

Мой организм — мое здоровье: Сост. Н. П. Абаскалова. г.Новосибирск В пособии читатель найдет разнообразные эффективные методики (от самых старых до современных): сохранения и улучшения зрения без очков и медикаментозных воздействий, самотестирования в домашних условиях и коррекции своего физического и психического состояния, сохранения здорового позвоночника с помощью физических упражнений; пособие поможет также овладеть техникой анализа собственного образа жизни. Методическое пособие адресовано всем, кто желает на долгие годы сохранить свое здоровье, молодость и красоту. Оно будет полезно студентам, учителям, родителям, преподавателям вузов, а также широкому кругу читателей, так как здоровый образ жизни сегодня — это залог здорового будущего нашей нации.

Мой организм - моё здоровье!



Надежда Абаскалова

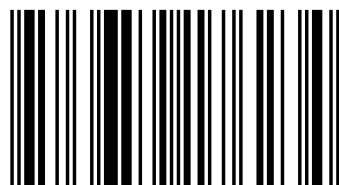
Мой организм - мое здоровье

В здоровом теле - здоровый дух!



Надежда Абаскалова

Доктор педагогических наук, к. биол. наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы России, профессор кафедры анатомии, физиологии и БЖ Новосибирского государственного педагогического университета, автор 200 печатных работ (статьи, монографии, учебники, учебные пособия, руководитель магистратуры "Здоровьесберегающее образование".



978-3-659-17623-4

Абаскалова

LAP **LAMBERT**
Academic Publishing

Надежда Абаскалова

Мой организм - мое здоровье

Надежда Абаскалова

Мой организм - мое здоровье

В здоровом теле - здоровый дух!

LAP LAMBERT Academic Publishing

Impressum / Выходные данные

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch genannten Marken und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz bzw. sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Die Wiedergabe von Marken, Produktnamen, Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen u.s.w. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Библиографическая информация, изданная Немецкой Национальной Библиотекой. Немецкая Национальная Библиотека включает данную публикацию в Немецкий Книжный Каталог; с подробными библиографическими данными можно ознакомиться в Интернете по адресу <http://dnb.d-nb.de>.

Любые названия марок и брендов, упомянутые в этой книге, принадлежат торговой марке, бренду или запатентованы и являются брендами соответствующих правообладателей. Использование названий брендов, названий товаров, торговых марок, описаний товаров, общих имён, и т.д. даже без точного упоминания в этой работе не является основанием того, что данные названия можно считать незарегистрированными под каким-либо брендом и не защищены законом о брендах и их можно использовать всем без ограничений.

Coverbild / Изображение на обложке предоставлено: www.ingimage.com

Verlag / Издатель:

LAP LAMBERT Academic Publishing

ist ein Imprint der / является торговой маркой

AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG

Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland / Германия

Email / электронная почта: info@lap-publishing.com

Herstellung: siehe letzte Seite /

Напечатано: см. последнюю страницу

ISBN: 978-3-659-17623-4

Copyright / АВТОРСКОЕ ПРАВО © 2012 AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. / Все права защищены. Saarbrücken 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	2
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА	3
Как сохранить зрение	3
Комплекс гимнастических упражнений для глаз	6
Когда утомляются глаза	9
Медико-гигиенические приемы укрепления и формирования функции зрения	9
Комплекс специальных упражнений для тренинга глазодвигательных (внешних) и внутриглазных мышц	15
«Динамический комплекс»	15
Комплекс специальных упражнений, направленных на расширение периферического, или бокового зрения	20
Комплекс упражнений для тренировки глаз с использованием естественных природных факторов окружающей среды	20
Упражнения для снятия напряжения глаз	21
Комплекс упражнений для подвижности глаз	26
Симптомы синдрома компьютерного стресса	27
КАК РАЗВИТЬ ОБОНЯТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ?	30
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГОЛОСА	34
КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ	35
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА	39
Приемы регуляции неблагоприятных состояний	41
Комплекс упражнений для психофизиологической тренировки	45
МАССАЖ	47
РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА И ЛФК	50
Методика для развития дыхательной функции организма	50
Познай свое дыхание	55
Упражнения, заряжающие энергией	56
ЛФК при бронхиальной астме	56
ЛФК при эмфиземе легких	58
ЛФК при хронической пневмонии	61
ЛФК при абсцедирующей пневмонии	62
ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ВИТАМИНАХ?	64
ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ	80
У вас проблемы с осанкой? Тренируйтесь!	82
Гимнастика Гермеса	84
Гимнастика для позвоночника	89
Гимнастика для суставов	93
Спецкомплекс при шейно-грудном остеохондрозе	101
Комплекс ЛФК при шейном остеохондрозе	103
Лечебная физкультура при хронической венозной недостаточности	107
РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ	109
Физиологические методы мышечной релаксации для снятия стресса	111
Регуляция мышечного тонуса и двигательной активности	113
Контроль за состоянием развития свода стопы	118
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ВНД	120
ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ	133
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	144

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

**«Главным сокровищем жизни является
здоровье и, чтобы его сохранять, надо многое знать»**

Авиценна

Эта книга о самом главном - о том, как сохранить наше здоровье, о том, что ты должен знать, чтобы помочь попавшему в беду твоему организму, а значит и себе самому!

Наше тело нас слушается (мы ходим, говорим, едим, читаем, смотрим... когда захотим), а прислушиваемся ли мы к нему, к его потребностям? Почему мы иной раз заболеваем и нам приходится просить врачей привести наш организм в порядок? Как ты должен поступать, что ты должен делать, чтобы все части твоего тела всегда работали хорошо, и ты с каждым днем становился все сильнее и крепче, оставался здоровым?

Русский мыслитель Д.И. Писарев говорил, что все наши усилия должны быть направлены не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы установить такой рациональный образ жизни, при котором наш организм как можно реже приходил бы в расстройство и как можно меньше нуждался бы в починке. Существует прямая связь между условиями жизни человека, его привычками, обычаями, физическими нагрузками и предрасположенностью его к заболеваниям.

В этой книге собраны различные методы коррекции, самооздоровления, саморегуляции организма - от наиболее универсальных до точно нацеленных на конкретную часть нашего тела, - овладение которыми доступно и ребенку, и взрослому человеку, желающему, «почитать» свое тело, как высочайшее проявление жизни, желающему сохранить здоровье, молодость и красоту на долгие годы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА

Как сохранить зрение

Зрение - это физиологический процесс восприятия величины, формы и цвета предметов, а также их взаимного расположения и расстояния между ними. Источником зрительных восприятий является свет, излучаемый предметами внешнего мира или отражаемый ими. Воспринимает световые раздражения самый удивительный из всех наших органов - глаза. Через них мы смотрим на внешний мир.

Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого тела. Он совершает постоянные движения даже в состоянии кажущегося покоя, когда мы пристально смотрим на какой-либо предмет. Мелкие его движения, которые можно зарегистрировать только с помощью специальных приборов, играют значительную роль в зрительном восприятии.

Все эти удивительно точные совместные движения глаз осуществляют 12 небольших мышц - по 6 на каждом глазу. Состоянием глазных мышц во многом определяется работоспособность.

В последние годы в происхождении близорукости важную роль отводят зрительной работе, связанной с напряжением аккомодационного аппарата глаза. Большой вред мышцам глаз причиняют и хронические заболевания носоглотки (тонзиллит, гайморит, аденоиды), снижение иммунитета. Состояние глаз также зависит и от общего физического развития. Нарушения зрения чаще всего встречаются с нарушениями опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и пищеварения, а также имеющих лишнюю массу тела и кариозные зубы, перенесенные внутриутробные заболевания.

Упражнения для тренировки глаз применялись еще в Древней Греции – известны работы Эвклида по оптике и теории зрения Плато. Птоломей включил в свои философские труды теорию зрения и использовал упражнения для глаз и рефракцию света. В 1850 г. французский окулист Реймон Дебуа создал теорию

упражнений для глаз. Интересную работу проделали и английские врачи. Ворт в 1880 г., Брустер в 1885г., Пристли Смит в 1896 г. с помощью упражнений подтвердили основные концепции теории. В настоящее время во всем мире используют различные комплексы упражнений. Общее число таких комплексов исчисляется сотнями.

Поэтому гимнастика для глаз важна для любого, особенно для тех, кто выдерживает большие физические и умственные нагрузки, длительную концентрацию зрительного внимания (работа за компьютером, плохое освещение, длительное чтение и т.д.)

Для того чтобы зрение было нормальным, нужно бережно относиться к своим глазам. Они, как и все наши органы, для нормальной работы требуют определенного ухода и тренировки. Необходимо выделять хотя бы 20-30 минут в сутки для ухода за глазами.

Анкета - опросник нарушений зрения

1. Фамилия, имя, отчество
2. Возраст
3. Пол
4. Имеются ли нарушения зрения у родственников?
5. Имеется ли нарушение зрения у вас?
6. Если ДА, то носите ли вы очки, контактные линзы?
7. Какова острота зрения:
правого глаза ____
левого глаза ____
8. Сколько времени вы проводите за компьютером?
9. Делаете ли вы перерывы при работе за компьютером?

10. Сколько времени Вы тратите на просмотр телевизионных программ?
11. Делаете ли перерывы при работе за столом (чтение, письмо)?
12. С какой стороны падает свет на рабочее место (слева или справа)?
13. Имеется ли дополнительное освещение рабочего места?
14. Как Вы любите читать:
 - сидя за столом;
 - сидя в кресле или на диване;
 - лежа;
 - в транспорте
15. Домашнее задание Вы чаще выполняете в дневное или вечернее время?
16. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?
17. Сколько времени проводите на воздухе?
18. Любите ли Вы сырые овощи (морковь, капусту и др.) и сколько раз в неделю употребляете салаты?
19. Какое количество молока употребляете в течение дня, недели?
20. Какое количество мясных продуктов употребляете в течение дня, недели?
21. Какое количество фруктов употребляете в течение дня, недели?
22. Имеете ли вы вредные привычки?
23. Часто ли вы переутомляетесь?
24. Часто ли вы подвергаетесь стрессу?

Цель предлагаемого комплекса - включить в динамику глазные мышцы, бездеятельные при выполнении привычной работы, и расслабить те, на кото-

рые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и ослабления зрения.

При выполнении комплекса упражнений соблюдать основные принципы методики глазной физкультуры:

- систематичность воздействий физических упражнений и последовательность их применения;
- длительность применения;
- постоянное увеличение физической нагрузки на протяжении, как отдельной процедуры, так и всего лечебного комплекса;
- индивидуализация физических упражнений в зависимости от возраста, пола и состояния занимающегося.

Комплекс гимнастических упражнений для глаз (разработан проф. Э.С. Аветисовым)

1. Выполняется сидя. Крепко зажмуриться на 3-5 секунд. Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Сидя. Быстро моргать в течение 1 -2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

3. Стоя. Смотреть вдаль 2-3 секунды. Поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. Сидя. Закрытые веки массировать круговыми движениями пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем наоборот). Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5. Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует объединенной работе обоих глаз.

6. Стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону. Медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. Сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза. Спустя одну-две секунды снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

8. Сидя. Смотреть вдаль 2-3 секунды. Перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взор на близких предметах.

9. Стоя. Голова неподвижна. Поднять полусогнутую правую руку вверх. Медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы вертикального действия.

10. Сидя. Голова неподвижна. Вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо. Производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца. Прodelать то же упражнение левой рукой, совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз, способствует укреплению вестибулярного аппарата.

11. Стоя. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх. Опустить их. Посмотреть вправо. Влево. Повторить 6-8 раз.

12. Сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке. Против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз.

13. Сидя, при закрытых веках. Голова неподвижна. Поднять глаза вверх. Опустить их. Повернуть глаза вправо, влево. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность глазных мышц к статическому напряжению.

14. Стоя. Ноги на ширине плеч. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги. Поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты. Опустить голову, посмотреть на носок правой ноги. Поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3-4 раза.

15. Стоя. Вытянуть руки вперед на ширину плеч и на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты. Перевести взор на концы пальцев левой руки. Посмотреть в левый верхний угол комнаты. Перевести взор на концы пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. Упражнение развивает сложные координационные движения глаз.

16. Стоя. Смотреть вдаль (на стену). Медленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и перевести взор на нее. Мысленно разделить расстояние до точки пополам, наметить вторую точку и перевести на нее взор. Мысленно разделить расстояние до второй точки пополам, наметить третью точку и перевести на нее взор. Повторить 8-10 раз. Упражнение развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренней и наружных мышц глаза.

Комплекс гимнастики занимает не более 10 минут. Его следует выполнять два-три раза в день. Те, кто пользуется очками, упражнения выполняют, не снимая их.

**КОГДА УТОМЛЯЮТСЯ ГЛАЗА
(УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЦИЛИАРНЫХ МЫШЦ ГЛАЗА,
КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ХРУСТАЛИКОМ)**

При появлении утомления глаз растирайте мочку уха. Прodelайте несколько упражнений:

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево.
2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до 5. Теперь постарайтесь увидеть оба уха сразу - снова к носу - к ушам! Повторить 9 раз.
3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Очень осторожно и мягко круговыми движениями массируйте глазные яблоки.
4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивления рук: 9 кругов в одну и 9 - в другую сторону.

**МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ**

**Методы простейших зрительно-координаторных тренажей
(разработаны В.Ф. Базарным)**

Доктор медицинских наук В.Ф. Базарный, занимаясь вопросами возрастной физиологии и профилактической офтальмологией, обратил внимание на отсутствие прочной физиолого-гигиенической и методико-педагогической основы теории обучения и воспитания детей в ныне существующих школьных программах. Ученый считает, что именно по этой причине происходит ухудшение зрения в школьный период. Он предложил внести в программы некоторые коррективы. Это, во-первых, перевод процесса обучения из режима ближ-

него в режим дальнего зрения (филогенетически необходимо для оптимального функционирования органа зрения); во-вторых, вынесение занятий из условий ограниченных пространств (кабинетов, комнат) на открытую местность; в-третьих, максимально-возможное приближение обучения к объектам и явлениям естественной экологической среды. Методика В.Ф. Базарного предусматривает конкретные приемы сохранения и укрепления зрения учащихся.

Активизация функционального состояния с помощью построения занятий в режиме динамических поз

Формирование у обучающихся тонко-координированных зрительно-рабочих движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма. При этом одним из наиболее эффективных способов такой активизации оказалась периодическая смена поз (в частности, перевод из позы «сидя» в позу «стоя»). Педагог планирует построение учебного процесса с таким расчетом, чтобы учащиеся или студенты несколько раз организованно переходили из положения «сидя» в положение «стоя». Кратность подъемов и продолжительность пребывания в положении «стоя» зависит от характера занятия. Практический опыт показал, что учащиеся и студентов без ущерба для учебного процесса можно переводить в положение «стоя» до 3-4 раз. Однако главным здесь оказалось не столько длительность стояния, сколько сам факт смены (динамизации) поз. Наиболее удобно вставать тогда, когда обучающиеся слушают объяснения учителя или ответы других учеников.

Методика окуло-вегетативных и оптико-психогенных разгрузок, или автоматизированного зрительно-координаторного тренажа в режиме классного часа.

Методика сориентирована на снятие старых следовых сенсорных впечатлений, способствующих утомлению, усиление зрительно-координативных впечатлений и поддержание активизации. Организующим началом методики является специально разработанная технологическая система. Она предлагает

монтаж в каждом классе или аудитории 4 сигнальных ламп (две в верхне - передних углах, две на потолке). Лампы создают эффект «бегущих огоньков». Для этого они прикрываются плафонами, окрашенными яркими цветами. Система каждого класса или аудитории подключается к единому пульта управления. В середине занятия дежурный включает пульт, во всех классах или аудиториях загорается одна из лампочек, через 10-15 сек. другая и т.д.

Преподаватель обращает внимание обучающихся, чтобы они внимательно следили за бегущими огоньками. Направление движения огоньков меняется автоматически (30-40 сек. по ходу часовой стрелки и обратно). Скорость движения - 1 цикл в секунду. Продолжительность упражнений в среднем 1-1,5 мин. Схема отключается автоматически.

Упражнение с использованием числовых пирамид. Числовая пирамида состоит из 2 равномерно расходящихся сверху вниз рядов случайных двузначных чисел и ряда последовательных чисел, расположенного посередине. Упражнение заключается в том, чтобы, фиксируя взгляд на числах среднего ряда, распознать числа, расположенные в расходящихся рядах.

Упражнения со зрительными метками

Упражнения активизируют общее чувство координации, в том числе чувство зрительной локализации, и выполняются в процессе занятий через каждые 20-25 минут.

В различных участках комнаты, где проходят занятия, фиксируются привлекающие внимание объекты – яркие зрительные метки (ими могут служить игрушки или красочные картинки). Располагать их рекомендуется в разноудалённых участках комнаты (2 – крепятся к потолку в центре комнаты, 2 – по углам у фронтальной стены).

Игрушки (картинки) следует подбирать с таким расчётом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет (1 раз в 2 недели сюжеты рекомендуется менять). С целью активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения необходимо выполнять в положе-

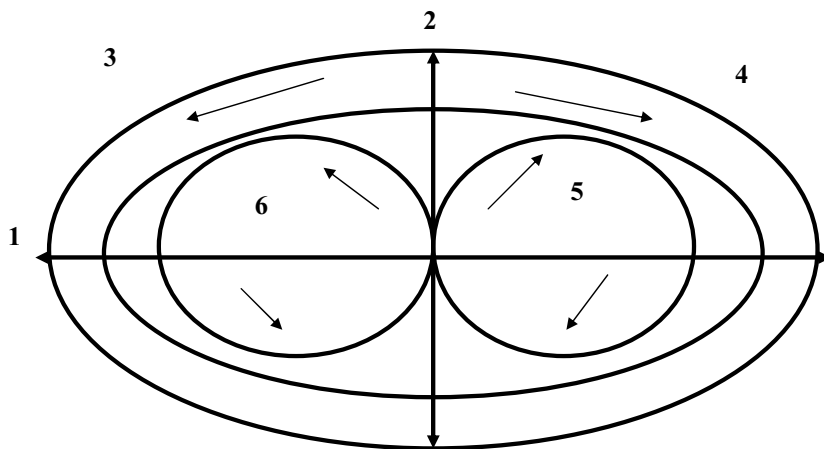
нии «стоя». Под счёт 1, 2, 3, 4 необходимо быстро поочерёдно фиксировать взгляд на указанных зрительных метках, сочетая при этом движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность – 1,5-2 минуты.

Вместо картинок и игрушек можно использовать цветные загорающиеся лампочки.

Выполнение тренажёр

с помощью плаката – схемы зрительно-двигательных траекторий

Для активизации чувства общей, в том числе зрительной, координации, а также укрепления мышц глаза можно использовать специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий.



С помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультурминуток: вверх–вниз, влево–вправо, против часовой стрелки и по часовой стрелке, по «восьмёрке». Каждая траектория может отличаться от остальных цветом. Это сделает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются стоя. Повторить каждое направление 10-15 раз.

Зрительные траектории лучше изображать четырьмя основными цветами.

Что значит цвет для организма?

Если психически или физически человек нуждается в эмоциональном покое, физической регенерации и освобождении от напряжения или стресса, тогда инстинктивно он выбирает более темные цвета.

Когда организму требуется рассеивание энергии путем направленной вовне активности или интеллектуального творчества - выбор более светлых тонов.

Произвести выбор из 8 цветов по предпочтению, начиная от того, который больше всего нравится и кончая тем, который больше всего не нравится. В восьмицветном наборе цвета снабжены порядковыми номерами: 1- синий, 2 - сине-зеленый, 3 - оранжево-красный, 4 - светло-желтый, 5 - фиолетовый, 6 - коричневый, 7 - черный, 8 - серый.

Предпочтение любого из 3 ахроматических цветов- черного, серого или коричневого - может служить указанием на негативное отношение к жизни, основной психологического расстройств, тревоги.

Три из четырех основных цветов прямо связаны со способностью человека на протяжении определенного времени сохранять максимальную продуктивность. Это цвета 2, 3, 4, (или любая иная комбинация этих цветов 4, 2, 3, и т.д.) называются рабочей группой.

Синий, цвет пассивный и спокойный, связывается не с работой, а с покоем и удовлетворенностью.

Зелёный - гибкость воли, упорство при выполнении работы, способность противостоять трудностям, самоуважение. Тип ВНД - сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник.

Красный - отражает силу воли, которая требует действия и действительности, выполнение своих желаний. Тип ВНД - сильный, неуравновешенный или сильный, уравновешенный, подвижный - холерик или сангвиник.

Желтый - спонтанное удовольствие от действия, способность мысленно переноситься в будущее, надежды на успех в работе и программа на новую

деятельность. Тип ВНД - сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник.

Синий - единство и гармония , верность и доверие , отдача, соответствует женскому началу. Тип ВНД - сильный, уравновешенный, инертный - флегматик.

" Идеальная норма " Люшера правильно размещенных цветов:

позиция	позиция
Синий -1-4	Фиолетовый -3-7
Зеленый -2-4	Коричневый -5-7
Красный -1-5	Серый -5-7
Желтый -2-5	Черный -7-8

" Аутогенная норма " Вальнефера - это ранговая последовательность выражает спонтанные , естественные переживания: последовательность - 3, 4, 5, 1, 6, 0, 7.

По Эггерту (цветовой тест):

а) люди, которым угрожает инфаркт из-за внутреннего стрессового состояния, выбирают красный (активность) и сине-зеленый (напряжение воли) цвета;

б) серый и коричневый - истощение и переутомление (особенно если отрицается синий);

в) черный - страх , беспомощность, ненужность, недовольство, напряженность; т.е. стресс;

г) фиолетовый - эгоцентричность, обидчивость, одиночество. Тип - слабый - меланхолик.

**КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИНГА
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ (ВНЕШНИХ) И ВНУТРИГЛАЗНЫХ МЫШЦ**

«Динамический комплекс» (рисунок 1-5)

Выполнение упражнений «Повороты глазного яблока» по различным траекториям с использованием в качестве визуального теста-объекта большого пальца ладоней («разворачиваю руки – синхронно отслеживаю глазами»):

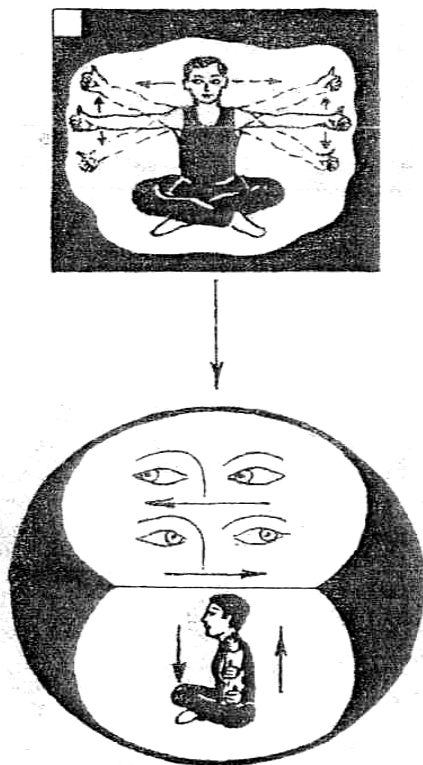


Рис. 1 – повороты глазного яблока по горизонтали при медленных движениях рук;

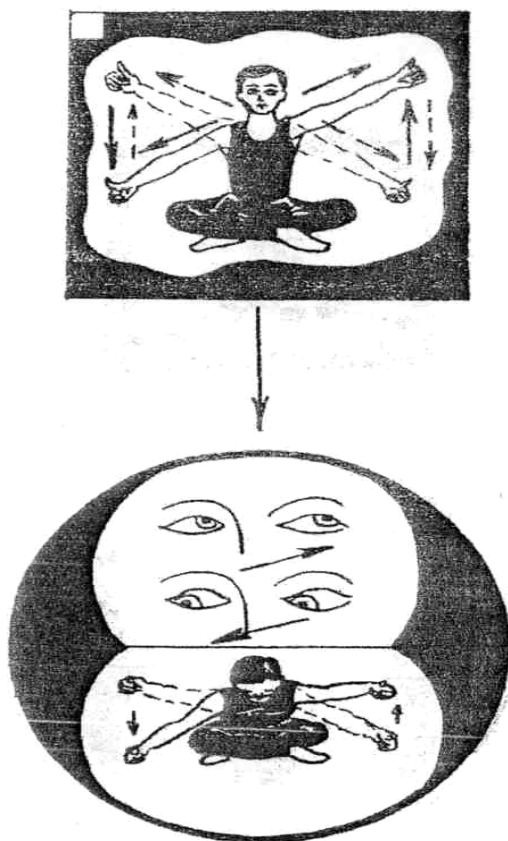


Рис. 2 – повороты глазного яблока по диагонали;



Рис. 3 – то же при фиксированном положении рук;



Рис. 4 – то же при медленных движениях рук;

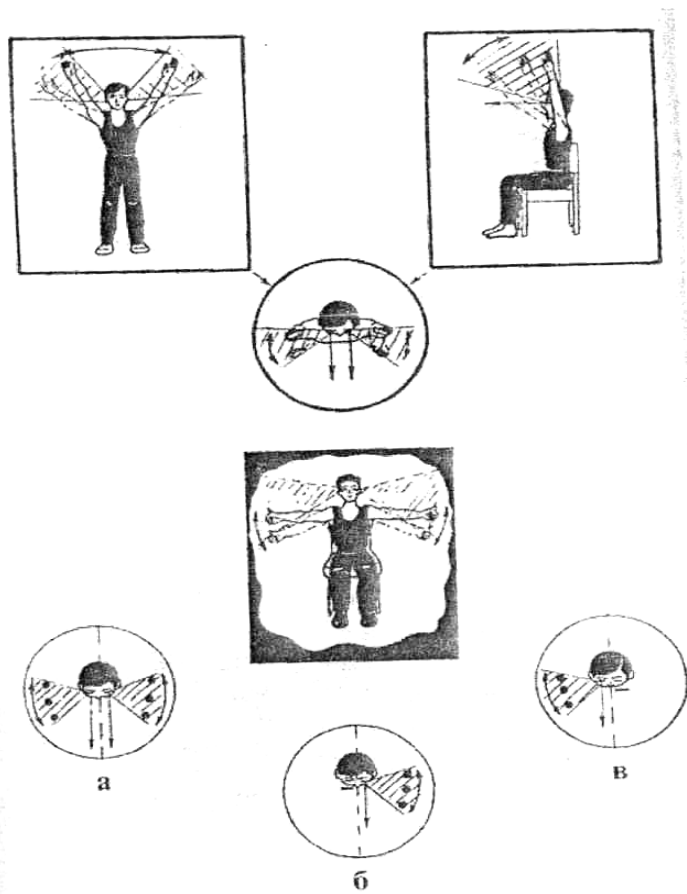


Рис. 5 – повороты глазного яблока по часовой и против часовой стрелки.

Комплекс специальных упражнений, направленных на расширение периферического или бокового зрения

Упражнения для расширения и развития наружной (внешней) границы поля зрения (рисунок 6 – верхняя часть).

И.П. Выполняется стоя или сидя. Взгляд направлен прямо вдаль.

Периферическим полем зрения (без перевода взгляда) прослеживается перемещение ладоней рук в зоне периферического визуального контроля:

- по внешней границе поля зрения (продолжительность 25-30 сек.);
- по верхней границе поля зрения.

Упражнение для расширения и развития наружной (внешней) границы поля зрения (периферического видения) (рисунок 6 – нижняя часть):

а) естественный (бинокулярный) режим тренировок;

б-в) монокулярный (для каждого глаза в отдельности) режим тренировок.

