

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

Чеховська Л.Я.

Лекції з навчальної дисципліни

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
та фізичної культури
„31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ О.Жданова

ЛЬВІВ

Лекція 1 Введення в сучасні оздоровчо-рекреаційні технології

План:

1. ОРТ як навчальна дисципліна
2. Сутність здоров'я. Характеристика стану здоров'я населення України
3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Класифікація сучасних оздоровчих технологій

Вступ

Українське суспільство переживає нині складний і відповідальний період. Як свідчать реалії, проблеми розбудови держави, її соціально-економічного, морального, культурного розвитку зумовлені неготовністю значної частини людей до діяльності в нових умовах, недостатнім рівнем їх освіченості та вихованості.

Навчальна дисципліна «Оздоровчо-рекреаційні технології» включена до навчального плану підготовки фахівців I рівня вищої освіти за спеціальністю „Фізичне виховання”.

1. ОРТ як навчальна дисципліна

Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Для кращого розуміння суті дисципліни розглянемо її ключові слова:

Технологія (грецькою technology; "techne" - мистецтво, ремесло; "logos" - поняття, навчання): - сукупність знань про способи і засоби проведення виробничих (педагогічних) тобто фізкультурно-оздоровчих процесів;

Термін **ОФК** з'явився у нас тоді, коли Україна розробила свою класифікацію професій (стандартів) згідно світових вимог.

Отже, **ОФК** – це частина фізичної культури, яка застосовує 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. Розповсюдженим є терміни: *physical fitness* або *physical recreation*.

ОРТ як навчальна дисципліна взаємопов'язана і доповнює такі дисципліни як ОіМСОР, Гігієна ФВ, спеціалізаціями „РОД” та „Валеологія” та ін.

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

Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

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.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду.

- все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

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

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

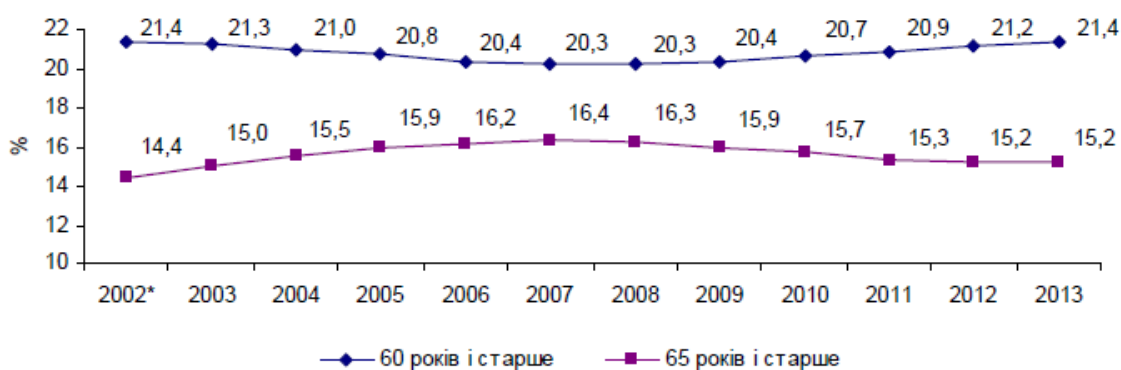
Здоров'я визначають за допомогою антропометричних даних, фізіологічних, клінічних, біохімічних показників.

Визнати стан здоров'я навіть як задовільний в Україні, поки що, на жаль, не можна. Свідченням цього є статистика.

На 2012 рік Україна посідала 30 місце за чисельністю населення на планеті, а у 2015р. — 32 місце (Україну обійшли Танзанія, Кенія і Аргентина).

На початок 2013 року майже кожен сьомий житель України перебував у віці 65 років і старше.

Водночас частка населення у віці 60 років і старше (показник старіння населення, який рекомендовано Інститутом демографії та соціальних досліджень ім. М.В.Птухи НАН України) на 1 січня 2013 року склала 21,4%.



* За даними Всеукраїнського перепису населення станом на 5 грудня 2001р.

Рис.1 Показники старіння населення України (у % до загальної чисельності постійного населення; на початок року)

Смертність населення України у працездатній віковій групі (15-60 років):

- У чоловіків – показник в 5 разів вищий, ніж у розвинених європейських державах;
- У жінок – у 3 рази вищий.

Причинами кризи є:

- 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.

Тривалість життя:

- В Японії – 83 роки
- Гонконг - 82,2
- Ісландії, Швеції, Швейцарії – 81,7 рік

Середня тривалість життя на 11,7 роки менша, ніж в соціально благополучних країнах Європи.

Рівень залучення населення Львівської області до регулярної рухової активності вкрай не задовільний:

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

Якість життя – це ступінь комфорту при задоволенні цих потреб.

Стиль життя – це поведінкові особливості життя людини.

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

Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих.

Отож, Ви повинні пам'ятати, що **стан здоров'я залежить від:** -

- способу життя – 50%; 53,5%
- спадкоємності – 20%; 16,4%
- навколишнього середовища – 20%; 21,8%.
- рівня охорони здоров'я – 8-10%. 9,8%

Рівні здоров'я

Перший рівень - індивідуальний, тобто - здоров'я окремої людини.

Другий рівень визначається як рівень здоров'я певної групи людей.

Третій рівень - рівень організації.

Четвертий рівень здоров'я - здоров'я громади.

Наступний, п'ятий рівень - рівень країни.

Шостий - рівень всього світу.

Для фізичного виховання важливе значення має перший рівень.

Основні критерії здоров'я

1) рівень фізичного розвитку, в т.ч. показники загальної витривалості та аеробної потужності

2) стійкість нервової системи

3) Рівень загартованості

4) Відсутність ознак деформації хребта та скелінь стопи

П'ята група - хворі особи в стані декомпенсації, інваліди **першої** та другої групи.

4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем

Розглянемо класифікацію основних природних систем оздоровлення: системи фізичного розвитку, Системи психоемоційного оздоровлення, Системи духовного оздоровлення, Системи Очищення організму, Системи Загартування, Дихальні системи, Системи Оздоровчого харчування

Саме запропоновані системи будуть розглядатися на наступних лекціях.

Підсумок

Таким чином, слід кардинально змінити у нашій свідомості ієрархію цінностей. Хворіти з дрібниць не вигідно ні нам, ні суспільству в цілому. Бути в хорошій формі – вимога часу. У майбутньому численні хвороби будуть розглядатися як наслідок безкультур'я, відсталості, хворіти вважатиметься ганебним.

Саме тому, сьогодні піднімаються такі питання, щоб було модним бути здоровою особистістю. Адже здоров'я людини визначається як один із важливих соціальних факторів, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та реорганізації виробництва. Тим більше, що в усі періоди існування людства питання про те, що таке здоров'я було найвагомим. Наш народ завжди приділяв здоров'ю велику увагу. Про це свідчить безліч фактів.

Рекомендована література

Основна:

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізично- го виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
3. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
4. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
5. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення:навч.посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
6. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
7. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018
8. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.7-24.
9. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

Допоміжна:

1. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 434с.
2. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция //Вопросы психологии.-1993.-№1.-С.86-88.
3. Овчинников Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
4. Мягких В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Вероніка Борисівна М'яких. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Огнистый А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) / Огнистый А.В. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 76с.
http://www.academia.edu/31271064/Сучасні_фізкультурно_оздоровчі_системи_короткий_д_овідник_.pdf
2. 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
<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016><http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
3. 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. <http://www.uiph.kiev.ua/vidavnichadiyalnist/shchorichna-dopovid>
- 4.

