювання у стані релаксації для благодійного впливу на свій настрій, почуття, наміри, волю.

Біоритмологія – наука, яка вивчає коливання інтенсивності та характеру біологічних процесів, їх кількісні й якісні зміни, що відбуваються на всіх рівнях життя.

Валеологія – галузь знань про формування, збереження, зміцнення, підтримання і передачу здоров'я.

Велнес – походить з англійської (wellness) і позначає рух за здоровий спосіб життя, позитивний погляд на нього і прагнення зберігати молодість та енергію у будь-якому віці. У певному сенсі велнес – це філософія, головна ідея якої – гармонія духу і тіла.

Велнес – це система оздоровлення, що дає змогу досягти емоційної і фізичної рівноваги, помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, дієвий відпочинок, оптимізм і позитивне мислення.

Вільний час – частина позаробочого часу, непов'язана з задоволенням природних потреб і необхідної для виконання діяльністю не трудовою характеру (наприклад, переміщення в просторі) [6].

Голкотерапія – лікування за допомогою голок.

Гірудотерапія – лікування п'явками.

Дельфінотерапія – нетрадиційний метод психотерапії, де в центрі психотерапевтичного процесу перебуває спілкування людини й дельфіна.

Здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які спричиняють удосконалення резервних можливостей організму – успішного виконання соціальних і професійних функцій, які сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань.

Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення орга-

нізму, боротьбу зі шкідливими звичками та чинниками ризику для здоров'я, формування позитивного психологічного налаштування на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я довколишніх.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя (ВООЗ).

Іпотерапія – метод психічного оздоровлення та лікування, заснований на взаємодії людини з конем.

Кріотерапія – використання холоду з лікувально-профілактичною метою для відведення тепла від тканин, органів або від тіла людини.

Моніторинг валеологічний – спостереження, оцінювання та прогноз стану здоров'я людини (індивіда), певної групи людей, суспільства.

Оздоровча технологія – технологія, спрямована на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я (за О. Ващенко).

Оздоровча фізична культура – це частина фізичної культури, у якій застосовуються спеціально спрямовані фізичні вправи як засоби оздоровлення, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, а також лікування і профілактики захворювань.

Термін «оздоровча фізична культура» в міжнародній практиці відсутній. Поширеними є терміни: *fisical fitness* або *fisical recreation*.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу й оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя (М. В. Дутчак).

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має позитивний вплив на всі органи та системи організму людини, підвищуючи їхні функціональні можливості, збільшуючи резерви функціонування та протистояння негативним впливам зовнішнього середовища, стилю життя тощо. Рухова активність в органічній єдності з іншими компонентами здорового способу життя дає суттєвий благотворний ефект як для конкретної людини, так і для суспільства загалом.

Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати прородну потребу людини

у русі задля зміцнення та збереження надалі свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини [79].

Педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодій, що має навадання оптимізувати форми освіти (ЮНЕСКО).

Педагогічна технологія – це зв'язані в одне ціле методи, форми, кошти, способи, матеріальні ресурси, які забезпечують досягнення мети, тобто все, що перебуває між метою і результатом (І. П. Підласий).

Педагогічна технологія – продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення освітнього процесу із забезпеченням комфортних умов як для учнів, так і для вчителя (В. М. Монахов).

Рекреація (лат. «recreatio» – відновлення; «recreation» (франц.) – розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності) – простір, що призначений для зазначених дій; «рекреася» (пол.) – регенерація сил та всі види діяльності, які проводяться для неї, відпочинок [97].

Рекреаційна діяльність – різноманітна діяльність людей, орієнтована на відновлення власних сил відповідно до стандартів соціокультурної системи; 2) діяльність, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, його інтелектуальне вдосконалювання [6].

Рекреаційно-оздоровчі технології – це психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінності, мотивацію на дотримання здорового способу життя [86].

Рекреаційно-оздоровчі технології – система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я (О. В. Петров).

Рекреаційно-оздоровчі технології – це сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливості для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг, що зорієнтовані

на підвищення культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості (М. В. Чернявський).

Рекреаційний ефект – ефект, який проявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, набуття душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона набуває готовності до нових навантажень [6].

Рекреаційно-оздоровча діяльність – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення.

Рекреологія – наука про відпочинок, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей. Наука передбачає процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, при якому вона здобуває більш універсальні способи адаптації до постійно змінних умов природного і соціального середовища.

Рівень життя – це ступінь задоволення людиною матеріальних і духовних потреб.

Рухова активність – це сукупність рухових (умисних і рефлексивних) дій людини, що є невід'ємними для забезпечення її життєдіяльності; у більш вузькому розумінні – це вид діяльності людини, за якою відбуваються певні обмінні процеси у скелетних м'язах, що забезпечують їх скорочення, а відтак – переміщення у просторі.

Рухова активність – передбачає рухи, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, належать види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально-організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) містить різні форми

внять фізичними вправами, активним пересуванням до школи і зі школи (на роботу).

Самонавіювання – своєрідний вплив людини на саму себе (ціле-спрямований процес) для самовиховання, вироблення нових настанов, повторюючи словесні формули чи викликаючи яскраві уявлення (ауготренінг), у результаті чого в людини виникають різні психічні та соматичні стани.

Світогляд – система поглядів людини на світ (природу, суспільство та закономірності їх розвитку), що виражає її ставлення до навколишньої дійсності (система наукових знань, переконання та ідеали людини).

Система – організоване складне ціле, сукупність або комбінація частин (компонентів), що взаємопов'язані та об'єднанні єдиною метою діяльності.

Система Амосова – системи фізичного розвитку: «1000 рухів», «Режим обмежень і навантажень».

Система Андреева – система духовного очищення організму за допомогою голодування.

Система Бейтс, Корбетт – система фізичного розвитку, яка спрямована на відновлення зору.

Система Бубновського – система фізичного розвитку. Екстремальна лікувальна фізкультура (тренажери і суглобова гімнастика), спрямована для відновлення сенсорно-моторної пам'яті.

Система Бутейка – дихальна система або «спірокультура К. Бутейка», спрямована на обмеження глибокого дихання або «метод вольової ліквідації глибокого дихання».

Система Брегга – система фізичного розвитку, яка містить такі компоненти: правильне (натуральне) харчування; активний відпочинок; систему оздоровлення хребта (навчання правильної постави).

Система Вілунаса – дихальна система, в основі якої є «ридаюче дихання».

Система Гермеса (зарядка фараонів) – система фізичного розвитку. Це комплекс вправ з набору й розподілу організмом людини енергії, збільшення енергетичного потенціалу, створення «енергетичної шуби», котра підвищує опірність організму до негативних чинників навколишнього середовища.

Система Д'Адамо – система харчування, яка рекомендує харчуватися відповідно до групи крові.

Система Дикуля – система фізичного розвитку. Методику спрямовано для відновлення різних травми хребта, ДЦП, посттравматичних контрактур великих суглобів (комплекс фізичних вправ, тренажер).

Система Дуриманова – дихальна система, яка включає «ритмічне дихання», парціальне чи дихання уступами.

Система Євмінова – система фізичного розвитку для профілактики і лікування деформацій, дегенеративних захворювань хребта (виконання фізичних вправ на дошці або «профілакторі Євмінова»).

Система Залманова (капіляротерапія) – система, яка включає правильне дихання; щоденні фізичні вправи; скипідарні ванни (біла, жовта та змішана емульсії).

Система Іванова – система загартування, яка базується на програмі «Детка».

Система Козака («Українська йога») – система фізичного розвитку. Програма динамічної інтенсивної реабілітації (ДІР), яка має чотири етапи відновлення здоров'я.

Система Кнейппа – система загартування, яка містить гідротерапію, лікувальну гімнастику, дієтотерапію, фітотерапію, емоційний стан.

Система Лідьярда (джогінг) – система фізичного розвитку. Це біг підтюпцем або чергування бігу з ходою для підтримання фізичної форми, зміцнення здоров'я.

Система Маккензі – система фізичного розвитку, яка спрямована для лікування гострих і хронічних проблем опорно-рухового апарату, зниження больового синдрому.

Система Мікуліна – система фізичного розвитку. Це «система боротьби зі старістю», до якої належать: аероіонізація, заземлення, віброгімнастика, вольова гімнастика, дихальний самомасаж, серцева вправа, термомасаж, здорове харчування.

Система мудрів – система фізичного розвитку. Це спеціальні положення пальців рук, які лікують від певних захворювань (йога для пальців).

Система Мюллера – система фізичного розвитку, яка спрямована на застосування фізичних вправ з очищувальним процедурами. Вправи сприяють нормалізації роботи внутрішніх органів і систем (дихальної, серцево-судинної, органів травлення).

Система Ніші – система фізичного розвитку. «Шість правил здоров'я», яка містить такі чинники: тверде ліжко, тверда подушка, вправа

«золота рибка», вправа для капілярів, вправа «з'єднання стоп і долоней», вправи для врегулювання взаємодії двох відділів вегетативної нервової системи людини.

Система Норбекова – система психоемоційного оздоровлення, яка містить комплекс фізичних вправ, особлива методика дихання, енергомасаж та медитаційні вправи.

Система Пілатеса – система фізичного розвитку. Суміш йоги, лікувальної фізкультури та хореографії. Вправи виконують у повільному темпі. Використовують мале і велике обладнання. Має свої базові принципи.

Система Петленка – система психоемоційного оздоровлення, яка складається з шести порад.

Система роздільного харчування – система, яка рекомендує під час формування раціону харчування враховувати сумісність продуктів під час травлення.

Система Семенової – система очищення, яка базується на правильному роздільному харчуванні; виведенні з організму паразитів та усіляких шлаків.

Система Стрельникової – парадоксальна дихальна гімнастика, сутність якої полягає в активному, напруженому, короткому вдиху, за допомогою якого тренуються всі м'язи дихальної системи.

Система Су-Джок – система фізичного розвитку. Це комплекс особливих прийомів, основною метою яких є вплив на певні точки кисті і стопи.

Система Ткачова – система фізичного розвитку, яка спрямована на відновлення діяльності функціональних систем організму за допомогою фізичних вправ.

Система Ханна – система фізичного розвитку, яка базується на соматичних фізичних вправах для поліпшення функціонування м'язів і відновлення їхньої чутливості.

Система Хей – система психоемоційного оздоровлення, яка базується на програмі «Десять кроків».

Система Цуцумі – система фізичного розвитку, яка містить вправи для пальців рук, самомасаж, практики оздоровчого дихання.

Система Чайлдс («Бодіфлекс») – система фізичного розвитку. Поеднує дихальні, ізотонічні вправи та передбачає нетрадиційну дихальну методику.

Стоун-терапія – система відновлення організму за допомогою гарячого каміння.

Технологія (з грец. *technology*; «*techne*» – мистецтво, ремесло; «*logos*» – поняття, навчання) – сукупність знань про способи і засоби проведення виробничих (педагогічних), тобто фізкультурно-оздоровчих процесів.

Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва, де його визначають як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Таким чином «технологія» – це алгоритм, за допомогою якого отримують запланований результат.

У галузі фізичної культури і спорту зацікавлення викликають ті види технологій, які формують і зберігають здоров'я.

Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції як фізичної, так і духовної.

Фітотерапія – система профілактики і лікування травами.

Якість життя – це ступінь комфорту під час задоволення потреб; міра здоров'я, комфорту і щастя, яку відчуває особа або група осіб; сприйняття людиною себе в житті в контексті культури та системи цінностей, залежно від власних завдань, очікувань і стандартів.