Продолжительность не более 20-25 секунд.

Комплекс упражнений с использованием естественных природных факторов окружающей среды

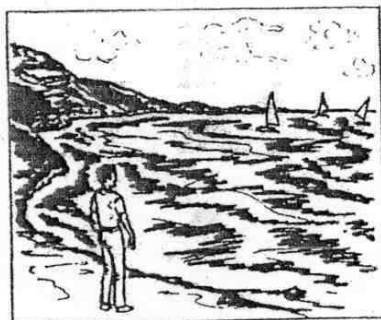
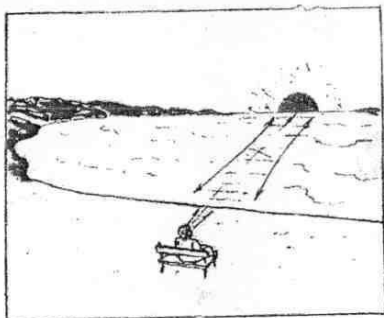


Рисунок 7 – И.П. Занять позицию на открытой площадке во время заката солнца (у водной поверхности). Направить взгляд на световую «дорожку» отраженного солнечного света на водной поверхности во время заката с открытыми глазами – 15-20 сек., с закрытыми – 25-30 сек.

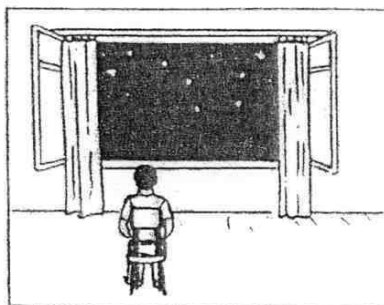
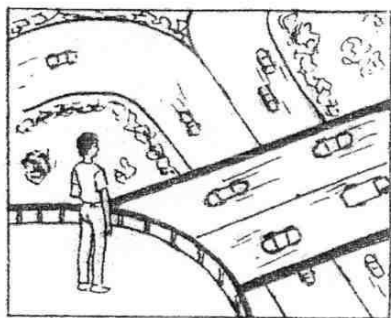


Рисунок 8 – Использование открытых площадок с видом на простирающийся перед взором ландшафт или звездное небо для релакционных упражнений: зрение расфокусировано. Без малейшего зрительного напряжения направить взгляд на открытую перед взором естественную панораму (берег моря, трасса, горы, звездное небо и т.п.). Продолжительность без ограничений. Использование упражнения «Пальминг» у открытого окна по методике У. Бейтса в течение 1-2 минут.

Американский офтальмолог и биофизик Джон Солби разработал программу тренировок, которая способствует улучшению зрения.

Предлагаем ее читателю:

Упражнения для снятия напряжения глаз

1. **Стойка на плечах.** Лягте на спину и закройте глаза. Медленно вытягивайте ноги вверх. При этом поддерживайте тело руками, уперев их в поясницу.

цу. Дышите ровно. Это традиционное для йоги упражнение вызывает немедленное усиление циркуляции крови в области глаз и расслабление глазных мышц.

2. **«Голубое солнце».** Сядьте на стул или, скрестив ноги, на пол. Прикройте глаза слегка согнутыми ладонями, не касаясь при этом глазного яблока. Наклоните голову так, чтобы расслабилась шея. Некоторое время глубоко дышите, делая вдох через нос, а выдох - через рот. Теперь вообразите себе голубое солнце в центре Земли. Внешний свет не раздражает ваши глаза. Ваше воображение определяет то, что вы чувствуете.

3. **«Страх и агрессия».** Встаньте, слегка расставив ноги, перед зеркалом. При вдохе замрите как бы от страха. Поднимите плечи так высоко, как только можете, выпрямите спину и колени. Широко раскройте глаза. Прыгните вперед, одновременно делая выдох. Наклонитесь вперед, положив руки на колени, испустите «дикий» крик, как при атаке. Повторите упражнение, пять раз.

4. **Похлопывания по голове.** Ладонями или кулаками похлопайте себя по голове - чувствительно, но не слишком сильно. При этом дышите глубоко и шумно через рот. Этим упражнением вы активизируете кровообращение в голове. Кроме того, вы тем самым несколько смягчаете посадку глаз в глазницах.

5. **Интеграция наблюдений.** В течение одного вдоха сосредоточьте внимание на движении какого-либо объекта, например, шарика, который находится у вас на ладони. Плавно перекачивайте шарик туда-сюда. При следующем вдохе сконцентрируйтесь на форме шарика, затем на его цвете, и наконец, на его объеме. После того, как вы наблюдали шарик, всякий раз обращая внимание на одну из его особенностей, смотрите на него еще в течение двух вдохов. Вы почувствуете, что различные виды восприятия соединяются в один образ.

6. **«Рассмотрите» самого себя.** Закройте глаза и попытайтесь вызвать перед «внутренним взором» свой собственный образ. Постарайтесь «рассмотреть» свое лицо во всех подробностях. Можете представить себе и кого-нибудь другого. Важна лишь ясность представления. Дело в том, что сила зрения тесно

связана со способностью вызывать образы. Эту способность можно развивать путем тренировки.

7. *«Дышите» глазами.* Закройте глаза и сделайте вдох и выдох. Представьте себе, что при вдохе в ваши глаза вливается любовь и тепло, а при выдохе вас покидают жизненные силы. Вы должны получить ощущение, будто в ваши глаза устремляется поток энергии, а затем он снова отступает. В результате при вдохе глаза слегка сдвигаются вовнутрь, наступает расслабление, а при выдохе снова чуть-чуть выдвигаются вперед. Такое движение улучшает коммуникацию между глазами и мозгом.

Кроме того, предлагаем читателю ряд рекомендаций по

улучшению зрения из книги Патриции Брэгг

«Улучшение зрения по системе Брэгга»:

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам

Откройте окно или выйдите на свежий воздух. Перед упражнением несколько раз глубоко вдохните и выдохните, напитайте кровь кислородом. Глубоко вдохните, задержите дыхание, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам. Стоять в таком положении, считая до десяти, потом выдохнуть и распрямиться. Делайте ежедневно, по крайней мере, 10 таких дыхательных упражнений.

Как помочь глазам отдохнуть

Когда вы долго работаете при искусственном освещении, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого следует прекратить работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Потом встать, глубоко вздохнуть, задержать дыхание. Затем согнуть колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая их очень плотно и очень

широко открывая. Делать это надо в течение 10-15 сек., задерживая на время дыхание (10-15 морганий).

Упражнения для мускулов глаз

Делайте упражнения стоя, расслабившись. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед.

1. Взгляните на потолок, не двигая головой и телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнения слишком медленно.

2. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой и телом.

3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний правый. Делайте это 10 раз. Затем следует 10 движений глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. То же сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, вращайте только глазами.

Зажмуривание глаз. После глазных упражнений вы готовы к энергичным зажмуриваниям. Закройте глаза как можно плотнее, затем откройте их широко, сделайте это 10 раз.

Проведите 5 серий таких упражнений. Такая программа должна проводиться ежедневно по 20-30 минут. Для совершенного зрения важна хорошая пища. Для улучшения зрения необходимы витамины: А, С и витамины группы В (В1, В2, В6, В12).

Зрительные тренажёры

Для профилактики и снижения близорукости эффективные специальные физические упражнения следует сочетать с работой на тренажерах.

Созданные по методике В.А. Ковалева тренажеры нужны для того, чтобы снять зрительное утомление, которое возникает в процессе занятий различного характера.

В обычных условиях квартиры или класса возникает перенапряжение глазодвигательных мышц из-за невыгодного режима труда. Мышцы работают в статическом режиме, без сокращений, и быстро перенапрягаются. Упражнения с тренажерами переводят режим работы глаза в динамику. Глазные мышцы будут периодически сокращаться и расслабляться. Это снимает застойные явления, глаз получает дополнительное питание, снабжение кислородом. Затраты времени на данные упражнения 1-2 мин. Их можно выполнять на занятиях в школе, в институте, дома после выполнения домашнего задания или просмотра телевизора, после работы на компьютере.

Тренажёр «Дорожка»

Тренажёр легко осваивается в любом возрасте (как младшими, так и старшими школьниками, студентами). Он представляет собой подобие автомобильной дороги с машинами, которые «движутся» от упражняющего и к нему (в противоположном направлении). Задача: проследить глазами за «движением» всех автомобилей. Это нужно делать очень быстро и не менее 30 раз туда и обратно.

«Дорогу» располагают в длину перед упражняющимся так, чтобы ближняя часть ее находилась от глаз на расстоянии 15-20 см, а дальняя не ближе 30 см.

Такие упражнения тренируют аккомодацию и укрепляют целый комплекс мышц глаза, помогают избежать утомления при чтении, письме, просмотре телевизора, работе на компьютере и не дают развиваться миопии.

Методика В.А.Ковалева предлагает каждому обучающемуся выбрать необходимое расстояние от доски до места работы, что способствует снижению и профилактике близорукости.

Тренажёр «Тропа сокола»

Предлагается несложное приспособление - способ измерения остроты зрения у обучающихся разного возраста.

На хорошо освещенной доске вывешивается строка из таблицы Головина-Сивцева для определения остроты зрения. Эту строку нормальнозрящий глаз читает с расстояния 5 м. Строка обозначена как У=1,0 и Д=5,0. От строки, висящей на высоте 1,5 м, по полу выстлана дорожка длиной 7,5 м. и шириной 15 см. Дальняя часть дорожки окрашена в белый цвет (7,5 -5,0 м); дистанция 5-4 м - окрашена в зеленый цвет; 4-3 м - в желтый, от 3 м до доски - в красный цвет. Вся дорожка разбита на участки по 10 см. Начиная с 7,5 м, на ней отмаркированы показания остроты зрения для человека, стоящего на данном участке дорожки. Так, 7,5 м соответствует остроте зрения 1,5 ед., 5 м - 1ед. и т.д. Идущий по дистанции человек останавливается лишь тогда, когда видит буквы таблицы. Посмотрев под ноги, он узнает показатель своей остроты зрения.

Различная окраска «тропы» фиксирует первое представление о зрении:

белый цвет - великолепное зрение; зеленый цвет - хорошее зрение; желтый цвет предупреждает: дело неважно; красный цвет - необходимо идти к врачу и сообщить учителю. На «тропе» проставлены цифровые отметки остроты зрения в зависимости от расстояния от таблицы: 7,5 м - 1,50 ед; 7,4 м - 1,48 ед; 7,3 м - 1,4 ед; 7,2м - 1,44 ед; 7,1 м - 1,42 ед; 7,0 м - 1,40 ед, ... То есть через каждые 10 см показатель остроты зрения уменьшается на 0,02 единицы: 5м - 1,0 ед.; 4м - 0,8 ед; 3м - 0,6 ед; 2м - 0,4 ед; 1м - 0,2 ед; 0,5м - 0,1ед.

Комплекс упражнений для подвижности глаз

Данный комплекс состоит из 20 упражнений разной сложности. Выполнять данный комплекс можно в двух вариантах: только глазами при неподвижной голове или с привлечением движений головой и руками (второй вариант применяется после освоения первого комплекса). Вначале осваиваются более про-

стые упражнения, затем более сложные. Комбинировать упражнения, совместно с движениями головой и руками, можно в любом порядке (в зависимости от зрительной и статической нагрузок).

Данный комплекс позволяет провести коррекцию нарушения зрения и снять зрительное и статическое утомление.

СИМПТОМЫ СИНДРОМА КОМПЬЮТЕРНОГО СТРЕССА

Все симптомы можно сгруппировать по принципу воздействия на организм:

- **Заболевания глаз:** частое моргание, болезненность, быстрая утомляемость, чувство острой боли, жжение, зуд, слезливость, ощущение «натёртости» глаз.
- **Визуальные нарушения:** неясность зрения на дальнем расстоянии сразу после работы за компьютером («пелена перед глазами»), неясность зрения на близком расстоянии (изображение экрана плохо фокусируется), неясность зрения усиливается в течение дня, возникновение двойного зрения (изображение удваивается), очки становятся «слабыми» (необходимость смены очков), головные боли, медленная рефокусировка, косоглазие.
- **Ухудшение сосредоточенности и работоспособности:** сосредоточенность достигается с трудом (невозможность сохранения внимания в течение длительного времени), раздражительность во время и после работы, потеря места на экране, пропуски строк, слов, ввод повторных строк, ошибки заполнения колонок («непопадание»), переставление слов или цифр местами.
- **Физическое недомогание:** сонливость, утомляемость, непроходящая усталость, головные боли после работы, головные боли в области глаз (глазные боли), головные боли в затылочной, височной и теменной частях головы; боли в нижней части спины, в области бедер и ногах; чувство покалывания, онемения, болей в руках, запястьях и кистях; напряженность мышц верхней части туловища (шея, плечи, руки).




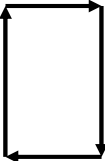
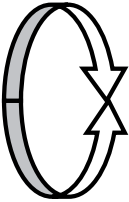

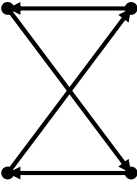
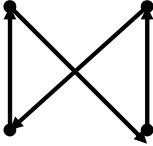
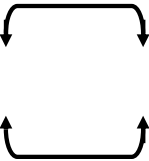

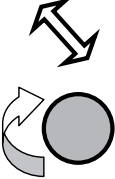


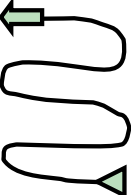
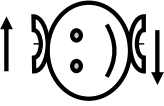
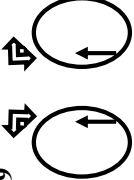
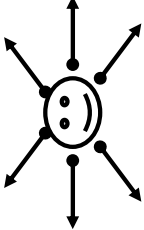
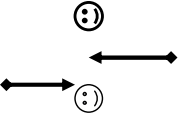

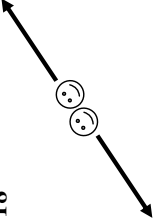
Организация рабочего места за компьютером для сохранения здоровья и улучшения самочувствия (девять основных принципов)

1. Правильное освещение комнаты.
2. Компьютерный стол с регулируемой платформой для клавиатуры.
3. Длинный кабель, позволяющий размещать клавиатуру в любом удобном для вас месте.
4. Регулируемый стул с изменяемыми высотой и углом наклона спинки стула.
5. Большой экран с регулируемой яркостью и контрастностью.
6. Наклонно-шарнирная подставка монитора для установки экрана под нужным углом наклона.
7. Антибликовый экран.
8. Вертикальная подставка для бумаг.
9. Максимальное фокусное расстояние.

Правильная позиция за компьютером

- Глаза от экрана на расстоянии 18-24 дюймов (дюйм = 2,54 см)
- Глаза от центра экрана на 6-8 дюймов выше
- Моргание или короткий взгляд вдаль каждые 3-5 секунд
- Сидите вертикально прямо. Вертикально прямая позиция позволит вам дышать полной грудью, свободно и регулярно
- Спинка стула должна соответствовать естественному прогибу позвоночника
- Уровень пальцев должен быть на или ниже уровня запястья, уровень запястий должен быть на или ниже уровня локтей
- Уровень колен на или ниже уровня бедер
- Ступни ног стоят на полу или подставке

УПРАЖНЕННЯ ДЛЯ ПОДВИЖНОСТІ ГЛАЗ

1		2		3		4		5			
6		7		8		9		10		15	
11		12		13		14		19		20	
16		17		18							

КАК РАЗВИТЬ ОБОНЯТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ



*На лицах есть выдающееся (во всех смыслах)
творение.
Имя ему – НОС!*

Нос наш защитник. Пылевые частицы, взвешенные в воздухе, подвергаются жестокому фильтрконтролю волосков, которыми как частоколом сплошь обнесен вход (или преддверие) носа. При вдохе через нос задерживается около 40 % пыли и обезвреживаются бактерии.

Леонардо Да Винчи на одном из карандашных рисунков изобразил 12 разных по форме носов, которые он заметил у своих современников. А в медицинских атласах вы найдете 15 разновидностей носа – не аномалии или уродства, а варианты нормы, как говорят специалисты.

Часть воздуха, которая проходит через носовую раковину, обязательно «проваливается» в обонятельную ямку. Всего на 5 квадратных сантиметрах разместилось более 10 миллионов рецепторных обонятельных клеток, которые своими длинными волосками буквально вылавливают из воздушного потока пахучие молекулы и, «допросив», немедленно передают информацию по обонятельному нерву в головной мозг.

У вас красивый и мелодичный голос? Скажите спасибо носу. Его полость с придаточными пазухами и носоглоткой образует неподвижный резонатор, который усиливает звук и окрашивает его в неповторимый тембр.

Нос не только нагревает, но охлаждает проходящий воздух, работая как естественный и лучший в мире кондиционер с невероятно высоким коэффициентом полезного действия.

Наш нос стареет вместе с нами: уменьшается плотность капиллярной сети, понижается температура слизистой носа. Остается одно – беречь нос смолоду:

- Дышите, держа рот «на замке», время от времени читайте вслух для укрепления мышц носа, а заодно рта и глотки
- Регулярно проветривайте комнату, протирайте пыль с мебели, делайте влажную уборку
- Не подвергайте свой нос травмам, берегите от ядовитых запахов, которые могут обжечь слизистую носа
- Закаляйте свой организм
- Выполняйте упражнения дыхательной гимнастики: закрыв рот, сделайте 5-6 медленных вдохов и выдохов через нос. При этом кисти рук положите на шею (сзади) или на верхнюю часть живота
- Осваивайте точечный массаж

Самое главное, поверьте, чтобы ваш «неповторимый» был в полном здравии – свободно дышал и позволял наслаждаться тончайшими ароматами.

Хороша ли ваша обонятельная память?

Задание 1. Возьмите 5 одинаковых флаконов из темного стекла, выберите 5 разновидностей парфюмерных запахов – это могут быть духи, одеколоны, туалетная вода и т.д. Напишите на бумаге номера от 1 до 5 и наклейте их на дно флакона. Осталось наполнить их на 1/3 ароматной жидкостью и плотно закрыть крышкой (запахи не должны перемешиваться). Делайте каждое задание не более 5-7 минут, чтобы не привыкнуть к запахам, и оцените их выполнение в баллах: нет ошибок – 10 баллов; 1 ошибка – 8 баллов; 2 ошибки – 6 баллов; 3 ошибки – 4 балла; 4 ошибки – 2 балла; 5 ошибок – 1 балл. После занятий обязательно проветрите комнату.

Задание 2. 1. Возьмите 5 флаконов, перепишите их номера в таблицу. Поочередно, открывая флаконы, запомните запахи и их последовательность. Не забывайте тут же закрывать крышку. На это задание вам дается 2-3 минуты.

2. Вы запомнили запахи? Теперь перемешайте флаконы. Выбирая любой из них, откройте и определите, каким по счету был этот запах. Запишите номера флаконов в таблицу и проверьте свои ответы.

Задание 3. Запахи и образ: 1. Возьмите фотографии из семейного альбома (или вырежьте портреты из журналов), выберите из них только 5, которые, по вашему мнению, будут соответствовать 5 запахам. Определяя запах, полагайтесь на интуицию (скажем: «Этот запах больше подходит полному мужчине, запах насыщенный и тяжелый»). Пометьте фотографию номером флакона.

2. Перемешайте флаконы. Возьмите любой и, ощутив запах, вспомните, какой фотографии он соответствует. Сравните точность совпадений.

Задание 4. Радуга ароматов. Парфюмеры всегда соотносят запах с цветом. У музыкантов бывает «цветовой слух». Вот и вы настройтесь на «цветовое обоняние»: закройте глаза, успокойтесь. Возможно, вначале цвет будет едва различим, как в тумане. Со временем вы научитесь видеть его разлитым в воздухе, он может переливаться оттенками, сужаться в точку и вновь расширяться.

1. Берите флаконы по порядку, откройте их и попытайтесь увидеть цвет запаха. Нарисуйте и опишите его.

2. Перемешайте флаконы. Выбрав любой, откройте, почувствуйте запах. Теперь попытайтесь вспомнить, какой цвет ему соответствует. Сравните с первоначальным ответом. Подсчитайте количество ошибок.

Задание 5. Прикоснитесь к запаху. Попробуйте связать запахи с тактильными ощущениями (то есть с прикосновением к различным предметам). Нарежьте 8-10 картонных полосок, наклейте на них кусочки кожи, меха, различных тканей, других материалов, пронумеруйте с обратной стороны.

1. Потрогайте полоски на ощупь. Открывая флаконы, подберите каждому запаху соответствующий, по вашему мнению, материал. Возможно, ощущение веревки под пальцами в сочетании с нежным запахом вызовет у вас образ девушки на качелях, а от ее волос исходит такой приятный аромат... Запишите номера флаконов и соответствующих им полосок.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя. Ошибки есть?

Задание 6. Нарисуйте запах. Попробуйте представить запах в графических символах. Фантазируйте. Если образы будут сложными, попытайтесь вначале описать их словами, потом превратить в рисунок.

1. Прodelайте это с каждым флаконом.

2. Перемешайте флаконы, а затем, ощущая ароматы, вспомните графические символы, им соответствующие. Подсчитайте очки.

Задание 7. Создайте хорошее настроение.

1. Расставьте флаконы по порядку от самого неприятного до самого приятного запаха. Постарайтесь понять, почему вы так сделали. Вернитесь в свое прошлое, детство. Воспоминания будут появляться, и исчезать вместе с ароматами. Возможно, один запах у вас связан с разлукой, а другой – с любимым человеком. Запомните порядок.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя, подсчитав ошибки. А когда к вам придут грустные мысли, вновь вдохните ароматы, начав с «невеселых» и закончив самыми заветными. И вот увидите – ваше плохое настроение улетучится.

Задание 8. Услышите звучание запаха. Попробуйте услышать запах: он может походить на одинокий голос флейты, теплый, глубокий звук виолончели или же скрип дубовых деревьев в старом замке ... 1. Опишите звук каждого запаха, открыв флаконы. 2. Перемешайте флаконы и проверьте себя, подсчитав ошибки.

Итак, какая память у вашего носа?

Вы набрали от 7 до 21 балла. С вашим носом не все в порядке. Обязательно развивайте свою обонятельную память с помощью теста. Возможно, вам потребуется помощь и консультация отоларинголога.

От 22 до 47 баллов. У вас нормальная обонятельная память, но явно наметилась тенденция к ухудшению восприятия запахов. Обратите внимание и потренируйтесь еще.

От 48 до 65 баллов. У вас хорошая обонятельная память, развитое воображение, легко возникают изобразительные, цветовые, тактильные, звуковые и эмоциональные ассоциации. Значит, ваш нос в полном порядке!

От 66 до 70 баллов. Поздравляем! У вас отличная обонятельная память, ваш нос обладает отменными способностями. Вы не думаете стать дегустатором?

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГОЛОСА

Данный комплекс упражнений необходим каждому человеку, профессиональная деятельность которого связана с большими нагрузками на голосовой аппарат и риском простудных заболеваний. Регулярное использование комплекса упражнений А и Б по восстановлению голоса и профилактике его нарушений поможет избежать не желаемых последствий чрезмерных нагрузок. Учитель может использовать приведенные комплексы совместно с учащимися на уроке для профилактики простудных заболеваний (здоровый учитель - здоровый ученик), а студенты – вместе с преподавателями.

Комплекс - А

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, затем через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками (кратковременно задерживая дыхание, выталкивая воздух маленькими порциями).

Через 7-10 дней от начала выполнения дыхательных упражнений добавляются упражнения для активизации мускулатуры шеи, наружных и внутрен-

них мышц гортани. Такой интервал необходимо соблюдать, чтобы на раннем этапе восстановления не перегружать занятия упражнениями.

Комплекс - Б

Упражнения выполняются сидя.

1. Исходное положение - руки в замок на затылке. Отклонение головы назад с легким сопротивлением рук.

2. Исходное положение - сжатые в кулак кисти рук упираются в подбородок. Наклоны головы вперед с легким сопротивлением рук.

3. Исходное положение - ладони прикрывают уши. Наклоны головы в стороны к плечам с сопротивлением рук.

4. Движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед. Сжатие челюстей.

5. Надувание щек.

6. Доставание кончиком языка мягкого нёба.

7. Поднятие мягкого нёба при зевке.

Оба комплекса упражнений легко выполнимы. Их можно рекомендовать для самостоятельных тренировок 6 раз в течение дня по 4-5 раз каждое упражнение.

Как снять усталость

Часто нездоровье усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Для успешной работы необходимо снять утомление у учащихся. Это сделать помогут простые, доступные упражнения для снятия перегрузки всех систем организма - «оживлялки» и «чинилки».

«Оживлялка» первая. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек. - и стало жарко. Повторите 3 раза, и у всех во рту станет влажно.

«Оживлялка» вторая. Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, на-

правьте локти вперед. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно в течение 10-15 сек.

«Оживлялка» третья. Разотрите хорошенько уши ладонями - вначале мочки, а потом целиком: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком - 15-20 сек.

«Оживлялка» четвертая. Для предотвращения простуды сделайте массаж биологически активных зон. Первая зона - от уровня груди, вдоль передне - среднего меридиана, до яремной ямки. Массируйте эту «дорожку» с усилием, снизу вверх по спирали, не отрывая пальцев - 4-5 раз. Отдельно, легонько - ямку. Вторая зона - на шее, под челюстями справа и слева. Поглаживание большими пальцами рук. Третья зона - перед ушными раковинами и за ними. Раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках. Затем просуньте меж ними уши, сдвиньте пальцы и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит зрение и слух. Четвертая зона - на носу. Кулачками - возвышения больших пальцев - быстро разотрите крылья носа. Дышите при этом обязательно носом! - 10-15 сек. Пятая зона - середина лба - «третий глаз». Положите три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под пальцами углубление. Это упражнение повышает чувствительность зрительного и слухового анализаторов.

«Оживлялка» пятая. Упражнение для профилактики простудных заболеваний, ангины. Беззвучно, с закрытым ртом произносите протяжно крик вороны «ка-аа-аа-ааар» - 5-6 раз. Постарайтесь при этом как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок.

«Оживлялка» шестая. Это упражнение также направлено на профилактику заболеваний горла, кроме того, улучшает артикуляцию. Упражнение делается беззвучно и с закрытым ртом, с постепенным увеличением темпа. С усилием скользя кончиком языка назад по верхнему нёбу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка - сделайте «колечко». Легче, быстрее, еще быст-

рее - 10-15 сек.

«Оживлялка» седьмая. «Лев» - попытайтесь языком дотянуться до подбородка, при этом как можно шире раскройте глаза. Спина прямая, плечи опущены.

«Оживлялка» восьмая. Эмоциональная разрядка снимает психическое напряжение, способствует переключению внимания, снятию утомления. Улыбнитесь сами и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать «сы-ыыы-р», а потом надавить на «хохотальную» точку - она на кончике носа - и произнести «хохотальные» звуки: «ха-ха-ха-ха» или «гы-гы-гы-гы» - сначала медленно, потом быстрее, быстрее...

«Оживлялка» девятая. Упражнение лучше выполнять перед сложной работой. Быстро учащиеся сжимают и разжимают пальцы рук и одновременно так же быстро моргают. Затем крепко зажмуривают глаза, сжимают кулаки и про себя говорят: «Я справлюсь! Я могу! Человек все может! Я ничего не боюсь!..»

«Оживлялка» десятая. Необходимо закинуть голову назад, выдвинуть вперед подбородок так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание - дышите тихо, тихо, еще тише, как только возможно. Посидите так около минуты. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и - за работу!