Лекція 2 ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

План:

1. Система Пілатеса.
2. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів».
3. Система «Бодіфлекс».
4. Система Лідьярда.
5. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

ВСТУП

Сучасною наукою і практикою обґрунтована значна кількість фізкультурно-оздоровчих систем, таких як аеробне тренування з використанням циклічних вправ, базова аеробіка, заняття силової спрямованості, аквафітнес та інші. Проте нерідко новітні методики виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин, наприклад, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ.

Унікальна система Джозефа Пілатеса

У цієї методики давня і цікава історія. Розробив її англієць німецького походження Джозеф Пілатес, що народився в 1880 році в Німеччині, у невеликому містечку біля Дюссельдорфа, під час Першої світової війни.

Медик за фахом, він використовував цю систему для лікування та реабілітації хворих після різних травм на основі 34 базових вправ. Сам Пілатес назвав цей метод Contrology ("Контрологія"), маючи на увазі практику методу контролю стану м'язів уявним зусиллям.

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

Основа системи складають спеціальні вправи, які скеровані на розтягнення та зміцнення основних м'язових груп. Методика Пілатес ефективна та проста водночас – це своєрідна суміш йоги, лікувальної фізкультури та хореографії. Вправи виконуються в повільному темпі, що дає можливість при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, забезпечити струнку поставу. Збоку це навіть нагадує повільний танець.

Базовими принципами системи Пілатеса є : Концентрація, Релаксація, Подих, Контроль, Точність, Плавність рухів, Регулярність.

Система Пілатеса включає наступні види тренувань:

- Тренування на підлозі matwork (робота на маті).
- Тренування на підлозі із спеціальним устаткуванням: мале і велике обладнання.
- Тренування на тренажерах без фіксованої опори.

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

2. Система оздоровлення М.М. Амосова.

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

АМОСОВ сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я.

Вважає головною умовою збереження здоров'я людини – дотримання **режиму здоров'я або режим обмежень і навантажень**. Під названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму,

Тренувальний вплив на ССС і дихальну систему мають навантаження, які супроводжуються ЧСС 130 уд. хв. і вище.

Раціональний режим ОТ є запорукою оздоровчого ефекту.

Перед початком занять слід:

1. Обов'язково потрібна консультація людям з пороками серця, які перенесли інфаркти, важким гіпертонікам з непохитно високим тиском (вище 180 по максимальному і 100 по мінімальному), хворим зі стенокардією, що вимагає постійного лікування.

2. Перевірити вихідну тренуваність (схема).

СИСТЕМА 1000 РУХІВ**Амосов виділяє три рівні здоров'я суглобів.**

Перший – здоровий.

Другий – до 40 років, коли є відкладення солей, періодичні болі, обмеженість рухів (т.зв. радикуліти, дискози, ішалгії), що минають після лікування. Тут допоможе тільки ФК.

Третій – болі в суглобі заважають жити і працювати (артрит, артроз). Необхідною є ФК, фізіотерапія, грязекліматолікування і т.п.

Єдиним засобом профілактики хвороб суглобів, за М.М. Амосовим, є фізичні вправи. Інтенсивність рухів для суглобів визначається їх станом.

У книзі М.М. Амосов наводить свій комплекс оздоровчих вправ. Весь комплекс займає 25 хв.

3. Система БОДІФЛЕКС

Система "БОДІФЛЕКС" Систему «Бодіфлекс» розробила Грїр Чайлдерс -- жінка 53 років, мати 3 дітей. Займаючись за цією системою перейшла з 56 розміру на 44-й. Останні 15 років вона вдосконалює і викладає свою технологію.

Однак, головна ціль програми «Бодіфлексу» - не втрата ваги, а підтягування м'язів і збільшення енергійності людини.

Система «Бодіфлексу» є більш ефективною. Оскільки людина отримує аеробний ефект у 5 разів швидше, ніж від бігу. Якщо бігати 1 годину спалюється 700 ккал. Якщо займатися аеробікою - 250 ккал. Якщо робити 1 год. Вправи «Бодіфлексу» - 300 ккал

Займатися можуть і люди, котрі хворіють артритом, остеохондрозом-раком.

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

Першим кроком у методиці Грїр є навчання техніці дихання, тобто дихальній вправі, що буде передувати кожній наступній. Етапи дихання за методом "Бодіфлексу".

Дихальна вправа виконується 5 разів перед тим, як приступити до основних вправ. Програма "Бодіфлексу" включає 12 фізичних вправ.

4. Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом.

Біг підтюпцем, або джоггінг, що став невід'ємною частиною життя мільйонів сучасних людей, зародився у Новій Зеландії в кінці 1950 років, коли Артур Лідьярд почав ним займатися, використовуючи його як засіб розслаблення.

Основна мета системи – створити високий рівень загальної підготовленості, на базі якої можна розвивати необхідні фізичні якості чи рухові навички.

Перш ніж перейти до обговорення самого бігу підтюпцем, потрібно виділити три основні положення:

Вплив бігу на організм людини.

Є різні програми, запропоновані нижче, які допомагають підготуватися до участі в пробігах на короткі та довгі дистанції.

5. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

Федір Тимофійович Ткачов розробив методики відновлення діяльності функціональних систем організму за допомогою фізичних вправ.

1. Активізація функції дихання фізичними вправами.

2. Активізація функції серцево-судинної системи фізичними вправами.

3. Покращення мозкового кровообігу фізичними вправами.

4. Підвищення тонуусу нервово-м'язового апарату фізичними вправами.

5. Фізичні вправи, що попереджують плоскостопість і варикозне розширення вен нижніх кінцівок.

5. Для прискорення післяробочого відпочинку і нівелювання впливів професійної діяльності

Рекомендована література:

1. Амосов Н.М. Преодоление старости. – Москва: Будь здоров!, 1996.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я. // С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 320 с.
3. Лидьярд А.; Гилмор Г. Бег с Лидьярдом: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. 256с.
4. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день /Пер. с англ; Е.А.Мартинкевич.-МН,: 000 «Попурри»,2002.- 208с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. /Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018
6. Робинсон Л. Пилатес: Путь вперед / Л.Робинсон, Г.Томсон. – Минск: ООО « Попурри», 2003. – 192с
7. Хердман А. Система Пилатеса. // А. Хердман. Киев:София. – 2004. – 144 с.

Допоміжна література:

1. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия здоровья. – Киев: Здоровья, 1990. – 230с.
3. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. на соиск. наук. степ. 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.
4. Буркова О. “Пилатес” – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая – Москва: Центр полиграфических услуг “Радуга”, 2005. – 208 с.
5. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд / Ольга Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. – (Серия “Красивое тело”).

Інтернет ресурси:

- 1.Амосов Н. Энциклопедия здоровья.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003.-464с.
<http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/>
- 2.<http://pilates-studio.kiev.ua/o-pilatese/joseph-pilates/>

Лекція 3

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

План:

1. Система Ніши.
2. Система оздоровлення хребта Маккензі.
3. Система оздоровлення Дікуля.
4. Система зміцнення хребта за методом Брега.
5. Система оздоровчих Мудрів.
6. Гімнастика Гермеса.

Вступ

Сучасною наукою і практикою обґрунтована значна кількість фізкультурно-оздоровчих систем, таких як аеробне тренування з використанням циклічних вправ, базова аеробіка, заняття силової спрямованості, аквафітнес та інші. Проте нерідко новітні методики виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин,

наприклад, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ.

Оздоровчі технології фізичного розвитку – це технології, в основі яких є фізична вправа. Розглянемо найбільш популярні системи.

1. СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ НІШИ.