Використана література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Амосов Н. М. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1975. – 254 с.
3. Амосов Н. Энциклопедия здоровья / Н. Амосов. – Донецк : Издательство Сталкер, 2003. – 464 с.
4. Андреев Ю. А. Исцеление человека / Андреев Ю. А. – Санкт-Петербург : Респекс, 1995. – 359 с.
5. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Андреев Ю. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
6. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
7. Апанасенко Г. Санология. Основы управления здоровьем / Апанасенко Г., Попова Л., Маглеваний А. – Saarbruchen : Lambert Academy Publisher, 2012. – 405 с.
8. Бах Б. Лечебные гимнастики / Б. Бах. – Москва : АСТ; Киев : НКП, 2008. – 188 с.
9. Бах Б. Самые лучшие системы оздоровления / Б. Бах. – Москва : АСТ; Донецк : Сталкер, 2007. – 640 с.
10. Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
11. Бейтс У. Улучшение зрения по методу Бейтса / У. Бейтс. – Москва : 1990. – 263 с.
12. Біологічні ритми // Енциклопедія сучасної України: у 30 т. / ред. кол. І. М. Дзюба [та ін.]; НАН України, НТШ, Координаційне бюро енциклопедії сучасної України НАН України. – Київ, 2003–2016.
13. Бобков Г. А. Термопроцедуры и кинезитерапия / Г. А. Бобков // Профилактика и лечение заболеваний костно-мышечной системы человека по методу Бубновского С. М. : материалы научно-практ. конф. – Москва : Астрейя-центр, 2008. – 63 с.
14. Брегг П. Здоровый хребет / П. Брегг. – Санкт-Петербург : Вектор, 2007. – 84 с.
15. Бубновский С. М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений. – Москва : Астрейя-центр, 2004. – 80 с.

16. Бубновский С. М. Теория и методика кинезитерапии. Методическое пособие / С. М. Бубновский. – Москва : Астрейя-центр, 2011. – 56 с.
17. Буркова О. "Пилатес" – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая. – Москва : Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. – 208 с.
18. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис... канд. пед. наук. : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / О. В. Буркова. – Москва, 2008. – 24 с.
19. Вейдер С. Пилатес для идеального веса / С. Вейдер. – Ростов на Дону : Феникс. – 2007. – 197 с.
20. Вертебрально-оздоровчий центр Евмінова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.evminov.com>
21. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание / Ю. Вилунас. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 219 с.
22. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание излечивает бронхиальную астму и другие заболевания органов дыхания / Ю. Вилунас. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 200 с.
23. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц / Ю. Вилунас. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 224 с.
24. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания / Ю. Вилунас. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 224 с.
25. Гимнастика Гермеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goio.ru/gimnastika-germesa/>
26. Гитун Т. В. Позвоночник и суставы: классические и нетрадиционные методы лечения / Т. В. Гитун. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 272 с.
27. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью / Всемирная организация здравоохранения. – 2004. – 18 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/publications/list/9241592222/ru/>
28. Гоникман Э. И. Аюрведа, йога, мудры / Гоникман Э. И. – Минск : Центр народной медицины "Сантана", 1992. – 30 с.
29. Гуревич Д. А. Лікувальна верхова їзда / Д. А. Гуревич // Конярство і кінний спорт, 1997. – № 5. – С. 27–28.

30. Д'Адамо П. 4 групи крові – 4 образа життя / П. Д'Адамо, К. Уитни. – Москва : Попурри, 2013. – 480 с.
31. Дан О. Пилатес – гімнастика звезд / Ольга Дан. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 192 с.
32. Дикуль В. Лечим спину від остеохондроза / В. Дикуль. – Москва : ЕКСМО, 2012. – 128 с.
33. Евминов В. В. Профілактор Евминова. Комплекс силових вправ / В. В. Евминов. – Київ : Центр Евминова, 2004. – 16 с.
34. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. – 196 с.
35. Жабокрицька О. В. Сучасні методи й системи оздоровлення : навч. посібник / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. – 388 с.
36. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина) / А. С. Залманов. – Москва : Молодая Гвардия, 1991. – 224 с.
37. Ильина Т. А. Психофизиология состояний человека / Т. А. Ильина. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 416 с.
38. Кибардин Г. Пиявки лечат / Г. Кибардин. – Москва : ЕКСМО, 2018. – 256 с.
39. Кнейпп С. Мое водолечение / С. Кнейпп. – Київ : МПП "ЛАН" 1993. – 352 с.
40. Козьявкін В. І. Метод Козьявкіна – система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації : посібник реабілітолога / В. І. Козьявкін. – Львів : Дизайн-студія "Папуга", 2011. – 240 с.
41. Комплекс пальцевых упражнений для сохранения здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.xsp.ru/med/pub/outpub.php?id=671>
42. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ – Вежа : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
43. Крапивин А. Питание и очищение по методу Семеновой / А. Крапивин. – Москва : АСТ, 2009. – 70 с.
44. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

45. Ларионова И. Дыхательные практики / И. Ларионова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2011. – 193 с.

46. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд; Г. Гилмор. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

47. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособность / Х. Линдеман. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.

48. Лікування бджолами: як це відбувається [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sviymed.com/ukr/staty/95-lechenie-pchelami>

49. Литвиненко В. А. Застосування арттерапії в логопедичній роботі з дошкільниками та молодшими школярами : [навч.-метод. посіб.] / В. А. Литвиненко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 111 с.

50. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице / Р. Маккензи. – Иркутск : КЦ "Журналист", 1994. – 125 с.

51. Маккензи Р. Физические упражнения как средство развития и воспитания / Р. Маккензи. – Ленинград : Физкультура и туризм, 1930. – 223 с.

52. Маккензи Р. 7 шагов к жизни без боли / Р. Маккензи, К. Кьюби. – Минск : ООО "Попури", 2003. – 272 с.

53. Малахов Г. П. Очищение организма. Самые эффективные методы / Г. Малахов. – Санкт-Петербург : Крылов, 2008. – 26 с.

54. Микулин А. А. Активное долголетие / А. А. Микулин. – Москва : Арт-Пресс, 2006. – 88 с.

55. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – Москва : АСТ; Санкт-Петербург : Сова, 2007. – 991 с.

56. Моль Х. Семь программ здоровья / Моль Х. ; пер. с нем. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.

57. Монтиньяк М. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин / М. Монтиньяк. – пер. с фр. Е. Д. Вознесенской. – Москва : Издательский дом "ОНИКС 21 век", 2003. – 220 с.

58. Муравов И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Муравов И. В. – Киев : Здоров'я, 1973. – 132 с.

59. Мюллер И. Моя система для детей / И. Мюллер. – Москва : Интеграф Сервис, 1991. – 96 с.

60. Мюллер И. Моя система: очищение движением / И. Мюллер. – Санкт-Петербург : Санкт ПетеНевский проспект, 1999. – 157 с.
61. Ниши К. Система здоровья Кацудзо Ниши / К. Ниши. – Москва : Невский проспект, 2006. – 25 с.
62. Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару / М. Норбеков. – Санкт-Петербург, 2005. – 320 с.
63. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. Норбеков. – Санкт-Петербург : ИД "Весь", 2002. – 316 с.
64. Огнистий А. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) / Огнистий А. В. – Тернопіль : СМТ "ТАЙП", 2009. – 76 с.
65. Оздоровча система доктора Дуриманова [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/ozdovcha-systema-doktora-durymanova
66. Орлин В. С. Учение Порфирия Иванова "Детка" / В. С. Орлин. – Москва : Советский спорт, 1991. – 34 с.
67. Оршанская А. Криотерапия. Лечение холодом / А. Оршанская. – Ростов на Дону : Феникс, 2015. – 124 с.
68. Оршанская А. Стоун-терапия: Здоровье, дарованное камнем / А. Оршанская. – Ростов на Дону : Феникс, 2015. – 124 с.
69. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
70. Пак Чже Ву. Су-джок терапия / Пак Чже Ву. – Москва : Академия, 2001. – 112 с.
71. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
72. Паффенбаргер Р. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни / Р. С. Паффенбаргер, И-Мин Ли // Наука в олимпийском спорте, 2000. – С. 7–24.
73. Передерей Н. А. Система здоровья Кацудзо Ниши / Н. А. Передерей. – Москва : РИПОЛ классик, 2005. – 64 с.
74. Після фізичних вправ підвищують гемоглобін у крові [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://gazeta.ua/articles/health-news-paper/_pislya-fizichnih-vprav-pidvischuyut-gemoglobin-u-krovi/191269
75. Петленко В. П. Основы валеологии / В. П. Петленко. – Кн. 1. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 420 с.

76. Повна енциклопедія очищення та лікування організму / укл. І. Левашова. – Донецьк : ТОВ "Глорія Трейд", 2011. – 320 с.

77. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.

78. Про бджільництво : закон України від 22 лютого 2000 року N 1492-III [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1492-14>

79. Про затвердження рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності : наказ Міністерства молоді та спорту України від 20.09.2018р. № 4351.

80. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" : указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.

81. Робинсон Л. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск : ООО "Попурри", 2003. – 192 с.

82. Ровенко А. Три кроки назад. Україна знову погіршила позиції в Індексі людського розвитку [Електронний ресурс] / А. Ровенко // Дзеркало тижня. – Вип. 13. – Режим доступу: <https://dt.ua/gazeta/issue/1102>

83. Самосюк И. З. Биологические ритмы и акупунктура / И. Самосюк. – Киев : Здоров'я, 1994. – 32 с.

84. Перенатьев Ю. С. Самые эффективные методики очищения, голодания и омоложения / Ю. С. Перенатьев. – Харьков : Книжный клуб "Клуб семейного досуга"; Белгород : ООО Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2010. – 288 с.

85. Слабкий Г. О. Сучасні та прогностичні тенденції смертності населення України : [монографія] / Г. О. Слабкий, Л. А. Чепелевська, О. В. Любінець. – Київ : [б. в.], 2010. – 179 с.

86. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

87. Смоляр В. И. Оздоровительное питание / Смоляр В. И. – Київ : Здоров'я, 1999. – 184 с.

88. Смоляр В. І. Стан фактичного харчування населення незалежної України / В. І. Смоляр // Проблеми харчування, 2012. – № 1–2 (34–35). – С. 5–9.
89. Спиридонов Н. И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н. И. Спиридонов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.
90. Степанов А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов / А. Степанов. – Санкт-Петербург : Вектор, 2005. – 160 с.
91. Судьина Н. Акупунктура / Н. Судьина. – Москва : АСТ, 2009. – 110 с.
92. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимірова, Н. Б. Бурд та ін. – Харків : "Друкарня Мадрид", 2016. – 580 с.
93. Таранина Е. Глубинная терапия: практики трансформаций / Е. Таранина. – Киев : Астамир-В, 2017. – 240 с.
94. Ткачев Ф. Т. Профилактико-восстановительная гимнастика. – Киев : Здоров'я, 1983. – 104 с.
95. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. П. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с.
96. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни : курс лекций [Электронный ресурс] / В. И. Угнивенко. – Режим доступа: http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lect1.htm/
97. Удотова Л. Ф. Соціальна статистика / Л. Ф. Удотова. – Київ : КНЕУ, 2002. – 376 с.
98. Управління трудовим потенціалом : навч. посібник / В. С. Васильченко, А. М. Гриненко, О. А. Грішнова, Л. П. Керб. – Київ : КНЕУ, 2005. – 403 с.
99. Фізична рекреація : навч. посібник / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
100. Филатов А. Т. Аутогенная тренировка / А. Т. Филатов. – Киев : Здоровье, 1979. – 148 с.
101. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
102. Ханна Т. Искусство не стареть: система развития подвижности и гибкости в любом возрасте: / Т. Ханн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 224 с.

103. Ханна Т. Искусство не стареть: как вернуть гибкость и здоровье / Т. Ханна. – Санкт-Петербург : Питер, 1993. – С. 23–34.

104. Хей Л. Исцели себя сам / Л. Хей. – Москва : Издательство "Э", 2016. – 258 с.

105. Хильдебрандт Г. Хронобиология и хрономедицина / Г. Хильдебрандт, М. Мозер, М. Лехофер. – Москва : Арнебия, 2006. – 144 с.

106. Цибульська В. В. Нетрадиційні засоби фізичної культури : навч. посібник / Цибульська В. В., Безверхня Г. В. – Умань : ВПЦ "Візаві", 2014. – 172 с.

107. Цуцумі Й. Сохранение здоровья пальцевыми упражнениями / Й. Цуцуми. – Москва : Вести, 1991. – 145 с.

108. Цуцумі Й. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями / Й. Цуцуми. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 123 с.

109. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс. – Минск : ООО "Попурри", 2002. – 208 с.

110. Шаталова Г. Выбор пути / Г. Шаталова. – Москва : КСП "Елен и Ко", 1996. – 256 с.

111. Шелтон Г. М. Натуральная гигиена / Г. М. Шелтон. – Санкт-Петербург : Лейла, 1993. – 352 с.

112. Шелтон Г. М. Ортотрофия: основы правильного питания / Г. М. Шелтон. – Москва : Молодая гвардия, 1992. – 336 с.