«Чинилки» - это упражнения, направленные на улучшение кровообращения, дыхания, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление памяти:

1. Вытяните вперед, как можно дальше, подбородок, а плечи отведите назад так, чтобы лопатки соединились. Прямые руки сзади соединены в замок. Постарайтесь нижней губой достать до носа.
2. Сложите кисти рук на уровне подбородка пальцами вверх и очень сильно сдавите основание ладоней. Предплечья составляют прямую линию, живот втянут, локти на уровне плеч, напрягаются мышцы плеч и спины. Зацепите пальцы за пальцы и пытайтесь растянуть - сильнее! Почувствуйте что сильнее - пальцы или плечи? Дышите тихо, затем включайте все больше мышц -

и плечи, и спину, и шею. Повторите упражнение 5-6 раз по 15 сек.

3. Положите обе руки на правое бедро поближе к паховой складке и оттолкнитесь изо всех сил. Перестаньте дышать и сильно втяните живот. Дышите тихо. Затем положите руки на левое бедро и - отталкивание, задержка дыхания, втягивание живота, тихое дыхание. Сомкните руки на уровне солнечного сплетения, сильно сдавите ладони, напрягите мышцы в области солнечного сплетения. Из сильного напряжения сделайте еще несколько толчков.
4. Потянитесь макушкой к потолку, заведите прямые руки за спину и возьмите пальцы в замок, стараясь соединить лопатки. Расправьте лопатки и потянитесь еще больше к потолку, вытягивая позвоночник.
5. Руки перед собой. Сожмите левую кисть руки в кулак, пальцами вверх. Вытянутые пальцы правой руки упираются в кулак левой руки. Кисть правой руки сжимается, а пальцы левой руки вытягиваются и упираются в кулак правой руки. Движения должны быть точными.
6. Правая рука производит круговые движения в кисти и локте («швейная машинка»), левая рука выполняет мелкие движения, характерные для работы с иглой. Затем движения меняются.
7. Поэтапное введение в работу мышц туловища и конечностей. Кисти рук сжать в кулак и осуществить вращательные движения, затем движения в области локтей, руки опускаются и круговые движения вперед, а потом назад осуществляются в плечевом поясе. Затем начинаются круговые движения головы вправо и влево. Руки на пояс и движения вправо, влево. Круговые движения в области таза в одну и другую стороны. Круговые движения в коленном суставе правой, а затем левой ногой в обе стороны. Голова опущена, плечи опущены, мышцы конечностей и туловища расслаблены, дыхание спокойное.
8. Положение сидя. Вытяните ноги, носки - на себя, напрягите икроножные и бедренные мышцы - 3-10 сек. Расслабление. Затем носки от себя, напрягите ягодичные мышцы - 4-5 сек. Расслабление. Ноги в расслабленном состоянии,

вытянуты вперед и разведены на ширину плеч. Спина прямая, мышцы напряжены - сводить и разводить лопатки 3-4 сек. Расслабление. Ноги вперед, упритесь руками в сиденье стула и давите на него с силой в течение 4-5 сек. Расслабление.

9. Вдох - выпячивание живота как можно больше, выдох - втягивание мышц живота. Повторите 10-15 раз. Руки на груди - только брюшное дыхание, руки на животе - дыхание только грудной клеткой - по 5 раз.
10. Комплекс упражнений, направленных на тренировку памяти, ассоциативного мышления: а) как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1, для начальной школы - от 10 до 1; б) на любую букву алфавита напишите, нарисуйте или произнесите вслух от 10 до 20 слов в зависимости от возраста, нумеруя каждое из них (это могут быть слова не связанные между собой, мужские или женские имена, виды пищи, овощи, фрукты, например: 1-мороженое, 2- молоко, 3- мясо и т.д. или 1- яблоко, 2- груша, 3- вишня и т.д.); в) произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово, если вы затрудняетесь в отдельных случаях, пусть вам помогут, но это необходимо сделать как можно быстрее, либо вы пропускаете данную букву; г) для усиления работы мозговых структур можно перевернуть текст «вверх ногами» и читать его вслух - через некоторое время возрастает скорость чтения обычного текста.

УТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Наше время, динамичное и противоречивое, характеризуется быстрым ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека, а значит и колоссальными нервными перегрузками. В то же время мышцы большинства из нас не получают достаточной нагрузки. Общий вред гиподинамии известен. Она лишает нашу нервную систему тех положительных зарядов, которые необходимы человеку для преодоления трудных эмоциональных барьеров, воздвигаемых условиями жизни, окружающей среды. Без такой поддержки отри-

цательные раздражители легче одерживают верх над положительными эмоциями, становятся все сильнее и наконец, расстраивают нервную систему. Человек быстро утомляется, становится вялым, равнодушным, им овладевает апатия. Растет раздражительность: он резко реагирует на любое происшествие, слово, взгляд, может взорваться, накричать.

«Учитесь властвовать собой» - сказал А.С. Пушкин. Мы должны научиться владеть средствами профилактики, предупреждения психофизического утомления, уметь бороться с ним. Лучшие из них - различные способы психорегуляции плюс занятия физкультурой.

Аутогенная тренировка - очень эффективный способ восстановления нормального состояния после физического и психического утомления. Психическая усталость, сопровождающаяся скукой, безразличием, ускоряет наступление усталости физической. Почему надоедает бег? Потому что, выходя на беговую дорожку, мы занимаемся только бегом. Когда вы, к примеру, идете по улице и рассматриваете окружающие вас дома, магазины, процесс ходьбы не поглощает вас целиком и полностью, более того, вы подчас забываете, что главное ваше занятие на улице - ходьба. Любые упражнения, даже самые монотонные, можно превратить в интересные и увлекательнейшие занятия, приносящие радость и удовольствие. Для этого нужно не так уж много: научиться переключать свое внимание на что-то интересное, отвлекающее вас от монотонного и потому скучного занятия. Конечно, для этого нужно уметь целенаправленно сосредоточить свое внимание, развить память, волю, воображение, уметь регулировать эмоции и «настраивать» настроение. Понятно, что без аутотренинга здесь не обойтись.

Сущность аутогенной тренировки заключается в том, что человек, расслабляя с помощью самовнушения напряженные мышцы своего тела, может перейти в состояние релаксации или аутогенного погружения. Когда мышцы глубоко расслаблены, заметно снижается тонус центральной нервной системы, всех органов и систем человеческого тела. Это создает благоприятные условия

для восстановления сил при физическом или психическом утомлении. Учеными доказано, что в состоянии релаксации, достигнутом с помощью аутогенной тренировки, восстановление тонуса организма происходит в 1,5 - 2 раза быстрее, чем во время обычного сна. Именно поэтому использовать ее после физических и психических нагрузок весьма целесообразно.

Самая трудная задача - овладеть навыками произвольного расслабления мышц, научиться управлять своим телом, давая мысленные команды. Чтобы облегчить процесс обучения, предлагается проделать следующие упражнения: последовательно напрягать различные мышцы, а затем расслаблять их. После напряжения расслабление мышц чувствуется гораздо лучше и вызывает более отчетливые ощущения. "Вслушайтесь " в них, запомните. Обычно эти ощущения воспринимаются как приятная тяжесть и тепло.

Аутогенную тренировку лучше проводить в позе " кучера " на дрожках, сидя на стуле, распрямив спину, расслабив все скелетные мышцы. Слегка наклоняемся вперед, чуть округляем спину. Опускаем голову на грудь, немного расставляем согнутые в коленях ноги, кладем руки на колени так, чтобы кисти не касались друг друга. Закрываем глаза. Ничто не мешает дыханию, ничто не сдавливает мышцы.

ПРИЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ

Организация занятия, учебное занятие проводится в теплой аудитории, желательно с темными шторами. В нем принимают участие все учащиеся. Функции инструктора (экспериментатора) выполняет преподаватель (учитель).

Участники до начала аутогенной тренировки регистрируют у себя частоту сердечных сокращений. Затем фиксируют друг у друга частоту дыхания и температуру поверхности кожи каждой ладони между первым и вторым пальцами. Полученные данные заносятся в протокол.

Преподаватель дает команду занять удобное положение сидя; опереться спиной на спинку стула; руки свободно положить на колени (кисти не касаются друг друга); ноги согнуть в коленном суставе под прямым углом; голову сво-

бодно опустить вниз; глаза закрыть (" поза кучера "); все тело расслабить.

После проверки правильности позы участников, учитель тихим, монотонным голосом произносить следующую инструкцию.

- Сейчас я буду медленным, спокойным голосом зачитывать фразы, направленные на расслабление ваших мышц и на ваше успокоение.

Ваша задача - слушать меня внимательно, все сознание направить на выполнение этих формулировок, не отвлекаться посторонними мыслями. После каждой фразы будет следовать пауза, равная времени ее произнесения. В каждой паузе вы должны повторить **ПРО СЕБЯ ФРАЗУ**, слыша мой голос как эхо, и в то же время, приказывая себе расслабляться и успокоиться .

Внимание! Глаза закрыты. Вдох; спокойный продолжительный выдох. На выдохе общее расслабление.

А. Фаза расслабления (релаксация).

Общее расслабление:

1. Мне удобно и хорошо, я отдыхаю.
2. Мышцы тела расслаблены.
3. Расслаблены мышцы лица, шеи, рук, туловища, ног, веки мягко опущены; лоб прохладный.
4. Все тело расслаблено.

Руки (расслабление и тепло).

1. Мышцы рук расслаблены.
2. Расслаблены мышцы плеча, предплечья, кистей, пальцев.
3. Руки согреты, словно опущены в теплую воду.
4. Руки совершенно расслаблены.

Ноги (расслабление и тепло)

1. Мышцы ног расслаблены.
2. Расслаблены мышцы бедер, голени, стоп.
3. Ноги приятно согреты, словно опущены в теплую воду.

Мышцы туловища (расслабление и тепло)

1. Мышцы туловища расслаблены.
2. Расслаблены мышцы спины, живота, груди.
3. Спина согрета.
4. Тепло согревает мышцы живота, груди.

Общее расслабление

1. Мне удобно и хорошо, я отдыхаю.
2. Мышцы тела расслаблены.
3. Расслаблены мышцы лица, шеи, рук, туловища, ног.
4. Все тело расслаблено.
5. Лоб прохладный.

Дыхание

1. Дыхание ровное и спокойное.
2. При вдохе воздух приятно холодит ноздри, гортань, спокойно заполняет легкие.
3. Дыхание легкое и ритмичное.
4. С каждым вдохом расслабление мышц тела все глубже и глубже.
5. Все больше ощущаю тепло и расслабление тела.
6. Дышу легко, свободно и непринужденно.
7. Дышится само собой.
8. Мое сердце бьется спокойно и ровно.

Общее успокоение

1. Я совершенно спокоен.
2. Меня наполняет глубокий покой.
3. Полностью предаюсь охватившему меня спокойствию.
4. Совершенно расслаблен, спокоен.
5. Голова свободна, нахожусь в состоянии полного душевного покоя и равновесия.
6. Все мое тело теплое, сердце бьется спокойно и ровно, дышу легко и свободно, лоб прохладный - прохладный.

7. Я отдыхаю.

Каждая формула повторяется 3 раза. После произнесения всех формул участники в течение 30 секунд находятся в состоянии глубокого расслабления и успокоения.

После аутогенной тренировки участвующие вторично регистрируются объективные изменения температуры поверхности кожи рук, частоты сердечных сокращений и дыхания, записываются показатели в протокол. Затем начинается освоение мобилизующей части аутогенной тренировки - фазы активации.

Б. Фаза активации.

1. Отдохнул.

2. Дышится чаще, с каждым вдохом ощущение легкости и упругости мышц все яснее.

3. Я чувствую бодрость и силу.

4. Я спокоен и собран.

5. Особое внимание - подготовке мышц и связок рук и ног.

6. Я собран. Меня никто не отвлекает от настроев на работу.

7. Готов действовать.

В конце занятия участники должны самостоятельно проанализировать свои ощущения во время выполнения упражнений на расслабление. Для этого они письменно отвечают на следующие вопросы.

1. Ваше самочувствие перед занятием?

2. Удалось ли Вам расслабить все мышцы тела?

3. Удалось ли Вам вызвать тепло в руках, ногах и животе, чувство прохлады в области лба?

4. Не возникло ли неприятных ощущений в связи с упражнениями на чувство тяжести?

5. Ваше общее состояние после упражнений на расслабление?

6. Ваше общее состояние после фазы активации?

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Вдохните животом (диафрагмой) глубоко и выдохните через рот узкой и слабой струей и образно представьте, что эта струя как спираль обволакивает тело, начиная с ног до шеи. Во время выдоха мысленно говорите: " Я теперь огражден от неприятных эмоций. Мое сознание свободно. Мне хорошо " (6 - 8 раз).

2. Как можно сильнее напрягите мышцы рук и ног, затем резко расслабьте. При этом дышите, имитируя зевок. (3 - 4 раза). Улучшает венозное кровообращение .

3. На два шага сделать неглубокий вдох (немного выпячивая живот) и на следующие два шага - выдох, сильно подбирая живот - от подложечной ямки до паха. Во время выдоха мысленно произнесите фразы, которые Вам необходимы в данный момент: " Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность ". -" Я верю в защитные силы своего организма ". -" Я становлюсь приветливее, доброжелательнее, активнее ". -" Я счастлив (счастлива), все идет к лучшему ". Упражнение можно делать от 10 до 30 раз, в школе и дома.

4. Упражнение на расслабление мышц (релаксация) - " поза кучера ". В положении сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были согнуты и раздвинуты в стороны на полшага. Руки с переплетенными пальцами свисают между ногами. Туловище и голова наклонены вперед. Дыхание спокойное, глаза закрыты. Почувствуйте расслабление мышц вдоль позвоночника, ощущение легкости, теплоты. Чтобы не мешали посторонние мысли, при выдохе мысленно произнесите: " Я гашу свет свечи, он мне мешает. В темноте спокойно и хорошо. Я отдыхаю ". (3-6 раз).

5. Представьте, что Вы стоите на одной ноге (если есть возможность, то встаньте), руки в стороны на высоте взмаха быстро в расслабленном виде (как плети), опускаются. (4-6 раз).

6. " Поза фараона " позволяет быстро отключиться от нежелательных

мыслей. Сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак. После вдоха и задержки дыхания (2-3 сек.) необходимо одновременно и мгновенно сильно прижать пальцы ног к полу, напрягая пальцы рук (сильно сжать кулак). Удлиняя шею и опуская подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), нужно упорно и пристально смотреть в одну точку. После выполнения позы провести релаксацию - расслабление мышц. (3- 5 раз).

7. " Дыхание по кругу " - упражнение при неврозах и стрессах. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Представьте себе , что вдох и выдох делаете через точку между бровями.

1-й этап. Мысленно на счет 1,2,3,4 делайте вдох по позвоночнику вверх к бровям, а затем на этот же счет выдох от бровей до пупка.

2-й этап. Удлиненный вдох идет как бы по левой стороне тела - от большого пальца левой ноги вверх до бровей, а продолжительный выдох - по правой стороне тела, начиная с головы, вниз до большого пальца правой ноги. Дышите с закрытым ртом через обе ноздри (6-8-10 раз). Выполняйте сидя в удобной позе.

8.Для улучшения общего и мозгового кровообращения. Стоя, в быстром темпе поднимайтесь на носки 10 раз. Дыхание произвольное. Сядьте на край стула. Опуская голову и наклоня туловище вперед, вдохните диафрагмой. Отклоняя голову назад и выпрямляя туловище, сделайте выдох. (8 раз).

9.Для снятия нервно-эмоционального напряжения и улучшения питания мозга. Сидя на стуле со скрещенными ногами, спина прямая, дыхание глубокое через нос. При вдохе приподнимайте кончик носа пальцем и одновременно как бы разжевывайте резинку (или ириску). Затем несколько раз потянитесь, напрягая мышцы рук и ног и расслабляя их.

10.Стоя, ноги на ширине плеч, сделать гармонично полный вдох, медленно поднимая руки вверх. Оставаясь в этом положении, не дышать 5 сек. (пальцы

рук сжаты в кулак). Затем быстро наклониться вперед (ноги прямые), опустить руки вниз, расслабляя мышцы рук. Выдохнуть, произнося " Ха ". Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдохнуть через нос, опуская руки. (3-4 раза).

МАССАЖ

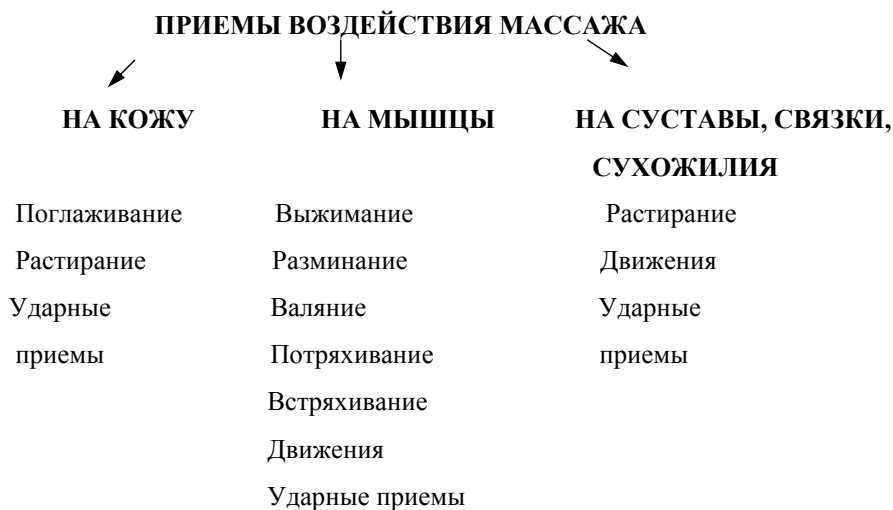
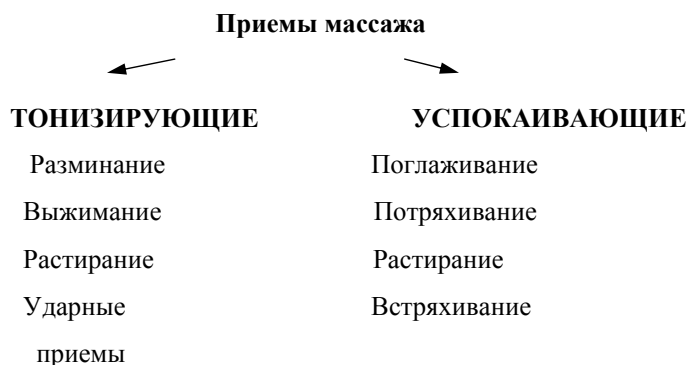
Массаж - одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Он используется много веков и даже тысячелетий, но и в наше время он не утратил своей ценности. Секрет долголетия массажа в его простоте и естественности. Не думая о массаже, мы гладим ребенка, лаская, успокаивая или поощряя его. А это, по сути дела, простейший массажный прием, который называется «поглаживание».

Массаж - наилучшее средство восстановления работоспособности. Он, способствуя кровообращению, во многом облегчает работу сердечной мышцы. В результате массажа улучшается снабжение органов кислородом и питательными веществами, ускоряется вывод из организма продуктов распада. Существует также неразрывная связь между нервной системой и массажем. Все процессы в организме совершаются под влиянием нервной системы, а массаж помогает регулировать их.

Автор книги " Массаж - спутник здоровья " А.А. Бирюков приводит пример влияния массажа на нервную систему учащегося: "Вызвали учащегося к доске решить задачу, но она оказалась сложной, и ему поставили " неудовлетворительно". Казалось бы, настроение испорчено на целый день, но вот его встретила учительница в коридоре, ласково погладила по голове, похлопала по спине, сказав при этом : " Ну, ничего , не огорчайся, завтра исправит " . И ему вдруг стало легче. Это не что иное, как успокаивающий массаж".

Массаж активно влияет на газообмен, на минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма минеральных солей натрия, хлора, мочевины и молочной кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. После массажа из мышц зна-

чительно быстрее выводится молочная кислота, скопившаяся в результате физической работы. При наступлении утомления в процессе учебы, после экзаменов, трудового дня необходимо проводить восстановительный или предварительный массаж.



Массаж рук. Рука является большой рефлексогенной зоной. Нервы, расположенные на кончиках пальцев, осуществляют непосредственную связь с мозгом через позвоночник. Рефлекторно руки связаны с внутренними органа-

ми. Привычка китайцев держать и вертеть в руках грецкие орехи или металлические шарiki (по два в каждой руке) выработывалась в связи с благотворным влиянием движений рук на нервную систему. У восточных торговцев давно выработана привычка потирать руки, когда имеют дело с покупателем, так как это успокаивает.

1. Растирание и разминание возвышения большого пальца и ребра ладони, фаланги пальцев, межфаланговых суставов, лучеястного сустава. Массировать пальцы нужно, начиная с большого, покручивая каждый палец и сустав, как будто снимая с него тугую перчатку. Массаж осуществляется 2-3 кончиками пальцев противоположной руки.

2. Упражнение на увеличение амплитуды движения большого пальца руки. Захватить в кулак одной руки большой палец другой, сделать вдох; оттягивая и крутя палец, делать вытягивающие движения большого пальца. При этом может появиться характерный хруст. Нужно учитывать, что насильно добиваться " акустического эффекта " не стоит - во избежание растяжения и повреждения сустава.

3. Отгибание пальцев рук; упражнение делается поочередно. Пальцами одной руки производить пружинящие движения в сторону тыла руки.

4. Прогибание всех пальцев одновременно. Скрестить пальцы рук, вытянуть их перед грудью ладонями вперед, прогибая суставы пальцев. Увеличение подвижности в суставах пальцев не приносит человеку никакого вреда. Так, в китайской гимнастике " ушу " считается, что пальцы рук должны быть очень гибкими и сильными. Палец заменяет копье, ребро ладони - топор.

МЕТОДИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

(Произвольное управление дыханием - ПУД)

Функциональное развитие систем организма детей и подростков происходит неравномерно и по времени, и по интенсивности. С началом периода полового созревания этот процесс усложняется еще больше. Особенно это касается подростков, входящих в группу риска по состоянию здоровья и пассивно и активно курящих школьников. В этот период наблюдается три и более признаков отставания в развитии дыхательной функции.

Для целенаправленного развития дыхательных функций легких в подростковом периоде используется методика ПУД, возможности которой разнообразны: а) развитие основных и вспомогательных дыхательных мышц; б) повышение резерва вентиляционного аппарата; в) воздействие на вегетативные функции, связанные с газообменом в организме; г) оптимизация работы всей системы кислородного обеспечения организма человека, повышение ее экономичности. Модификация методики ПУД для подростков учитывает возрастные особенности школьников, ее применение предусматривает самоконтроль в отличие от начальной школы, где занятия проводятся с учителем или врачом. В методике ПУД для подростков вместо речевого путевода разработана серия графических изображений кривой дыхания при различных его типах, что визуально дополняет и облегчает процесс тренировки.

Задание 1. Тренировка произвольного дыхания

Сначала научитесь произвольно менять глубину дыхания . Глядя на рисунок 1, учимся дышать, повторяя кривую дыхания: с уровня спокойного выдоха максимально глубоко вдохнуть и также максимально глубоко выдохнуть, после чего перейти к спокойному дыханию (повторить упражнение столько раз, пока не убедитесь в правильности его выполнения).

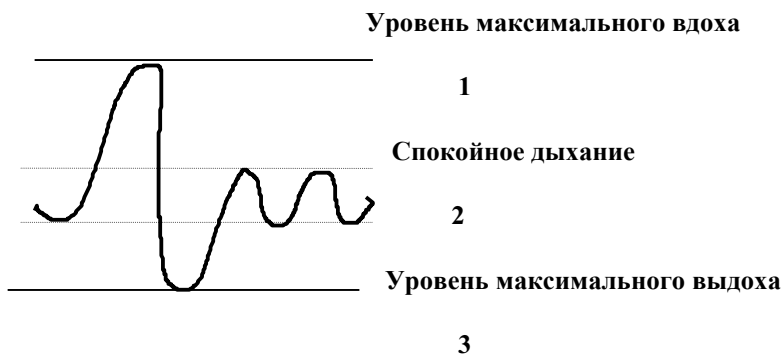


Рис. 1

По рисунку 2 провести тренировку по освоению навыка произвольного углубления дыхания. Слева - кривая спокойного дыхания, справа - с постепенным увеличением вдоха и выдоха.

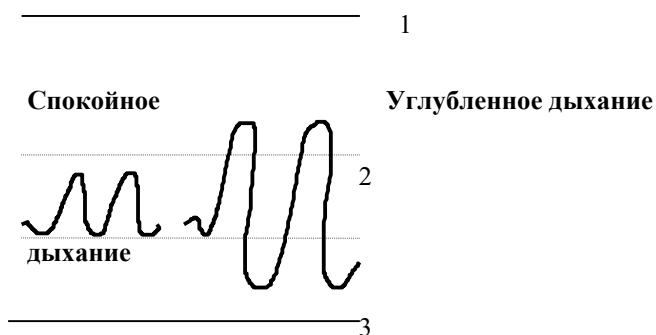


Рис. 2

По рисунку 3 провести тренировку навыка произвольно изменять глубину отдельно вдохов и выдохов. Чередование - спокойное дыхание, углубление вдоха, углубление выдоха.

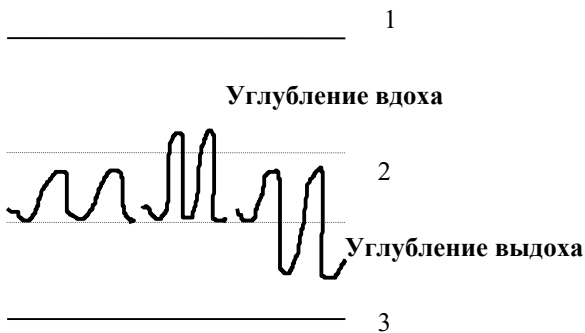
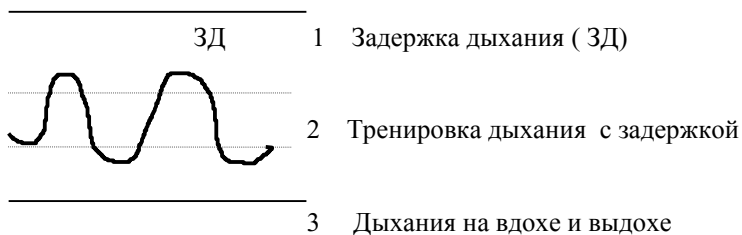


Рис.3

Задание 2. Тренировка ритма дыхания

На рисунке 4 представлена кривая дыхания с углублением на вдохе и выдохе (но не до максимального уровня) с произвольными задержками (под счет раз-два) на вдохе и (три - четыре - пять) - на выдохе. Упражнение формирует навык произвольной задержки дыхания в различных жизненных ситуациях.



Задание 3. Навык произвольного изменения скорости дыхания

Освоению навыка произвольно менять скорость дыхания помогут кривые дыхания на рисунке 5. Слева стрелочкой указано направление быстрых выдохов, справа - быстрых вдохов. Уровни глубины дыхания не меняются.