КАЦУДЗО НИШИ (1884-1959pp.).

Ніші багато в чому переробив і удосконалив свій метод. В 1936 р. система була опублікована в перекладі на англійську мову, а в 1944 р. вийшов в світ остаточний повний варіант «Шести правил здоров'я». Сам же Кацудзо, цілком присвятив себе цілительству, допомагаючи людям, що зверталися до нього за порадою.

Система Шість правил здоров'я системи Ніші: Перше правило здоров'я: тверде ліжко; Друге правило здоров'я: тверда подушка ...

2. Система зміцнення хребта за методом Маккензі

Робін Маккензі розробив свою методику зміцнення хребта у середині 50-х років.

В 2000 році в Аделаїді (Австралія) результати наукових досліджень були розглянуті Міжнародною організацією по вивченню проблем хребта, де метод Маккензі був визнаний найефективнішим.

Маккензі вважає основною причиною болі в спині та шиї пасторальне навантаження, яке обумовлено невірним положенням тіла – «втратою лордоза». Тому пасторальна корекція, яка входить до методики – це формування звички вірної постави, корекція положення тіла під час роботи та відпочинку.

Вправи для спини.

Вправи для шиї.

Р.Маккензі радить виконувати комплекс від 6 до 8 разів на день, тоді результати обов'язково будуть відчутними.

3. СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІКУЛЯ

Методика базується на особистому досвіді В.І.Дікуля, що переніс компресійний перелом хребта. Комплекс вправ і сам тренажер розроблялися В.І.Дікулем особисто протягом багатьох років, що дозволило йому практично повністю позбавитися від наслідків травми.

Саме у збереженні м'язів і суглобів в "робочому" стані після травми і полягає суть методики академіка В.І.Дікуля. Крім того, нервові імпульси до м'язів можуть проходити по "обхідних" нервових волокнах, тим більше важливо зберегти м'язи і суглоби працездатними.

Перелік захворювань (травм), які ефективно лікуються з використанням даної методики,

- хворі з різними травмами хребта (шийний, грудний, поперековий рівень пошкодження);
- хворі на ДЦП.

- В окремих випадках може застосовуватися для лікування посттравматичних контрактур крупних суглобів.

3.СИСТЕМА ЗМІЦНЕННЯ ХРЕБТА ЗА МЕТОДОМ БРЕГА

Вертикальне положення людини є унікальним досягненням в еволюції людини. Це надає людині перевагу перед усіма іншими живими істотами на Землі жити в навколишньому середовищі, пізнавати світ і природу. Але, як і за все в цьому світі, за це унікальне досягнення потрібно платити.

Протягом багатьох віків з того часу, як людина навчилася стояти на двох ногах, вона зазнає болю і хвороб з боку спини.

Людина повинна вчитися стояти прямо і все життя стежити за своєю поставою, щоб уникнути хвороб з боку опорно-рухового апарату, особливо хребта.

Хребет - основа скелета, він надає тілу певної форми, до нього прикріплюються багато м'язових груп і зв'язок спини, живота, які забезпечують утримання тіла у вертикальному положенні, а внутрішні органи - на своїх місцях. Хребет - основа скелетної, м'язової і нервової систем. У людини нутрощі розміщені вздовж прямого хребтового стовпа й підтримуються ним, протидіючи силі тяжіння. В середині хребта, міститься спинний мозок, який є центром великої мережі рухових і чутливих нервів, що розходяться у всі частини тіла, регулюючи й контролюючи їхню діяльність.

На думку П. Брегга. причиною багатьох хвороб є ненормальний стан хребта, передусім неправильна постава.

Запропонована **програма здоров'я Поля Брегга** містить:

- правильне (натуральне) харчування,
- активний відпочинок,
- спеціальні вправи,
- навчання правильної постави, ставлення до власного організму. Важливою складовою цієї оздоровчої програми є фізичні вправи.

На основі експериментальних досліджень, вивчення структури хребта дало П. Бреггу можливість розробити вправи на стиснення й розтягування, які необхідні для повного відновлення функцій хребта. Запропоновані вправи сприяють створенню між кістками пружних утворень у вигляді хрящів

Наводимо розроблені П. Бреггом спеціальні вправи для оздоровлення хребта.

Спочатку пропонується щоденно виконувати всю програму. Поль Брегг вважає, що повністю можна відновити функції хребта в будь-якому віці за допомогою простих вправ, виконання котрих не є важким. Ці вправи сприяють оздоровленню усього організму, бо, тренуючи хребет, створюємо умови для захисту нервів від травматизації. Оздоровлення

відбувається не тільки через усунення тиску хребців на нерви, інтенсивні рухи таза, зміцнення й розтягування м'язів і сухожилля, а й через формування правильної постави. Поліпшення циркуляції крові й передачі нервової енергії значно розширює функціональні можливості внутрішніх органів.

При виконанні оздоровчих вправ слід дотримуватися правил.

Додаткові вправи для розтягування хребта

В унікальну програму оздоровлення хребта пропонується увести ще декілька корисних вправ.

Повторити 15 разів. Після відпочинку виконати ці рухи 15 разів у зворотному напрямку. Щоденно пропонується збільшувати кількість рухів і довести їх кількість до 30 в кожному напрямку.

4.СИСТЕМА ОЗДОРОВЧИХ МУДРІВ.

Мудри – це спеціальні положення пальців рук, які лікують від певних захворювань. Вони мають древню традицію і багато значень. Мудри згадуються ще в тибетських, індійських і китайських вченнях.

Розглянемо мудри, які забезпечують значний лікувальний ефект і які при певних навиках легко виконуються. Вони знімають стрес, виводять токсини, знімають болі, покращують роботу різних органів, підвищують загальний тонус, та ін.

Якщо людина починає виконувати мудри у стані стресу, напруження, схвильованості, то відбувається поступове переключення його уваги напруження поступові відходить.

Мудри це один із способів роботи з тілом. Пропоновані мудри доступні кожному і не мають протипоказів. Займатись слід 3рази на день, кожному мудру по 2-5хв. оздоровчий ефект буде в гострій стадії на 1-3 день, а в хронічній через декілька тижнів. Вправи слід виконувати в будь-якому положенні: сидячи, стоячи, лежачи. Руки слід тримати на рівні грудей.

Загальні рекомендації:

1. Займатися в спокійному місці, без факторів які відволікають.
2. Одяг довільний.
3. Перед початком слід випити чистої води. Щлунок неповний.
4. Займатися слід лицем на схід.

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

5. Гімнастика Гермеса

Гімнастика гермеса - це комплекс вправ з набору й розподілу організмом людини енергії, збільшення енергетичного потенціалу, створення навколо тіла потужної енергетичної шуби, котра підвищує опірність організму до негативних чинників навколишнього середовища (інтенсивність сонячної активності, перепадів атмосферного тиску, низької температури тощо). При систематичному виконанні цих вправ внаслідок створення енергетичної шуби зміцнюється нервова система, поліпшується сон, виліковується багато хвороб, строк одужання хворих скорочується в 3-4 рази порівняно з лікуванням традиційними методами. Оволодіння гімнастикою гермеса відкриває широкі можливості для самовдосконалення, розкриття прихованих здібностей, інтуїції тощо.

Гімнастика гермеса складається з двох частин: 3 силових вправ з набору енергії і 4 вправи з розподілу енергії. Силові вправи з набору енергії побудовані на ритмічних миттєвостях (раптових) переходах від граничного напруження до повного розслаблення всієї м'язової системи в тісному зв'язку з диханням.