113. Шен И. Пальцевый самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля / И. Шен. – Санкт-Петербург : Невский проспект, Вектор, 2014. – 125 с.

114. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – Москва : Медицина, 1985. – 32 с.

115. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 325 с.

116. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік: МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України". Київ, 2017. – 516 с.

117. Hanna T. What is Somatics? / T. Hanna. – Berkeley : North Atlantic, 1995. – P. 341–353.

118. Healthy nutrition. WHO Regional Publications, European Series / W. P. James [et al.], 1988. – N 24. – 150 p.

119. How healthy will we be in 2040? / The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). – 2018. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.healthdata.org/news-release/how-healthy-will-we-be-2040>

120. Lilly J. C. Communication between Man and Dolphin: The Possibilities of Talking with Other Species / J. C. Lilly. – New York : Crown Publishers, 1987. – 269 p.

121. The International Federation of Aromatherapists [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ifaroma.org/us/home/>

122. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position Paper From the World Health Organization / The WHOQOL Group // Social Science and Medicine, 1995. – V. 41, N 10. – P. 1403–1409

Рекомендована література

1. Андрєєва О. В. Історико-філософські підходи до вивчення фізичної рекреації / О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // зб. наук. пр. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення", Львів, 2014. – С. 17–20.

2. Артемова О. В. Дельфинотерапия как метод психотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psi.lib.ru/statyi/sbornik/delter.htm>

3. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посібник / Бондар А. С. – Харків : ХДАФК, 2010. – 176 с.

4. Виуланас Ю. Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания / Ю. Виуланас. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 210 с.

5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

6. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности / А. П. Козин. – Киев : Здоровье, 1985. – 128 с.

7. Круцевич Т. Ю. Узагальнення підходів до класифікації рекреаційно-оздоровчої діяльності / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту : Науково-теоретичний вісник, 2014. – С. 2–11.

8. Кузьмінська О. В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – Київ :

Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.

9. Ханна Т. Соматика – Возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем / Т. Ханна. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – С. 23–34

10. Цуцуми Й. Исцеляющие пальцы / Й. Цуцуми. – Москва : Левтавр, 1994. – 192 с.

11. Цуцуми Й. Здоровье на кончиках пальцев. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями / Й. Цуцуми. – Таллин : Биогумус, 1991. – 100 с.

12. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : Метафора, 2010. – 123 с.

13. Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases (2008–2013) [Text]. – Geneva : WHO, Regional Office for Europe, 2008. – 42 p.

14. European strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases – second draft / Meeting of WHO National Counterparts for European Strategy on Noncommunicable Diseases (NCD), 18 May 2006 [Electronic Resource] European Men's Health Forum. – URL: http://www.emhf.org/resource_images/WHOstrategy2nddraft.pdf.

15. Hanna T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health / T. Hanna. – Da Capo Press, 1987.

16. Hanna T. What is Somatics? / T. Hanna. – Berkeley : North Atlantic, 1995. – P. 341–353.

17. Montignac M. The Montignac Diet Cookbook: 200 Recipes of Starters, Fish, Meats and Desserts / M. Montignac. – Monaco : Alpen Editions, 2010. – 432 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТКИ ДО ЗАДАЧНИКА

1. *(Faint text, likely a list of items or a table header)*



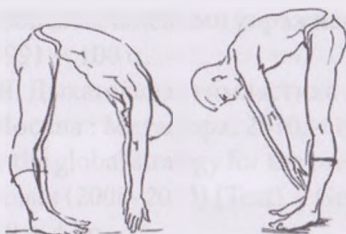
ДОДАТКИ



Додаток А1**СИСТЕМА «1000 РУХІВ» М. М. АМОСОВА**

Система «1000 рухів» М. М. Амосова містить комплекс із 10 фізичних вправ, кожен з яких виконують 100 разів у максимально швидкому темпі:

В.п. – о.с., нахил уперед (пальцями/долонею торкнутися підлоги).



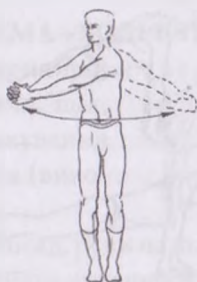
1. В.п. – о.с., нахил вліво/вправо.



2. В.п. – руки на пояс. Ліву/праву вгору-назад за спину.



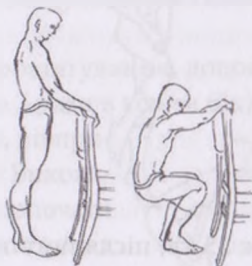
3. В.п. – руки вперед у замок. Повороти вліво/вправо.



4. В.п. – о.с. Почергове максимальне підтягування зігнутої ноги до живота.



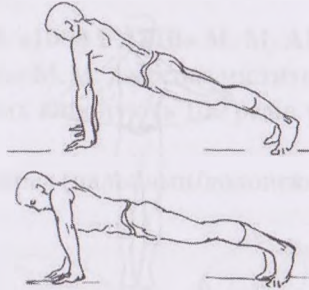
5. В.п. – руки на кріслі. Присідання.



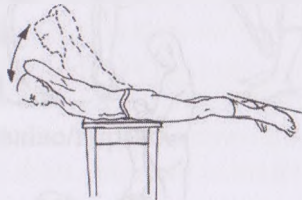
6. В.п. – лежачи на спині. Піднімання прямих ніг вгору-назад.



7. В.п. – Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.



8. В.п. – лежачи животом на стільці. Нахил тулуба назад.



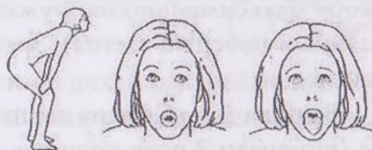
9. В.п. – о.с. Підскоки на одній нозі.



Увесь комплекс триває 25 хв, після його виконання рекомендовано бігати.

СИСТЕМА «БОДІФЛЕКС»

Вправа «Лев» призначена для підтягування м'язів обличчя, щік, ділянки під очима, розгладжування зморшок навколо рота і носа (виконати 5 разів).



В.п. – ноги нарізно, півприсяд, руки на колінах. Виконати дихальну вправу, описану вище, затримати дихання, втягнути живіт і, не дихаючи, виконати основну частину: губи скласти у маленьке коло, широко розплющити очі, подивитися вгору, опустити коло губ, напружуючи щоки і носову ділянку, висунути язик якомога далі.

Вправа 2 «Потворна гримаса» спрямована на зміцнення м'язів шиї та на усунення подвійного підборіддя (виконати 5 разів).

В.п. – о.с.

1. Виконати-дихальну вправу і приступити до основної частини:

– «вивести» нижню щелепу за верхню (зробити неправильний прикус), вип'ятивши губи вперед, поки не напружаться м'язи шиї, випрямитися, руки відвести назад, голову підняти і намагатися губами "поцілувати" стелю.



Вправа 3 – бічне розтягування, допомагає зміцнити косі м'язи живота (виконати по 3 рази в кожен бік).

В.п. – ноги нарізно, півприсід, руки на колінах. 1. Виконати дихальну вправу і розпочати основну частину: зробити випад лівою, лівим ліктем упор на ліве коліно; праву руку вгору, підняти над головою і максимально потягнутися нею вперед (рука пряма, якомога ближче до голови). Зробити випад в інший бік.



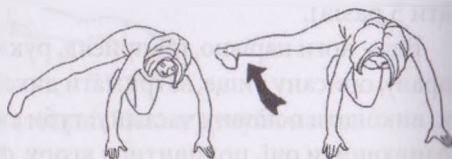
Вправа 4 спрямована на зміцнення м'язів сідниць і задньої поверхні стегна (виконати 3 рази кожною ногою).

В.п. – упор на ліктях, стоячи на колінах.

Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини): ногу підняти вгору (максимально напружити м'язи сідниць і задньої поверхні стегна). Зробити вправу другою ногою.



Вправа 5 – «Сейко» зміцнює м'язи зовнішньої поверхні стегна (виконати 3 рази кожною ногою). В.п. – упор, стоячи на колінах. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини): праву ногу вправо до кута 90° . Зробити вправу лівою ногою.



Вправа 6 «Алмаз» зміцнює біцепс і найширший грудний м'яз (виконати вправу 3 рази).

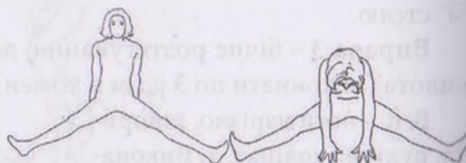
В.п. – ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці однієї руки торкаються пальців іншої. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини): тиснути з силою пальцями однієї руки на пальці другої (напружити м'язи зап'ястків, передпліч, плечей та найширший грудний м'яз).



Вправа 7 «Шлюпка» зміцнює м'язи внутрішньої поверхні стегна (виконати вправу 3 рази).

В.п. – сид, ноги широко.

Виконати дихальну вправу, перейти до основної частини:
– нахил вперед (якомога нижче).



Вправа 8 «Крендель» зміцнює м'язи зовнішньої поверхні стегна і живота (виконати по 3 рази у кожний бік).

В.п. – сид, ліва нога вперед, права зігнута над лівою, ліва рука на правому коліні, правою упор ззаду.

Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини): поворот тулуба вправо (не згинати праву руку, лівою рукою коліно правої ноги максимально потягнути на себе).



Вправа 9 призначена для зміцнення задньої поверхні стегна (розтягування підколінних сухожилків). Виконати 3 рази.

В. п. – лежачи на спині.

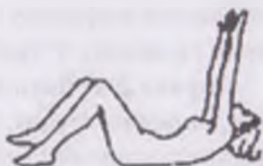
Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини): підняти ноги вперед, а далі – вгору, не відриваючи сідниці від підлоги (не піднімати таз).



Вправа 10 – для зміцнення м'язів черевної порожнини.

В. п. – лежачи ноги нарізно.

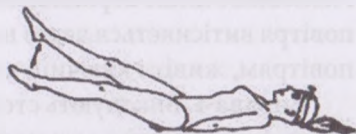
Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини): руки вперед-вгору, підняти плечі від підлоги, утримувати 8–10 с. Виконати 3 рази.



Вправа 11 – «Ножиці» – для зміцнення м'язів черевної порожнини.

В.п. – лежачи на спині. Виконати дихальну

вправу (на затримці дихання перейти до основної частини): ноги вперед, підняти на 8–10 см над підлогою; виконати махи 8 разів. Виконати вправу 3 рази.



Вправа 12 – «Кішка» зміцнює м'язи спини, живота та стегон.

В.п. – упор стоячи на колінах.

Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини): нахил голови вперед, спина вверх, утримувати 8–10 с. Виконати вправу 3 рази.



КОМПЛЕКС ПРОФІЛАКТИКО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ Ф.ТКАЧОВА

Вправа 1. В.п – о.с., руки вгору через сторони за голову в замок, прогнутися. Випнути груди і відхилити голову назад (не напружуючись). Зробити максимально можливий видих для того, щоб якнайбільше звільнити легені від повітря. Потім вільно і глибоко вдихнути (тривалість вдиху – 5–7 с). Спочатку заповнити нижні частини легені, опускаючи діафрагму і випнувши живіт, потім – верхні, піднімаючи груди і ключиці. У такій послідовності робити видих.

Вправа 2. Робити те саме, що у вправі 1, але в положенні сидячи, ліва долоня на грудях, права – на животі. Це дає змогу краще контролювати послідовність фаз вдиху і видиху.

Вправа 3. Виконують стоячи, сидячи, лежачи. Після видиху вільно вдихнути, не піднімаючи ключиці. Повітря проходить лише через ніс і наповнює лише верхівки легень. Під час видиху ребра стискаються, повітря витісняється через ніс. Середня частина легень наповнюється повітрям, живіт і ключиці залишаються майже нерухомими.

Вправа 4. Виконують стоячи, сидячи, лежачи. Після видиху вільно вдихнути, не піднімаючи ключиці. Повітря проходить лише через ніс і заповнює лише верхівки легень. Під час видиху легені вільно опустити, повітря витісняється із легень через ніс. Під час виконання вправи живіт і середня частина грудної клітки повинні бути нерухомими.