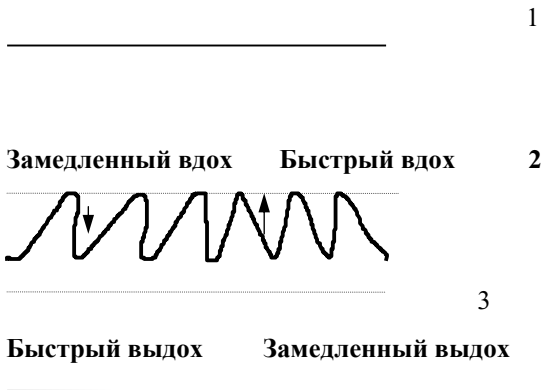


Рис. 5

Овладев навыками произвольно менять отдельно глубину, скорость и ритм дыхания, переходите к освоению навыка одновременного их изменения. На рисунке 6 изображена кривая гипервентиляции легких, которая достигается за счет одновременного углубления и учащения дыхания. При этом максимальных значений вдохов и выдохов не следует добиваться. Каждая попытка такого дыхания не должна превышать 40 секунд, а между двумя попытками обязательно следует отдохнуть до восстановления уровня спокойного дыхания. Не доводить упражнение до головокружения (вымывается из организма углекислый газ, развивается гипокапния).

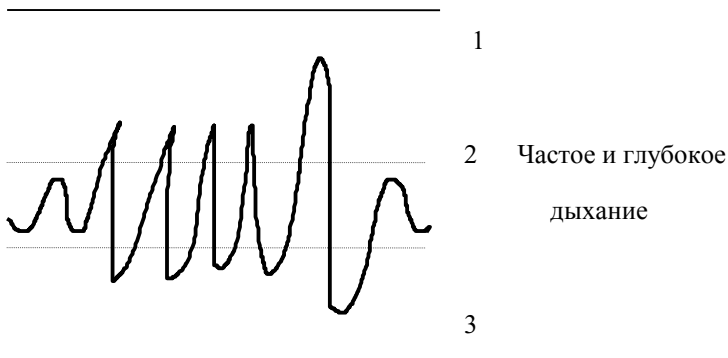


Рис. 6

Задание 4. Навык произвольной задержки дыхания

Упражнение направлено на формирование навыка произвольной задержки дыхания на уровне спокойного вдоха (рис. 7) и максимально глубокого вдоха (рис. 8). В обоих случаях они начинаются после спокойного выдоха, продолжают до момента произвольного возобновления дыхания.

Следующее упражнение посвящено развитию навыка произвольных задержек дыхания на уровне спокойного выдоха (рис. 9) и максимально глубокого выдоха (рис. 10). Максимальный выдох легче делать после максимального вдоха.

Рисунок 7

Рисунок 8

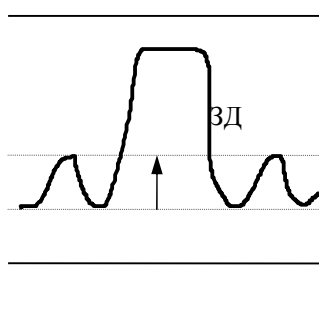
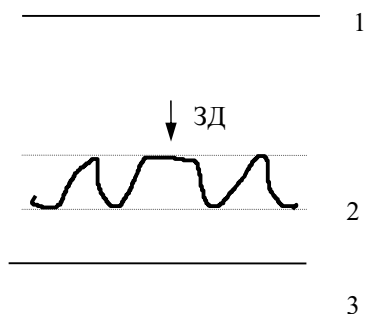
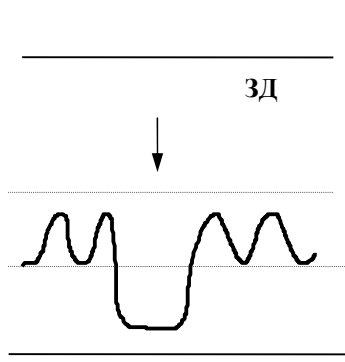
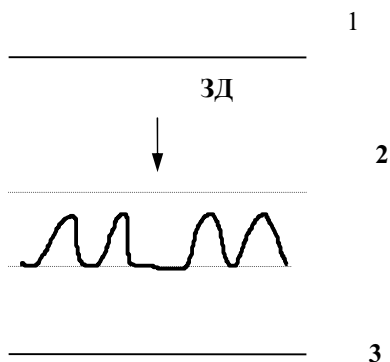


Рисунок 9

Рисунок 10



ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ

Познай свое дыхание

- Просто закройте глаза и сидите спокойно, слушайте свое дыхание
- Следите за воздухом, как он проходит через нос при вдохе и на выдохе
- Не пытайтесь сдерживать или направлять дыхание
- Не пытайтесь дышать глубже
- Вы можете произносить про себя «вдох» и «выдох» одновременно со вдохом и выдохом
- Просто отмечайте наблюдаемое дыхание. Теплое оно или прохладное, долгое или краткое? Поверхностное или глубокое? Не пытайтесь изменить его, просто дышите, как дышитесь
- Если возникнут какие-либо эмоции, отметьте их и снова возвращайтесь к дыханию
- Пусть все ваше тело расслабиться
- Почувствуйте, как волна расслабленности катится к голове и шеи
- Расслабьте глаза, нос, щеки и рот
- Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело
- Расслабьте шею и плечи. Почувствуйте, как расслабление идет вниз по рукам, к вашим кистям. Ваши кисти ощущают, как их покидает напряжение
- Грудь и спина расслабляются, вы ощущаете, как расслабляется ваш живот и ваши бедра и таз...
- В то время, как вы продолжаете расслабляться, вы ощущаете, как напряжение ослабевает в ваших бедрах и ваших коленях, ваши лодыжки, ступни и пальцы ног расслаблены
- Теперь вернитесь к своему дыханию. Вдохните и выдохните. Когда вы вдыхаете, вдохните позитивные мысли и чувство любви в себя. Когда вы выдыхаете, выдохните все отрицательное, гнев и разочарование. Дышите спокойно. Выдохните гнев! Вдохните и выдохните – 2 раза
- Теперь продолжайте вдыхать и выдыхать в течение нескольких минут

- Теперь медленно сосчитайте от 1 до 10. Ощутите пространство – и комнату – обратите внимание на то, что вас окружает, Медленно откройте глаза.

Упражнение, заряжающее энергией

- Найдите место, где вы могли бы стоять и вытянуть руки, никого не задевая
- Глубоко вдохните и поднимите руки на уровень плеч. Глубоко вдыхайте и выдыхайте, одновременно разводя руки как можно дальше
- Прodelайте 6-7 вдохов и выдохов
- Теперь, при каждом вдохе, поднимайте руки над головой, и при каждом выдохе, опускайте их вдоль туловища
- Продолжайте делать это еще в течение пяти дыхательных движений
- Теперь вдохните и скажите – «А-а-а-а»

ЛФК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Упражнения делают медленно. Лучше всего выполнять по 8 дыхательных циклов в минуту /8 вдохов и 8 выдохов/. Вдох делают через рот /воздух с силой выталкивается через рот/.

Гимнастика противопоказана в стадии обострения астмы, при тяжелых поражениях сердца и острых инфекционных заболеваниях.

1. И.П. –сидя на стуле, руки скрещены, лежат на столе, голова опущена. Полное расслабление, затем полный вдох, сначала медленный, постепенно усиливавшийся. Втянуть живот, максимально напрягая мышцы брюшного пресса.

Выдох - мышцы живота расслабляются, живот выпячивается вперед, медленно, без резких толчков. Необходимо следить, чтобы грудная клетка была неподвижна. Повторить 15-20 раз.

2. И.П. -стоя, руки свободно лежат на животе.

Расслабление, затем активный выдох /живот при этом втягивается/. Вдох с расслаблением живота /живот при этом выпячивается/. Плечи и грудная клетка при вдохе остаются неподвижными /дышать животом/.

3. И.П. -лёжа на спине, на жесткой кровати с немного приподнятой головой, колени согнуты. Расслабление мышц живота /живот выпячивается/.

4. И.П. -лёжа на жёсткой кровати на боку, под головой - маленькая подушка. Под боковой частью грудной клетки - свёрнутое в виде валика одеяло. Рука на стороне опоры под головой. Расслабление, затем активный выдох. Для того, чтобы добиться ещё большей активности движений диафрагмы, следует максимально согнуть колени и прижать к животу ногу /на стороне, противоположной опоре/, поддерживая её рукой.

5. И.П. -лежа на спине, на полу, руки согнуты под головой, ноги вытянуты. Поднимая обе ноги одновременно, делать глубокий выдох, опуская ноги - вдох. Можно поднимать вертикально попеременно, правую и левую ногу. Ритм упражнений произвольный. 10-15 раз.

6. И.П. -стоя на коленях, опереться в пол ладонями вытянутых рук. Следить, чтобы руки и бёдра были в вертикальном положении/ параллельно друг другу/. Глубокий выдох- живот при этом втягивается.

Глубокий вдох – с расслаблением мышц живота.

Следующие упражнения рекомендуются для предупреждения деформации грудной клетки, что часто встречается у больных бронхиальной астмой.

7. И.П. -стоя на полу на коленях, руки ВЫТЯНУТЫ вперёд и лежат ладонями на невысоком ящике, бедра в вертикальном положении. Расслабление, затем вдох с приближением грудной клетки как можно ближе к полу. Возвращение в и.п. - глубокий выдох.

СЛЕДУЕТ делать по 10-15 упражнений /в произвольном темпе/. Упражнение способствует увеличению подвижности плечевого пояса и гибкости позвоночника.

8. И.П. -сидя на согнутых в коленях ногах, руки на поясе, локти отведены в стороны.

Наклон туловища вперёд с отведением локтей вперёд и наклоном головы вниз - глубокий выдох.

Разгибание туловища до вертикального положения - глубокий вдох. Необходимо следить, чтобы локти были максимально отведены назад.

Ритм выполнения произвольный, повторить 15-18 раз. Упражнение помогает увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

9. И.П. –сидя на стуле. На спине свободно лежит палка, она удерживается руками. Делать повороты туловища справа налево и наоборот. Ритм выполнения произвольный. Момент максимального поворота туловища должен совпадать с глубоким выдохом /дышать животом/. Сначала повороты делают медленно, затем рывками.

Следующие упражнения направлены на восстановление нормального положения и увеличение подвижности плечевого пояса.

10.И.П. -стоя прямо. В произвольном ритме делаются вращательные движения руками спереди назад и наоборот. Дыхание произвольное.

11.И.П. -стоя, касаясь грудью стены, плечи максимально отведены назад, голову держать прямо, подбородок опустить вниз. Согнуть в локте правую руку, кисть прижать к затылку. Одновременно левую, согнутую в локте руку тыльной стороной кисти прижать к пояснице. Необходимо следить, чтобы локти были максимально отведены назад, а лопатки касались друг друга. Повторить 20-30 раз, попеременно меняя руки. Ритм дыхания произвольный.

12.И.П. - Сидя на стуле, спина прямая, плечи опущены, руки свободно висят вдоль туловища. Глубокий вдох с максимальным выпрямлением плечевого пояса, плечи отведены назад. Постараться сомкнуть обе лопатки на спине и как можно дольше зафиксировать это состояние. Вернуться в и.п. - выдох.

ЛФК ПРИ ЭМФИЗЕМЕ ЛЁГКИХ

1. И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание, при вдохе сильно надуваем живот, при выдохе - опускаем. Повторить 5-6 раз.

2. И.П. -то же. Сгибание и разгибание кистей рук и стоп, одно движение - вдох, 4-6 движений – выдох. Повторить 6-8 раз.

3. И.П. -то же, руки к плечам. Поднимание и разведение локтей в стороны - вдох, прижать к грудной клетке - продолжительный выдох. Повторить 4-6 раз.
4. И.П. -то же. Попеременное сгибание и разгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
5. И.П. -то же, ладони на нижнебоковых отделах грудной клетки. Небольшой вдох и удлинённый выдох, сопровождавшийся сдавливанием грудной клетки ладонями. Повторить 4-6 раз ритмично.
6. И.П. -то же, руки вдоль туловища. Спокойное ровное дыхание, расслабляя мышцы грудной клетки при выдохе. Повторить 6-7 раз.
7. И.П. -сидя на стуле с опорой на спинку, руки опущены. Руки на пояс - вдох, поворот туловища вправо - выдох, то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.
8. И.П. -то же. Руки на пояс - вдох, наклон туловища в сторону – выдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
9. И.П. -то же. Руки на пояс - вдох, наклон туловища вперёд, голову не опускать, обхватывая грудную клетку руками, - удлинённый выдох. Повторить 4-6 раз.
- 10.И.П. -сидя на коленях, «поза кучера». Расслабление всех мышц туловища и конечностей, спокойное дыхание. 1-2 мин, глаза закрыты.
- 11.И.П. -сидя на стуле, руки опущены. Поднять руки в стороны, выпрямить ногу - вдох, сгибая руки к плечам и ногу в тазобедренном и коленном суставах - выдох. Повторить 6-8 раз с каждой ноги.
- 12.И.П. -то же, руки в стороны. Наклон туловища к ноге, коснуться носка - удлинённый выдох. Повторить 4-6 раз.
- 13.И.П.-стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Скручивание туловища попеременно вправо, влево. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
- 14.И.П.-нога на стуле, руки на колено. Наклоны туловища к колену - удлинённый выдох, выпрямиться - вдох. Повторить 4-8 раз.

15.И.П. -стоя, наклонив туловище под углом 40°, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Спокойный вдох /выпячиваем брюшную стенку/ и удлинённый выдох /втягиваем брюшную стенку/. Повторить 6-8 раз.

16. И.П. -сидя на стуле, опираясь на спинку, руки на пояс. Спокойное дыхание с умеренно-удлинённым выдохом /добиваясь расслабления мышц грудной клетки во время выдоха/. Повторить 8-10 раз.

17.И.П.-то же. Полное расслабление мышц всего тела. 1-2-вдох. 3-4-5-6-7-8-выдох. Повторить 4-6 раз, глаза закрыты.

Выполнение упражнений не должно вызывать мышечного утомления, вдох следует удлинять умеренно.

Упражнения у гимнастической стенки

1. И.П. -стоя лицом, хват на уровне груди, на широкий шаг от стены. Отжимание от стенки, касаться грудью рейки.

2. И.П -ноги на 1-й рейке, хват на уровне груди, руки согнуты в локтях. Прогнуться в спине до выпрямленных рук - вдох, приседание, вернуться в и.п. - выдох.

3. И.П. -то же, отведение прямой руки назад с поворотом туловища, и выпрямить противоположную руку - вдох, вернуться в и.п.

4. И.П. -боком, хват на уровне пояса, другая рука вдоль туловища. Наклон к стенке, руку вверх -вдох, и.п. -выдох. 3-4 раза. То же другим боком.

5. И.П.- спиной, хват на уровне ягодиц. Прогнуться в спине до выпрямленных рук -вдох, вернуться в и.п. -выдох.

6. Все упражнения повторить 5-6 раз!

Упражнения с медицинболом (в парах).

1. Передача мяча из-за головы вверх, поднять мяч –вдох, бросить –выдох.

2. Передачи от плеча, "толкание ядра".

3. Мяч в опущенных руках. Поднять мяч за голову - вдох, бросить приседая – выдох.

4. И.П. -то же, имитация метания диска - 10 раз.
7. И.П. -то же, передачи мяча снизу, с наклоном.
8. Каждое упражнение повторить 10 раз!

ЛФК ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПНЕВМОНИИ /продуктивная форма/

1. И.П. -сидя на стуле. Сгибание рук в локтях - вдох, разгибание - выдох
2. И.П. -то же, без опоры на спинку, пальцы к плечам.
Круговые движения в плечевых суставах вперёд и назад. 4-5 раз.
1. И.П. -то же. Отвести локти назад» прогнуться в спине - вдох, локти свести – выдох. Повторить 5-6 раз.
4. И.П. -сидя, с опорой на спинку стула, правая рука на животе, левая на груди.
Диафрагмальное дыхание. Вдох в живот, выдох грудью 20-40".
5. И.П. -сидя, руками держаться за стул. Имитация езды на «велосипеде»
6. И.П. -сидя, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - вдох, подтянуть правое колено к груди - выдох, то же с другой ноги 5 раз.
7. И.П. -сидя, без опоры, кисти сжаты в кулак, опущены вдоль туловища. Круговые движения в плечевом суставе вперёд, назад 5-6 раз.
8. И.П. -то же. Развести руки в стороны, назад, прогнуться в спине вдох, руки вперёд, скрестно обхватить грудную клетку кистями - выдох.
Повторить 5-6 раз.
9. И.П. -сидя, кистями закрепиться за СТУЛ, ногами параллельные "ножницы", скрестно, разводя в стороны. 20-40".
- 10.И.П. -сидя, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх - вдох, опустить с одновременным подниманием прямой ноги - выдох, то же с другой ноги.
Повторить 5-6 раз.
- 11.И.П. -стоя с палкой, ноги на ширине плеч. Палку вверх, правую ногу назад на носок - вдох, палку опустить - выдох, То же с другой ноги. Повторить 5-6 раз.

- 12.И.П. -то же, палку за спину. Наклон туловища вправо - палку вверх, то же влево 5-6 раз.
- 13.И.П. -стоя. Приседание, палку вверх. Повторить 5-6 раз.
14. И.П. -то же. Поднять палку вверх - вдох, наклон вперёд, палкой коснуться пол. Повторить 5-6 раз.
- 15.И.П. -стоя, палка за спиной, хват на ширине плеч. Подтянуть палку к лопаткам, прогнуться в спине - выдох, палку опустить - выдох. Повторить 5-6 раз.
- 16.Ходьба по залу в свободном темпе с движением рук, с контролем дыхания. 1-2 мин.
- 17.И.П. -сядя на стуле, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание 10-15".
- 18.И.П. -сядя на стуле, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднятие прямой руки вверх - вдох, опустить –выдох. Повторить 3-4 раза.
- 19.И.П. -то же, поднять ноги вверх, опустить с расслаблением. Повторить 3-4 раза.
- 20.И.П. -то же, отвести руку в сторону -вдох, опустить с расслаблением - выдох. 3-4 раза с каждой рукой.
- 21.И.П. -сядя, кисти на коленях, ноги на пятки. Сгибание и разгибание кистей и стоп. Повторить 5-6 раз.

ЛФК ПРИ АБЦЕДИРУЮЩЕЙ ПНЕВМОНИИ

/локализация - нижняя доля левого лёгкого/

1. И.П. -лёжа на спине, нижний конец поднят на 20-30°, ноги слегка согнуты, правая рука на животе, левая на груди. Диафрагмальное дыхание, при выдохе правой ладонью нажать слегка на брюшную стенку. При откашливании - поворот на правый бок, опуская левое плечо и руку за край кушетки. 10 мин.
2. И.П. -то же, руки вдоль туловища, ноги прямые. Сгибание, разгибание, круговые движения кистями и стопами. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

3. И.П. -то же, сгибать и разгибать поочерёдно правую и левую ногу а коленном и тазобедренном суставах /ходьба лежа/ 8-10 раз.
4. И.П. -то же, кисти у плеч. Поднять локти через стороны вверх - неглубокий вдох, опустить и прижать к грудной клетке с наклоном головы вперёд - полный выдох. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. - лёжа на правом боку, рука под головой. Поднять согнутую левую ногу через сторону - вдох, опустить и поднять согнутую левую ногу к животу - полный выдох. 5-6 раз.
6. И.П. -то же. Повернуться на спину с отведением левой руки в сторону -вдох, вернуться в и.п. и наклониться вправо до касания рукой пола - выдох. Повторить 4-6 раз.
7. И.П. -лёжа на животе. Наклонить и опустить туловище за кушетку вправо: правая рука упирается в пол, левая - держится за край кушетки. Дыхание равномерное. 5-10 мин.
8. Разведение рук в стороны -вдох, подтягивание поочерёдно согнуто ноги - выдох, пауза. 4-5 раз каждой ногой.
9. И.П. -сидя, откинувшись на спинку стула, руки на коленях. Сжатие и разжигание пальцев рук. Повторить 10-12 раз.
10. И.П. -то же, без опоры, руки на пояс. Отведение локтей назад - вдох, наклон туловища в сторону - выдох пауза. 2-3 раза в каждую сторону.
11. И.П. -то же, с опорой на спинку стула плотно. Тренировка задержки дыхания после выдоха /с фиксацией времени у каждого больного / 1раз.
12. И.П. -то же, одна ладонь на грудной клетке, спереди, другая тыльной стороной - сзади. Грудное дыхание. 3-4 раза.
13. И.П. -то же. Повороты головы вправо, влево. 2-3 раза.
14. И.П. -то же, кисти у плечевых суставов. Отведение локтей назад - вдох, повороты туловища в сторону спинки стула - выдох, пауза. 2-3 раза в каждую сторону.
15. И.П. -сидя, кисти на бёдрах. Спокойное дыхание. 10-15"

16. И.П. -то же, руки опущены. "Ходьба сидя" имитация движений. 20-30 сек.
17. И.П. -то же, без опоры на спинку стула. Приподнимание грудной клетки и живота - вдох, опускание с втягиванием живота -выдох, пауза. Повторить 4-6 раз.
18. И.П. -то же. Звуковая гимнастика, произношение на выдохе звуков:
А, 0, У, И, З, Ж. Ф, Л, АХ. - 1 раз каждый звук.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ВИТАМИНАХ?

СВОДНЫЕ ТАБЛИЦЫ О ВИТАМИНАХ И МИКРОЭЛЕМЕНТАХ

Этот тест поможет вам больше узнать о витаминах, о том, сколь важную роль они играют в питании, а также выяснить, правильно ли вы их употребляете.

1.Откуда эскимосы получают необходимые витамины: из рыбы, из рыбьего жира, из мяса белых медведей, из мяса тюленей?

2.В шпинате витамины лучше всего сохраняются, если его потреблять: в свежем виде, в замороженном, в консервированном.

3. В какое время года содержание витаминов в молоке увеличивается в два раза?

4.Если вы станете соблюдать вегетарианский режим, то один из четырех необходимых витаминов будет отсутствовать - какой: витамин А, Д, В-2 или В-12?

5.Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин - какой: витамин Д, А, Е или В-6?

6.Зимой необходимо чем-то компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем? Овощами, яичным желтком, лимонами, фруктами?

7.В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов и при этом в самом большом количестве: в хлебе, свежей капусте, печени или молоке?

8.Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?

9.Что нужно потреблять, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С: 1,5 кг помидоров, 1,5 кг телятины, 1 кг апельсинов?

Правильные ответы.

1. Все четыре.
2. В сыром виде. Причем мыть шпинат надо как можно быстрее. Заморозка также хорошо сохраняет витамины, но замораживать его необходимо быстро. И консервированный шпинат богат витаминами, если время между срывом и консервированием непродолжительно. Варить его необходимо в закрытой кастрюле и недолго.
3. Летом. Молоко - очень важный продукт питания, оно содержит кальций, витамины. Потребление 1 л. молока в день способствует хорошему витаминному «равновесию» в организме.
4. Витамин В-12 , содержащийся в овощах и в мясе.
5. Витамин Д, который предохраняет от рахита.
6. Яичным желтком.
7. В печени. 100 гр. печени достаточно, чтобы покрыть ежедневную потребность взрослого человека в семи видах витаминов: А, С и группы В.
8. Витамин Н, или биотин. Хорошо воздействует на состояние кожи и волос.
9. Любой из этих продуктов.

По таблице подсчитайте, сколько очков вы набрали.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Очки за правильный ответ	2	3	3	4	4	4	3	4	3

Менее 10 очков. Ваши знания о витаминах недостаточны. Используя их непродуманно, вы рискуете ухудшить свое здоровье. Ваш режим питания неудовлетворителен. Роли витаминов в питании вы должны придавать большее значение.

От 10 до 19 очков. Вам еще придется приложить усилия, чтобы набор продуктов в вашем питании был полноценным. Но в принципе вы на верном пути.

20 и более очков. Вы правильно питаетесь, подбирая для своего рациона и чередуя легкую, витаминизированную и разнообразную пищу.

Краткие сведения о некоторых витаминах в системе питания

№ п/п	Наименование	Роль в организме	Основные источники витаминов
1	2	3	4
1.	<i>Витамин А</i> (<i>ретинол</i>)	Обеспечивает нормальный рост, участвует в образовании зрительных пигментов, регулирующих темновую адаптацию глаза, нормализует обменные процессы в коже, тканях печени, глаза и др.	Сливочное масло, сметана, сливки, творог, сыр, молоко, яйца. Особенно богата витамином А печень морских животных и рогатого скота. Много его в растениях, насыщенных каротином: моркови, сладком перце, шиповнике, облепихе, черешне, тыкве, абрикосах, листовых зеленых овощах (салате, шпинате, зеленом луке, зелени петрушки).