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

Рекомендована література:

Основна:

1. Волин С., Дьяченко С., Дьяченко Т. Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника.-Москва: Фолио СП, 1008.-150с.
2. Дикуль В. Лечим спину от остеохондроза / В.Дикуль. – Москва : Эксмо, 2012. – 128с.
3. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
4. Маккензи Р. Физические упражнения как средство развития и воспитания/ Р.Маккензи. – Ленинград: Физкультура и туризм, 1930. – 223с.
5. Маккензи Р., Кьюби К. 7 шагов к жизни без боли Пер. с англ. –Мн. :ООО «Попури», 2003.-272 с.
- 6.Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. /Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК,.2018
7. Передерей Н.А. Система здоровья Кацудзо Ниши.- М: РИПОЛ классик, 2005.-64с.

Допоміжна:

1. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
2. Лечебные гимнастики/ авт.-состав. Б.Бах.-М.;, К:НКП, 2008.-188с.

3. Селуянов В.Н.Технология оздоровительной физической культуры/ В.Н.Селуянов. – Москва:СпортАкадемПресс,2001.-172с.

Лекція 4

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

План:

1. Система оздоровлення ”Українська йога”.
2. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
3. Система оздоровлення академіка Мікуліна.
4. Система Су-Джок.
5. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі.
6. Методика Томаса Ханна.

Вступ

Сучасною наукою і практикою обґрунтована значна кількість фізкультурно-оздоровчих систем, таких як аеробне тренування з використанням циклічних вправ, базова аеробіка, заняття силової спрямованості, аквафітнес та інші [7]. Проте нерідко новітні методики виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин, наприклад, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ.

Оздоровчі технології фізичного розвитку – це технології, в основі яких є фізична справа. Розглянемо найбільш популярні системи.

”Українська йога” система оздоровлення Василя Козака

Свою програму чоловік створив як систему реабілітації після Чорнобильської трагедії. Він передбачив, що діти матимуть проблему низького гемоглобіну та звуження судин. Після Чорнобиля Козак почав пробувати очистити організм за допомогою йоги. Але зрозумів, що вона не дає потрібного ефекту й узявся об'єднати східні та західні оздоровчі системи. Так з'явилася динамічна реабілітація, яку називають ”українською йогою”. Козак каже, що вона в 50 разів ефективніша за східну. Фізичні вправи та медитація стали новою програмою відновлення здоров'я. За допомогою методики Козака розтягується капілярна система. Це забезпечує нормальний кровообіг: м'язи насичуються киснем, внутрішні органи працюють правильно.

Програма ДІР має чотири етапи відновлення здоров'я ДІР це — індивідуальна програма оздоровлення. Залежно від стану хворого займатися слід від двох до восьми тижнів. У програмі ДІР визначено чотири етапи: реанімація, лікування, оздоровлення та профілактика.

2.СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ОЧЕЙ ЗА МЕТОДИКОЮ БЕЙТСА І КОРБЕТТ

Ця система – це природний метод відновлення зору. Американські лікарі-офтальмологи Уїлльям Бейтс та його учениця Маргарет Корбетт розробили новий метод профілактики і лікування поширених порушень зору як короткозорість і далекозорість, старечий зір, астигматизм і косоокість. Корбетт розробила практичний курс швидкого поліпшення зору:

1. вправи на розслаблення:

2. Соляризація:

3. Пальмінг:

4. Допоміжні вправи

- пальцеві повороти. Тримати палець перед носом і повертати голову зі сторони в сторону, переконуючи себе в тому, що палець рухається. Виконати 20-30таких поворотів.

3.СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ АКАДЕМІКА О.МІКУЛІНА

система боротьби зі старістю

Аероіонізацію Заземлення. Віброгімнастика.. вольова гімнастика: Дихальний самомасаж Серцева вправа термомасаж . "Машина здоров'я".

4. СИСТЕМА СУ-ДЖОК

Су-Джок — метод лікування дією на кисть і стопу. Цей метод простий, безпечний, ефективний і може застосовуватися для профілактики і самооздоровлення будь-якою людиною навіть без спеціальної медичної підготовки.

Історія системи Су-Джок.

Переваги Су-джок-терапії.

Висока ефективність.

Універсальність.

Простота застосування.

5. МЕТОДИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПАЛЬЦЕВИМИ ВПРАВАМИ

ЙОСІРО ЦУЦУМІ

“Свою хворобу можна вилікувати рухами своїх пальців, в цьому я глибоко переконаний; я сам здобув міцне здоров'я завдяки вправам своїми пальцями” – стверджує Йосіро Цуцумі. Великий німецький філософ Кант писав: “Рука є головним мозком, що вийшов назовні”.

1. Згинання пальців;
2. Прогинання пальців;
3. Згинання і розгинання пальців;
4. Кругові рухи горіхами.

6. МЕТОДИКА ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ВІКОВИХ ХВОРОБ ТОМАСА ХАННА.

Секрет неймовірної популярності методики Томаса Ханна – у її високій ефективності та доступності. *якщо ти не використовуєш що-небудь то ти це втрачаш*” - цей вислів правильний з точки зору анатомії, фізіології та неврології. Наприклад, якщо наші м'язи не працюють регулярно, то вони слабшають. Якщо наші мозкові клітини активно не працюють, то вони також виходять з ладу в тій чи іншій степені. Тепер ми знаємо, що коли людина стає старшою, то фізична активність залишається не менш необхідною.

Програма Томаса Ханна побудована за принципом поступового збільшення складності. Вона сконцентрована на тих частинах тіла, де виникає сенсорно-моторна амнезія. перші чотири соматичні вправи навчать вас відчувати м'язи, що розташовані в ділянці центру тяжіння. наступні дві вправи спрямовані на тренування м'язів рук, ніг і шиї. останні дві вправи зосереджені на двох важливих функціях вашого тіла: на дихання і ходьбі. І це, і інше зазвичай порушується при сенсорно-моторній амнезії.

Найважливішим моментом, який вам треба запам'ятати, це те, що соматичні вправи змінюють вашу м'язову систему шляхом зміни вашої центральної системи. Ви отримаєте максимальну користь від восьми типів соматичних вправ, якщо зробите наступне:

- Вивчивши сутність сенсорно-моторної амнезії, зрозумієте, як вона виникає в головному мозку;
- Основне завдання при виконанні соматичних вправ - сконцентрувати увагу на внутрішніх відчуттях при рухах;
- В ідеальному випадку соматичні вправи варто виконувати лежачи на килимі або маті;
- Рухи завжди слід виконувати повільно;
- Вправи завжди виконуються з легкістю і без найменших зусиль;
- Не можна форсувати будь-які рухи;
- соматичні вправи безболісні;
- При виконанні соматичних вправ необхідно бути настирливим і терпеливим, всі зусилля повинні бути спрямовані на розширення можливостей вашої соматичної системи.

Томас Ханн пропонує 8 уроків виконання соматичних вправ.

Рекомендована література:

Основна

Допоміжна:

1. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. Культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
2. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
3. Селуянов В.Н.Технология оздоровительной физической культуры/ В.Н.Селуянов. – Москва:СпортАкадемПресс,2001.-172с.
4. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення:нав.посібник / О.М.Стасюк, Б.М.Кіндзер. – Львів: ЛДУФК, 2012. – 174с.
5. Самые лучшие системы оздоровления / авт-сост. Б.Бах. – Москва : Сталкер, 2007. – 640с.

Лекція 5

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

План:

1. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
2. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність
3. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
4. Сутність біоритмології.