Вправа 5. Складається із трьох фаз. У положенні стоячи розслабитися, зробити видих. Перша фаза – рухом діафрагми випнути живіт і зробити вдих. Друга фаза – розширити нижні ребра і середню частину грудної клітки, наповнюючи її повітрям. Третя фаза – розширити всю грудну клітку, максимально вдихнувши, при цьому живіт підтягнути. Видих виконувати через ніс поступово, ритмічно, вільно, у тій самій послідовності, що й вдих, сильно втягнути живіт, потім стиснути ребра і нарешті опустити плечі.

Вправа 6. Сидячи, зробити видих. Видихнувши усе повітря, почати вдих. Під час вдиху швидко розслабити м'язи живота, опустити діафрагму. У цій вправі беруть участь лише діафрагма і м'язи живота. Головний момент – видих. Виконувати його потрібно через ніс, не затримуючи повітря після вдиху. Тривалість видиху становить чверть

тривалості вдиху. Видих – швидкий, сильний, активний; вдих – повільний, тривалий. Рекомендована вправа має два варіанти: 1. Дихання через одну ніздрю. Видихати через кожну ніздрю по черзі. Вдихати через обидві ніздрі. 2. Дихання через обидві ніздрі. Вільний вдих із подальшим різким видихом через обидві ніздрі.

КОМПЛЕКС ВПРАВ СИСТЕМИ Р. МАККЕНЗІ

Вправи для м'язів спини

1. В.п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, голова повернута в бік. У цьому положенні необхідно зробити декілька глибоких вдихів-видихів, повністю розслабитися і так лежати 2–3 хвилини (1 раз).



2. В.п. – лежачи на животі, упор на передпліччя; зробити декілька вдихів-видихів, розслабити м'язи нижньої частині спини, тримати положення 2–3 хвилини (робити кожні 2 години).



3. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях; випрямити руки (віджимання від підлоги/кушетки). Положення утримують 1–2 с (10 разів кожні 2 години).

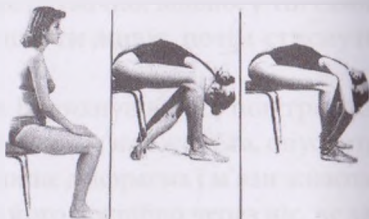


4. В.п. – руки на пояс. Нахил тулуба назад (10 разів). Виконують тоді, коли біль минув.

5. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, з опорою на ступні. Охопити коліна руками і поволі підтягувати їх якомога ближче до грудей. У цьому положенні затриматися на 1–2 с (5–6 разів).



6. В.п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки на колінах. Нахил уперед, доторкнутися руками до підлоги. Кожного разу нахилитися нижче (5–6 разів).



7. В.п. – о. с. Нахил уперед, доторкнутися підлоги. Кожного разу намагатися нахилитися нижче (7 разів).

Автор методики наводить різні варіанти і детальний опис виконання вправ, рекомендованих при болях різної інтенсивності.

Вправи для м'язів шиї

1. В.п. – сидячи на стільці або стоячи, спина пряма. Втягування голови сидячи. Зафіксувати позицію на декілька секунд (10 разів).



2. В.п. – сидячи на стільці або стоячи, спина пряма. Голову назад до відмови (як при бажанні подивитися вгору). Повертати обережно голову вправо-вліво приблизно на 2 см). Зафіксувати положення на декілька секунд (10 разів).

3. В.п. – лежачи на спині. Упертися потилицею в поверхню, підборіддя тягнути до шиї. Тримати положення декілька секунд, розслабитися (10 разів).



4. В.п. – лежачи на спині; голова, шия і частина плечового пояса – за межами кушетки. Розгинання шиї. Із цього положення поворот голови на 2 см вліво-вправо (1–2 рази).

5. В.п. – сидячи на стільці, спина пряма. Нахил голови у той бік, де відчувається біль. Можна за допомогою руки. Вправу виконують тоді, коли шия болює з одного боку.



6. В.п. – сидячи на стільці, спина пряма. Повороти голови у той бік, де відчувається біль. Якщо біль не пересувається до центру, вправу продовжують у бік, де біль слабший. Можна виконувати за допомогою рук (10 разів).

7. В.п. – сидячи на стільці, нахил голови вперед, підборіддя якомога ближче до грудини. Руки на голову, пальці в замок, лікті спрямовані донизу (руки розслабити, пружинні нахили голови 2–3 рази).

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В. ДИКУЛЯ ПРИ КИЛІ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ

1. В.п. – упор стоячи на колінах. Видих, сід на п'яти, руки в упорі. З вдихом упор лежачи, прогинаємося, таз притиснутий до підлоги. Повторити 10–12 разів у повільному темпі.

2. В.п. – упор стоячи на колінах. Піднімаємо над підлогою притиснуті одна до одної стопи і, спираючись на коліна, робимо махи стопою ніг в сторони. Повторити 10–12 разів у кожену сторону.

3. В.п. – упор стоячи на колінах. Спина пряма, підборіддя паралельно до підлоги. Упор на руки і коліна, таз повільно опускаємо вправо (вліво), до виникнення больових відчуттів. У вихідному положенні не затримуємося. Повторювати 10–12 разів у повільному темпі.

4. В.п. – упор на колінах. На вдиху спину прогинаємо в попереку, а голову – піднявши вгору. На видиху голову опускаємо вниз між руки, а спину максимально вигинаємо дугою. Повторювати до 10–12 разів.

5. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Руки уздовж тіла. Повільно коліна опускаємо до підлоги вправо (вліво). Працює тільки поперековий відділ. Лопатки від підлоги не відривати. Дихання глибоке і довільне. Повторювати до 10–12 разів у кожену сторону.

6. В.п. – лежачи на спині, коліна зігнуті, руки вздовж тіла долонями вниз. Ліва п'ята на правому коліні. Повільно на видиху піднімаємо праву ногу до себе. Опускаємо на підлогу на вдиху. Повторювати кожною ногою по 10 разів.

Додаток А6**КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ С. БУБНОВСЬКОГО**

1. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, долоні вниз. Повільно на видиху піднімаємо руки вгору. На вдиху повертаємося у в.п.

2. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно піднімаємо ноги, виконуємо вправу «велосипед». Повертаємося у в.п. (повторити 15 разів).

3. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно витягуємо праву руку вгору і ліву ногу вперед, повертаємося у в.п. (все повторити з лівої руки).

4. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла долонями вниз. Повільно на видиху піднімаємо праву ногу вгору (коліно до грудей). На вдиху повертаємося у в.п. Те саме з лівої ноги.

5. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно на видиху піднімаємо голову, підборіддя до грудей. Погляд на великий палець ноги. Затримуємося на 5 с. На вдиху повертаємося у вихідне положення.

6. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно на видиху тягнемося вперед, поперек не відриваємо, руки під колінами, згинаємо ноги і намагаємося головою торкнутися до колін. На вдиху повертаємося у в.п.

7. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно на видиху тягнемося вперед, поперек не відриваємо, руки під колінами, згинаємо ноги (стопи на підлозі) і намагаємося головою торкнутися до колін. На вдиху повертаємося у в.п.

8. В.п. – упор сидячи, руки зігнуті в ліктях. На вдиху припідняти грудну клітку, на видиху – в.п.

9. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно на видиху тягнемося правим ліктем уперед до лівого коліна. На вдиху повертаємося у в.п. Зміна ніг.

10. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла долонями вниз, стопи на себе. Повільно на видиху піднімаємо руки вгору. На вдиху повертаємося у в.п.

11. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Підняти таз угору, ноги зігнуті в колінах. Повороти коліна вправо, вліво. І знов у в.п.

12. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Повільно на видиху підняти ноги вгору, до кута 90°. На вдиху повертаємося у в.п.

13. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Ноги зігнуті в колінах. Повороти коліна вправо, вліво. Повертаємося у в.п.

14. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги підняті і зігнуті в колінах. На видиху тягнемося вперед, затримуємося на кілька секунд. Повертаємося у в.п.

Додаток А7

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ХРЕБТА П. БРЕГГА

Вправа 1. Впливає на ту частину нервової системи, яка іннервує голову, м'язи очей, а також має вплив на цілу мережу нервів, що підходять до шлунка й кишок. Її систематичне виконання усуває причину таких недуг як біль голови, напруження очей, атонія кишок, порушення травлення і засвоєння їжі.

В.п. – упор лежачи. Повільно підняти таз (вище за голову). Коліна й лікті випрямлені. Повільно опустити таз майже до підлоги. Руки й ноги випрямлені (це створює особливе напруження хребта тощо).



Опускати таз рекомендовано якомога нижче, а піднімати потрібно якомога вище, вигинати вгору спину, опускати й знову піднімати. За умови правильного виконання вправи через декілька рухів виникає полегшення, бо знімається напруження й відбувається розслаблення хребта.

Вправа 2. Стимулює нерви, що йдуть до печінки й нирок, нормалізує їх діяльність, усуває напруження й сприяє полегшенню при їх захворюваннях унаслідок нервових розладів.

В.п. – упор лежачи. Підняти таз й вигнути спину, руки й ноги прями. Повороти таза вліво, вправо. Здійснювати «скручування». Руки й ноги не згинати. Вправу виконувати повільно й постійно думати про розтягнення хребта.



Вправа 3. У цій вправі хребет повністю розслаблений. Стимулюються нервові центри й полегшується стан органів черевної порожнини й таза. Зміцнюються м'язи, що прикріплюються до хребта, створюється надійний м'язовий корсет, котрий стимулює ріст міжхребетних хрящів.



В.п. – упор ззаду, ноги зігнуті. Тулуб вверх, вниз у в. п.. Вправу виконують швидко. Повторити 8–10 разів.

Вправа 4. Сприяє іннервації шлунка.

В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. Зігнути ноги і підтягнути до грудей та обхопити руками. Відштовхнути коліна й стегна від грудної клітки, не відпускаючи рук. Одночасно підняти голову й намагатися торкнутися підборіддям колінін. Тримати це положення тулуба впродовж 5 с.



Вправа 5. Сприяє стимуляції роботи товстої кишки: В.п. – о. с. Підняти високо таз і вигнути дугою спину, а голову опустити. Спираючись на прямі руки й ноги, рухатися по кімнаті (по колу) у різних напрямках.

Виконання вправ суворо індивідуальне, залежно від віку, статі, фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я.

Спочатку кожну вправу рекомендовано виконувати 2–3 рази. Через тиждень кількість повторень можна збільшити до 4–6 разів.



Поль Брегг вважав, що повністю можна відновити функції хребта в будь-якому віці за допомогою простих вправ, виконання котрих не є складним. Ці вправи сприяють оздоровленню усього організму.

Додаткові вправи для розтягування хребта

Вправа 1. В.п. – о. с. Руки за голову в замок, нахил голови вперед. Намагатися підняти її, одночасно опираючись руками. Затриматися у цьому положенні 5–6 с, після чого повторити рух, тримаючи голову прямо, а потім з нахилом голови назад. Вправу призначено для зміцнення м'язів верхньої частини спини і розтягування шийного відділу хребта.

Вправа 2. В.п. – о. с. Підвестися на пальці, руки вгору. Нахил, руки позаду колінін і напружити спину, опираючись руками. Живіт має бути втягнутий. Затриматися в цьому положенні впродовж 5–6 секунд, потім розслабитися і знову повторити рух. Вправа ефективно впливає на м'язи спини, розтягуючи і зміцнюючи їх.

Вправа 3. В.п. – упор стоячи. Руки зігнуті в ліктях. Нахил тулуба (паралельно до пілоги). Праву ногу назад (тримати 6 с) і у В.п., ліву

назад (тримати 6 с). Вправа дає змогу розтягнути м'язи ніг, що позитивно позначається на стані хребта.

Вправа 4. В.п. – о.с. Нахил голови вперед і робимо кругові оберти (темп повільний). Вправа знімає втому і напруження у верхній частині спини.

Вправа 5. В.п. – о.с. Кругові оберти тулубом. Вправа корисна для зміцнення всього хребта.

Вправа 6. В.п. – о.с. Нахил тулуба (торкнутися пальцями рук підлоги, не згинати ноги в колінах). Повернутися у в.п. Нахил тулуба назад і у в.п. Повторити 10 разів. Ця вправа розвиває гнучкість хребта.

Вправа 7. В.п. – лежачи на підлозі, руки в сторони, ноги разом. Прямі ноги підняти вгору (утримувати 60 с). Повторити декілька разів.