2.	<i>Витамин Д</i> <i>(кальциферолы)</i>	Регулирует обмен кальция и фосфора (обеспечивает всасывание кальция и фосфора в тонкой кишке, реабсорбирует фосфоры в почечных канальцах и транспорт из крови в костную ткань)	Сливочное масло, сливки, сметана, яйца. Исключительно большое содержание витамина в жире, полученном из печени трески и других морских рыб (рыбий жир)
3.	<i>Витамин Е</i> <i>(токоферолы)</i>	Играет роль биологического антиокислителя, препятствующего развитию процессов образования токсичных для организма свободных радикалов и перекисей жирных кислот, окислительного повреждения липидов биологических мембран. Нормализует обмен веществ в мышечной ткани, благоприятно влияет на накопление витамина А в печени	Растительные масла, особенно подсолнечное, кукурузное и хлопковое. В меньшей степени, используемые в пищу печень животных, яйца, миндаль, кедровые и грецкие орехи, пшеница пророщенная, свекла, морковь, лук, перец, петрушка, абрикос, крыжовник, груша, вишня
4.	<i>Витамин К</i> <i>(филлохиноны)</i>	Необходим для синтеза в печени активных форм протромбина и других факторов свертывания крови	Синтезируется микрофлорой кишечника и поступает в организм с пищевыми продуктами: зеленый лук, шпинат, ка-

			пуста, тыква, томаты, ягоды рябины, черной смородины, облепихи
5.	Витамин В-1 (тиамин)	Участвует в построении коферментов, играющих важную роль в углеводном и энергетическом обмене, особенно в нервной и мышечной тканях	Хлеб и хлебопродукты из муки грубого помола, бобовые. Имеется витамин В-1 в моркови, облепихе, салате, шпинате, апельсинах, арбузах, бананах, мандаринах, винограде, грейпфрутах.
6.	<i>Витамин В2(рибофлавин)</i>	Участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов, обмене жиров, белков и углеводов, а также в поддержании нормальной зрительной функции глаза. Рибофиллы входят в состав зрительного пурпура, защищая сетчатку глаза от вредного действия УФ-излучения	Молоко и молочные продукты, гречневая и овсяная крупа, хлеб, черная смородина, земляника, черешня, шиповник, облепиха, малина, листья крапивы, одуванчик (корни), морковь, салат посевной, шпинат, апельсин, банан, виноград, капуста белокочанная

7.	Витамин РР (никотиновая кислота, витамин В-3)	Участвует в образовании ферментов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы, обмен липидов - углеводов, оказывает сосудорасширяющее действие и снижает содержание атерогенных липидов в крови	Ежевика, малина, рябина черноплодная, облепиха, голубика, груша, грейпфрут, инжир, арбуз, дыня, гранат, горох, морковь, свекла, перец, картофель, кукуруза, мясо, молоко, рыба
8.	<i>Витамин В5 (пантотенная кислота)</i>	Биологическая роль витамина В5 определяется ее участием в построении кофермента А - универсального акцептора и переносчика кислотных групп.	Обнаруживается во многих пищевых продуктах. Особенно богаты печень, почки, рыба, гречневая и овсяная крупа, яйца, картофель, цветная капуста
9.	<i>Витамин В6 (пиридоксин)</i>	Участвует в обмене аминокислот и липидов. Улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот, необходимых для мышц	Мясо, печень, рыба, яйца, бобовые, гречневая и манная крупы, черная смородина, черешня, шиповник, малина, листья крапивы

10.	<i>Витамин В 9</i> <i>(фолацин, витамин Вс)</i>	Играет важнейшую роль в обмене аминокислот, необходим для нормального течения процессов роста, развития и пролиферации тканей, в частности, для процессов кроветворения. Играет важную роль в образовании адреналина, катаболизме никотиновой кислоты	Свежие овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, печень, гречневая и овсяная крупы, черная смородина, черешня, облепиха, малина
11.	<i>Витамин В12</i> <i>(цианокабапамин)</i>	Участвует в синтезе различных аминокислот, оказывает благоприятное влияние на функции печени, нервной системы, активизирует процессы свертывания крови, обмен углеводов и липидов	Пищевые продукты животного происхождения: печень, почки, рыба, яйца, сыр, виноград, зеленый лук, салат, ботва моркови, редиса
12.	<i>Биотин</i> <i>(витамин Н)</i>	Участвует в качестве кофермента в функционировании ферментов керобокколад, в том числе. Катализирующей реакцией начальных этапов глюконатгенеза и биосинтеза жирных кислот	Печень, почки, бобовые, грибы и некоторые овощи
13.	<i>Витамин С (аскорбиновая кислота)</i>	Участвует в окислении ароматических аминокис-	Плоды и овощи. Особенно богаты ягоды шипов-

	<i>слота)</i>	лот, регуляции обмена коллагена, окислительно-восстановительных процессов углеводного обмена, свертываемости крови и регенерации тканей	ника, облепихи, черной смородины, сладкий перец, укроп, петрушка, зеленый лук, цветная капуста, апельсины, лимоны, капуста в том числе квашеная
14.	<i>Витамин В4 (холин)</i>	Обладает выраженным липотропным действием	Печень, почки, яйца, капуста, зерно и зерновые продукты, творог, капуста, свекла
15.	<i>Витамин Р (биофлавоноиды)</i>	Повышает резистентность капилляров и снижает их проницаемость. Функционально витамин Р тесно связан с витамином С, участвуя в окислительно-восстановительных процессах в организме	Лимоны, апельсины, черная смородина, виноград, шиповник, яблоки, земляника, малина

Краткие сведения о важнейших микроэлементах в системе питания

№ п/п	Наименование	Роль в организме	Основные источники
	1	2	3
1.	<i>Бром (Br)</i>	Участвует в регуляции деятельности центральной нервной системы, влияет на функции половых желез и щитовидной железы	Хлеб и хлебобулочные продукты, молоко и молочные продукты, бобовые
2.	<i>Железо (Fe)</i>	Участвует в дыхании, кроветворении, окислительно-восстановительной реакции, реакциях ассимиляции	Фасоль, гречневая крупа, печень, мясо, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные продукты
3.	<i>Йод (I)</i>	Абсолютно необходим для функционирования щитовидной железы	Молоко, овощи, мясо, яйца, морская рыба, продукты моря, виноград
4.	<i>Кобальт (Co)</i>	Стимулирует процессы кроветворения, участвует в синтезе витамина В12 кишечной микрофлорой, входит в состав зависимых ферментов, является активатором некоторых ферментов тканевых процессов	Молоко, хлеб и хлебобулочные продукты, овощи, печень бобовые
5	<i>Марганец (Mn)</i>	Влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, в кроветворении, тканевом дыхании	Хлеб, хлебобулочные продукты, овощи, печень, почки

6.	<i>Медь (Cu)</i>	Способствует анаболическим процессам в организме, участвует в функционировании ряда ферментов, синтезе элементов кожи, волос и глаз, гемоглобина, влияет на функции желез внутренней секреции	Хлеб, хлебопродукты, картофель, фрукты, печень, орехи, грибы, бобы сои
7.	<i>Молибден (Mo)</i>	Активирует ряд ферментов, является частичным антагонистом меди в биологической системе	Хлеб, хлебопродукты, бобовые, печень, почки
8.	<i>Фтор (F)</i>	Повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, репаративные процессы при переломах костей и реакции иммунитета, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеороза (снижение плотности кости)	Питьевая вода, овощи, молоко
9.	<i>Цинк (Zn)</i>	Участвует в процессах кроветворения, фотохимических реакциях процесса зрения, в деятельности желез внутренней секреции, необходим для функционирования многих ферментов	Печень, мясо, желтки куриных яиц, сыр, бобовые, овощи
10.	<i>Сера (S)</i>	Структурный компонент серосодержащих аминокислот. Недостаточное поступление приводит к нарушению обмена веществ	Мясо, куриные яйца, капуста, хрен, чеснок, лук, морковь, картофель, крыжовник, слива

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О НАЛИЧИИ НЕКОТОРЫХ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И ЯГОДАХ

Таблица 1

Наименование продуктов	Витамины														Микроэлементы									
	А	В	С	Е	К	В1	В2	В3 (РР)	В5	В6	В12	Н	С	Р	В	В	Fe	J	С	М	С	М		
Арахис				+		+			+			+												
Баклажаны	+												+											
Брюква	+					+	+						+					+						
Горох посевной	+					+	+						+											
Капуста белокочанная	+				+	+	+						+					+	+					
Картофель	+				+	+	+	+	+				+			+								
Крапива (листья)	+			+	+	+			+				+		+			+						
Лук репчатый	+		+		+			+					+		+									
Морковь	+		+	+	+	+	+	+	+				+					+	+	+		+		
Одуванчик	+				+								+					+			+			
Орех грецкий	+		+		+								+		+			+		+				
Свекла	+		+		+	+	+						+		+	+		+	+					
Салат посевной	+		+		+	+							+		+			+						

Таблица 2

Наименование продуктов	Витамины														Микроэлементы									
	Д	Е	К	В 1	В 2	В3 (РР)	В 5	В 6	В 1 2	Н	С	В 4	Р	В 9	Вг	Fe	J	С о	М п	С и	М о	F	S	
Абрикос						+					+					+								
Апельсин				+	+						+		+											
Банан				+	+	+					+													
Виноград				+	+	+		+	+		+			+			+							
Грейпфрут	+			+							+		+											
Груша				+							+						+							
Земляника				+	+			+			+			+		+	+		+					
Инжир											+						+							+
Крыжовник				+		+					+										+			+
Лимон				+		+					+		+											
Малина					+			+			+		+											
Мандарин				+							+													
Облепиха	+	+		+	+	+					+													
Черешня				+	+			+			+		+											
Черника				+	+	+					+		+											
Шиповник		+	+	+	+			+			+													
Смородина черная	+	+	+	+	+			+			+		+											

Признаки витаминной недостаточности

Отечность, разрыхленность и кровоточивость десен – признаки недостаточности витаминов С и А.

Фолликулярный гиперкератоз – «гусиная кожа» как результат нарушения проницаемости капилляров волосяных фолликулов – один из признаков недостаточности витаминов С и А.

Сухость кожи наблюдается при недостаточности ретинола, витамина А.

Жирная себорея возникает при дефиците в организме рибофлавина, витамина В₂ и пиридоксина, витамина В₆ – кожа приобретает жирный вид, себорейные чешуйки-корочки соскабливаются.

Хейлоз развивается при недостаточности в организме витамина В: В₆, РР – губы сначала бледнеют, затем приобретают красный цвет и образуются вертикальные трещины, корочки.

Заеда (ангулярный стоматит) проявляется в побледнении слизистой оболочки губ в области углов рта, затем она мокнет, образуются трещины и язвочки. Наблюдается при недостаточности витаминов В₂ и В₆.

Цилиарная инфекция наблюдается при недостатке В₂, проявляется разрастанием краевого сосудистого сплетения на месте перехода роговицы в склеру.

Гипертрофия сосочков языка является результатом расширения сосудов и застоя крови (язык шершавый), наблюдается при недостатке В₂, В₆, РР.

Язык лакированный красный вследствие атрофии сосочков языка, наблюдается при недостатке витаминов В, РР.

Язык бледный вследствие атрофии сосочков языка, наблюдается при недостатке витаминов В₂, В₆.

Отпечатки зубов на языке наблюдаются при недостатке В₂, В₆, РР.

Десквамотивный глоссит, "географический язык" наблюдается при недостатке витаминов В₂, В₆, РР. На увеличенном в объеме языке появляются продольные и поперечные трещины.

Анемический синдром заболевания органов пищеварительной системы (особенно у беременных) проявляется при недостатке витамина В₁₂, фолиевой кислоты и железа.

Питание и вес тела. Индекс массы тела

Советы.

1 . Для того, чтобы не полнеть, полезно помнить ряд правил:

- при нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода;
- за весом нужно следить постоянно, своевременно внося необходимые коррективы в режим физической нагрузки и в питание;
- не допускайте излишнего потребления сахара и сладостей, содержащих сахар, заменяйте сахар некалорийными сладкими веществами;
- избегайте пищевых продуктов, богатых жиром;
- помните, что алкогольные напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории;
- потребляйте достаточное количество фруктов и овощей;
- не увлекайтесь мучными изделиями;
- не подстегивайте свой аппетит пряностями, острой пищей; заметьте, что некоторые овощи и фрукты содержат вещества, препятствующие отложению жира. Среди них - капуста. Пользующийся некоторой популярностью «сжигатель жира» выделен из ананасов;
- заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали: от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то снижаясь, то возрастая в зависимости от характера питания;
- устраивайте себе 1 или даже 2 раза в неделю разгрузочные дни. В такой день человек потребляет в 5-6 приемов небольшое количество какого-либо одного продукта, например 1,5 кг яблок или огурцов, или мякоти арбуза,

или 1,2 л снятого молока, или 500 г нежирного творога, или 400 г отварного мяса (рыбы). Чаще всего разгрузку делают в нерабочий день.

2. Разумное нежелание полнеть не должно приводить к другой крайности - стремлению, во что бы то ни, стало быть, очень худым. Некоторые люди, особенно девушки, изнуряют себя всевозможными ограничениями в пище, искусственно вызывают рвоту после еды, принимают слабительные, увеличивая при этом физическую активность. Запас жира в их организме действительно снижается, но эти крайности не идут на пользу. Среди возникающих расстройств у девушек и женщин можно отметить нарушение детородной функции, отсутствие запаса жира для материнского вскармливания молоком будущего ребенка. Утверждают, что у спортсменов-мужчин, резко ограничивающих свое питание с целью не попасть в более высокую весовую категорию, снижаются половые возможности.

3. Приведенный выше индекс массы тела, разумеется, непригоден для спортсменов силовых видов спорта, обладающих интенсивно развитой мускулатурой.

4. Некоторые люди страдают от чрезмерной худобы и хотели бы пополнеть. Среди причин худобы могут быть заболевания эндокринной системы, туберкулез, болезни органов пищеварения. Необходимо обратиться к врачу и пройти обследование. Если же худоба вызвана недостаточным питанием, следует перейти на сбалансированный полноценный рацион адекватной калорийности, обратить внимание на соблюдение режима питания, в том числе кратность и ритмичность приемов пищи. Надо позаботиться об аппетите, стимулируя его как обстановкой во время трапезы, так и вкусовыми веществами блюд (пряности, бульоны и др.).

Индекс массы тела (индекс Кетле) - метод контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Он лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека. Установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые. Для вычисления индекса массы тела нужно разделить

вес (кг) на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя: $K = M:(H \times H)$, где K — индекс массы тела, M — масса тела (кг), H — рост (м). Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

	Мужчины	Женщины
Среднее значение индекса	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25.0	23.8
Ожирение	30.0	28,6

Излишний вес и тем более ожирение являются предрасполагающими факторами в развитии атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета. У женщин с низкими значениями индекса массы тела нередко нарушены менструальный цикл и детородная функция.

Расчет массо-ростового индекса по Броку

1. Запишите физическую массу вашего тела и Ваш рост. Например:

Фактическая масса тела (кг) *Рост* (см)

2. Рассчитайте должную массу и запишите результат. Например:

$$M_{\text{необх. (муж.)}} = P - \left(100 + \frac{P - 100}{10} \right)$$

$$M_{\text{необх. (жен.)}} = P - \left(100 + \frac{P - 100}{20} \right), \text{ где } P - \text{рост (см).}$$

Сравните физическую и должную массу и запишите результат. Например:

Фактическая масса по сравнению с *должной*

3. Рассчитайте массо-ростовой индекс Брока по формуле:

$$МРИ = \frac{М}{Р - 100},$$

где М – масса (кг), Р – рост (см).

Сравните Ваш показатель со средневозрастной нормой (МРИ = 0,9 – 1,1) и запишите результат.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Осанка характеризует гармоничное развитие физических сил человека. Внешний вид и здоровье - вот две стороны проблемы осанки. Правильная осанка способствует благоприятному протеканию функциональных процессов организма. Для женщины правильная осанка имеет особое значение с эстетической точки зрения. Хочется отметить интересный психологический фактор, что чувство материального благосостояния и уверенности в себе физически связано с хорошей осанкой. Замечено, что в момент бурной радости в организме происходит физиологический подъем и появляется естественное желание выпрямиться и расправить плечи. Вполне резонно предположить, что этот процесс является обратимым, то есть соблюдение правильной осанки может стимулировать положительные эмоции.

Основой нашей осанки является позвоночник. Это мощный орган, поддерживающий наше тело. Позвоночник выполняет следующие функции: удержание тела в вертикальном положении; обеспечение подвижности в нескольких плоскостях; защита костного мозга и нервных окончаний, выходящих из него.

Упругость позвоночника в совокупности с межпозвонковой амортизационной системой предохраняют наше тело от сотрясений во время прыжков, бега, компрессии, выполняя функцию амортизатора. Кроме того, изгибы позвоночника определяют правильное положение таких жизненно важных органов, как трахея, бронхи, пищевод, легкие, сердце, брюшная аорта, спинной мозг и т.д.

Правильной осанкой считается та, которая заставляет работать наименьшее количество мышц, для удержания тела и головы в вертикальном положении, а вес распределяется таким образом, что не вызывает нежелательного давления на кости или на суставы и связки.

Каждый предмет имеет свой центр тяжести, вокруг которого равномерно распределяется вес. У человека эта точка находится в верхней части таза. Если через эту точку провести прямую вертикальную линию, то она будет являться линией центра тяжести. Чем равномерней распределяется вес вокруг этой линии, тем меньше нагрузка на мышцы. В таком положении позвоночнику легче всего выдерживать вес тела и поддерживать равновесие. Смещение центра тяжести в любую сторону приводит к тому, что для удержания тела в вертикальном положении позвоночник вынужден, отклонится в противоположную сторону. Иными словами - искривляться. Любое искривление приводит к перегрузкам позвоночных связок и мышц, а если оно постоянно, то к повреждению межпозвоночных дисков, а со временем и самих позвонков. Причины смещения центра тяжести различны: ношение обуви на высоком каблуке, ношение тяжелых сумок в одной руке, неправильная поза при сидении и так далее. Можно привести ещё массу примеров из повседневной жизни: например, когда мы лежим на спине, наш позвоночник испытывает нагрузку в 25%, на боку - 75% (от оптимума 100%). Таким образом, наш позвоночник всю жизнь подвергается нагрузкам. Общую ситуацию ухудшает и избыточная масса тела. Даже правильная осанка дает дополнительную нагрузку на мышцы, суставы и связки. Как видим, наш позвоночник никогда не бывает без нагрузки: сидим мы, стоим или лежим.

Как определить свою осанку?

Способ 1. Сфотографируйтесь на белом фоне без одежды в полный рост спереди, сзади, в профиль. Фотографируемый должен стоять в превычной позе. Рассматривая полученную фотографию, определите свою осанку.

Способ 2. Рассмотрите себя на расстоянии одного-двух метров от зеркала в привычной позе без напряжения.

Признаки, характеризующие правильную осанку:

1. Прямое расположение спины
2. Симметричность плечевого пояса (плечи на одном уровне)
3. Одинаковая длина рук
4. Симметричное расположение гребней подвздошных костей.
5. Одинаковая длина ног.
6. Правильное развитие сводов стоп, своды не должны провисать.
7. Равномерная волнообразность спины.
8. Одинаковая форма и величина треугольников талии, образуемых боковой поверхностью туловища и внутренней поверхностью опущенных рук.
9. Симметричность лопаток.

После того как вы изучили осанку и выявили нарушения, которые вы хотите исправить, можно приступать к работе по формированию правильной осанки. Не ждите быстрых результатов. Работа над осанкой требует терпения, настойчивости, постепенности и нацеленности на результат.

У вас проблемы с осанкой? ТРЕНЕРУЙТЕСЬ!

Упражнения для мышц спины, лежа на коврике на животе, все движения строго в дыхательном цикле, медленно и плавно.

- 1) И.п. Лежа на животе, левая щека на тыльной стороне правой ладони. Приподнять на вдохе локоть и голову, вдыхая медленно опуститься в и.п. сделать небольшую дыхательную паузу (чтобы не было гипервентиляции).
- 2) Лежа в этом положении, поднимать левую ногу, не сгибая в колене, на высоту около 40 см. Поднимая ногу – вдох, опуская – выдох, и.п. Пауза.
- 3) Приподнять одновременно голову на правом локте и левую ногу. Выполнить тоже самое, но и.п. – лежа правой щекой на тыльной стороне левой ладони.

- 4) И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять верхнюю часть туловища (голову и плечи) смотреть вниз.
- 5) И.п. Лежа на животе, подбородок опирается на соединенные ладони.
 - 1) Поднять левую ногу на высоту около 40 см, 8 – 10 раз.
 - 2) Поднять правую ногу.
 - 3) Одновременно поднять верхнюю часть туловища и ноги.

Упражнения для мышц живота, лежа на коврик все движения строго в дыхательном цикле

- 1) И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, левая рука под шейей, правая рука на левом колене. Локоть и голова вверх до касания локтем левого колена. Колено является ориентиром и ограничителем движения. Вверх – вдох, вниз – выдох, пауза.
- 2) И.п. Правая рука под шейей, левая рука на правом колене. Движения те же.
- 3) И.п. Правая рука под шейей, левая рука на левом колене. Правый локоть и голова – вверх до касания локтем левого колена. Движения по диагонали дополнительно к прямым мышцам живота подключаются к работе косые мышцы живота.
- 4) И.п. Левая рука под шейей, правая рука на правом колене. Движения те же.
- 5) И.п. Обе руки под шейей, ноги согнуты в коленях. Одновременно приподнять локти с головой и колени до их касания (группировка).

Упражнения на расслабления и растягивание

- 1) И.п. Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки в стороны.
 - А) На вдохе голову плавно повернуть вправо, колени влево, задержать дыхание, потянуться. Б) И.п. В) олову влево, колени вправо, потянуться. Г) И.п.
- 2) И.п. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вытянуты правая пятка сверху, накладывается на левый носок. Обе стопы повернуть влево до касания коврика, голову вправо, расслабиться и лежать в этом положении около 10 – 15 сек. То же, но и.п. – левая пятка на правый носок, и повернуть голову влево, а стопы вправо.

Все упражнения выполнять 8 – 10 раз или до легкой усталости.

Очень важно во время подготовки к упражнению правильно принять исходное положение, все суставы должны соотноситься между собой симметрично. В положении стоя, стопы параллельны, грудь приподнята, плечи слегка развернуты и находятся на одном уровне. Следить, чтобы тело не было напряженным и скованным, но легкий тонус в мышцах необходим, так же как и приподнятое настроение.

Можно использовать музыку, но только как фон, она должна быть медленной и ритмичной, желательно без слов.

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

Все упражнения гимнастики Гермеса направлены, на энергетическое оздоровление и восстановление организма, равномерное распределение энергии по всему телу, создающее своеобразный «энергетический панцирь», который защищает тело человека от всевозможных заболеваний и даже душевных потрясений, а также стимулирует работу головного мозга.

Заниматься лучше на голодный желудок (за 1 час до еды), обнаженным. Поскольку приток энергии может происходить, в том числе и через поверхность кожи, 2 раза в день: утром и вечером. После выполнения упражнений рекомендуется контрастный душ или купание в водоеме. Во время гимнастики постарайтесь полностью отключиться от посторонних мыслей и сосредоточиться на ощущениях наполнения организма энергией.

На первых занятиях нагрузки должны быть умеренными. Увеличивайте их постепенно, примерно через 2 недели с момента начала занятий, чтобы неконтролируемый поток энергии не вызвал нежелательных последствий, порой гораздо более серьезных, чем травмы, иногда возникающие при физических нагрузках.

Гимнастика Гермеса основана на быстром чередовании (совпадающем с дыхательным ритмом) максимального мышечного напряжения и полного рас-

слабления всей мускулатуры. Своеобразна и дыхательная техника, при выполнении упражнений: сделайте резкий вдох, направляющий струю воздуха вверх, к носоглотке, стремясь свести к минимуму проникновение воздуха в легкие.

Занятия можно разделить на 2 части: сначала выполняются 3 упражнения для поглощения и концентрации энергии в организме, затем еще 4 упражнения, способствующие правильному распределению энергии. Каждое упражнение нужно повторить 4 раза.

1. Упражнение «Крест» выполняйте стоя, ноги на ширине плеч, тело максимально расслаблено. Делая резкий вдох носом, сожмите кулаки, разведите прямые руки в стороны на уровне плеч, одновременно откиньте голову назад, напрягите каждый мускул тела и замрите на 4 секунды, зажав дыхание. Затем, сделайте резкий выдох, наклоня туловище вперед и скрещивая руки. Расслабьтесь на 4 секунды и повторите упражнение еще 3 раза.

2. Упражнение «Дискобол» выполняйте из того же исходного положения. Сделайте резкий вдох носом, сожмите кулаки, руки прямые: правая — вперед, кулак на уровне головы, левая — за спину назад (получается воображаемый замах для броска диска), при этом все туловище разворачивайте в сторону «броска». На 4 секунды задержите дыхание, все мышцы напрягите так сильно, как только сможете. Затем сделайте резкий выдох, вернитесь в исходное положение, максимально расслабьтесь на 4 секунды и повторите упражнение еще раз. После чего выполните 2 «броска» воображаемого диска левой рукой.

3. Упражнение «Топор» выполняйте стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклоните вперед, мышцы расслабьте. Сделайте резкий вдох, одновременно поднимите прямые, сцепленные в замок руки вверх, за голову. Напрягите все мышцы тела, задержите дыхание. Через 4 секунды резко выдохните, вернитесь в исходное положение и максимально расслабьтесь. Повторите упражнение еще 3 раза.

После того как с помощью упражнений вы набрали энергию, постарайтесь ее полностью усвоить. В этом помогут еще 4 упражнения, во время выполнения

которых дышать нужно медленно и плавно, наслаждаясь насыщением энергией и живительной силой:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклоните вперед, ладони соедините. Сделайте плавный и длинный вдох, выпрямитесь, разведите прямые руки в стороны на уровне плеч, прогнитесь, напрягая мышцы тела. Через 4 секунды вернитесь в исходное положение, одновременно с медленным выдохом произнося мантру «Хо». Расслабьтесь на 4 секунды и повторите упражнение еще 3 раза.

2. Второе упражнение на усвоение энергии похоже на первое. Также нужно развести руки в стороны, при этом ноги остаются неподвижными, а голова и корпус поворачиваются вправо так, чтобы посмотреть за спину. Также на 4 секунды напрягите все мышцы и заатайте дыхание. Затем, на выдохе проговаривая мантру «Хо», вернитесь в исходное положение, расслабьтесь на 4 секунды. Повторите упражнение по 2 раза в каждую сторону.

3. Стоя. Ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед, коснитесь кистями пола и полностью расслабьтесь. Одновременно с медленным и протяжным вдохом поднимите прямые руки над головой; прогибаясь назад, напрягите все мышцы тела. Через 4 секунды, одновременно с медленным выдохом произнося мантру «Хо», вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение еще 3 раза.

4. Упражнение выполняйте лежа на спине. Руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Сделайте медленный и плавный вдох, одновременно поднимая ноги вертикально вверх, напрягите все мышцы, заатайте дыхание. Проговаривая мантру «Хо» на выдохе, медленно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь и через 4 секунды повторите упражнение еще 3 раза.

Начиная делать гимнастику Гермеса, не стремитесь выполнить сразу большое количество повторений. Гораздо важнее их качество. Старайтесь

напрягать все мышцы тела одновременно. И также одновременно пытайтесь их расслаблять. Соблюдайте режим дыхания при выполнении упражнений для набора энергии, а затем и для ее распределения.

Даже после нескольких дней занятий гимнастикой вы сможете заметить силу их эмоционального и энергетического воздействия на ваш организм. Возможно, вскоре вы посмотрите на окружающую действительность иными глазами, в полной уверенности, что нет дела, которое бы не было вам по плечу.

Противопоказаниями для занятий гимнастикой могут являться заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертония и гипотония, глаукома и нарушения опорно-двигательного аппарата.

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Марк Жолондз, автор превосходно теоретически и практически обоснованной теории возникновения остеохондроза в результате «мышечной блокады межпозвоноковых дисков», в своих работах развенчал два распространенных заблуждения в воззрениях на функции позвоночника. *Первое заблуждение:* якобы у всех людей уже после 20—22 лет начинается раннее старение позвоночника. *Второе заблуждение:* что к 60—70 годам остеохондроз поражает позвоночник каждого человека. Марк Жолондз считает, что человеку вполне по силам сохранить позвоночник здоровым и гибким до преклонного возраста. Проблемы же с позвоночником чаще всего возникают при малоподвижном образе жизни, отсутствии «постоянных тренирующих нагрузок». Поэтому необходимо всегда быть «разумно подвижным», «разумно гибким», подобно детям.

Итак, дело за самым малым: бережешь позвоночник смолоду — продлеваешь свою молодость, обеспечиваешь себе активное долголетие.

Гиппократ утверждал, что «позвоночник — отец здоровья». Это утверждение звучит в словах Гиппократа: «Развитие всех болезней происходит от несовершенства и поражений позвоночника».

Действительно, бывает так, что спазмы околопозвоночных мышц, смещение дисков или даже позвонков и т.п. образуют так называемые «блоки», затрудняющие ток нервной энергии по нервам, исходящим из позвоночника. Что будет, если ток энергии нарушится? Например, если «отсидеть» ногу или «отлежать» руку? Онемение, нарушение функции и т.д. А если пережать нерв, питающий энергией желчный пузырь, атония, дискинезии, или нерв, дающий энергию кишечнику, запоры и т.д. Боли в сердце, в руках и ногах, узелки в щитовидной железе, нарушения зрения, слуха, да и вообще сбой в работе любого органа, причиной всего этого может быть плохой позвоночник. Если же восстановить ток энергии, орган оживет, функция восстановится, клеточки начнут регенерировать.

Поэтому если кто-то думает, что сможет сохранить позвоночник здоровым, ничего не делая, или считает, что сможет вылечить спину, употребляя таблетки и массируя точки, то он, глубоко заблуждается. Позвоночник и суставы созданы для движений. Чтобы иметь здоровый позвоночник, необходимы систематические занятия.

Предлагаемые здесь упражнения следует делать медленно, концентрируя внимание на плавности, пока не выучите наизусть механику движений, а затем перейти на внутренний стиль. Существует много спортсменов, имеющих гибкий, но больной и изношенный позвоночник.

Не ставьте никаких рекордов гибкости! Прогрессируйте постепенно! Внутреннее состояние должно быть как у минера: максимальная собранность и осторожность, особенно впервые дни занятий.

Упражнения, выполняемые в положении стоя

Упражнения для шеи, улучшают работу головного мозга и щитовидной железы, благотворно влияют на глаза, нос, уши, гортань, способствуют лечению таких заболеваний, как гипертония, мигрень, ушные и глазные болезни, гайморит, аденоиды, полипы, ангина, насморк и другие.