ВСТУП

Ми живемо в світі, в якому порушено співвідношення вимог до розуму і тіла людини. Перші з них – завищені, другі – занижені. Статистика констатує досить сумні факти: біля половини всіх випадків смерті в економічно розвинутих країнах пов'язані із захворюваннями ССС і кровоносних судин. Ці захворювання викликані не фізичними перенавантаженнями, а хронічною нервово-психічною перенапругою. Перенапруга психічної діяльності, на фоні фізичної пасивності, хронічне розумове перевтомлення без достатньої фізичної розрядки викликають розлади нервової системи, а через них – захворювання внутрішніх органів.

Пошуки захисту привели значну кількість вчених до такого переконання: вистояти у стресових ситуаціях допоможе вміння управляти собою, своїми психічними і фізичними початками.

1. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова

Система Норбекова – це комплекс фізичних вправ, особлива методика дихання, енергомасаж та медитаційні вправи. Ця сукупність дозволяє хворим запуснути механізм відновлення подавлених оздоровчих сил організму, без яких будь-яке лікування, як стверджує автор, лишень віддаляє термін дійсного одужання.

Суть методики в активному включенні хворого в процес зцілення. Вона повністю запатентована і включає 18 авторських винаходів. Клінічні дослідження зафіксували, що метод суттєво сприяє зціленню шлунково-кишкового тракту, дисбактеріозу, бронхіальної астми, цукрового діабету, хвороби щитовидної залози.

Протипокази:

Самолікуванням по наступним рекомендаціям не слід займатися вагітним жінкам, а також людям, що страждають:

- ☉ тяжкими психічними розладами і тим, котрі стоять на обліку в психіатра;

- ☉ тяжкими онкозахворюваннями;
- ☉ перехворіли на інфаркт міокарда чи інсульт
- ☉ з пороком серця
- ☉ на гіпертонією з артеріальним тиском > 180/190 – 100 мм рт. ст.

У всіх цих випадках необхідні індивідуальні заняття під контролем експерта.

Очікуваний ефект

1. відновлення духовної рівноваги;
2. запуск організму самооздоровлення;
3. підвищення супротиву організму, зміцнення імунної системи, нормалізація обміну речовин, нормалізація діяльності нервової системи і психіки, відновлення сексуальної потенції та досягнення гармонії в сфері інтимних відносин;
4. ліквідація рубців, шрамів, спайок, гриж, пігментних плям;
5. омолодження лица, шиї, корекція фігури, нормалізація ваги (для жінок – найкраща форма персів).

ТЕХНОЛОГІЯ НОРБЕКОВА ВКЛЮЧАЄ ТАКІ КОМПОНЕНТИ:

- 1) тренування Духа.
- 2) корекція настрою
- 3) енергетика думки.
- 4) медитація
 - а) дихання за Норбековим
 - б) тренування уяви мислення:
 - 5) харчування.
 - б) Фізичні вправи._Норбеков пропонує робити дихальну гімнастику, суглобову, м'язову, судинну.

2. Аутогенне тренування

Активний метод психічної саморегуляції називають аутогенним тренуванням (АТ).

АТ аутотренінг- це набір вправ, які дозволяють контролювати і скеровувати взаємодії нервової системи, м'язів, внутрішніх органів і досягати зміцнення здоров'я, позбавлення від хвороб, спричинених розладами центральної та вегетативної нервових систем.

В основі АТ лежить “концентративне розслаблення”.

Аутогенне тренування успішно застосовується в комплексному лікуванні різних захворювань.

Основи АТ

Методика проведення АТ

Необхідно засвоїти шість вправ- формул, на відпрацювання кожної відводиться 10—15 днів.

3. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.

Перша порада. Вмійте на деякий час відволікатися від турбот і навіть неприємностей.

Друга порада. Уникайте гніву. Для цього необхідно:

Третя порада. Майте мужність поступитися, якщо ви не праві. Для реалізації поради пам'ятати:

Четверта порада. Будьте вимогливі, насамперед до себе. Для цього:

П'ята порада. Реально оцінюйте себе й свої можливості. Для цього треба усвідомити таке;

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

4. Сутність біоритмології

Теорії "трьох біоритмів" близько ста літ. Цікаво, що її авторами стали троє людей: Герман Свобода, Вільгельм Флісс, що відкрили емоційний і фізичний біоритми, а також Фрідріх Тельчер - інтелектуальний ритм.

Результатом цих досліджень стало відкриття ритмічності фізичних (22 день) і психічних (27 днів) процесів.

Доктора Вільгельма Флісса, який жив в Берліні, зацікавила опірність організму людини хворобам. Чому діти з однаковими діагнозами в у свій час мають імунітет, а інші - вмирають? Зібравши дані про початок хвороби, температуру і смерть, він зв'язав їх з датою народження. Розрахунки показали, що зміни імунітету можна прогнозувати за допомогою 22-денного фізичного і 27-денного емоційного біоритмів, інтелектуального ритму з періодом 32 день і інтуїтивний (37 днів).

У наш час знайти програму розрахунку біоритмів нескладно.

Рекомендована література:

1. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем.-Москва: Физкультура и спорт, 1980.-135с.
2. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье.- Москва: Физкультура и спорт, 1987.- 96 с.
3. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. -К.: Здоровье, 1985. – 128с.
4. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков.-Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002.-316с.

Допоміжна:

- 1.Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару.-анкт Петербург: Пб.: Издательство «Апрель», 2005.-320с.
- 2.Селуянов В. Н.. Технология оздоровительной физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2001

Лекція 6

ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

План:

1. Програми здоров'я Ханса Моля.
2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
3. Роздільне харчування і здоров'я.
4. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

ВСТУП

1. Програми здоров'я Ханса Моля.

Ханс Моль **розробив сім програм здоров'я**: “Програма харчування”; “Програма фізичної активності”; “Програма боротьби з палінням”; “Антиалкогольна програма”; “Програма профілактики захворювань”; “Програма профілактики нещасних випадків”; “Програма психічної міцності”.

“Програма харчування”. В своїх дослідженнях Ханс Моль називає 10 помилок в харчуванні.

“Програма фізичної активності”.

Програма-мінімум. Включає в себе 10 вправ ранкової гімнастики і триває лише 5 хвилин.

Програма за вибором.

“Програма боротьби з палінням”. Вся програма включає в себе:

Програма для тих, хто вирішив кинути палити відразу.

Програма “малих кроків”.

Програма поступового відвикання.

“Антиалкогольна програма”.

Для показу розвитку захворювання алкоголізмом Ханс Моль використовує так звану схему Еллінека. Ця схема складається з 3 фаз.

“Програма профілактики захворювань”.

“Програма профілактики нещасних випадків”.

“Програма психічної міцності”.

2 Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.

Мішель Монтиньяк – відомий у світі французький дієтолог, який розробив свою систему нормування та стабільного утримання ваги без виснажливих дієт та голодування.

Методика включає два етапи – дві фази:

Фаза 1 – період швидкої втрати ваги і відновлення життєвої енергії.

Фаза 2 – період стабілізації, яка може продовжуватися все життя.

Немає ніяких протипоказань до застосування моєї методики.

Головні правила у фазі 1: слід відмовитися від окремих продуктів.

Головні правила відмови у фазі 2 залишаються.

Є таблиця глікемічного індексу продуктів за Монтиньяком.

3. Сутність роздільного харчування

Роздільне харчування має свою історію, прихильників і опонентів, але завдяки чудовим практичним результатам її популярність росте навіть серед гурманів, особливо тих, хто хоче схуднути.

Для вивчення ефективності роздільного харчування **Говард Хей** провів дослідження на 18 особах від 28 до 55 років. Американський лікар розробив дієту проти «великої хвороби Америки» - втоми. Результатом хронічно неправильного харчування є низька працездатність, підвищена чутливість до стресів, депресії, а також багато соматичних захворювань.