Вправа 8. В.п. – лежачи на підлозі, руки в сторони, ноги разом. Праву ногу вгору і вліво, намагаючись торкнутися пальцями підлоги за лівою ногою. Потім праву ногу вгору і у вихідне положення. Те саме лівою ногою. Вправу слід виконувати в повільному темпі по 20 разів кожною ногою.

Вправа 9. В.п. – лежачи на правому боці. Ліву ногу в сторону, опустити, зігнути і потягнутися коліном до підборіддя. Зробити вправу 10 разів. Те саме лежачи на лівому боці.

Вправа 10. Вис на драбині.

Вправа 11. В.п. – о.с. Плечі вгору, назад, уперед і у в.п. Повторити вправу 15 разів. Зробити вправу у зворотному напрямку. Кількість рухів рекомендовано щодня збільшувати, доводячи до 30 разів. Вправу призначено для зміцнення верхньої частини хребта.

Вправа 12. В.п. – о.с. Руки в сторони і повільно повертати тулуб праворуч і ліворуч, намагаючись заглянути за спину. Повторювати вправу 30 разів.

ГІМНАСТИКА ГЕРМЕСА

Вправи з набору енергії

Перша вправа «хрест»

В.п. – нахил уперед. На вдиху – пальці рук стиснути в кулак, руки в сторони на рівні плечей і відвести за спину, нахил тулуба назад. Затримка дихання на вдиху – 4 с. Видих – стрімкий через рот у вигляді літери «о». Тулуб уперед, руками дістати до підлоги. Затримка дихання в положенні (на видиху) 4 с.

Друга вправа «сокира»

В.п. – нахил тулуба вперед, ноги на ширині плечей. Миттєвий різкий вдих, руки в замок, вгору по колу через праву сторону. Нахил тулуба назад. Затримка дихання в положенні (на вдиху) 4 с. Видих – миттєвий через рот. Руки по колу через ліву сторону у В.п. Затримка дихання 4 с. Вправу повторити двічі через праву і ліву сторони.

Третя вправа «дискобол»

В.п. – о. с., дихання довільне. Миттєвий вдих, пальці рук стиснути в кулаки і в сторони, поворот тулуба вправо. Права рука нижче, ліва вище. Затримка дихання в положенні 4 с. Видих – миттєвий, ротом з одночасним поверненням у вихідне положення. Затримка дихання у положенні 4 с. Вправу повторити двічі з поворотом вправо і ліво.

Силові вправи з розподілу енергії

Перша вправа

В.п. – ноги на ширині плечей. Вдих 4 с носом; енергійно, але плавно, одночасно руки в сторони, нахил тулуба назад. Затримка дихання в положенні 4 с. Видих через рот упродовж чотирьох секунд і назад у в.п. Затримка в положенні 4 с.

Друга вправа

В.п. – ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед. Вдих носом енергійний, тривалістю 4 с. Одночасно тулуб в основну стійку, руки

вперед, в верх прогин тулуба назад. Затримка дихання в положенні 4 с. Видих ротом упродовж чотирьох секунд зі звуком «хо» під час повернення у вихідне положення. Затримка дихання в позі 4 с.

Третя вправа

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Вдих носом упродовж чотирьох секунд. Поворот вправо. Ноги від підлоги не відривати. Тіло напружене. Затримка дихання в положенні 4 с. Видих ротом упродовж чотирьох секунд, плавно зі звуком «хо» і повернутися у вихідне положення. Затримка дихання в положенні 4 секунди. Вправу повторити двічі повертаючись у праву сторону і двічі – в ліву.

Четверта вправа

В.п. – лежачи на спині, руки під головою. Вдих носом упродовж чотирьох секунд, з одночасним підніманням ніг в верх. Усе тіло напружене. Затримка дихання в положенні 4 с, виконати два колові рухи ногами за годинниковою стрілкою. Видих ротом, плавно зі звуком «хо» упродовж чотирьох секунд. Одночасно ноги повертати у вихідне положення. Тіло розслаблене. Затримка в положенні 4 с. Вправу повторити двічі з обертанням ніг за годинниковою стрілкою і двічі – проти.



Додаток А9

СИСТЕМА Й. МЮЛЛЕРА

Комплекс вправ першого степеня:

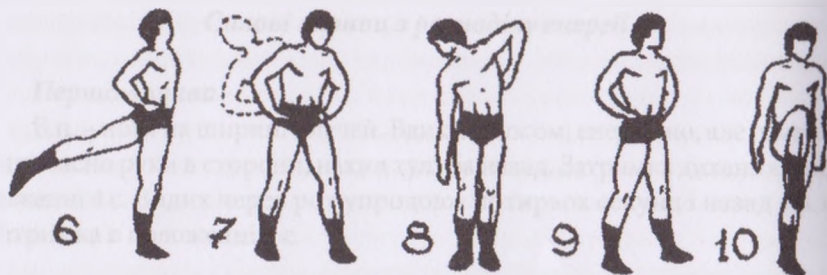
Темп виконання перших п'яти вправ – повільний.

1. В.п. – о.с. Мах правою/лівою вперед – 6 разів
2. В.п. – о.с. Нахил тулуба вперед, назад – 6 разів.
3. В.п. – о.с. Нахил тулуба в сторони – 11 разів.
4. В.п. – о.с. Скручування вправо (вліво) – 11 разів.
5. В.п. – о.с. Присід, руки вперед – 6 разів.



Наступні п'ять вправ виконувати швидко.

6. В.п. – о.с., мах прямої назад – 40 разів.
7. В.п. – о.с., ноги нарізно, покачування тулуба вперед-назад – 64 рази
8. В.п. – о.с., покачування вправо-вліво – 48 разів.
9. В.п. – стійка ноги нарізно, скручування тулуба – 48 разів.
10. В.п. – о.с., праву/ліву зігнуту вгору до грудей – 40 разів.



Є розроблені комплекси фізичних вправ трьох ступенів складності

Додаток А10

СОМАТИЧНІ ВПРАВИ Т. ХАННА

Урок 1. Керування м'язами спини (розгиначі).



Вправи необхідно виконувати повільно і обережно.

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, п'ятки біля сідниць. Вдих – прогнути нижню частину спини і видих – притиснути нижню частину спини до підлоги;

В.п. – лежачи на животі, поворот голови вправо. Праву руку під ліву щоку, ліва вздовж тулуба: а) повільне піднімання правого ліктя вгору; б) підняття голови, дивитися через плече; в) одночасне підняття голови, ліктя, кисті; г) підняття лівої ноги вгору; д) підняття голови, ліктя, кисті та ноги одночасно.



а)



б)



в)



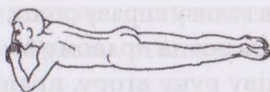
г)



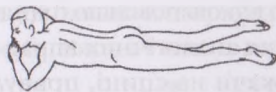
д)

Виконання аналогічних вправ в іншу сторону.

В.п. – лежачи на животі, руки під голову: а) піднімання голови та очей вгору; б) підняття правої ноги вгору; в) підняття лівої ноги вгору; г) одночасне підняття голови, очей та ноги (правої/лівої); д) одночасне підняття голови та ніг.



а)



б)

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову в замок. Вдих – прогинаємо нижню частину спини, видих – притискаємо нижню частину спини до підлоги і голову вгору: а)



а)

Урок 2. Керування м'язами живота (згиначі)

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті: а) вдих – повільно піднімаючи нижню частину спини; таз при цьому слід опустити донизу, впригол до куприка; видих – в.п. (6 разів); б) вдих – праву за голову, піднімання тулуба і голови вверх, видих – в.п.; в) праву за голову, піднімання тулуба і голови вверх, правою/лівою рукою до правої/лівої ноги; г) праву за голову, піднімання тулуба і голови вверх, правою/лівою рукою до лівої/правої ноги; д) руки за голову в замок, вдих – повільно піднімаючи нижню частину спини, видих – піднімання голови вверх; е) руки за голову в замок, вдих – повільно піднімаючи нижню частину спини, видих – піднімання ніг вгору.



а)



б)



в)



г)



д)



е)

Урок 3. Керування м'язами тулуба (поперека).

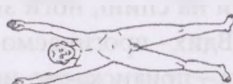
В.п. – лежачи на лівому боці, два коліна разом, стегна – під прямим кутом до тулуба. Ліву руку вгору під ліве вухо, праву вверх зігнути під ліве вухо: а) вдих, правою рукою повільно підняти голову, видих – в.п. (3 рази); б) вдих, піднімаємо праву гомілку і стопу вгору, видих в.п.; в) вдих, правою рукою повільно підняти голову і праву стопу, видих – в.п.

Виконання аналогічних вправ лежачи на правому боці.

В.п. – лежачи на спині, праву/ліву руку вгору, праву/ліву ногу вниз – потягування: г).



а)

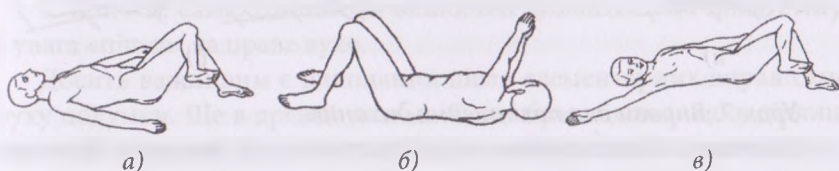


г)

Урок 4. Керування м'язами спини (розгиначі) і живота (згиначі), що обертають тулуб.

Вправа стосується трьох груп м'язів: розгиначів спини, згиначів живота і бокових м'язів у ділянці поперека.

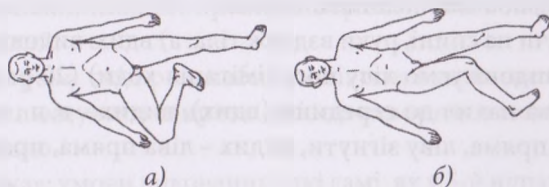
В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах і стопи до сідниць: а) вдих – схрестити ноги так, щоб ліва нога була над правою. Видих – ноги повільно опустити вліво, вдих – в.п. (10 разів); б) вдих – руки вперед, видих – поворот тулуба і рук вправо/вліво; в) вдих – схрестити ноги так, щоб ліва/права нога була над правою/лівою. Видих – права/ліва в сторону вгору, поворот тулуба вправо/вліво тощо



Урок 5. Керування м'язами ніг (ділянка кульшових суглобів)

В.п. – лежачи на спині, ноги витягнуті на підлозі. Права нога трохи зігнута в коліні і нахилена в праву сторону: а) вдих – праву ступню вгору, згинаючи коліно, видих – в.п. (10 разів); б) в.п. – права дещо зігнута в коліні на внутрішній частині стопи вліво, вдих – праву стопу ввєрх і назад у в.п.

Аналогічні вправи другою ногою.



В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна в сторони, стопи разом. Вдих – коліна разом, стопи в сторони, видих – в.п.



Урок 6. Керування м'язами шиї і плечей

В.п.: сид, ліва рука – ззаду, ноги зігнуті в колінах, нахилені вліво і притиснені до підлоги. Стопа лівої ноги – до правого стегна. Праву руку на ліве плече: а) поворот тулуба, голови вліво (5 разів); б) праву/ліву на голову, нахил голови вправо/вліво.



а)

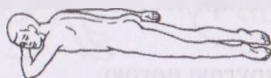


б)

Урок 7. Вправи для поліпшення дихання.

Навчання більш глибокого діафрагмального дихання. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, п'ятки біля сідниць: вдих – прогинаємо нижню частину спини і видих – притискаємо нижню частину спини до підлоги (15 разів);

В.п. – лежачи на животі, голову вліво, праву руку під голову. Зміни типу дихання (вдих – животом, видих; вдих – грудне дихання, видих).



Урок 8. Вправи для поліпшення ходи.

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тіла: а) вдих: видовжуємо праву ногу, видих видовжуємо ліву ногу (імітація ходи) (20 разів); б) ноги зігнуті – права нахил до середини (вдих), видих – в.п.; в) в.п. – о.с., вдих – права пряма, ліву зігнути, видих – ліва пряма, праву зігнути.



а)



б)



в)

Додаток Б1**КОМПЛЕКС ВПРАВ М. НОРБЕКОВА
ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ**

1. В.п. – о. с., голова прямо. Погляд спрямований вгору (до стелі), а подумки продовжуємо рух очей назад (на спну).

2. В.п. – те саме. Очі вниз, а увага на ділянку щитовидної залози, нібито «заглянули» в горло.