1. Максимальные наклоны головы вперед, скользя подбородком по груди.
2. Максимальные наклоны головы назад, скользя затылком по спине.
3. Наклоны головы в стороны, стараясь ухом коснуться плеча, не поднимая его. По 5 раз, сначала в одну, а затем в другую сторону.
4. Повороты головы вокруг оси, проходящей через нос и затылок, по часовой стрелке и против нее. По 5 раз. Выполнять последовательно в трех положениях:
 - а) шея прямая,
 - б) голова наклонена вперед,
 - в) голова наклонена назад.
5. Повороты головы вправо и влево.
6. Круговые вращения головой в обе стороны.
7. Произвольные движения.
8. Все упражнения выполняются 5 раз

Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Улучшают работу сердца и легких, снимают болевые ощущения в руках и груди, нормализуют кровообращение, помогают при болезнях сердца, онемении рук, астме и др.

1. Наклоны головы вперед (нос и плечи стремятся к одной точке в области верхней части грудины). 5 раз.
2. Наклоны головы назад (затылок и лопатки соприкасаются в районе 7-го шейного позвонка). 5 раз.
3. Наклоны в стороны. Ухо стремится к плечу, которое максимально опускается, в то время как другое максимально поднимается. По 5 раз в одну и другую стороны.
4. «Пружина разжимается и сжимается». Таз и бедра немного переместить вперед. Представить, что позвоночник – «пружинка», которую надо сжать 5 раз, потом столько же раз разжать.

Упражнения для нижнего грудного отдела позвоночника

Улучшают работу почек, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка, кишечника, помогают при мочекаменной болезни, гастрите, язвенной болезни, желчекаменной болезни, диабете, нарушениях пищеварения, улучшают состояние кожи, нормализуют давление.

1. «Нижняя группировка». Наклоны вперед (нос и плечи стремятся к пупку).
2. «Нижнее раскрытие». Наклоны назад (затылок и плечи стремятся к поянице, грудина параллельна потолку).
3. Наклоны в стороны. Ладонь одной руки на затылке, локоть тянется к потолку. Другая рука опущена вниз. Затем поменять руки, наклоны в другую сторону.
4. «Паровозик—вперед». Состоит из цикла, плавно переходящих друг в друга упражнений: «Пружинка разжимается», «Нижняя группировка», «Пружинка сжимается». «Нижнее раскрытие» — и так непрерывно несколько раз. Плечо движется по окружности. По позвоночнику снизу вверх идет «волна».
5. «Паровозик — назад». Предыдущий цикл, но в обратном порядке: «Нижнее раскрытие», «Пружинка сжимается». «Нижняя группировка», «Пружинка разжимается». По позвоночнику идет «волна» сверху вниз.
6. «Разгоняем облака» — плавные движения позвоночника то в одну, то в другую сторону.
7. Скрутка с фиксированными бедрами. Бедра и таз неподвижны. Кисти рук на плечах. Руки параллельны полу. (Все скрутки начинаются с движений глаз, затем туловища.) По 5 раз в одну и другую стороны.
8. «Лук». Кулаки упираются в область почек. Максимально прогибаться назад в этом месте, стараясь соединить локти. 6 раз.
9. 1-6 упражнения выполняются по 5 раз

Упражнения для поясничного отдела позвоночника

Улучшают работу кишечника, половых органов и желез, мочевого пузыря, помогают при нарушениях пищеварения, запорах, болезнях половых орга-

нов, бесплодии, сексуальных расстройствах, воспалении вен и артерий на ногах, а также мочевого пузыря.

1. Наклоны вперед. Руки параллельны полу.
2. Наклоны назад.
3. Наклоны в стороны. Сначала вправо, потом влево.
4. Скрутки вертикальные простые.
5. Скрутки с наклоном туловища вперед. Смотреть на потолок, руки перпендикулярны к полу.
6. Скрутки с наклоном туловища назад. Смотреть на потолок, руки перпендикулярны к полу.
7. Наклон туловища вправо, скрутка вправо. Смотреть на потолок, руки перпендикулярны к полу.
8. Наклон влево, скрутка влево.
9. Наклон вправо, скрутка влево.
10. Наклон влево, скрутка вправо
11. Произвольные движения.
12. Все упражнения выполняются по 5 раз

Упражнения, выполняемые в положении лежа

1. «Кобра». Лечь на живот. Ладони расположить так, чтобы только 2-я и 3-я фаланги пальцев выступали за линию плеч. Локти прижать к бокам. Приподнять голову, затем туловище и максимально прогнуться назад. Вначале подъем осуществляем только мышцами спины, затем подключать руки. Плечи не поднимать, грудь расправлена. Анус и ягодичные мышцы расслабить. Полностью расслабить мышцы живота и спины, провиснуть на прямых руках.

Начинать упражнение и заканчивать его очень медленно, примерно по 10 секунд. Повторить несколько раз. В промежутках расслаблять тело. Упражнение полезно при небольшом смещении спинных позвонков, сутулости. Однако его нельзя выполнять при гиперфункции щитовидной железы, серьезных

отклонениях в работе пищеварительного тракта.

2. «Собака». Стоя на коленях, ладони на полу на ширине плеч. Ноги чуть расставлены. Перемещая центр тяжести, опуская руки, ложимся грудью на пол. Спину максимально расслабить. Вернуться в исходное положение. Выполняем медленно и плавно. Повторить несколько раз, в промежутках расслаблять тело.

3. «Кошка». Стоя на коленях, ладони на полу на ширине плеч. Максимально прогибаясь в спине, тянуть голову и таз вверх. Затем, максимально выгибая спину, опускать вниз голову и таз. Повторить несколько раз. После каждого движения, выполненного очень медленно, расслабиться.

4. «Кузнечик». Лежа на животе, руки вдоль туловища. Голова прямо, подбородок на полу, взгляд направлен вперед. Медленно поднять вверх правую ногу максимально вертикально. Плавно опустить. Расслабиться. Поднять левую ногу, плавно опустить. Расслабиться. Затем одновременно поднять обе ноги. Можно опираться на кулаки, помещенные под пах, или на ладони. Допускается сгибание коленей.

5. «Лук». Лежа на животе, левой ладонью обхватить левую стопу, правой - правую. Осторожно тянуть себя за ноги максимально вверх. Позвоночник прогибается. Смотреть вперед. Можно немного покачаться на животе.

6. «Уголок». Сидя на полу, поднять вытянутые ноги и удерживать их под углом 30—60 градусов. Руки вытянуть вперед, пальцы рук направлены на носки.

Это упражнение укрепляет мышцы живота, уменьшает жировые отложения улучшает пищеварение.

7. Растягивание позвоночника:

а) сидя на полу, вытянуть пятки и основания больших пальцев ног как можно дальше вперед. Сидеть на костях таза, для чего при помощи рук сдвинуть мышечную ткань ягодиц назад-вверх и в стороны. Добиться горизонтального расположения таза и вертикальной линии: копчик — первый грудной позвонок — затылок;

б) взяться за боковые края стоп, верхние части бедер чуть подтянуть к паху. нижнюю часть живота тянуть внутрь и вверх (копчик прижат к полу). Обеспечить прямую линию растянутого позвоночника, не допуская его изгиба в пояснице;

в) учимся подтягивать мышцы бедер так, чтобы они позволили еще больше наклонить таз вперед. Максимально растянув позвоночник, пытаться наклониться и лечь животом и грудью на бедра, касаясь лицом голени. Ладони свободно обхватывают стопы (подтягивание корпуса к ногам с помощью рук эффекта не дает). Необходимо расслаблять и растягивать мышцы бедер, разрабатывать тазобедренные суставы.

Упражнение улучшает пищеварение, работу селезенки, печени, почек и кишечника.

8. «Скрутка». Сидя на полу, ноги прямые. Согнуть правую ногу в колене и поставить рядом с коленом левой ноги, слева от него. Взяться правой рукой за левый локоть (за спиной), а левой — за правое колено. (Если это трудно, можно скручиваться, упираясь левым локтем в левое колено и кистью — в стопу, а правой рукой опереться на пол, расположив ее максимально справа.) Скручиваемся вправо. Растягивать позвоночник от копчика до затылка, выдерживая прямую линию. Поменяв исходное положение, выполнить скрутку влево.

Это упражнение развивает гибкость спины, помогает при артритах.

Гимнастика для суставов

Упражнения для суставов рук выполняются в положении стоя или сидя.

Кисти

1. Массировать, растирать, разминать кисти рук, ладони, каждый палец.
2. Сжимать пальцы рук в кулак и разжимать. 5 раз.
3. Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах вверх-вниз (по вертикали). 5 раз.
4. Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах влево-вправо

(по горизонтали). 5 раз.

5. Круговые вращения кистями в одну, затем в другую сторону. По 5 раз.

Локти

1. Развести руки в стороны. Круговые вращения руками в локтях в одну, затем в другую сторону. По 5 раз.

2.«Крапивка». Ладонью правой руки растирать левую руку до локтя. Затем левой рукой растирать правую руку.

Плечи

1. Поднимать плечи вверх, опускать вниз.

2. Сводить плечи вперед, разводить назад.

3. Круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах вперед и назад.

4.«Лодочка». Соединить руки ладонью к ладони (пальцы вверх) за спиной.

Пальцы рук вверх. Плечи развести. Пытаемся максимально сжать ладони.

5. «Замок». Левую руку поднять вверх, правую — опустить вниз. Кисти соединить за спиной в «замок». Затем выполнить то же, но поменяв руки.

6. Скрутка. Руки свободно опущены. Максимальные вращения во всех суставах рук. Сначала к себе, затем от себя.

7. Все упражнения выполняются по 5 раз

Упражнения для суставов ног выполняются в положении стоя.

Голени

1. Поднять одну ногу, согнуть в коленном суставе. Тянуть носок на себя, затем от себя. По 5 раз. Сменив положение ног, выполнить это упражнение другой ногой. То же по 5 раз на себя и от себя.

2. Поднять одну ногу, согнуть в коленном суставе, тянуть стопу внутренней стороной к себе, затем от себя. По 5 раз. Сменить положение ног. Выполнить это упражнение другой ногой. По 5 раз.

3. Вращение стопой в одну, затем в другую сторону. По 5 раз. Вращение другой стопой также в одну, затем в другую сторону. По 5 раз.

Колени

1. Ноги прямые. Аккуратно надавливать ладонями на колени.
2. Ладони на коленях. Слегка приседая, выполнять одновременное вращение коленями в одну, затем в другую сторону. По 5 раз.
3. Стоя на одной ноге, выполнять попеременное вращение в коленном суставе в одну, затем в другую сторону. 15 раз. Выполняем это упражнение другой ногой. По 5 раз.

Тазобедренные суставы

1. Стоя на одной ноге, поднять другую и согнуть в коленном суставе. Вращение в тазобедренном суставе одну, затем в другую сторону. По 5 раз Вращение другой ногой также в одну затем в другую сторону. По 5 раз.
2. Ноги прямые. Не сгибая колени, шагать на носках, затем на пятках далее на внутренних сторонах стоп, потом на наружных сторонах стоп.
3. Держась левой рукой за опору махи вперед правой ногой. 5 раз. Держась правой рукой за опору, махи вперед левой ногой. 5 раз.
4. Исходное положение то же. Махи назад то одной, то другой ногой. По 5 раз.
5. Исходное положение то же. Махи левой ногой влево и правой, вправо. По 5 раз.
6. Приседания, стараясь спину держать прямо. 5 раз.
7. «Встряхивание». Расслабить мышцы и встряхнуться всем телом.
8. «Прыжки» на пятках по Микулину, не отрывая носков от пола. До 30 раз.

ВЫПРЕМЛЯЕМ СПИНУ

Гимнастику желательно выполнять не менее двух раз в день, плюс утреннее и вечернее (до тренировки) быстрое обливание холодной водой всего тела. Каждое упражнение основного комплекса повторяется по 5—10 раз в медленном темпе. При любой возможности нужно растягиваться в разные стороны от поясницы. Стопы стараться направлять на себя для растягивания зад-

ней поверхности ног и туловища. В конце каждого движения (там, где это возможно), а также в конце каждого упражнения нужно делать напряженный дожим (растяжку) конечностей, после которого произвести естественный натуженно-диафрагмальный сброс дыхания, сопровождая его звуком, напоминающим утробное покрякивание, подобное тому, которое вырывается при подъеме тяжелого груза или рубке дров.

Основной комплекс

Упражнения с мячом

1. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Приподнять туловище и бросить мяч вперед: партнеру или в цель (под стул, за спинку стула, в ориентир). Можно делать так: прогнувшись, коснуться спины мячом, а затем бросить его партнеру или в цель.
2. Лежа на животе, приподнять туловище и бросить мяч за голову (бросать можно в руки партнеру или через обруч, который он держит в руках).
3. Лежа на животе, приподнять ноги и руки (мяч — в руках) и начать имитировать плавание брассом «лягушка», перекладывая мяч из одной руки в другую.
4. Лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой. Сесть с прямыми руками, зажать мяч стопами, затем перекатиться назад, положив (или бросив) мяч стопами на пол за головой.
5. Из положения, лежа на спине сесть, сохраняя ноги и спину прямыми, и бросить мяч в цель или партнеру. Можно, садясь, класть мяч на подставку, которую партнер с каждым разом поднимает все выше.
6. «Качалка». Сидя с согнутыми ногами, мяч зажат между стопами, кисти обхватывают голеностопные суставы сзади, спина округлая. Сохраняя позу, лечь и выполнить перекаты туловища вперед-назад по типу «качалки».
7. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Приподняв ноги и руки с мячом, выполнять ими мягкие, плавные движения из стороны в сторону.
8. Лежа на животе, один мяч в вытянутых руках, а другой зажат между стопами. Медленно прогнуться, приподняв руки и ноги. и так же медленно опус-

титься на пол. Приподняв руки и ноги с мячами, перекатиться на спину, не касаясь мячами пола.

9. Лежа на спине, ноги согнуты на весу, руки вытянуты вдоль туловища. Отбить стопами мяч, брошенный партнером, и вернуться в исходное положение.

10. Лежа на спине, руки вытянуты за головой. Сесть и поймать над головой мяч, брошенный партнером с отскоком от пола. Затем прямыми руками (за счет разгибания кистей) бросить пойманный мяч партнеру и медленно вернуться в исходное положение.

11. Лежа на животе, руки с мячом располагаются на поясице. Прогнуться и бросить мяч через голову в цель или партнеру, после чего партнер снова подкатывает мяч занимающемуся.

12. Стоя на разведенных в стороны голених, руки держат мяч, лежащий перед собой на полу. Перенести мяч через верх за голову, прогнуться и постараться положить мяч на пол сзади себя, затем, взяв мяч, вернуться в исходное положение. Желательно, чтобы партнер поддерживал занимающегося в области поясицы.

13. Лежа на спине, ноги вытянуты, прямые руки за головой, кисти в замке, между стопами зажат мяч. Растягиваться в разные стороны от поясицы. Затем сесть с поднятыми над полом прямыми ногами, взять в руки мяч, после чего лечь на пол и вытянуть руки с мячом за головой. Затем сесть с поднятыми над полом прямыми ногами и, зажав стопами мяч, вернуться в исходное положение. Приподняв руки и ноги с зажатым между стопами мячом, перекатиться на живот, не касаясь мячом пола.

Упражнения с гимнастической палкой

1. Лежа на животе, в вытянутых руках держать за нижний конец вертикально стоящую палку. Перебирая по палке кистями, добраться ими до ее верха, прогибаясь в поясице, затем, продолжая перебирать кистями книзу, опуститься на пол.

2. Лежа на животе, палка лежит на полу в вытянутых вперед руках. Прогнуться и, не разжимая кистей, положить палку на стул (на сиденье, через спинку или другое препятствие), а затем с палкой вернуться в исходное положение.
3. Лежа на животе, палка в прямых руках лежит на задней поверхности бедер. Прогнуться, палка при этом скользит к икрам, затем вернуться в исходное положение.
4. Лежа на животе, партнер лежит напротив. Оба, прогнувшись в пояснице, держат в слегка согнутых руках палку, расположенную на весу, параллельно полу. С сильным сопротивлением друг другу то сгибать, то выпрямлять руки.
5. Лежа на спине, ноги врозь, палка лежит на голени. Подняв ноги, скатить палку вниз и поймать ее обеими руками. Затем ноги согнуть в коленях, положить палку на голени и медленно опустить ноги, выпрямив их на полу.
6. Лежа на спине, палка лежит на полу в вытянутых за головой руках. Медленно сесть, положить палку за стопы прямых ног, затем, взяв палку **И** не сгибая ног, медленно вернуться **В** исходное положение. Приподняв ноги и руки с палкой, перекатиться на живот, не касаясь руками и ногами пола.
6. Лежа на животе, один мяч вытянутых за головой руках, другой зажат между стопами. Не касаясь мячами пола, имитировать исполнение восточного танца, извиваясь всем телом с переворотами то на спину, то на живот.

КОГДА БОЛИТ СПИНА

Боль в спине. Пожалуй, это чувство знакомо каждому. Медицинская статистика говорит, что около 90% населения мира в той или иной степени страдает от боли в спине. Это связано со многими причинами. Во-первых, с работой за письменным столом, компьютером. Отсюда гиподинамия, которая приводит к нарушению кровообращения. Мышцы не сокращаются, становятся дряблыми, сосуды застывают (кровь до них и через них не проходит). Кровь циркулирует хуже. В результате длительных статических нагрузок на

мышцы позвоночника, нарушается процесс регенерации хрящей позвоночника и ускоряется его старение. Со временем наступают дегенеративные процессы в межпозвоноковых дисках. В зону дистрофического процесса втягиваются мышцы, сухожилия, связки, сосуды, нервы, кости.

Надо не допускать крайности. Лучше предупредить заболевание. А если оно все-таки случилось, - лечить саму причину болезни, а не ее следствия. Это верный и надежный способ профилактики и реабилитации.

Для коррекции позвоночника мы очень внимательно отбирали комплекс «динамических» упражнений и старались выстроить их в определенной последовательности. Упражнения включают йоговские позы, самые обычные физические упражнения, самомассаж и некоторые приемы мануальной терапии (без помощи мануального терапевта).

И помните - позвоночник – благодарный, эластичный орган. Уделите ему внимание, и он отблагодарит вас, улучшая работу других органов и систем организма.

Условно упражнения для позвоночника делим на четыре раздела: шейный, грудной, поясничный и крестцовый. Каждый раздел имеет свои особенности и требует особых приемов, физических упражнений, массажа.

Шейный остеохондроз

Симптомы: головные боли, шум в голове. Снять головную боль помогает вытяжение руками шейного отдела позвоночника: расслабив мышцы шеи, упритесь большими пальцами в сосцевидные отростки черепа за ушами, а остальными пальцами - в лоб, и держите так голову, пока не устанут руки. В медицине (ортопедии) существует так называемая «петля Глиссона» - для вытяжения поврежденных и подвывихнутых позвонков шейного отдела.

Для борьбы же с самим остеохондрозом шеи обязательны самомассаж (поглаживание, растирание, разминание мышц шеи пальцами и ладонями) и лечебная гимнастика 2-3 раза в день по 10-15 мин. после энергичного самомассажа: наклоны головы вниз-вперед, вверх-назад, в стороны. Повороты головы в

одну и другую стороны (посмотреть назад) и полное медленное вращение ею влево-вправо.

Все это можно проделывать с нагрузкой: скрестив руки на затылке, оказывать сопротивление движениям головы, что укрепляет мышцы шеи и связки, является хорошей профилактикой шейного остеохондроза.

А теперь более сложные упражнения:

1. И.П.: лежа на спине, с опорой на согнутые ноги (стопы максимально приближены к ягодицам таза), затылок, локти рук и предплечья.

Медленно приподнять таз, с поворотом головы в сторону. «Полумост». «Накатываем» голову вперед-назад. Затем, то же самое, но поворачиваем голову в другую сторону. И, наконец, полный крутой «борцовский мост», с опорой на одну голову. «Накатывание» с затылка на лоб и обратно. Руки над головой или с опорой на бедра.

2. И.П.: стоя на «четвереньках», с опорой на голову и носки ног. Согнутые руки подстраховывают сбоку. «Накатываем» голову вперед-назад, с поворотом ее в одну и другую стороны. Упражнение можно усложнить, положив руки перед собой или заложив их за спину. А если делать его трудно, - упростите, стоя на коленях.

Терапевтический эффект от упражнения: надежно разминает шейный отдел позвоночника и тренирует, укрепляет шейные мышцы, обеспечивая хороший приток и отток крови от головного мозга. А значит - профилактика и улучшение работы желез внутренней секреции и всех органов чувств. Все это обеспечит вам избавление от боли и полноценный здоровый сон.

Крестцовый остеохондроз

Крестцовый, копчиковый отделы позвоночника. Здесь наиболее часто встречаются межпозвонковые грыжи, разрывы оболочки, разрушение дисков и сползание одного позвонка с другого. Предлагаем ряд упражнений для этого отдела.

1. Сжать пальцы рук в кулаки. Завести их под крестец на область больного места и помассировать его, надавливая суставами пальцев. Сначала легко, осторожно, спокойно, затем все более энергично - вибрируя. Эти движения будут способствовать улучшению кровообращения, обмену веществ, уменьшению болей.

2.И.П. сидя на полу, широко раздвинув ноги в стороны. Втянув живот и выдохнув, наклониться с поворотом корпуса вправо, стремясь достать пальцами рук правую стопу, лоб при этом должен коснуться колена. То же повторить с левой ногой. Затем наклон грудью и руками вперед, задержаться на несколько секунд.

3. Повторите вышеописанный «ролик», но с акцентом (наибольшим давлением) на область крестца.

4. Всевозможные движения в тазобедренных суставах: маховые прямыми ногами, круговые каждой ногой и обеими вместе.

5. И.П.: лежа на животе. Пружинящие движения нижней части живота с упором на ладони и стопы. Задний проход втягивать и отпускать в такт движениям.

Это упражнение улучшает кровообращение в геморроидальных венах. Оно - прекрасная профилактика простатита и аденомы предстательной железы, избавляет от запоров. А все вместе - способствует улучшению кровообращения в тазобедренных суставах и позвоночнике, уменьшению болей и укреплению мышц живота и бедер. Укрепляет позвоночник, оказывает профилактическое воздействие на органы малого таза.

СПЕЦКОМПЛЕКС ПРИ ШЕЙНО-ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Упр.1 И.П. сидя на стуле, согнуть руки в локтях, ноги прямые (упор на пятки)

3-10 раз в быстром темпе сжимаем кисти в кулаки, ноги сгибаем в голеностопных суставах.

Упр.2 Руки согнуты в локтях, ладони вперед. На 4 счета разводим руки в стороны до сведения лопаток, 4-6 раз, при разведении рук - напряжение.

Упр.3 Руки опущены, махи руками вперед и назад, 6-8 раз, выполнять свободно.

Упр.4 Правая на пояс, левая согнута в локтевом суставе, ладонь вперед, на 4 счета выпрямить руку вперед с напряжением, расслабление 2-3 секунды, затем правой рукой 4-6 раз.

Упр.5 Выпрямить две руки вперед одновременно с напряжением, 3-4 раза.

Упр.6 Руки на пояс, поднять плечи вверх и опустить расслабленно, 4-6 раз.

Упр.7 "Лазанье по канату" - движение рук сверху вниз с напряжением 4-6 раз.

Упр.8 Кисти к плечам, круговые движения в плечевых суставах вперед и назад, 8-10 раз.

Упр.9 Правая рука на пояс, левая у плеча, на 4 счета левую в сторону с напряжением, затем правую 4-6 раз, выполнять медленно.

Упр.10 Руки на пояс, вращательные движения плечами вперед и назад, по 4-6 раз.

Упр.11 Одновременно руки в стороны выпрямить с напряжением 4-6 раз.

Упр.12 Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу, поднять плечи, свести лопатки, опустить плечи, затем плечи вперед, медленно с напряжением, 4-6 раз.

Упр.13 С напряжением сгибать руки в локтевых суставах, кисти в кулак, расслабиться, 4-6 раз.

Упр.14 Руки в стороны, затем скрестно перед собой на выдохе 2-3 раза.

Упр.15 Руки на пояс, поднять правую руку вверх с напряжением, затем расслабление, то же другой рукой, по 4-6 раз.

Упр.16 Поднять обе руки вверх с напряжением от 1 до 4 сек., повторить 3-4 раза.

Упр.17 Руки на пояс, плечи вверх и вниз, 4-6 раз.

Упр.18 Левая ладонь на затылке. На 1-3 счета давить на ладонь головой, 4-5 раз.

Упр.19 Руки в стороны, предплечья опущены, поднять левое предплечье ладонью вовнутрь - левая рука выпрямлена, то же сделать с правым предплечьем, затем обе руки опустить, 2-3 раза.

КОМПЛЕКС ЛФК ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.

Упражнения стоя.

1. И.П.О.С. 1- руки вверх правую ногу назад на носок, 2 - И.П. 3 - руки вверх левую ногу назад на носок 4 - И.П. Повторить 4-6 раз

2. И.П. руки на пояс ноги на ширине плеч. 1 - наклон туловища вправо, левую руку вверх. 2-3 – пружиним. 4 - И.П. тоже, наклоны влево.

Повторить 4-6 раз

3. И.П. ноги вместе руки в замок за спину. 1 - встать на носки отвести руки от спины соединить лопатки. 2 - И.П. 3-4-5 - пружинящие наклоны туловища вперед. 6-И.П.

Повторить 4-6 раз

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью. 1- скручивание туловища вправо. 2 - И.П. 3 - скручивание влево. 4 - И.П.

Повторить 4-6 раз

5. И.П. тоже, руки на пояс. 1- наклон туловища к правой ноге, коснуться носка. 2 - коснуться пола между ног. 3 - коснуться левого носка. 4 - И.П.

Повторить 4-6 раз

6. И.П.О.С. 1- руки вперед. 2 - руки вверх, встать на носки. 3 - руки в стороны. 4 - И.П. Повторить 4-6 раз

7. И.П.О.С. 1- присесть, руками коснуться пола. 2 - не отрывая рук выпрямить ноги. 3 – присесть. 4 - И.П. Повторить 4-6.раз

8. И.П. ноги вместе руки на пояс. 1-2-3-4 - круговые вращения таза вправо.

5-6-7-8 – влево. Повторить 1-2 раз

9. И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - присед, руки вперед. 2 - И.П.

Повторить 4-6 раз

Упражнения лежа на спине.