Як було зазначено вище над системою роздільного харчування працював Г.Шелтон.

В основі системи роздільного харчування лежить факт специфічності виділення травних соків: на відповідний харчовий продукт виділяється сік, якому переважають ферменти, які спрямовано діють саме на відповідний харчовий продукт (білок, вуглеводи, жир).

До продуктів, багатих білками, відносяться: м'ясо, риба, субпродукти, яйця, нежирні молочні продукти, боби, горіхи і ін.

До продуктів, багатих вуглеводами, відносяться: хліб, мука, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор і ін

Особливу групу складають так звані «**нейтральні**» **продукти:** тваринні жири, вершкове масло, сметана, вершки, жирний сир, жирні сорти сиру (жирністю більше 45%), сухофрукти, зелень, свіжі овочі і фрукти.

Існує відповідна таблиця, яка допомагає у правильному харчуванні.

Сумісність продуктів різних груп визначається по спеціальній таблиці.

Дині несумісні **ні з** якими іншими продуктами.

За правилами роздільного харчування, між вживанням несумісних продуктів повинне проходити не менш дві години.

Переваги роздільного харчування. Завдяки швидкому проходженню сумісних продуктів по травному тракту в організмі не відбуваються процеси бродіння і гниє, що зменшує інтоксикацію організму. Самопочуття при переході на роздільне харчування покращується, непогано скидається вага. Результат такого способу схуднення, як правило, буває достатньо стійким, особливо якщо використовувати його постійно. Корисне роздільне харчування при шлунково-кишкових розладах і захворюваннях.

Система раціонального харчування людини за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо.

Унікальний метод оздоровлення і схуднення пропонують американські натуропати, дієтологи Джеймс і Пітер Д'адамо.

Для кожного типу крові всі групи продуктів Д'адамо розподілили на три категорії: особливо корисні, нейтральні та ті, уживання яких потрібно уникати.

За ними ви довідаєтеся про сильні й слабкі сторони свого організму

Література:

1. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с.
2. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
3. “Исцеление человека”.- Андреев Ю. А., Санкт-Петербург: “Респекс”, 1995.- 359 с.
4. “Лечебное голодание”.- Малахов Г.П., Санкт –Петербург: “Комплект”, 1996.- 356 с.
5. “Натуральная гигиена”.- Герберт М. Шелтон., Санкт-Петербург: “Лейла”, 1993.- 352 с.
6. Смоляр В.И. Оздоровительное питание.- К.:Здоровя, 1999.-184с.

Лекція 7

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ

План:

1. Методика А. Залманова;
2. Методика С.Кнейппа.

3. Методика загартування П.Іванова.
4. Нетрадиційні системи загартування.

ВСТУП

1. Методика А. Залманова.

Великий російський лікар Абрам (Олександр) Соломонович Залманов вніс величезний внесок в розвиток світової натуропатії.

А.С. Залманов створив скіпідарні суміші й запропонував свої знамениті ванни. Величезна перевага скіпідарних ванн полягає в тому, що вони впливають на капілярну сітку вцілому. Вони посилюють діяльність усіх капілярів і тим самим збільшують життєвий потенціал кожної функціональної одиниці організму - клітки.

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

Скипидарні ванни Залманова діляться на три типи: білі, жовті і змішані. Таке розділення пов'язано з видом скипидарної суміші, яка використовується для ванни.

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 усувати різного роду перешкоди, що заважають розквіту життєвої енергії. Для цього потрібно залицятися і доглядати організм людини так, як садівник залицяється і доглядає рідкісну, примхливу квітку.

Протипоказами до застосування ванн є:

- аритмія
- грибкові захворювання шкіри,
- дерматити,
- рецидивуючий тромбофлебіт,
- епілепсії,
- виразка шлунку у стадії загострення.
- гіпертонія II-III стадії;
- серцева недостатність II-III стадії; -
- відкрита форма туберкульозу;
- короста;
- шкірні захворювання у період загострення;
- злоякісні новоутворення;
- гострі запальні захворювання або хронічні захворювання у період загострення;
- вагітність;

- індивідуальна непереносимість.

Залманов сам регулярно приймав ванни і залишився вірний своєму гаслу “померти молодим у 90 літ”. Помер він в 1965 р. в Парижі у віці 90 літ.

2. Водолікування Севастіана Кнейппа.

Себастьян Кнейп (1821 — 1897рр) - католицький священик, автор теорії, яка пропонувала холодні ванни та використання холодної води для оздоровлення людей.

Будучи впевненим у тісному зв'язку між людиною і природою, Кнейп користувався при лікуванні 5 принципами:

Гідротерапія

Рух (лікувальна гімнастика)

Дієтотерапія

Фітотерапія

Лікування за допомогою природних медикаментів відрізняється м'яким дією і не викликає побічних ефектів.

Емоційний стан

Дух і Тіло складають єдине ціле.

Кнейпп вважав, що трьох властивостей води — розчиняти, видаляти і укріплювати (зміцнювати) — цілком достатньо для ствердження: вода виліковує все.

3. Методика загартування П.Іванова.

Порфирій Корнійович Іванов народився 20 лютого 1898 року на Україні в селі Горіхівка під Луганськом в бідній шахтарській сім'ї, в якій окрім нього було вісім дітей. Вчився в церковно-приходській школі, з 12 літ працював в батраках по найму у пана, з 15 літ на шахті.

Поступово Порфирій Корнійович розвинув і сформулював зведення правил свого гарту і його умовно назвали “**Детка**” (так він звертався до кожної людини, називаючи його дитинкою).

1. *Двічі в день купайся в холодній, природній воді, щоб тобі було добре. Купайся в чому можеш: в озері, річці, ванній, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.*

2. *Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то і спільно з ним, вийди на природу, 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.*

3. *Не вживай алкоголю і не пали.*

4. *Старайся хоч раз на тиждень повністю обходитися без їжі і води з п'ятниці 18-20 годин до неділі 12-ти годинника. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то тримай хоча б доби.*

5. В 12 годин дня неділі вийди на природу босоніж і кілька разів подихай і помисли, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

6. Люби оточуючу тебе природу. Не плюнь навколо і не випльовуй з себе нічого. Звикни до цього — це твоє здоров'я.

7. Вітайся зі всіма скрізь і усюди, особливо з людьми немолодого віку. Хочеш мати у себе здоров'я — вітайся зі всіма.

8. Допомагай людям ніж можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, потребуєчому. Роби це з радістю. Озвися на його потребу душею і серцем. Ти придбаєш в ньому друга і допоможеш справі Миру!

9. Переможи в собі жадність, лінь, самовдоволення, користолюбство, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не приймай близько до серця недобрих думок 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 підносишся в цьому. Будь скромний.

4. Нетрадиційні системи загартування.

Кріосауна: подається суха холодна суміш азоту і повітря, і через 15 секунд усередині встановлюється температура від -150 до -160 °С. До того ж простудитися в кріосауні практично не можливо, на відміну від пірнання в ополонку або обливання холодною водою.

Покази:

-шкірні захворювання: дерматози, нейродерміт, псоріаз, екзема, гіперкератоз, вугрева висипка, в'януха шкіра, бородавки, папіломи, кондиломи і келоїдні рубці.

-гіпертиреоз і гіпотиреоз, цукровий діабет,

- розлади нервової системи, депресії, синдром хронічної втоми, ожиріння.

Протипокази – серйозні захворювання серцево-судинної системи, тромбози.

В часи Гіпократу для лікування людей використовувалось 236 видів рослин.