3. В.п. – те саме. Дивимось вліво: очі дивляться на стіну, а увага «пішла» за ліве вухо.

4. В.п. – те саме. Дивимось вліво: очі дивляться на іншу стіну, а увага «пішла» за праве вухо.

Досить важливим є виконання після елементарних вправ саме руху подумки. Ще в древні часи на Сході було відомо, що в ділянці маківки є великий пучок енергетичних каналів, а біля зовнішнього краю очей – центри, пов'язані з жовчними протоками.

Незважаючи на прості вправи, однак, слід пам'ятати про безпечність, тобто не можна перестаратися. Будь-яке перенапруження в роботі з очима призводить до протилежного результату.

5. «Метелик»: в. п. – о. с., голова нерухома, працюємо лише очима. Малюнок, який виконуватимемо очима, повинен бути в межах обличчя. Послідовність виконання: нижній лівий кут – верхній правий кут – нижній правий кут – верхній лівий кут.

Далі навпаки: нижній правий – верхній лівий – нижній лівий – верхній правий.

Після вправи слід розслабити очі, покліпати часто і легко. Не можна розплющувати широко очі, це створює навантаження, що протипоказано.

6. «Вісімка»: умови виконання такі самі, як у 5-й вправі. Очима слід описати горизонтальну вісімку або знак безкінечності максимального розміру, але в межах обличчя.

7. Вправа на косоокість.

Ефективна вправа у разі близькорукості, для роботи косих м'язів ока. Сприяє розвитку бокового зору. Вправу слід виконувати у спокійній обстановці, ніщо і ніхто немає заважати:

- дивимося на кінчик носа або на палець перед собою. Після цього дивимося вперед розслаблено, розсіяно. Увагу розсіюємо по сторонах, помічаючи певні об'єкти боковим зором;
 - далі поперемінно: на кінчик носа – вперед – і в сторони;
 - на перенісся – вперед – у сторони;
 - на точку між бровами – вперед – не переводячи очей – у сторони.
- Виконуємо 7–8 разів.

8. На розведення осі зору. Вказівні пальці ставимо на кінчик носа і погляд спрямовуємо на них. Далі поволі віддаляємо пальці від носа, розводячи їх у сторони. При цьому праве око дивиться за правим пальцем, а ліве – за лівим, включаючи боковий зір.

Зазначені вправи 1–8 виконують трьома етапами: із розплющеними очима – із заплющеними – далі подумки.

9. Вправа «Велике коло». Уявляємо перед собою великий циферблат золотого кольору, який сприяє відновленню зору. Виконуємо поволі кругові рухи вправо, позначаючи кожну цифру на циферблаті, потім – вліво. Кути не зрізаємо. Голова нерухома. Радіус кола відповідно до тренувань поступово збільшуємо.

Виконуємо цю саму вправу, але дивимося в небо. Очі розплющені.

Повторюємо виконання у 2 варіантах в обидві сторони, але вже із заплющеними очима. Водночас масується кристалик.

Усі вправи слід виконувати лише в такій послідовності.

СУГЛОБОВА ГІМНАСТИКА М. НОРБЕКОВА

Головне не самі вправи, а внутрішній стан, у якому їх слід виконувати.

Суглобова гімнастика передбачає масаж вušних раковин, вправи для суглобів рук і ніг. Кожну вправу виконують 8–10 разів.

1. Стискання і розстискання кулаків.
2. Кожним пальцем лясаєм.
3. Поступово згинати пальці від мізинця до великого.
4. Руки вперед. Кисті до себе, кисті в сторони (до мізинця, до великого пальця), кисті в кулак і кругові оберти кистями.
5. Кругові оберти плечима, передпліччям, повороти тулуба – руки вниз, плечі вперед і назад, ввєрх і вниз; вправа закручування гвинта до середини і назовні.

6. Руки перед грудьми в замок. Голова вправо (вліво) і права (ліва) рука тягне вправо (вліво) ліву.

7. Праву ногу зігнути в коліні, пальці від себе (на себе) – пружинні рухи; стопою кругові оберти (нога не рухається); гомілкою вправо-вліво, як маятник.

8. Нogu в сторону – стопою до себе і від себе.

9. Нахил тулуба вперед, руки на колінах – пружинні надавлювання на коліна; права (ліва) зігнута – відводимо бедро максимально вправо (вліво); права (ліва) зігнута – бедро вгору і вниз.

10. Хребет:

- нахил голови вперед і ковзання по грудині до пупка або витягування голови і шиї вперед; голову назад і підборіддя вгору і вниз; нахил голови вправо і вліво, тягнемся вухом до плеча; поворот голови вправо і вліво;

- нахил голови максимально вперед, руки в замок тянемо вперед;

- нахил голови максимально назад, руки в замок тянемо назад;

- в. п. – кругові оберти плечима; руки якомога нижче; плечі якомога вище;

11. в. п. – руки до плечей – поступово поворот очей, голови, плечей, тулуба, живота, стегон вправо (потім вліво);

- в. п. – плечі вперед (сутулимося) і тягнемся вниз. Те саме назад;

- в. п. – праву за голову і ліктем тягнемся ввєрх, ліва вниз.

Додаток Б2**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ**

Необхідно засвоїти 6 вправ, на відпрацювання кожної відводиться 10–15 днів.

Мета першої вправи – «виклик важкості» або м'язове розслаблення. Цю вправу виконують у розслабленій позі та формулюють так 1) «Моя права рука важка» (6 разів).

Цю формулу необхідно уявити собі наочно: розслаблюються м'язи руки – пальці, кисть. Уся рука стала важкою, не хочеться рухати нею. Бажано, щоб відчуття втомленості і розслабленості були приємними.

«Я цілком спокійний» (1 раз).

«Моя права рука важка» (3 рази по 6).

Часовий інтервал, який необхідний для відчуття важкості в руці, є неоднаковий для людей. Зазвичай достатньо трьох серій із шести повторів формули, яка розділена настановою «Я цілком спокійний» і виконується до двох хвилин. Вправи необхідно проводити весь перший тиждень занять АТ, мінімум двічі на день, поки відчуття важкості не почне виникати рефлекторно.

Перша вправа супроводжується такими фізіологічними процесами: підвищується місткість кисню в крові, відбувається приплив артеріальної крові.

Рука дійсно робиться важчою за другу через розширення судин і більш інтенсивну регуляцію крові.

Друга вправа – із формулою тепла – слід переходити через два тижні після початку занять, незалежно від того, чи досягнуто успіху в оволодінні першою вправою. Розвиває відчуття тепла у потрібній ділянці організму або в усьому тілі, яке є наслідком розширення кровоносних судин.

Друга вправа спрямована на відчуття тепла або розширення судин. Формулюють так:

2) «Моя права рука тепла» (6 разів).

Усі вправи, з урахуванням першої формули, набувають такого вигляду:

«Я цілком спокійний» (1 раз).

«Моя права рука тепла» (6–12 разів).

«Я цілком спокійний» (1 раз).

Температура руки із відчуттям тепла дійсно підвищується на 2 градуси завдяки припливу крові і цей факт можна зареєструвати спеціальним термометром.

При виконанні цієї вправи відбуваються такі фізіологічні реакції: вазомоторні нерви збільшують діаметр артеріальних судин, а підсилення плину крові забезпечує підвищення температури. Ці процеси об'єднані механізмом зворотного зв'язку із психікою: розслабленість мускулатури призводить до пониження рівня, зниження емоційного напруження, сонливості й сну.

Вправу виконують однією рукою, оскільки цілеспрямоване напруження або розслаблення одного органа сприяє перенесенню цього стану на інші органи. Наприклад, розслаблення правої руки автоматично зумовлює розслаблення лівої; розслаблення рук стимулює розслаблення ніг, розслаблення кінцівок спричиняє розслаблення м'язів тулуба.

Зміни виникають спочатку в органах, які найбільш тісно пов'язані із психікою. Отож відчуття важкості й тепла легше «викликати» у правій руці. Потім відбудеться перенесення, яке Г. Шульц назвав «законом генералізації» (узагальнення). Однак, це не означає, що для досягнення релаксації достатньо навчитися керувати лише одним органом або однією групою м'язів; генералізація дає змогу пришвидшити процес оволодіння саморозслабленням і самоконцентрацією. Оволодівши першою вправою для правої руки, набагато легше навчитися викликати відчуття важкості у лівій руці, використовуючи наведену формулу, відчуття як важкість розтікається усією рукою, а потім стопами, гомілками, стегнами, усім тілом.

Використовуючи явище генералізації, в АТ з часом деталізовані формули самонавіювання замінюють на більш загальні: «Руки важкі. Руки теплі», а наприкінці курсу формулу скорочують до фрази: «Спокій – важкість – тепло». До узагальнених формул можна переходити тільки після повного засвоєння їх деталізованих варіантів.

Оволодіння першими двома вправами, окрім усунення багатьох функціональних розладів, нормалізує роботу серця. Інколи вправи на важкість і тепло буває достатньо, щоб зняти невралгічні болі в серці, урегулювати ритм і силу його пульсації.

Спеціальна вправа для регуляції діяльності серця є третьою у системі АТ Шульца.

Третю вправу засвоюють за допомогою формули:

3) «Серце б'ється рівномірно і сильно» (6 разів) – для молоді і людей із пониженим артеріальним тиском;

«Серце б'ється спокійно і рівномірно» (6 разів) – для всіх осіб.

«Я цілком спокійний» (1 раз).

«Серце б'ється рівномірно і сильно» / «Серце б'ється спокійно і рівномірно».

Надалі формули спокою, важкості й тепла повторюють по одному разу, а формулу для заспокоєння серця – ще двічі по шість разів.

Четверта вправа – формула самонавіювання для регуляції дихання і звучить таким чином:

4) «Дихання зовсім спокійне» (6 разів).

Генріх Шульц пропонував уявляти себе у воді, спокійно лежачи на спині, коли на поверхні є лише рот, ніс та очі. Підкорковим центром регулюється дихання, тому навчившись керувати ним, можна змінювати об'єм кисню, який надходить в організм і, як наслідок, інтенсивність усіх процесів окислення в організмі, а через них керувати рівнем психічної та фізичної активності.

«Мені добре дихається» (1 раз).

«Дихання зовсім спокійне» (6 разів).

Формулу дихання слід виконувати, сконцентрувавши увагу на роботі легень, уявляючи себе під час прогулянки після дощу, у горах чи у смерековому лісі.

П'ята вправа передбачає регуляцію діяльності органів черевної порожнини і формулюється так:

5) «Сонячне сплетення випромінює тепло» (6 разів);

«Я цілком спокійний» (1 раз);

«Сонячне сплетення випромінює тепло».

Тренування формули передбачає вплив на сонячне сплетення, яке є важливим вузлом вегетативної нервової системи. Його ще називають «черевний мозок». Розміщене воно позаду шлунка. Центр управляє діяльністю органів черевної порожнини і має вплив на наше самопочуття і настрої. Вправу слід виконувати до двох тижнів.

Шоста вправа у комплексі АТ.

У побуті та в медичній практиці часто можна чути вислів про важливість того, щоби чоло було прохолодним. Саме тому автор пропонував як формулу самонавіювання вислів «Чоло приємно про-

холодне». Цю вправу, шосту і останню в курсі АТ, можна виконувати на тлі образних уявлень.

б) «Чоло приємно прохолодне» (6 разів);

«Я цілком спокійний» (1 раз);

«Чоло приємно прохолодне» (6 разів).

Отже, тренувальну програму самонавіювання слід повторювати доти, поки бажаний результат не перетвориться у стійку, автоматизовану навичку. Коли це станеться, можна перейти до скороченої схеми заняття:

«Спокій – важкість – тепло»;

«Серце і дихання абсолютно спокійні»;

«Сонячне сплетення випромінює тепло»;

«Чоло приємно прохолодне».

Додаток В**СИСТЕМА «ДЕТКА» П. ІВАНОВА**

1. Двічі в день купайся в холодній, природній воді, щоб тобі було добре. Купайся де можеш: в озері, річці, ванній, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.

Холодна вода допомагає практично всім. Для дітей найголовніше – холодна вода. Холод сприяє виділенню у організмі гормону здоров'я!

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то під час нього, вийди на вулицю, встань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1–2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря і побажай собі і всім людям здоров'я.