1. И.П. руки в стороны. 1- отвести правую ногу в сторону. 2 - закинуть за левую, коснуться пола. 3 - отвести в сторону. 4 - И.П. тоже с другой ноги Повторить 4-6 раз
- 2 .И.П. тоже. 1- поднять правую ногу. 2 - левую. 3 - опустить правую. 4 - левую Повторить 4-6 раз
3. И.П. тоже. 1 - поднять ноги вверх. 2 - развести в стороны. 3 – вместе. 4- И.П. Повторить 4-6 раз
4. И.П. одну руку на грудь другую на живот на 1-2-3-4 - вдох в живот, надуваем на 5-6-7-8 - выдох грудью, живот опускаем Повторить 2-3 раза
5. И.П. руки в стороны. 1 - согнуть колени к груди. 2 - выпрямить ноги вверх. 3-4 - ноги опустить Повторить 4-6 раз
6. И.П. руки в стороны ноги на стопы. 1 - поднять таз. 2 – опустить. 3 - поднять таз с правой ноги. 4 – опустить. 5 - поднять с левой ногой. 6-И.П. Повторить 4-6 раз
7. И.П. руки вверх ноги прямо. 1 - руками подтягиваем правое колено к груди, голову не поднимать. 2 - И.П. 3-4 - с другой ноги Повторить 4-6 раз
8. И.П. руки в стороны ноги на стопы. 1 - поднять таз. 2 - опустить таз. 3 – опустить колени вправо. 4 - И.П. тоже, колени влево Повторить 4-6 раз

ЛФК ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ (для домашних занятий)

Упражнения стоя

- 1.И.П.0.С. 1-руки вверх, правую ногу назад на носок - вдох, 2 - И.П.- выдох, 3-4 - с другой ноги. Повторить 4-6 раз
- 2.И.П. руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1- наклон туловища вправо, левую руку вверх, 2-3 – пружиним, 4 - И.П. 5-8 - наклон туловища влево Повторить 4-6 раз
- 3.И.П. тоже руки в замок, перед грудью. 1 - скручивание туловища вправо, 2-И.П. 3-4 - влево Повторить 4-6 раз

4.И.П. ноги вместе руки в замок за спину. 1- встать на носки, руки отвести от спины, 2-И.П. 3-4-5-пружинящие наклоны туловища вперед, руки вверх 6-И.П.
Повторить 4-6 раз

5.И.П.О.С. 1-руки вперед. 2 - руки вверх, встать на носки. 3 - руки в стороны.
4-И.П.

Повторить 4-6 раз

6. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- наклон туловища вперед,
руки в стороны. 2 - коснуться руками пола. 3 - руки в стороны. 4 - И.П.

Повторить 4-6 раз

7.И.П.О.С. 1- присед, руками коснуться пола. 2 - выпрямить ноги, рук от пола
не отрывать. 3 – присед. 4 - И.П.

Повторить 4-6 раз

8.И.П. руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1-2-3-4 - вращение таза вправо,
5-6-7-8 - влево Повторить 1-2 раза

Упражнения сидя на полу

1.И.П. руки в упоре сзади: 1-поднять правую ногу, 2-левую, 3-опустить правую,
4-левую

2.И.П. тоже: 1-поднять таз, 2-И.П., 3-поднять прямые ноги вверх, 4-И.П.

3.И.П. руки вверх: 1-2-3-пружинящие наклоны туловища вперед, 4-И.П.

4.И.П. тоже: 1-мах ногами вверх, в стороны, руками коснуться пола между ног,
2-И.П., 3-4-тоже

5.И.П. ноги в стороны, руки вверх: 1- наклон туловища к правому носку,
2-наклон вперед, 3 - наклон к левому носку. 4-И.П.

6.И.П. руки вверх, ноги вместе: 1-мах правой ногой коснуться носка, 2-И.П.

3-мах левой ногой, 4-И.П., 5 - мах двумя ногами, 6-И.П.

7.И.П. руками взять носки, 4-шага вперед колени не сгибать, 4-шага назад

8.И.П. ноги на стопы пошире: 1-поднять таз. 2-И.П., 3-опустить колени вправо
во

коснуться пола, 4-И.П., 5-поднять таз, 6-опустить, 7-колени влево, 8-И.П.

Все упражнения повторить 4-6 раз

Упражнения лежа на спине

1.И.П. руки вверх: 1-приподнимая голову руками подтягиваем правое колено к груди, 2-И.П., 3-подтягиваем левое колено, 4-И.П.

2.И.П. руки в стороны: 1-поднять голову носки на себя лопатки от пола не отрывать, 2-3-держим положение, 4-И.П.

3.И.П. руки в стороны: 1-колени согнуть к груди 2-выпрямить ноги вверх 3-4-медленно опустить

4.И.П. ноги на стопы, руки в стороны: 1-поднять таз, 2-опустить, 3-поднять таз правой ногой, 4-опустить, 5-поднять таз с левой ногой, 6-И.П.

5.И.П. ноги прямо, руки вдоль туловища, имитация езды на “велосипеде” 20-30 раз

6.И.П. тоже: 1- пальцы к плечам, ноги врозь, пятками скользя по полу, 2-И.П.

7.И.П. руки в стороны: 1-поднять правую ногу, 2-левую, 3-в стороны, 4-вместе, 5-опустить правую, 6-левую

8.И.П. руки вверх: 1-мах правой ногой, коснуться колена, 2-И.П., 3-мах левой ногой, 4 - И.П., 5 - колени руками подтянуть к груди \голову не поднимать,

6-И.П. Все упражнения выполнить 6-8 раз

Упражнения на боку

1.И.П. на правом боку, левую руку в упор на ладонь перед грудью, правую под голову: 1-согнуть левое колено к груди, 2-И.П., 3-согнуть колено к плечу, 4 - И.П., 5-мах прямой ногой вверх, 6-И.П.

2.И.П. тоже, 1-поднять левую ногу, 2-правую, 3-опустить правую, 4-левую

Повторить 4-6 раз те же упражнения на другом боку

Упражнения лежа на животе

1.И.П. руки под подбородком: 1-поднять прямые ноги, 2-в стороны, 3-вместе, 4-И.П.

- 2.И.П. руки на ладони по бокам от груди: 1-захлест правой ногой за левую, 2-И.П., 3-левой ногой за правую, 4-И.П., 5-подняться на руках до прямых локтей \голову не запрокидывать , 6-И.П.
- 3.И.П. руки вперед: 1-поднять руки и ноги, 2-в стороны руки и ноги, 3-вместе, 4-И.П. \голову держать параллельно рукам\
- 4.И.П. тоже: 1-поднять руки и ноги, 2-И.П., 3-4 тоже
- 5.И.П. тоже: 1-поднять правую руку и левую ногу, 2-И.П., 3-4 тоже с другой руки и ноги \голову не запрокидывать
- 6.И.П. руки вперед, ногами плывем «кролем», колени пола не касаются 10-20 р.
- 7.И.П. руки в стороны ладонями вниз, голову на бок, 1-2-подтягиваем ногу к руке, коснуться ладони, нога прямая, 3-4-И.П., 5-6-с другой ноги
- 8.И.П. руки под подбородком, имитация ползания «по пластунски»- 6-8 раз
- Повторить основные упражнения 4- 6 раз

Лечебная физкультура при хронической венозной недостаточности

Нарушения оттока крови в ногах возникают при различных заболеваниях венозной системы (варикозная болезнь, тромбозы, тромбофлебиты, врожденные болезни вен и др.). Кроме этого застой венозной крови возникает при беременности, избыточном весе, длительном пребывании человека в положении «стоя» или «сидя», также во время продолжительных путешествий в автобусе, на автомобиле или на самолете.

Комплекс лечебно-профилактических упражнений разработали ведущие российские и зарубежные специалисты. Его регулярное выполнение поможет уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, замедлит прогрессирование заболевания и снизит риск развития разнообразных, нередко опасных для жизни осложнений.

Разгрузка вен ног

Глубоко и равномерно дыша, полежите с закрытыми глазами. При этом положите несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятые под углом 15-20 градусов.

Упражнение «велосипед»

Лежа на спине и равномерно дыша, работайте ногами так, словно вы крутите педали велосипеда.

Медленно и плавно

Упражнение состоит из нескольких частей, выполняется медленно и плавно. Лежа на спине с вытянутыми ногами, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, согните правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустите ее. Поочередно выполняйте упражнения для каждой ноги.

Покрутите стопами

Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, поднимите ноги вертикально вверх. Покрутите одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

Вперед-назад

Поочередно сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе вперед и назад.

Разгибаем пальцы

Поочередно сгибайте и разгибайте пальцы стоп.

Вдох-выдох

Встаньте в положение: ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделав глубокий вздох, медленно приподнимайтесь на носки, выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Ходьба на месте, не отрывая носков

Вертикальные «ножницы»

Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, равномерно дыша, попеременно скрещивайте ноги, чередуя их.

Приподнимите голову

Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Положите руки на бедра. Медленно, вдыхая, приподнимите голову и туловище. Руки при этом скользят к коленям. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Упражнение с подушкой

Положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги приподняты под углом 15-20 градусов, между стопами зажата маленькая подушка. Медленно вдыхая, прогнитесь в пояснице, оторвав ягодицы от матраса. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Втяните живот

Положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Медленно выдыхая, втяните живот. Медленно вдыхая, надуйте живот.

Подтяните колено к груди

Положение: лежа на спине, ноги подняты под углом 15-20 градусов. Согните правую ногу, подтянув колено к груди. При этом руками плотно обхватите стопу. Медленно выпрямляйте ногу вертикально вверх. Руки, плотно обхватив ногу, скользят по икре до уровня колена. Медленно опускайте ногу, руки скользят по бедру. Упражнение повторить для другой ноги.

Отведите плечи назад

Встать в положение: стопы вместе, руки вдоль туловища. Медленно вдыхая, отведите плечи назад. Медленно выдыхая, расслабьте плечи и наклоните голову вперед.

Контрастный душ на ноги

Чередование тугих струй теплой и прохладной воды. 5-10 минут на каждую ногу.

РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Предлагаемые упражнения стимулируют циркуляцию артериальной и, что особенно важно, венозной крови, улучшают метаболические процессы, способствуют совершенствованию механизмов непроизвольной и произволь-

ной саморегуляции мышечного напряжения, создают благоприятные условия для работы внутренних органов, активизируют функции мозга, снимают симптомы непроизвольного, психического, напряжения, увеличивают силу мышц без внешнего изменения их объема.

Условно выделим три группы упражнений: тренировка мышц верхнего пояса / руки /, нижнего / ноги / и среднего пояса / туловище /.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ РУК. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны на уровне плеч. Медленно напрягая все мышцы рук, сконцентрировать внимание на мышцах плеч, предплечья и кистей до их максимального сокращения. При этом движений руками не совершать. Затем - полное расслабление мышц рук.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ НОГ. Ноги поставить несколько шире плеч, носки немного развернуть наружу, колени слегка согнуть. Постепенно усиливая мышечное напряжение всех мышц ног, довести их до максимального сокращения. При этом не менять исходного положения. Завершить упражнение полным расслаблением мышц ног.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ ТУЛОВИЩА. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно задействовать все мышцы туловища, довести их до максимального напряжения с последующей релаксацией.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Произвольное напряжение мышц верхнего, среднего и нижнего пояса или отдельных групп мышц в их различных сочетаниях.

Все упражнения выполняются при статическом положении тела, в медленном темпе, не менее пяти раз каждое. Упражнения были апробированы на разных возрастных группах с положительными результатами.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССОВ

Психологическая защита и физиологическое воздействие на организм достигается в результате применения различных способов саморегуляции. Джейкобсоном предложен метод прогрессирующей мышечной релаксации. Его суть заключается в воздействии на мышцы через напряжение и расслабление с попутным формированием представлений и образов. Он применяется для снятия стрессов, улучшения памяти, при головных болях, для полного расслабления при значительных физических нагрузках. Метод предусматривает напряжение определенных групп мышц во время вдоха (10-15 сек.) и затем расслабление их на 30-40 сек. при выдохе, с фиксацией получаемых ощущений в самих мышцах.

За основу взяты 10 мышечных групп:

Группа 1 - руки. Сжать до предела кисти обеих рук на вдохе (сидя или стоя) на указанное ранее время, затем расслабить на длительном, спокойном выдохе и зафиксировать ощущения, возникшие в мышцах.

Группа 2 - предплечья и плечи. Вытянуть руки вперед, максимально растопырить пальцы и попытаться на вдохе дотянуться до стены не сходя с места. Затем опустить руки, расслабиться на длительном выдохе, зафиксировать ощущения в мышцах предплечья и плеча.

Группа 3 - надплечья. На вдохе попытаться максимально дотянуться плечами до ушей, на длительном выдохе опустить плечи, расслабиться, зафиксировать ощущения.

Группа 4 - грудь, спина. Лопатки на спине плотно сдвинуть и оттянуть их как можно ниже на вдохе. На длительном выдохе расслабить мышцы и вернуть лопатки в исходное положение, зафиксировать полученные мышцами ощущения.

Группа 5 - мышцы живота. На вдохе как можно больше выпятить живот наружу и сделать его «каменным». Расслабиться на длительном выдохе и зафиксировать ощущения.

Группа 6 - стопы ног. На вдохе опереться пятками ног в пол и попытаться пальцами ног дотянуться до колен. На длительном выдохе расслабиться и зафиксировать ощущения.

Группа 7 - голень и бедро. На вдохе опереться пальцами ног в пол, а пятками попытаться дотянуться до икроножных мышц. Выдох, расслабление и фиксация ощущения.

Группа 8 - удивленное лицо. На вдохе поднять брови вверх, лоб сделать гармошкой, улыбка до ушей. На длительном выдохе расслабление и фиксация мышечных ощущений.

Группа 9 - средняя треть лица. На вдохе скосить глаза к носу, нос сморщить, на длительном выдохе расслабление и фиксация ощущения.

Группа 10 - улыбка Буратино. На вдохе попытаться как можно шире растянуть рот соответствующими мышцами. На длительном выдохе расслабление и фиксация ощущения.

Каждая группа мышц отрабатывается не менее трех раз последовательно от 1 до 10 на одном занятии! Получив определенные ощущения на трех занятиях, можно переходить к сокращению времени вдоха и выдоха в три раза! Начиная с седьмого занятия, применяется метод воспоминаний напряжения и расслабления мышц и полученных ранее ощущений!

Снятию индивидуального стресса хорошо помогает периодическое мытье рук под струей холодной воды, быстрая ходьба на расстояние около 1000 м., с темпом 120-130 шагов в 1 мин. Для этой цели применяется также массаж наиболее действенных биоактивных точек на лице, руках, ногах и туловище : под перегородкой носа на верхней губе; под седьмым шейным позвонком; под под-

бородком на 2 см. от его передней стороны; по бокам уголков рта; под нижней губой и над верхней губой.

Снятие индивидуального напряжения (5-6 мин.):

« Зеркальный кокон» - закрыть глаза и представить, что вы находитесь внутри зеркального кокона, где тепло, комфортно, уютно, а все негативные эмоции наталкиваются на зеркало и отражаются от него. Это ваша защита от внешних нежелательных негативных воздействий. Зафиксируйте ваши ощущения и используйте их при возникновении конфликтных ситуаций.

« Водяная мельница» - закрыть глаза, представив перед собой вращающееся вперед колесо водяной мельницы, шум падающей воды, ее капли и брызги. Сделайте навстречу колесу два небольших шага, так, чтобы оно проходило бы через вас, как нож через масло. Каждая лопасть колеса, проходя через ваше тело вычищает и вымывает негативные эмоции.

« Ванька - встанька» - стоя, носки ног вместе, а пятки врозь, руки разведены на уровне груди в стороны. Подняться на пальцы ног - вдох, закрыть глаза, опуститься на пятки и сделать выдох, опуская одновременно руки.

РЕГУЛЯЦИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Способы движения человека прошли долгий путь эволюции. Самый простой из них - медленный шаг (в каждый момент времени приподнята одна нога). Современный человек ходит пешком гораздо меньше, чем его предки. Недостаточная двигательная активность - гипокинезия - все больше «молодеет». В первую очередь от неё страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Страдают главные регуляторные механизмы. У человека от 400 до 680 мышц. Для сравнения: у саранчи их до 900, а у некоторых гусениц - до 4 тыс.

Общий вес мышц по отношению к весу тела у мужчин составляет около 40%, у женщин - около 30 (у штангистов - 55%). КПД мышцы достигает 50% (а у автомобиля - не выше 35).

Гипокинезия - это удар по нервной, эндокринной и медиаторной системам, она отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Уменьшение импульсации от мышц способствует рассогласованию регуляции мышечного тонуса и астенизации коры больших полушарий мозга, следствием чего может быть возникновение неадекватных раздражителей реакций.

Введение в комплекс оздоровления подвижных игр благоприятно сказывается на состоянии здоровья, нормализации взаимоотношений регуляторных систем.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. **Кто перетянет?** Цель: Развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения, воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия, развитие мышечной силы. Рекомендуется при задержке психомоторного развития, отставании динамических функций у детей, нарушении осанки. Ход игры. Детей разбивают 'попарно. На полу чертят две параллельные линии на расстоянии 4 шагов друг от друга. В середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к предметам (булава, сумка и т.д.), установленным за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить предмет.

2. **Пройди - не ошибись!** Цель: Тренировка навыков в координации движений, ловкости, равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Рекомендуется при дитренированности организма, вызванной гипокинезией, повышенной чувствительности вестибулярного аппарата. Ход игры. На полу начерчена линия. 1. Каждый из играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, и обратно пройти по черте

спиной назад, ставя носок к пятке. 2. Играющий должен пройти по черте, перешагивая через положенные на пути предметы (мячи, коробки и т.д.), - вперед и назад. Все упражнения проводятся вначале с открытыми, а затем с закрытыми глазами (при этом обязательна подстраховка).

3. **Разорви цепь!** Цель: Общеукрепляющее воздействие на весь организм, формирование правильной осанки, воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции. Рекомендуется при плоскостопии, задержке психомоторного развития, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нарушении осанки, ожирение. Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя. Останавливается, а затем быстрым движением (бегом, поворот) старается разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры.

4. **Тройка.** Цель: Тренировка навыков в соблюдении равновесия; развитие координации движений, ловкости, воспитание чувства дружелюбия, ответственности. Рекомендуется при бронхите, хронической пневмонии, задержке психомоторного развития, ожирении, хронических заболеваниях. Ход игры. Соревнуются две команды, каждая разбивается на тройки. Они становятся в затылок друг к другу, второй и третий берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по сигналу водящего все тройки, прыгая каждый на одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Следующая тройка начинает движение после того, как предыдущая пересекла финиш. Выигрывает та команда, тройки которой быстрее закончили игру.

5. **Змея.** Цель: Развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; усиление обмена веществ, стимуляция функции дыхания. Рекомендуется при ожирении, хронических заболеваниях легких, задержке умственного и физического развития, заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ход игры. Играющие выстраиваются в затылок друг к другу и берутся руками за пояс впереди стояще-

го. Вся колонна - «змея», первый в колонне - «голова», а последний - «хвост». По сигналу «голова» должна поймать хвост, который от нее ускользает. «Голова», поймавшая «хвост», переходит в конец колонны. Проигравшими считаются дети, которые «расцепили» цепь, они выходят из игры.

6. **Кто кого толкнет?** Цель: Развитие чувства равновесия, координации движений; воспитание выдержки, выносливости. Рекомендуется при повышенной чувствительности вестибулярного аппарата при некоторых заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем. Ход игры. Двое становятся на черту. По сигналу сгибают одну ногу и, стоя на другой, ударяют друг друга по ладоням, стараются столкнуть «противника» с черты. Игру можно сделать командной.

7. **Сохрани равновесие.** Цель: Убедиться, что положение тела в пространстве зависит от рефлекторных реакций, связанных с любым отклонением тела и осуществлением различных движений. Ход работы. К доске выходит ученик. Ему предлагают неустойчивую позу: встать так, чтобы ступни на одной прямой (одна впереди, другая сзади, пальцы одной ступни касаются пятки другой). Руки складываются в замок под подбородком, локти сжимаются. Сначала испытуемый стоит неподвижно, затем, чтобы сохранить равновесие, у него начинает изменяться тонус мышц, что выявляется по потягиванию туловища. Постепенно потягивания усиливаются. Наконец, туловище отклоняется настолько, что равновесие можно удержать, только балансируя руками или отставляя в сторону ногу. Таким образом, рефлекс, вызывающий отклонение туловища от вертикальной оси, представляет собой компенсаторную реакцию, направленную на сохранение положения тела в пространстве.

8. **Центрифуга.** Цель: Убедиться, что в результате вращательных движений возбуждается вестибулярный аппарат, обеспечивающий оценку положения головы, глаз и туловища при движении. Ход работы. На полу вдоль классной комнаты или коридора провести мелом прямую линию. Испытуемый должен быстро пробежать по ней. Заметить время и степень отклонения от прямой.

После этого испытуемому нужно сделать 10-20 быстрых вращательных движений и тотчас быстро пробежать по черте. Отметить и сравнить степень отклонения и скорость движения в первом и втором случаях.

9. Наблюдение рефлексов мозжечка. Цель: В клинике имеется специальный тест «пальценосовая мозжечковая проба», по которой определяется расстройство мозжечка.

1. Испытуемый должен закрыть глаза, протянуть вперед руку с вытянутым указательным пальцем и кончиком его дотронуться до кончика носа точно и плавно. Последовательность сокращения мышц, участвующих в этой реакции, программируется, прежде всего, мозжечком, а также другими отделами головного мозга. Мозжечок обеспечивает правильную и точную работу мышц, при нарушениях его функций этой реакции не будет. Поэтому она и называется «мозжечковой» пробой.

2. Необходимо 2 человека. Пусть каждый из них возьмет друг друга за предплечье, и они начнут тянуть его к себе до тех пор, пока рука одного из них не опустится. Обратите внимание: рука останавливается и опускается внезапно. Это связано с торможением, возникающим в мозжечке. По-видимому, торможение выполнило защитную, охранительную роль.

В наше время, когда в результате недостаточной подвижности многие люди страдают гиподинамией, зарядка не помешает никогда, особенно если она для рук. Ведь руки - очень сложный и важный механизм, без которого нормальная жизнь и трудовая деятельность человека невозможны.

Предлагается следующий комплекс упражнений:

Упражнение 1. Взять в руку кистевой эспандер или полый резиновый мячик. 30-35 раз сжать и разжать его рукой. Упражнение развивает мышцы кисти, придаёт пальцам большую гибкость, уменьшает дрожь в руках при чрезмерном напряжении.

Упражнение 2. Распрямить ладонь, вытянуть пальцы насколько возможно и как бы попытаться согнуть их в обратную сторону (но чтобы не было больно). Это способствует повышению гибкости пальцев и ладони, а также усиливает кровоснабжение кистей рук, интенсифицирует процесс обмена веществ.

Упражнение 3. Произвести вращение рук сначала в кистях, затем в локтях, в плечах. Вращать вперёд и назад 25-30 раз. Упражнение развивает мышцы и суставы рук, значительно усиливает кровоснабжение рук.

Упражнение 4. Сделать махи руками (перед грудью - в стороны), повторить 50-60 раз. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, уменьшает сутулость.

Упражнение 5. Вытянуть прямые руки вперёд, в стороны, вверх в произвольной последовательности, но как можно дальше. С вытянутыми в стороны руками можно вращаться на месте. Это усиливает кровообращение в руках, развивает их мышцы.

Упражнение 6. Сесть на стул, в кресло, положить руки на колени ладонями вверх и посидеть минуты 2 - 3, выпрямив спину и закрыв глаза. Затем помассировать, растереть перепонки пальцев другой рукой. Это способствует расслаблению рук и организма в целом, нормализации всех его жизненных процессов.

Выполняя эти упражнения хотя бы один раз в день, вы почувствуете, что стали меньше уставать, раздражаться по пустякам, что ваша жизнь стала легче и приятней.

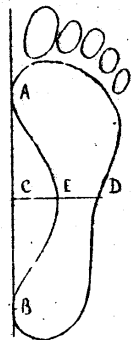
КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ РАЗВИТИЯ СВОДА СТОПЫ

Для определения формы стопы при врачебно-педагогических наблюдениях широкое распространение получили методы анализа отпечатков (плантограмм). Плантограмму можно получить различными способами, самый простой из которых - отпечаток на чистом листе бумаги. Картонная или деревянная поверхность пропитывается краской, сверху располагают чистый лист бумаги, на который встают голый ступней, тем самым получают отпечаток

стопы с внутренней стороны бумаги. Высушенный отпечаток обводится фломастером и строится рабочий рисунок.

При использовании плантографического метода о характере свода стопы судят по ширине ее отпечатка. Обработка осуществляется по методу Штритер с проведением следующих операций.

1. На полученном отпечатке проводят касательную (рис.) к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы - АВ.
2. Делят касательную пополам (АВ: 2) и отмечают точкой - С.



3. Из середины касательной в точке С восстанавливают перпендикуляр до наружного края стопы - СД.

4. Измеряют длину отрезка - СД.

5. Вычисляют процентное отношение отрезка перпендикуляра ЕД ко всей длине СД.

На основании процентного соотношения делают вывод: а) если отрезок перпендикуляра ЕД составляет до 50% длины перпендикуляра СД - стопа нормальная; б) если это соотношение составляет 50-60% - стопа уплощенная; в) соотношение свыше 60% - стопа плоская.

Определение типов ВНД в зависимости от проявления функциональной асимметрии мозга (развитие первой и второй сигнальных систем)

Определите тип вашей ВНД путем оценки отдельных своих личностных качеств, пользуясь одиннадцатибальной системой. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию - 10. Но если, например, первое, же утверждение поставит вас в тупик, поскольку вы не относите себя к мрачным личностям, но в тоже время не торопитесь пополнить ряды счастливых оптимистов, то в вашем распоряжении все остальные баллы - от 1 до 9. Постарайтесь поставить себе справедливую оценку «за настроение»:

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, почему учился несколько лет назад.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам: 1, 2, 3, 8, 9 (левое полушарие) и 3, 4, 6, 7, 10 (правое полушарие).

1. Если ваш «левополушарный» (Л) результат более чем на 5 баллов превышает «правополушарный» (П), то это значит, что вы принадлежите к логическому типу мышления. Вы, вообще-то, оптимист и считаете, что большую часть своих проблем решите самостоятельно. Как правило, вы без особого тру-

да вступаете в контакт с людьми. В работе и житейских делах больше полагае-
тесь на расчет, чем на интуицию. Испытываете больше доверия к информации,
полученной из печати, чем к собственным впечатлениям. Вам легче даются ви-
ды деятельности, требующие логического мышления. Если профессия, к кото-
рой вы стремитесь, требует именно логических способностей, то вам повезло.
Вы можете стать хорошим математиком, преподавателем точных наук, конст-
руктором, организатором производства, программистом ЭВМ, пилотом, води-
телем, чертежником... Продолжите этот список сами.

2. (П) больше (Л). Это означает, что вы человек художественного склада.
Представитель этого типа склонен к некоторому пессимизму. Предпочитает
полагаться больше на собственные чувства, чем на логический анализ событий,
и при этом зачастую не обманывается. Не очень общителен, но зато может
продуктивно работать, даже в неблагоприятных условиях (шум, различные по-
мехи и т.п.). Его ожидает успех в таких областях деятельности, где требуются
способности к образному мышлению: художник, актер, архитектор, врач, вос-
питатель.

3. Перед человеком, в равной степени сочетающим в себе признаки ло-
гического мышления и художественного мышления, открывается широкое по-
ле деятельности. Зоны его успеха там, где требуется умение быть последова-
тельным в работе и одновременно образно, цельно воспринимать события, бы-
стро и тщательно продумывать свои поступки даже в экстремальной ситуации.
Управленец и испытатель сложных технических систем, лектор и полководец -
все эти профессии требуют гармоничного взаимодействия противоположных
типов мышления.

Определение принадлежности к художественному или мыслительному типу

Принадлежность к художественному или мыслительному типу можно выявить и по некоторым биологическим признакам. Для этого используется несложный экспресс-анализ.

А. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.

Б. Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Предмет смещается, когда вы закрываете правый или левый глаз?

В. Станьте в позу «Наполеона», скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху?

Г. Попробуйте изобразить «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху?

Проанализируйте результаты.

ПППП - обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ - темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ППЛП - характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не мешают решительность и чувство юмора.

ППЛЛ - характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП - аналитический склад ума, основная черта - мягкость, осторожность. Избегает конфликта, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛПЛ - слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ПЛП - артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

ПЛЛЛ - этот тип характерен больше для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП - один из наиболее распространенных типов. Эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ - похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требуя особо бережного отношения к себе.