Фітотерапія. Перша аптечна школа на Русі появилася в 1654 р. Лікарські рослини для неї вирощували на спеціальних аптечних городах.

У східній фітотерапії кожній частині рослини назначалось лікувати відповідну частину тіла: кора – шкіру, гілки – судини, листя – внутрішні органи, квіти – органи чуття, коріння – кісткову систему.

Висококваліфікований спеціаліст Олександр Георгієвич **Селезньов**, доктор медичних наук, який двічі захистив докторську дисертацію (в Росії і в Україні) заслужив позитивні відгуки наукових рад та геронтологів, пропонує нам 39 видів фіточаїв.

Слід також пам'ятати, що:

- ромашка – допомагає при запаленні ротової порожнини і шкіри, болях в печінці;
- корінь валер'яни – при мігрені, безсонні, запорах, болі в шлунку, метеоризмі.
- береза (листя, бруньки) – при зах-в. органів дихання, опіках, набряках;
- подорожник – при гастритах, язвах шлунку, астмі, ранах, язвах на шкірі;
- брусніка – при гіповітамінозі, запаленні нирок, простуді, гіпертонії;
- ялина (шишки, хвоя) – при ревматизмі, шкірних висипках, простуді, радикуліті, кашлі.

Коріння і відвари можуть бути й отрутою:

- сік алоє – при вагітності, хворобах печінки, геморої;
- аралію – не можна вживати при безсонниці, гіпертонії;
- звіробій – ядовита рослина, додержуйтесь дози;
- насіння льону – не рекомендується при гепатиті, холециститі;
- полин – викликає галюцинації, при вагітності, язві шлунка;
- морська капуста – при хворих нирках, при алергіях на йод;
- китайський лимонник – необхідно уникати людям з нервовими порушеннями, безсонницею, гіпертонією, хворим серцем.

АРОМОТЕРАПІЯ

Пахощі (аромати) застосовуються як терапевтичний засіб, а також для створення сприятливої атмосфери удома, на роботі, в салоні автомобіля.

Додатньо ефективно використовувати аромотерапію в оздоровчих закладах санаторного типу.

ПРИЗНАЧЕНІСТЬ АРОМАТІВ.

СТИМУЛЯТОРИ.

АДАПТОГЕНИ.

СЕДАТИВНІ АРОМАТИ.

ЗАХИСНІ АРОМАТИ. ЖИВЛЯЧІ АРОМАТИ.

ПОНОВЛЮЮЧІ АРОМАТИ.

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ АРОМАТИ.

АРОМАТИ-бар'єри.

АРОМАТИ ДЛЯ МЕДИТАЦІЙ

"ВІДКРИВАЮЧІ" АРОМАТИ.

СІМЕЙНІ АРОМАТИ.

"ПОВЕРНЕННЯ До СЕБЕ".

АРОМАТИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ, ІНТЕЛІГЕНТНІСТЬ, ЧАРІВЛИВІСТЬ

АПТЕРАПІЯ – лікування продуктами бджільництва. Доведено велике значення меду, бджолоїної отрути, квіткового пилу для організму людини, а прополісу (бджолоїного клею) і воску для людини і промисловості.

ГІРУДОТЕРАПІЯ – лікування п'явками. Вперше в Єгипті близько Хст. До н.е. Покази до застосування:

- ДС: астма, пневмонія, бронхіт;
- Сечовидільна: пієлонефрит, ниркова недостатність, цистит
- ОРА: захворювання хребта, поліартрит, радикуліт
- Травна система: геморой, панкреатит, цироз, холецистит, виразка, гастрит
- ССС: аритмія, гіпертонія, ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт, тромбофлебіт, венозні виразки та ін..
- Гінекологія: запальні процеси, клімакс, мастопатія, безплідність
- Дерматологія: екзема, червона вовчанка, нейродерміт, псоріаз та ін..
- Офтальмологія: глаукома, дистрофія сітківки та ін..
- Невропатологія, стоматологія, хірургія, урологія, косметологія.

Протипокази: гемофілія, окремі діатези, хронічне зниження АТ, анемія, алергія, дітям до 10років, вагітним жінкам.

Голкотерапія – лікування за допомогою голок.

Арт-терапія – це лікування за допомогою залучення дитини до мистецтв.

Стоун-терапія - це один з різновидів літотерапії. Іншими словами, це масаж гарячими каменями. Такий спосіб, швидше за все, прийшов до нас з Тибетської медицини, яка славиться своїми ефективними і не зовсім звичайними способами усунення захворювань.

Рекомендована література:

Основна:

1. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). – М.: Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. – 224 с.
2. Кнейпп С. Мое водолечение. – Репринт. Изд. – К.: МПИП «ЛАН» 1993. – 352 с.
3. С. Кнейпп/ Водолечение. – М.: «Познавательная книга плюс», 2001.
4. Сила воды. Современные оздоровительные методики / О. Белова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Бахман Р., Шлайнкофер Г. Естественное оздоровление по Кнайппу //Пер. С нем. В.Куковякин. – СПб.: Питер, 2004.
6. Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоровья / Себастиан Кнейпп // Пер. С нем. Б. И. Зифферман. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
7. Лапп С.К.Капилляротерапия. Чудесный метод доктора Залманова / 2изд. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
8. Чистка капилляров. Учение Залманова. 2-е издание / Мазур О.А. – СПб.: «Питер», 2005.
9. Залманов А.С. — Таємна мудрість людського організму. М.-Л., «Наука», 1966.
10. Руженкова И.В. Основы фитотерапии.- М.: Феникс, 2005
11. Целебные растения в нашей жизни / під ред.Г. К. Смик, Б. М. Гурьянов.

Допоміжна:

- 1.Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья // Пер. С англ. О. Г. Белошеев.- 3 изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2005.
- 2.Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды // Пер. С англ. Е.А. Бакушева. –2 изд. –Мн.: ООО «Попурри», 2005.

Інтернет ресурси

- 1.<http://www.domovoy.ru/>

Лекція 8

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

План

1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва.
2. Оздоровча система очищення Семенової.
3. Система Луїзи Хей.
4. Сутність технології Малахова.

Вступ

Найважливішим завданням України сьогодні є подолання духовно-моральної кризи і духовне оздоровлення українського суспільства. Як один із шляхів вирішення цього завдання – це виховання молодого покоління на засадах християнських загальнолюдських цінностей та формування в них навичок здорового способу життя.

1. ПРОГРАМА ДУХОВНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

Ю.А.АНДРЕЄВА

Андрєєв Юрій Андрійович (08.05.1930 - 17.07.2009, Санкт-Петербург) - член Європейської академії природничих наук, член Міжнародної академії інформації, зв'язку, управління, доктор наук, член Спільки письменників Росії, творець і керівник одного з кращих в країні навчально- оздоровчих центрів - «Храм здоров'я». З 1949 р. - тренер з боротьби самбо на кафедрі фізвиховання ЛДУ; для отримання права тренерської роботи поєднував навчання на філфаку із заняттями у тренерській школі при Інституті фізичної культури імені П.Я.Лесгафта і одночасно був діючим борцем.

Юрій Андрійович Андрєєв - автор багатьох видань, в яких порушуються питання духовного оздоровлення людини. 1991 року вийшла його книга "Три кити здоров'я". Праця Ю.А.Андрєєва, можливо, не є програмою в загальноприйнятому розумінні. Це ймовірно літературний твір. Однак у ній викладено не зовсім звичний підхід, що заслуговує на нашу увагу.

Автор вважає, що організаційна роль у створенні здоров'я належить **духовній складовій і пропонує три напрямки стратегії його збереження і поліпшення.**

1. Духовне очищення.