Усе в організмі людини і довколишньому середовищі тісно взаємозв'язано. Не можна розглядати людину окремо від природи, як окремий її орган. Земля – це живий тік, яким слід заряджатися – ходити босоніж.

3. Не вживай алкоголю і не кури.

Вино і куріння руйнують тіло людини. Куріння – це фізична хвороба, злаякісна отрута, яка діє повільно. Ця система вчить знімати втому, стреси природними засобами.

4. Намагайся хоча б раз на тиждень повністю обходитися без їжі і води з п'ятниці 18:00–20:00 до неділі 12:00 години. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то витримай хоча б добу. Переїдання позбавляє ясності в голові!

5. О 12:00 год в неділю вийди на вулицю босоніж, кілька разів подихай і поміркуй, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

6. Люби довколишню природу. Не плюй навколо і не випльовуй з себе нічого. Звикни до цього – це твоє здоров'я.

7. Вітайся зі всіма скрізь і усюди, особливо з людьми зрілого віку. Хочеш бути здоровим – вітайся зі всіма.

8. Допомагай людям, як можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, нужденному. Роби це з радістю. Озвися на його потребу душею і серцем. Він стане тобі другом, а ти допоможеш справі Миру!

9. Побори в собі жадність, лінь, самовдоволення, користолобство, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не переймайся недобрими думками про них.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога.

11. Думку не відділяй від справи. Прочитав – добре. Але найголовніше – роби!

12. Розкажуй і передавай досвід цієї справи, але не хвалися і не возвеличуйся у цьому. Будь скромний.

Додаток Д**СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ДИХАННЯ О. СТРЕЛЬНИКОВОЇ****Вправа «Долоні»**

В.п. – о. с. Руки зігнуті в ліктях. Лікті опущені вниз, долоні на рівні обличчя і розвернуті від себе. Виконуємо вдихи носом і при кожному вдиху стискаємо кулаки, на видиху – розжимаємо. Кількість таких вдихів-рухів – чотири. Після першої серії бажано побути кілька секунд у спокої (4–5 с). Норма у цій вправі – 24 рази (4 вдихи за підхід).

Вправа «Погони»

В.п. – о. с., ноги разом, руки трішки зігнуті в ліктях, притиснути до живота (не вище за рівень пояса) і стиснути в кулак кисті. Роблячи активний вдих, різким рухом розігніть руки, нібито відштовхуючи щось кулаками. Таких вдихів-рухів треба зробити поспіль 8 разів. Усього 12 серій із перервами по 4–5 с.

Вправа «Насос»

В.п. – о. с. Вдихаючи, робимо пружні незначні нахили тулуба вперед, ніби качаємо шину. Вдихаємо миттєво, найнижчій точці руху. Випрямлятися теж не до кінця – видих. Видих дуже спокійний і пасивний, через рот. Поступово доводимо кількість вправ до 12.

Вправа «Кішка»

В.п. – о. с. Трохи присівши, поворот тулуба вправо і вліво. Руки під час повороту виконують наче хапальні рухи. Поворот повинен супроводжуватися коротким, різким вдихом безпосередньо через ніс. Видихаємо ротом легко і довільно. Виконати треба 12 разів.

«Обійми плечі»

В.п. – стоячи, руки перед собою на рівні грудей. Вдихаючи, робимо різкий рух, який нагадає обійми самого себе. Тим, хто переніс інфаркти чи у кого ішемічна хвороба, вроджена вада серця, робити процедуру не можна.

«Великий маятник»

Поєднання вправи «насос» та «обійми плечі» з незначним нахилом тулуба назад. При захворюваннях хребта, руху обмежуємо, але не відмовляємося повністю від вправи. Норма – 12 разів.

«Повороти». – в.п. – о. с. Робимо різкий вдих і повороти голови вліво-вправо.

«**Нахили**» – нахили голови вліво-вправо.

«**Малий маятник**» – нахили голови вперед-назад. Різкий вдих носом, робимо в кінці руху. Видих не затримуємо. Він повинен бути вільним і довільним.

«**Перекати**»

Права нога попереду, ліва – ззаду. Присід на правій – вдих, ліва – на пальці, присід на лівій – вдих, права – на пальці.

«**Кроки**»

Крокуючи, робимо вдих, по чергово піднімаючи ногу до рівня живота, а потім – закид ноги назад.

Комплекс динамічних вправ парадоксальної гімнастики:

Вправа 1. В.п. – стоячи, ноги нарізно, тулуб прямий, голова припіднята. Повороти голови вправо (вліво). На кожний поворот синхронний (у кінцевій точці), короткий, шумний вдих через ніс. Темп – один вдих за секунду. Про видих не думати, його виконувати автоматично. Кожну вправу виконувати 8 разів. Пауза між циклами 3–5 с.

Вправа 2. В.п. – стоячи. Нахили голови вперед, назад. На кожний нахил голови – короткий, шумний вдих. Повторити 8 раз. Пауза між циклами 2–5 с.

Вправа 3. (Вушко). В.п. – те саме. Нахили голови до правого й лівого плеча (доторкнутися вухом до плеча, класти голову на плече). Повторити 8 раз. Пауза між циклами 2–5 с.

Ці три вправи є підготовчою частиною дихальної гімнастики.

Вправа 4. В.п. – стоячи. Ноги на ширині плечей, зустрічні рухи руками, щоб права рука доторкнулася лівого плеча, ліва рука – правого плеча. У цей момент зробити форсовано шумний вдих через ніс. Повторити цикл рухів 8 раз. У перший день виконати по 8 вдихів – рухів з невеликими паузами. Повторити 24 рази (8×3). Усього 192 рухи.

Вправа 5. В.п. – те саме. Руки схрестити на грудній клітці, присісти. У нижній точці присіду – сильний, форсований, шумний вдих через ніс, про видих не думати. Повторити (8×24), всього 192 рухи.

Вправа 6. В.п. – те саме. Зустрічний рух руками, присісти. Вдих через ніс форсований, шумний. Виконати 8 разів підряд. Пауза 5–6 с. Повторити (24×8). Усього 576 рухів за день.

Вправа 7. В.п. – те саме. Пружні нахили вперед. Вдих у крайній точці нахилу. Повторити 8, 16, 32 вдихи – нахили з паузами 5–6 с між циклами вправ. Усього 192 рухи.

Вправа 8. В.п. – те саме. Пружні нахили назад, руки схрестити (права рука торкається лівого плеча, ліва – правого плеча). Форсований вдих у кінцевій точці нахилу назад. Ритм – вдих за 1 с. Повторити 24 рази по 8 циклів рухів.

Вправа 9. (Маятник). В.п. – те саме. Нахили вперед і назад (принцип маятника). Нахил уперед, руки схрестити – вдих, нахил назад, руки схрестити – вдих. Вправу виконувати з невеликою амплітудою рухів. Повторити 24 рази.

При виконанні комплексу динамічних дихальних вправ бажано не форсувати дуже швидкий темп. У процесі збільшення темпу необхідно дотримуватися принципу обов'язкового збільшення тривалості пауз для відпочинку.

Диференційний підхід до призначення дихальних вправ вимагає ураховувати також тонус симпатичної і парасимпатичної вегетативної нервової системи (Ф. Т. Ткачов, 1983; В. С. Язловецький, 1989).

СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ ЗА Д'АДАМО

Група крові 0 (I)

Людей, що мають I групу крові (0), названо «мисливцями». Основу їхнього харчування повинні становити тваринні білки, а від хліба, макаронів і молочних продуктів їм треба відмовитися.

Група крові I (0) – найдавніша і найпоширеніша.

Особливо корисні такі продукти: баранина, яловичина, телятина, печінка, серце, лосось, окунь, палтус, осетер, форель, оселедець, скумбрія, тріска, щука, оливкова та ляна олії, волоські горіхи, гарбузове насіння, броколі, листова капуста, кольрабі, гіркий перець, цибуля-порей, пастернак, петрушка, хрін, часник, шпинат, інжир, сливи, чорнослив, ананасовий, сливовий, вишневий соки, содова вода, м'ята, липа, хміль, шипшина тощо.

Нейтральні продукти: курятина, індичатина, качатина, кролятина, білуга, камбала, тунець, кальмари, короп, креветки, мідії, раки, домашній сир, вершкова олія, козячий і соєвий сир, рапсові, кунжутні олії, кедрові горіхи, мигдаль, насіння соняшника, фундук, біла квасоля, зелений горошок, чорні боби, рис, просо, ячмінь, гречка, житній хліб, морква, огірки, редька, буряк, помідори, кріп, гарбуз, абрикоси, ананаси, кавуни, банани, виноград, чорниця, вишня, груші, диня, малина, ківі, смородина, яблука, журавлина, хурма, гранат, грейпфрут, соки з цих фруктів, овочеві соки, гірчиця, мед, цукор, сіль, шоколад, пиво, зелений чай, червоне й біле вино, ромашка, шавлія, чебрець, деревій тощо.

Уникати таких продуктів: свинини, гусятини, ікри, копченого лосося, зубатки, солоного й маринованого оселедця, йогурту, кефіру, молока, морозива, сиру, арахісової і кукурудзяної олії, арахісу, горіхів, фісташок, звичайної овочевої квасолі, сочевиці, темних бобів, кукурудзи, вівсянку, пшениці, продуктів із суміші злаків, макаронів, баклажанів, тепличних грибів, капусти, картоплі, маслин, апельсин, ожини, полуниці, кокосів, апельсинового, капустияного, яблучного соків, яблучного сидру, кави, чорного чаю, ехінацеї, звіробою, алое, листя сени, оцту тощо.

Група крові А (II)

Представникам 2 групи крові (А), або «землеробам», рекомендовано вегетаріанський тип харчування.

Особливо корисні продукти: лососеві риби, окунь, короп, форель, скумбрія, тріска, соєві молоко і сир, лляна й оливкова олії, арахіс, гарбузове насіння, стручкова квасоля, чорні боби, сочевиця, гречка, житнє, рисове, вівсяне борошно, листова капуста, броколі, кольрабі, морква, пастернак, петрушка, гарбуз, хрін, часник, шпинат, абрикоси, ананаси, брусниця, вишня, грейпфрути, ожина, родзинки, інжир, журавлина, лимони, сливи, чорниця, чорнослив, соки з названих фруктів і ягід, зелений чай, гірчиця, кава, червоне вино, алое, глід, валеріана, женьшень, звіробій, ромашка, ехінацея, шипшина тощо.

Нейтральні продукти: курятина, індичатина, осетер, щука, домашній сир, йогурт, кефір, плавлений сир, козине молоко, рапсова олія, волоські і кедрові горіхи, мигдаль, макове насіння, насіння соняшника, фундук, біла квасоля, зелений горошок, кукурудза, рис, ячмінь, овес, житній хліб, огірки, редька, зелена цибуля, буряк, селера, спаржа, цвітна капуста, кавун, виноград, гранати, груші, диня, полуниці, ківі, смородина, агрус, малина персики, фініки, хурма, яблука, виноградний, капустяний, журавлиний огірковий, яблучний соки, пиво, мед, чай, содові напої, сіль, шоколад, джеми, желе, біле вино, м'ята, липа, хміль, шавлія тощо.

Унікати таких продуктів: баранину, яловичину, свинину, качатину, печінку, серце, кролятину, гусятину, палтуса, білуги, ікри, кальмарів, креветок, копченого лосося, молюсків, пікші, зубатки, раків, солоного й маринованого оселедців, вершкового масла, морозива, молока, пресованого сиру, сирів, арахісової, кукурудзяної олії, горіхів, фісташок, звичайної овочевої квасолі, темних і червоних бобів, пророслої пшениці тощо.

Група крові В (III)

Група крові III (В) з'явилася, коли людські племена почали мігрувати на північ, на території з суворим кліматом. Отож «власників» третьої групи крові Д'Адамо називає «кочівниками». Імунна система у них могутня, вибирати продукти харчування вони можуть вільніше, ніж люди з I і II групами крові.

Особливо корисні такі продукти: баранина, кролик, лососеві риби, камбала, палтус, окунь, осетер, чорна ікра, пікша, тріска, скумбрія,

щука, домашній сир, кефір, йогурт, пресований сир, козине молоко, оливкова олія, темні боби, звичайна овочева квасоля, вівсянка, просо, рис, пшоно, хрумкі хлібці, баклажани, білокачанна й червонокачанна, брюссельська, листова капуста, броколі, гіркий перець, морква, пастернак, петрушка, буряк, цвітна капуста, ананаси, банани, виноград, журавлина, сливи, соки з цих фруктів і ягід, зелений чай, женьшень, м'ята, листя малини, шавлія, шипшина тощо.