А) Підтримання енергетичного потенціалу.

Б) Харчування.

Одним із методів духовного очищення організму є голодування.

Голодування - це часткове або повне утримання від їди та води з будь-якої причини. Залежно від причини, можна дати і іншу класифікацію:

- релігійне голодування;
- професійне;

- фізіологічне -;
- патологічне;
- експериментальне.
- терапевтичне

Варіанти голодування:

- **сухе;**
- **напівсухе** голодування;
- **звичайне;**
- **різновид** звичайного;
- **уринове.**

Способи проведення:

Пасивне проведення;

активний режим;

голодування з підвищеною фізичною активністю.

Послідовність виходу із голодування.

Вплив голодування на організм

Термін голодування по-різному впливає на ефект:

Сам Андреев голодує 32 години 1 раз в тиждень. Він вважає, що голодування має тривати не менше 20 годин для великого очищувального ефекту). Раз у рік він продовжував голодування 2-3 тижні. Для Андреева природнім сигналом очищення організму є абсолютно червоний, без єдиної плямки нальоту язик. Одного разу такий результат він досягнув лише на 29 день. Наступного року цей результат був досягнутий лише на 15 день голодування. *(при голодуванні будь-які інтимні стосунки виключаються).*

2. Система Луїзи Хей.

Луїза Хей - американський вчений-практик, отримала широке міжнародне визнання як фахівець з розв'язання проблем психологічного характеру й питань самоодужання від різних хвороб.

Основний принцип роботи Луїзи Хей міститься в такому:

"Дайте завдання своїй свідомості, і вона сама справиться з усіма проблемами".

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

1. велике бажання змінитись,

2. контроль над розумом,
3. прощення собі й іншим.

Луїза Л. Хей переконана, що поліпшити свій внутрішній стан, а відтак і розв'язати чимало проблем психологічного плану, можна, тільки навчившись любити й поважати себе. Свою програму **вона** назвала "Десять кроків".

Ви не можете навчити кого-небудь жити. Кожен повинен сам пройти свій шлях. Усе, що ви можете - це пізнати самого себе. А любов до себе перший крок у цьому напрямку.

3. Очищенні організму за системою Н.О. Семенової

В організмі людини постійно утворюються шкідливі речовини, які виводяться через нирки, кишечник, шкіру, легені.

від діяльності кишечника найбільше залежить здоров'я людини.

Порада 1. Дотримуйтеся раціонального харчування. Вживайте багато сирих овочів і фруктів. Любіть чорний хліб. Кожний день їжте різні каші.

Порада 2. Багато рухайтесь. Хто веде сидячий, малорухомий спосіб життя, завжди ризикує одержати застійні явища в кишечнику.

Порада 3. Якщо ж все-таки кишечник працює мляво, спробуйте такий спосіб.

Очищення кишечника.

Боротьба з дисбактеріозом.

Очищення печінки.

Після печінки варто почистити суглоби, позбутися тих шлаків, завали яких "зберігають" остеохондроз, поліартрити, інші хвороби.

Очищення нирок.

Очищення сечостатевої системи.

Очищення лімфи.

Рекомендована література

Основна:

1. Александров Н. П. , Александров А. Н. , Александров В. Н. Народная медицина. — Спб.: Питер Ком, 1998. — 448 с.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — Спб.: Питер, 2003. — 416 с.
3. Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды. / Ф. Батмангхелидж// Пер. с англ. . Е. А. Бакушева. — Мн.: ООО «Попурри», 2005. — 208 с.
4. Блаво Р. Исцеление музыкой. — Спб.: Питер, 2003. — 192 с.
5. Болотов Б. В. Шаги к долголетию. — Спб.: Питер, 2005. — 128 с.
6. Болтарович З. Е. Народна медицина українців. — К.: Наукова думка, 1990. — 232 с.

Додаткова:

1. Брэтмен С. Нетрадиционная медицина. — Спб.: Питер Паблишинг, 1997. — 288 с.
2. Востоков В. Ф. Тайны тибетской медицины. Ч. I, II, III. — Днепропетровск, 1991.
3. Гомеопатическая терапия/ Попова Т. Д., Зеликман Т. Я. — К.: Здоровья, 1990. — 240 с.
4. Джарвис Д. С. «Мед и другие естественные продукты» — М.: «КОНТРАКТ — ТМТ», «МОСРЕНТ», 1991. — 156 с.
5. Зюрмяева Т. Н. Целебная магия камней, минералов и растений. — Спб.: издательство «А. В. К. — Тимошка», 2004. — 160 с.
6. Исаев Ю. О. Лікування мікроелементами, металами і мінералами. — К.: Здоров'я, 1992. — 120 с.
7. Иванов Ю. Советы экстрасенса. Исцеление души и тела. — М. Вече, АСТ, 1998 — 576с.
8. Кнейпп, Себастьян. Мое водолечение. Домашняя аптека: Пер. с немец. — К.: МП «Лілея», 1993. — 224 с.
9. Любек В. Аурутерапия для начинающих./ Вальтер Любек. — Пер. с англ. А. Катулина. — М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. — 304 с.
10. Магия ароматов/ Сост. Васильева Е. К., Пернатъев Ю. С. — Харьков: КИЦ «Сварог», 1997. — 320 с.
11. Мазнев Н. И. Энциклопедия народной медицины. Изд. 9-е, испр. И доп. — М.: «Мартин», 2006. — 416 с.
12. Пирогов И. Путеводитель по оздоровительным методикам / Серия «Будь здоров». — Ростов н/Д: «Феникс», 2002. — 320 с. .
13. Рощин И. И. Лечение грязями. — М.: Вече, 2003. — 96 с.
14. Семенова Н. А. Человек — соль Земли. Кухня раздельного питания. — Спб.: «Диля Паблишинг», 2002. — 448 с. 5
15. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. (Состав. Минеджян г. З.)— М.: Альта – Принт, 2006. — 510 с.
16. Семенова А., Шувалова О. Лунный календарь в повседневной жизни. — Спб.: Невский проспект, 2000. — 192 с.
17. Семенова Н. А. Очистись от паразитов и живи без паразитов. — Спб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2006. — 416 с.
18. Стояновський Д. М. Енциклопедія народної медицини: В 2 Т. — К.: Здоров'я, 1997.— Т. 1 — 464 с.
19. Травинка В. М. (Петрова) Главная книга о здоровье. Подарочное издание. — Спб.: Питер, 2005. — 608 с.
20. Ужегов Г. Н. Рецепты древней медицины. — Смоленск: Русич, 1997. — 464 с.
21. Федосеева Т. А. Большая энциклопедия очищения организма. — М.: Олма – Пресс, 2006. — 320 с.
22. Хван Ю. Система здоровья, которая помогла более 2.000.000 человек. — Спб.6 «Издательство «прайм – ЕВРОЗНАК», 2002. — 384 с.
23. Целительное моржевание. / Сост. О. В. Рябинина. — Спб.: ООО «Издательство «Пионер», М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. — 96 с.
24. Шелтон Герберт. Естественное сочетание пищи. Голодание спасет вашу жизнь. Пер. с англ. — К.: МП «Лілея», 1993. — 111 с.
25. Энциклопедия: системы оздоровления Земли Русской. (под общ. ред. Левшинова)— Спб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2002. — 432 с.
26. Элсбет М. Кристаллотерапия / пер. с англ. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 240с.
27. Эфирные масла — аромат здоровья: Древний и современный опыты профилактики и лечения заболеваний эфирными маслами. — Симферополь, 1999. — 175 с.