Нейтральні продукти: яловичина, телятина, печінка, індичка, кальмари, короп, зубатка, форель, оселедець, вершкове масло, молоко, сири, зокрема сої, лляна олія, жир печінки тріски, волоські горіхи, мигдаль, біла квасоля, зелений і стручковий горошок, стручкова квасоля, бурий рис, тепличні гриби, картопля, кольрабі, цибуля, огірки, гарбуз, кріп, хрін, цикорій, часник, шпинат, абрикоси, апельсини, кавуни, брусниця, вишня, грейпфрути, груша, диня, ожина, полуниця, родзинки, інжир, ківі, смородина, агрус, лимони, малина, манго, фініки, чорниця, чорнослив, яблука, фруктові й овочеві соки, мед, шоколад, гірчиця, майонез, глід, валеріана, звіробій, ромашка, лопух, ехінацея, червоне і біле вино, кава, чай, пиво тощо.

Уникати таких продуктів: свинини, качки, курки, гусака, білуги, крабів, креветок, мідій, копченого лосося, раків, вугра, морозива, плавленого сиру, арахісової, кукурудзяної, соняшникової олії, кедрових горіхів, макового насіння, горіхів кеш'ю, насіння соняшника, гарбузового насіння, фісташок, фундука, чорних бобів, чечевиці, кукурудзи, пшениці, ячменю, зернового хліба з декількох злаків, житнього хліба, маслини, редьки, помідорів, томатного соку, желатину, кориці, кетчупу, алое, листя сени, липи, хмелю, содових напоїв тощо.

Група крові АВ (IV)

Група крові IV (AB) з'явилася менше ніж тисячу років тому в результаті змішання інших груп. Звідси назва «нові люди». Люди з IV групою крові швидко реагують на зміни навколишнього середовища і живлення. У них чутливий травний тракт і занадто «толерантна» імунна система. Кращий спосіб тримати себе у формі – поєднувати інтелектуальну роботу з легкою фізичною активністю.

Особливо корисні продукти: баранина, кролик, індичка, лососеві риби, окунь, форель, осетер, скумбрія, тріска, щука, домашній сир, йогурт, кефір, козине молоко, сметана, пресований сир, оливкова

оля, арахіс, волоські горіхи, солодкі каштани, темні й червоні боби, чечевиця, вівсянка, рис, пшоно, житній хліб, хрумкі хлібці, баклажани, листовка капуста, броколі, огірки, буряк, цвітна капуста, селера, петрушка, часник, ананаси, виноград, вишня, інжир, ківі, журавлина, агрус, лимони, сливи, виноградний, капустяний, журавлиний, морквяний і вишневий соки, хрін, зелений чай, глід, женьшень, ромашка, ехінацея, шипшина, кава тощо.

Нейтральні продукти: печінка, ікра, кальмари, короп, міді, зубатка, оселедець, плавлений і твердий сир, арахісова, рапсова й лляна олії, жир печінки тріски, кедрові горіхи, мигдаль, горіхи, фісташки, зелений горошок, стручки гороху, проросла пшениця, ячмінь, хліб з декількох злаків, макарони, білокачанна капуста, тепличні гриби, зелена цибуля, картопля, кольрабі, маслини, морква, помідори, гарбуз, спаржа, хрін, шпинат, цикорій, абрикоси, кавуни, груші, диня, ожина, полуниця, малина, мандарини, персики, фініки, чорниця, чорнослин, яблука, грейпфрут, соки з названих фруктів, мед, цукор, сіль, шоколад, майонез, валеріана, м'ята, шавлія, червоне й біле вино, пиво тощо.

Уникати такі продукти: яловичини, свинини, телятини, курки, качки, гуски, палтуса, білуги, камбали, креветок, копченого лосося, раків, солоного й маринованого оселедців, вугрів, вершкового масла, морозива, молока, кукурудзяної і соняшnikової олії, макового насіння, насіння соняшника, гарбузового насіння, фундука, звичайної овочевої квасолі, чорних бобів, кукурудзи, солодкого й гіркого перцю, редьки, апельсинів, бананів, манго, хурми, апельсинового соку, кетчупу, алоє, листя сени, липи, хмелю, содових напоїв, чорного чаю тощо.

ПРИЗНАЧЕННЯ АРОМАТІВ

СТИМУЛЯТОРИ. Концентрують увагу, поліпшують пам'ять, усувають астеничні і депресивні стани, заряджають бадьорістю, працездатністю, оптимізмом. До них належать кедр, лимонник, лимон, фенхель, мандарин, апельсин, пачулі, кориця, розмарин, рододендрон, магнолія, камфора, сандал, пахощі Тибету.

АДАПТОГЕНИ. Нормалізують роботу нервової системи, підвищують комунікабельність, усувають різкі перепади настрою, усувають важкі думки. До них належать м'ята, лаванда, чебрець, лавр, жасмин, троянда, материнка, мигдаль, пахощі Тибету.

СЕДАТИВНІ АРОМАТИ. Заспокоюють у стресових ситуаціях, у разі перевтоми, втомленості, смутку, скорботи, плаксивості. Такий ефект дає ромашка, герань, меліса, сандал, ваніль, чайне дерево, ладан, майоран, лотос, орхідея, пахощі Тибету.

ЗАХИСНІ АРОМАТИ. Захищають від недобророзичливості людей, гобто відновлюють цілісність аури, ліквідує «пробої» в ній. Це жасмин (для жінок), меліса, мигдаль, шавлія, гвоздика, троянда, опіум, розмарин, ялівець, лимон, ладан, пахощі Тибету.

ЖИВИЛЬНІ АРОМАТИ. Загоюють, наповнюють стоншену ауру при перевтомі, душевних муках, комплексі неповноцінності. До них зараховують коріандр, базилік, герань, грейпфрут, імбир, сосну, тую, лаванду, лавр, троянду, фіалку, чебрець, ладан, корицю, лимон, гарденію, гіацинт, грейпфрут, майоран, сандал, пахощі Тибету.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ АРОМАТИ. Відновлюють енергетичну оболонку після стресових ситуацій, втрати, скорботи: бергамот, коріандр, герань, шавлія, апельсин, лаванда, меліса, апельсин, лимон, туя, орхідея, пахощі Тибету.

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ АРОМАТИ. Допмагають вилікуватися від недуги у разі виснаження енергетичного шару внаслідок важких захворювань, травм, операцій. Такими властивостями володіють амбер, фенхель, імбир, туя, сосна, кедр, апельсин, кориця, троянда, гарденія, гвоздика, лимон, магнолія, пахощі Тибету.

АРОМАТИ-бар'єри. Створюють щит зовнішньому шару аури для подолання труднощів, для досягнення успіхів у роботі. До них належать

бергамот, евкаліпт, сосна, кедр, мандарин, лимонник, лавр, апельсин, розмарин, ялівець, лимон, гвоздика, пахощі Тибету.

АРОМАТИ ДЛЯ МЕДИТАЦІЙ. Дають змогу збагатити свій дух і енергетику, досягти гармонійного злиття з навколишнім світом. Це сандал, ладан, муск, неролі, троянда, лимон, рододендрон, пахощі Тибету.

«ВІДКРИВАЮЧІ» АРОМАТИ. Дають тепло, світло, пульсацію енергетичному шару в любовних і еротичних контактах. Полегшують взаєморозуміння між закоханими, допомагають уникнути штучних конфліктів. Такими властивостями володіють пачулі, апельсин, бергамот, імбир, жасмин (жіночий), мандарин, фіалка, муск, троянда, сандал, туя, вербена, афродезія, кедр, кориця.

СІМЕЙНІ АРОМАТИ. Поліпшують взаєморозуміння між батьками і дітьми, між подружжям і родичами. Створюють енергетику затишку, тепла і легкості в будинку. До них належать жасмин, апельсин, троянда, афродезія, кокос, пачулі, лотос, амбер, мандарин, ладан, лимон, сандал, пахощі Тибету.

«ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ». Застосовують у тому випадку, коли ми ненавмисно або спеціально заподіяли комусь зло, образили, обдурили, якщо, роздратувалися, розлютились, розгнівалися. Ці аромати дарують благородність відчуттям і думкам, допомагають відновити справедливість і виправити заподіяну шкоду. Такими ароматами є жасмин, шавлія, муск, сандал, амбер, орхідея, коріандр, материнка, розмарин, ваніль, вербена, ладан.

АРОМАТИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ, ІНТЕЛІГЕНТНІСТЬ. Використовують: афродезію, жасмин, апельсин, мандарин, шавлію, неролі, троянду, ялівець, лимон, кипарис, лимонник, кедр, корицю, ваніль.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



Чеховська Любов Ярославівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Автор і співавтор понад 160 друкованих праць, зокрема навчальних посібників із грифом Міністерства освіти і науки України: «Основи краєзнавчо-туристичної діяльності» (2007), «Управління сферою фізичного виховання і спорту» (2009), «Фізична рекреація» (2010), «Основи управління сферою фізичної культури і спорту» (2017), «Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу» (2018).

Наукові інтереси: проблеми управління сферою фізичної культури і спорту, системи спорту для всіх; теоретичні основи фізичної рекреації, оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних верств населення; оздоровчий фітнес.



Жданова Ольга Миколаївна – кандидат педагогічних наук, професор, майстер спорту СРСР, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Автор та співавтор 160 друкованих праць, серед них навчальні посібники для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту з грифом Міністерства освіти і науки України: «Управління фізичною культурою» (1996), «Організація і методика оздоровчої фізичної

культури і рекреаційного туризму» (2000), «Управління сферою фізичного виховання і спорту» (2009), «Фізична рекреація» (2010), «Основи управління сферою фізичної культури і спорту» (2017).

Наукові інтереси: проблеми управління сферою фізичної культури і спорту, організація та методика оздоровчої фізичної культури; теоретичні основи фізичної рекреації; оздоровчий фітнес; спорт для всіх в Україні.



Грибовська Ірина Борисівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Автор та співавтор понад 120 друкованих праць, серед них навчально-методичний посібник «Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді» (2003); навчальні посібники з грифом Міністерства освіти і науки України: «Фізична рекреація» (2010), «Педагогічна практика у спеціальних загальноосвітніх закладах для глухих дітей» (2011), «Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації» (2014), «Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу» (2018).

Наукові інтереси: теорія і методика фізичного виховання; спорт для всіх в Україні; теорія і методика рекреації; дефектологія.



Данилевич Мирослава Василівна

Доктор педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Автор та співавтор понад 140 друкованих праць, зокрема навчального посібника з грифом Міністерства освіти і науки України «Фізична рекреація» (2010), монографії «Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект» (2018).

Наукові інтереси: організація й методика оздоровчої фізичної культури, спорт для всіх в Україні, теорія і методика фізичної рекреації, рекреаційно-оздоровча діяльність різних верств населення.



Шевців Уляна Станіславівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Автор і співавтор близько 30 друкованих праць.

Наукові інтереси: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, оздоровчий фітнес, рекреаційно-оздоровча діяльність.

Навчальне видання

Авторський колектив:

ЧЕХОВСЬКА Любов Ярославівна,
ЖДАНОВА Ольга Миколаївна,
ГРИБОВСЬКА Ірина Борисівна,
ДАНИЛЕВИЧ Мирослава Василівна,
ШЕВЦІВ Уляна Станіславівна

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Випусковий редактор

Оксана БОРИС

Редактори

Єлизавета ЛУПИНІС, Уляна МАКСИМІВ

Обкладинка – **Олексій ЖДАНОВ**

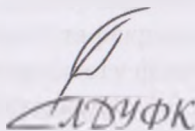
Макетування – **Степан ОСІНЧУК**

Підписано до друку 24.04.2019. Формат 60×84/16.

Папір офсет. Гарнітура Minion. Друк офсет.

Ум. друк. арк. 12,79. Обл. вид. арк. 9,5.

Наклад 300 прим. Зам. № 174.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ

79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11

тел. +38 (032) 261–59–90

<http://www.ldufk.edu.ua/>

e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

ПП «ТАІС»

80400, Львівська обл.,

м. Кам'янка-Бузька, вул. Перемоги, 12/4