ЛПЛП - это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛПЛЛ - характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрывается внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

ЛЛПП - дружелюбие, мягкость, доверчивость - его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

ЛЛП - эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ - обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

Совпадающие результаты тестирования разных людей говорят о психологической совместимости личностей, в то время как полные антиподы совместимы очень редко.

Сочетание ЛЛЛЛ соответствует художественному типу, а ПППП присуще мыслителям. Но поскольку в чистом виде эти типы встречаются нечасто, то остальные сочетания в какой-то мере отражают существующее многообразие психологических структур.

Определение типов ВНД по морфологическим признакам

Этот метод определения типа ВНД основывается на положении о диалектическом единстве формы и функции, о возможности генетической обусловленности психологических свойств человека, а также о взаимосвязи психического и психофизиологического с соматическим (строением тела). Отметьте знаком «+» те признаки, которые есть у вас.

Сильный уравновешенный подвижный

1. Шлифованный кончик носа. 2. Косонаружные брови. 3. Переносица без выемки. 4. Приподнятый кончик носа. 5. Длинное основание носа. 6. Отсутствует складка верхнего века. 7. Ястребиный нос. 8. Глубокие складки крыльев носа. 9. Носовая перегородка выступает наружу. 10. Выступающий живот. 11. Пятиугольное лицо. 12. Широкое межбровье. 13. Орлиный нос. 14. Низкая верхняя губа. 15. Втянутые губы. 16. Малые уши. 17. Отсутствует завиток на 5-м пальце правой руки. 18. Отсутствует дуга на 2-м пальце левой руки. 19. Петля на 2-м пальце левой руки. 20. Отсутствует дуга на 4-м пальце правой руки.

Сильный неуравновешенный

1. Есть веснушки. 2. Наклонные верхние зубы. 3. Светлые глаза. 4. Высокий череп. 5. Узкие брови. 6. Голубая склера. 7. Одноэтажный лоб. 8. Впалые щеки. 9. Малый череп. 10. Мохнатые брови. 11. Большие кисти. 12. Узкое межбровье. 13. Малые глаза. 14. Тонкие веки. 15. Имеются ротовые борозды.

16.Пятипальцевая складка длиннее трехпальцевой. 17.Отсутствует завиток на 4-м пальце правой руки. 18.Отсутствует завиток на 4-м пальце левой руки. 19.Отсутствует завиток на 2-м пальце левой руки. 20.Отсутствует завиток на 5-м пальце левой руки.

Сильный уравновешенный малоподвижный

1.Курносый. 2. Приподнятый кончик носа. 3. Короткая стрижка. 4. Переносица ниже зрачков. 5.Толстый кончик носа. 6.Цилиндрические зубы. 7.Спинка носа без горбинки. 8.Мягкие уши. 9. Чашеобразные ногти. 10. Вогнутая линия волос. 11.Треугольная мочка. 12.Дуга на 3-м пальце левой руки. 13.Отсутствует петля на 3-м пальце левой руки. 14.Дуга на 3-м пальце левой руки. 15.Отсутствует петля на 2-м пальце левой руки.

Слабый

1.Овальный череп. 2. Оттопыренные уши. 3. Выпуклая ротовая щель. 4.Отсутствие лобно-носового угла. 5.Верхне - внутренние резцы не выделяются. 6. Двухвершинный козелок. 7. Прощупывается затылочный бугор. 8.Узкие уши. 9.Короткие ногти. 10.Выступающая горизонтальная профилировка лица. 11.Соединяются складки 1-го пальца и пятипальцевая. 12.Высокая переносица. 13.На завитке есть бугорок Дарвина. 14.Талия большого пальца выражена. 15.Отсутствует двухпальцевая сгибательная складка. 16.Отсутствует петля на 4-м пальце правой руки. 17.Завиток на 4-м пальце правой руки.

Анализ результатов.

Если в описании определенного типа имеется 16-20 «+», значит у вас выражен этот тип ярко, если - «11-14», то данный тип присущ в значительной степени, если - до «8», то черты данного типа выражены в малой степени.

ОЦЕНКА СВОЙСТВ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПОВ ВНД

Вашему вниманию предлагается перечень критериев нервных процессов, оценив каждый из которых, вы ставите соответствующий знак (+; + - ; -).

Знаком минус отмечается утверждение, не соответствующее вашему характеру. В случае, когда рассматриваемый критерий, лишь отчасти совпадает с вашими особенностями, ставьте знак плюс-минус. Если указанная черта характера или привычка свойственна вам - знак плюс.

Затем по каждому из исследуемых свойств высшей нервной деятельности (сила, подвижность, уравновешенность) в отдельности суммируются все положительные и отрицательные значения. Для оценки степени выраженности того или иного свойства ВНД важно не абсолютное количество знаков плюсов или минусов, а их соотношение. Если разница между ними превышает 7, можно говорить о преобладании одного из двух рассматриваемых в альтернативе свойств ВНД (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность - неуравновешенность).

Задание 1. Критерий силы нервных процессов.

1. Сохраняет высокую работоспособность в течение занятия.
2. Качество выполнения упражнений к концу занятия не снижается.
3. Способен неоднократно приступать к изучению сложного и трудного для понимания задания.
4. Настойчив в выполнении труднодоступных заданий.
5. Настойчиво работает над совершенствованием своих интеллектуальных качеств.
6. Стремится к самостоятельности в различных жизненных ситуациях.
7. Инициативен на занятиях, а также в других жизненных ситуациях.
8. Не боится риска.

9. Способен соблюдать обычный режим дня в условиях внутренних помех (не выспался, накануне устал и т.д.).
10. Неудача озлобляет, активизирует, побуждает к более упорным занятиям.
11. Присутствие более строгого педагога на работоспособность и поведение не влияет.
12. Обычно положительно оценивает свою готовность накануне зачета, экзамена.
13. Оценки на занятиях отличаются стабильностью.
14. Усидчив, способен работать продолжительное время.
15. Не стремится к длительному отдыху после зачета или экзамена.
16. Хорошо концентрирует внимание во время подготовки к занятиям (тренировкам, проводимым в необычной обстановке).
17. Предпочитает целостный метод обучения.
18. Знания (навыки) отличаются прочностью.
19. Ситуация опасности стимулирует деятельность.
20. Не прекращает работу при появлении симптомов утомления.
21. Неаккуратен в работе, недостаточное внимание уделяет конспектированию, подготовке к занятиям.
22. Склонен переоценивать свои возможности.
23. Способен достаточно эффективно заниматься при наличии внешних помех (громкий разговор товарищей, радио, телевизор и т.д.).
24. Неудачи вначале не пугают.

Подсчитайте знаки и определите силу нервных процессов.

Задание 2. Критерии подвижности нервных процессов.

1. Во время объяснения темы занятия часто меняет позу, смотрит по сторонам, к концу объяснения двигательная активность усиливается.
2. С индивидуальными замечаниями быстро соглашается.
3. Нетерпелив, порывается приступить к исполнению задания или задуманного мероприятия.

4. Во время занятий или тренировок много разговаривает и смеется.
5. Легко овладевает быстрыми двигательными навыками.
6. В различных жизненных ситуациях отличается излишней поспешностью.
7. Новые упражнения выполняет сразу и быстро.
8. Проявляет нетерпеливость, склонен к недоработкам при переходе к новым занятиям или упражнениям.
9. Любая деятельность отличается высоким темпом выполнения.
10. Не склонен долго задерживаться на отработке отдельных компонентов при выполнении любой работы.
11. Способен быстро перестраивать свой режим и быстро приспосабливаться к новой обстановке.
12. Отличается ярким проявлением и легкой сменяемостью положительных и отрицательных эмоций.
13. Речь отличается мимикой и пантомимикой.
14. Ситуация опасности возбуждает, притупляет бдительность.
15. Быстро переключается на другой вид деятельности при смене заданий.
16. Быстро привыкает к характеру работы другого преподавателя.
17. Активен в общении, быстро знакомится, легко и непринужденно чувствует себя в кругу незнакомых.
18. Быстро вработывается в различные виды деятельности.
19. Часто предшествует состояние «предстартовой лихорадки».
20. Характеризуется повышенной возбудимостью.
21. К выполнению нового задания приступает сразу.
22. Сравнительно быстро и легко запоминает новый материал.
23. Не отличается педантичностью.

Подсчитайте знаки и определите подвижность нервных процессов.

Задание 3. Критерии уравновешенности.

1. В детстве не отличался задиристостью и драчливостью.

2. Выделяется сдержанностью, спокойствием и устойчивостью настроения, как в интересной работе, так и в неинтересной, после удачи или неудачи, в период экзаменов, спортивных соревнований, других случаях, стимулирующих интенсивное возбуждение.
3. При выполнении заданий не торопится, добивается четкости, законченности работы.
4. Способен терпеливо и настойчиво добиваться понимания труднодоступного задания путем многократного повторения.
5. Хладнокровен, перед экзаменом или зачетом волнения не бывает, трезво оценивает свои возможности.
6. Накануне экзамена обычный режим, срывов не бывает.
7. Перед экзаменом или соревнованиями спокойно засыпает, сон бывает глубоким.
8. Всякая непредвиденная заминка на результат не влияет.
9. К занятиям, экзаменам и зачетам готовится спокойно и тщательно.
10. Перед ответом не суетиться, спокоен независимо от трудности предмета и характера преподавателя.
11. Способен укрощать неуместные, несвоевременные или невыполнимые влечения и желания.
12. Собственные удачи и неудачи переносит внешне достаточно спокойно.
13. Отличается ровностью и плавностью речи, четкостью мысли в различных условиях деятельности.
14. Достаточно терпелив, без труда переносит ожидание чего-либо.
15. Способен, испытывая явную враждебность к кому-либо, скрывать это чувство внешне положительным отношением.
16. Состояние гнева никогда не принимает форму аффекта или ярости.
17. Как правило, свое неудовольствие не вымещает на лицах, случайно «попавших под руку».
18. Крайне легко испытывает чувство раздражительности.

19. В работе точен и аккуратен.

20. Быстро засыпает, сон спокойный.

Подсчитайте знаки и определите тип уравновешенности.

По результатам ответов на все три задания выделите преобладающие свойства нервной системы и определите тип ВНД свой и одного из учащихся.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ АКТИВНОГО ВНИМАНИЯ

У ШКОЛЬНИКОВ

Физиологический механизм активного внимания заключается в возникновении в коре больших полушарий очага оптимальной возбудимости с индуцированным торможением по периферии. Очаг оптимальной возбудимости И.П. Павлов называл творческим отделом больших полушарий, где идет интенсивная выработка новых условных рефлексов, в отличие от других участков, в которых в это время могут лишь стереотипно осуществляться ранее выработанные условные рефлексы. Чем выше возбудимость в творческом отделе больших полушарий, тем быстрее вырабатываются в нем новые условные рефлексы, тем быстрее и точнее выполняется умственная работа. Концентрированность и продолжительность активного внимания зависит от возраста школьников. Чем младше ребенок, тем слабее у него процессы торможения и тем легче иррадиация возбуждения по большим полушариям.

Продолжительность активного внимания у школьников 7-8 лет составляет 15 мин., 9-10 лет-20 мин., 11-12 лет-25 мин., 13-14 лет-30 мин., 15-16 лет- 40 мин., у взрослых- 55-60 мин. При умственной работе, продолжающейся больше времени активного внимания, сначала ослабевает индуцированное торможение («растормаживаются тормоза»), появляется двигательное беспокойство у школьников и снижается точность умственной работы, а затем уменьшается возбудимость в творческом отделе больших полушарий, что ведет к замедлению скорости выработки новых условных рефлексов, т. е. к снижению скорости умственной работы. Следовательно, в течение урока необходимо несколько

раз менять виды умственной работы, чтобы их продолжительность не превышала времени активного внимания у школьника данного возраста.

Чем концентрированное активное внимание, тем быстрее и точнее выполняется умственная работа. О концентрации активного внимания можно судить по времени, затраченному на отыскание чисел в таблице. Так, при нахождении чисел от 1 до 25 в таблице (в которой числа расположены в случайном порядке) за 30-45 сек. - концентрация активного внимания считается хорошей, за 45-60 сек. - удовлетворительной и свыше 1 мин. - неудовлетворительной.

Цель работы: научиться при помощи метода отыскания чисел определять степень концентрированности активного внимания у школьников различного возраста.

Для выполнения работы необходимы 4 таблицы размером 40x40 см с числами от 1 до 25 (см. табл. 1, 2, 3, 4), секундомер или часы с секундной стрелкой, указка. Работа проводится со школьниками в возрасте 7-8, 11-12 и 15-16 лет (по три человека каждой возрастной группы).

Обследуемому сообщают, что ему будут показаны таблицы (в течение 1-2 сек. демонстрируют их), в которых он должен по порядку показать указкой цифры от 1 до 25, громко называя их. Объясните, что сделать это нужно как можно быстрее.

После проверки (правильно ли понял задание испытуемый) начинают опыт. На расстоянии 70—100см от глаз обследуемого покажите табл. 1 и дайте команду: «Начали!» и заметьте время. Необходимо тщательно следить за правильностью показа чисел. В случае ошибки, попросите обследуемого снова найти нужную цифру. Если он заявляет, что какого-либо числа нет, то экспериментатор говорит, что все числа есть. После числа 25 записывают время, затраченное на просмотр таблицы 1. Затем испытуемому предлагается табл. 2. Скажите: «Еще одна таблица. Задача та же». Далее демонстрируют таблицы 3 и 4.

Табл. 1

2	7	13	15	5
11	17	22	20	10
9	23	1	18	8
19	25	16	21	12
4	14	6	24	3

Табл. 3

21	6	2	10	24
8	15	12	18	16
4	19	25	14	3
13	17	9	7	20
23	11	1	5	22

Табл. 2

24	4	17	11	20
6	13	1	2	9
10	18	21	15	23
12	16	14	8	5
22	3	7	25	19

Табл. 4

1	22	19	15	24
21	13	9	17	12
3	16	25	14	8
7	18	11	20	4
5	2	23	10	6

МЕТОДИКА - ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ

В книге «Обучение всего класса» Ливер Бетти Лу (1995) рассматривает процесс обучения как ансамбль учебных стилей, в котором индивидуальность ребенка - не помеха, а благо, основание для индивидуального развития и роста личности обучаемого. В обычных классных коллективах есть три типа учащихся, входящих в группу риска, когда стиль обучения не соответствует стилю преподавания: визуальный тип, аудиальный и кинестетический. Этим детям необходимо помочь развить в себе другие стили обучения, которыми они не обладают, чтобы адаптироваться к превалирующему стилю класса. Осознание того, что эти учащиеся находятся в группе риска, и того, каковы их потребности, поможет учителю сделать эти изменения. Предлагаемый комплекс упражнений позволит учащимся развить смежные каналы восприятия информации.

1. Присоединение по стилю обучения с помощью рассказа:

а) утверждение X = утверждение присоединения, это абсолютно истинное утверждение о поведенческих реакциях школьников (я с вами разговариваю..., вы видите на доске..., вы легко дышите... и т.д.);

б) утверждение Y = утверждение ведения, т.е. утверждение, которое приводит к возникновению у школьника состояния деятельности (сейчас вы можете делать то-то..., и вы можете начинать работать...);

в) взаимное дополнение - один начинает, другой продолжает до смысловой паузы, третий продолжает до новой смысловой паузы...;

г) ориентировочный рефлекс - « Что такое?» - введение в рассказ новых неожиданных сюжетов, примеров, наглядных пособий. Придание рассказу драматичности, юмора, напряженности и т.д.

2. Присоединение по дыханию - изменение дыхания соответственно дыханию партнера (дыхание одного соответствует дыханию другого или нескольких учащихся): спокойное, частое, поверхностное, вдох-выдох и т.д.

3. Присоединение по движению - язык телодвижений - Учитель-класс - ведущим является учитель, а школьники выполняют за ним все движения; можно использовать работу в парах и группах под контролем режиссера (учителя или ученика): один или несколько учеников меняют позу, мимику, делают различные движения, а другие должны все это повторить, режиссер контролирует правильность выполнения « копирования» и корректирует (показывает сам) в случае ошибки.

4. «Присоединение по глазам» визуалов, аудиалов и кинестетиков - составление единого рассказа, развитие речи, увеличение словарного запаса: Я осознаю, что я вижу; Я сейчас осознаю, что я слышу; Сейчас я осознаю, что я чувствую (ощущаю). Партнеры говорят по очереди, создавая общую реальность:

а) Визуал (глаза в стороны вверх) - говорит об образе, который он видит;

б) Аудиал (глаза в стороны вправо и влево) - говорит об образе, о котором услышал и дополняет его;

в) Кинестетик (глаза в стороны вниз) - говорит, что он чувствует по отношению к этому образу.

Пример: 1. Я вижу скалу. Скала окружена деревьями. (Визуал)

2. На деревьях птицы, они поют. (Аудиал)

3. Я ощущаю, как ветерок ласкает щеки. Я чувствую тепло солнца.

(Кинестетик)

С помощью выше описанных приемов у учащихся развиваются смежные каналы восприятия информации, увеличивается память (информация поступает по нескольким каналам), возрастает способность понимать других и улучшаются коммуникативные качества (ребенок легко включается в групповую деятельность), снижается тревожность, так как ребенок может без страха использовать свой стиль обучения и т.д.

Проверьте правильность своего образа жизни

Все мы хотим быть здоровыми. Но многие не знают, как этого добиться. Эксперты считают образ жизни самым главным фактором, влияющим на здоровье. Действительно, по некоторым оценкам семь из десяти смертей можно было бы предотвратить простым изменением образа жизни. Выполните предлагаемый анкетой тест для самоконтроля. Это позволит оценить, насколько здоровый образ жизни вы ведете. Ответы записывайте на отдельном листе бумаги. Тест разработан Службой охраны общественного здоровья. Его цель проста - показать, что следует делать, чтобы быть здоровее. Описанные в анкете нормы поведения рекомендуются большинству. Часть рекомендаций неприменима для людей с некоторыми хроническими заболеваниями, а также для беременных и кормящих женщин. В этих случаях нужны специальные рекомендации врача.

Анкета

Курение

Если вы вообще не курите, запишите себе 10 очков и переходите к следующему разделу

	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я избегаю курения	2	1	0
2. Курю сигареты только с низким содержанием смол и никотина	2	1	0

Алкоголь и наркотики

1. Я избегаю пить алкогольные напитки или - я делаю в день 2-3 глотка	4	1	0
2. Избегаю использовать алкоголь или наркотики (особенно запрещен-			

ные) как средство разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовых ситуаций 2 1 0

3. Не употребляю алкоголь после приема лекарств (снотворного, лекарств от аллергии и др.) 2 1 0

4. Читаю соответствующие инструкции и слеую предписаниям при употреблении лекарств 2 1 0

Привычки в еде

1. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из целых зерен, постное масло, молочные продукты, бобы, горох и орехи 4 1 0

2. Ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище 2 1 0

3. Ограничиваю количество соли 2 1 0

4. Избегаю есть много продуктов, содержащих сахар 2 1 0

Физические упражнения

1. Я поддерживаю оптимальный вес 3 1 0

2. Совершаю энергичные упражне-

ния по 15-30 мин. по крайней мере			
три раза в неделю (бег, ходьба и т.д.)	3	1	0
3. Делаю упражнения для развития			
мускулатуры 3 раза в неделю	2	1	0
4. Я использую часть личного време-			
ни для участия в индивидуальных			
или командных физических занятиях,			
укрепляющих здоровье	2	1	0

Стрессовый контроль

1. Моя работа или занятия мне			
нравятся	2	1	0
2. Я легко отдыхаю и свободно			
выражаю свои чувства	2	1	0
3. У меня есть близкие друзья, род-			
ные, с которыми я могу говорить			
о личных проблемах и просить о			
помощи	2	1	0
4. Я легко преодолеваю стрессовые			
ситуации	2	1	0
5. Я участвую в общественной де-			
ятельности и у меня есть любимое			
занятие (хобби)	2	1	0

Безопасность

1. В автомобиле я надеваю ремни безопасности	2	1	0
2. Я против того, чтобы водили автомобиль в состоянии алкогольного опьянения или после употребления наркотиков	2	1	0
1. Я не нарушаю правил дорожного движения	2	1	0
4. Я аккуратен в общении с потенциально опасными веществами (ядами, электрическими приборами, очистителями и т.д.)	2	1	0
5. Я не курю в постели	2	1	0

Сумма:

Что означает набранная вами сумма?

От 9 до 10 очков

Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаете важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы еще и используете свои знания в жизни. Если вы будете и дальше так поступать, то ваше здоровье не подвергнется серьезному риску. Похоже, что вы - пример для подражания знакомых и друзей. Теперь обратите внимание на результаты, которые еще следует совершенствовать.

От 6 до 8 очков

Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите еще раз на вопросы, где у вас стоят ответы "иногда" или "никогда". Что нужно сде-

лать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто могут помочь улучшить самочувствие.

От 3 до 5 очков

Ваше здоровье в опасности! Наверное, вам следует больше знать об опасности, с которой вы сталкиваетесь и о необходимости изменения своего поведения. Вероятно, вам нужна помощь в том, чтобы достигнуть желаемых изменений образа жизни и состояния здоровья.

От 0 до 2 очков

Конечно, вы достаточно знаете о своем здоровье и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете свое здоровье серьезной и ненужной опасности. Возможно, вы не знаете о риске и о том, что с ним связано. Вы можете легко получить необходимые вам сведения и помощь, если захотите. Следующий шаг за вами.

Вы можете начать правильную жизнь прямо сейчас!

В только что заполненном вами тесте содержалась самооценка различных сторон вашего образа жизни. Вот наиболее важные советы.

Избегайте сигарет. Курение — наиболее важная причина многих болезней и преждевременной смерти. Особенно рискуют беременные женщины и их нерожденные дети. Люди, бросающие курить, уменьшают вероятность заболеть раком легких и болезнями сердца. Поэтому если вы курите, дважды подумайте, прежде чем зажечь следующую сигарету. Если вы решили продолжать курить, попытайтесь, хотя бы уменьшить число сигарет или перейти на сигареты с низким содержанием никотина и смол.

Соблюдайте благоразумие при употреблении алкоголя. Алкоголь изменяет привычки и поведение. Многие люди способны ограничивать свое потребление алкоголя и избегать нежелательных последствий. Регулярное потребление алкоголя ведет к циррозу печени и представляет опасность для здоровья. Статистика показывает, что вождение автомобиля в состоянии алкогольного опьянения часто является причиной аварий и несчастных случаев. Если вы все же пьете

те алкогольные напитки, делайте это разумно и умеренно.

Будьте осторожны при употреблении лекарств. Сейчас потребление лекарств - как разрешенных, так и запрещенных — один из основных источников опасности для здоровья. Даже некоторые прописанные врачом лекарства могут быть опасны при употреблении в сочетании с алкоголем или перед вождением автомобиля. Избыточное или продолжительное употребление - транквилизаторов может вызвать психические и физиологические изменения. А эксперименты с наркотиками типа марихуаны, героина, кокаина, ЛСД могут вызвать многочисленные опасные эффекты или даже привести к гибели.

Будьте разборчивы в еде. Переедание и избыточный вес создают опасность диабета, воспаления мочевого пузыря, высокого кровяного давления. Но правильно питаться - это значит потреблять меньше жиров (особенно животных), холестерина, сахара и соли. Попробуйте перейти на свежие фрукты и овощи. Вы почувствуете себя лучше.

Регулярные физические нагрузки. Почти каждый может улучшать состояние своего здоровья путем доступных физических упражнений (если у вас есть какие-то сомнения, обратитесь к врачу). Энергичные упражнения по 15-30 мин. три раза в неделю помогут оздоровить сердце, сбросить лишний вес, натренировать мускулы и улучшить сон. Подумайте, какие изменения нужно внести в режим дня лично вам, чтобы чувствовать себя лучше!

Учитесь держать себя в руках. Стресс — нормальная часть жизни; все сталкиваются с ним в определенной степени. Причины стресса могут быть и плохими, и хорошими, желательными или нежелательными (например, продвижение по службе или уход супруга). Если держать себя в руках, стресс не создает особых проблем. Но болезненная реакция на стрессовую ситуацию, такая, как слишком быстрое или нервное вождение автомобиля, употребление больших доз алкоголя, продолжительное раздражение, может вызвать разнообразные физиологические или психологические проблемы. Даже в самый тяжелый день найдите несколько минут, чтобы успокоиться и отдохнуть. Обсужде-

ние проблем с кем-нибудь, кому вы доверяете, часто помогает найти удовлетворительное решение. Поймите разницу между вещами, за которые стоит драться и менее важными.

Главное внимание — безопасности. В первую очередь в каждой ситуации проверьте безопасность у себя дома, на работе, в школе, в играх, в дороге. Надевайте ремни безопасности и соблюдайте правила движения. Держите опасные предметы и оружие подальше от детей, имейте рядом с телефоном номера, по которым следует звонить в случае опасности. Если что-нибудь случится - вы наготове.

ЧТО МЕШАЕТ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Этот тест составлен американским профессором Горном. Во многих странах в центрах по борьбе с курением его используют врачи, которые должны разобраться, зачем человек курит. Ведь только поняв это, можно избрать подходящий вид лечения, который, в конце концов, позволит отказаться от этой вредной привычки. Анализируя приведенные ниже ответы на вопрос теста, отметьте для себя, как часто вы курите по аналогичным причинам и поставьте против каждого ответа набранные очки: за ответ «иногда» - 5 очков, «часто» - 4, «от случая к случаю» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 1.

Почему вы курите?

- А. Чтобы поддержать себя в форме.
- Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
- В. Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
- Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
- Д. Мне не по себе, если под рукой нет сигареты.
- Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.
- Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
- З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

- И. Мне просто приятен запах табака.
- К. Я закуриваю, если волнуюсь.
- Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.
- М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
- Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
- О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.
- П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
- Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
- С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
- Т. Случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

Сгруппируйте наиболее близкие вам ответы и по ним определите свои мотивы курения. Большая сумма за ответы А, Ж и Н, например, свидетельствует: вы курите, чтобы поддержать, "взбодрить" себя; группа ответов из Б, З и О говорит о том, что вы получаете удовольствие от самого процесса прикуривания, курения и т. д.

I ГРУППА МОТИВОВ

1. А+Ж+Н - мотив стимулирования.
2. Б+З+О - мотив удовольствия от самого процесса курения.
3. В+И+П - расслабление, удовольствие, поддержка.

II ГРУППА МОТИВОВ

4. Г+К+Р - снятие напряжения, придание бодрости.
5. Д+Л+С - неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.
6. Е+К+Р - привычка.

Результаты могут варьироваться от 3 до 15 очков: от 11 очков и выше - высокая зависимость, 7 и менее очков - невысокой.

А теперь посмотрим, что же у нас получилось...

Вариант первый: вы набрали высокие суммы очков в 1 группе. Это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера. В принципе, держа, перебирая в руках что-то более "безопасное", чем сигарета (карандаш, ручка, четки), вы легко могли бы избавиться от курения. Шансы, что это вам сделать будет нетрудно, высоки.

Вариант второй: дело принимает более серьезный оборот, если вы получили высокие баллы во II группе. Если вы действительно хотите бросить курить, то важно подумать над тем, чем же на самом деле помогает вам курение, и попытаться заменить эту привычку. Достаточным может оказаться лишь усилия воли. Но не стоит отказываться и от других средств.

Этот тест поможет вам понять, почему вы курите, и определить ситуации, когда табак, как вам кажется, вам необходим. Если решите отказаться от курения и подобные ситуации возникнут, вы должны быть готовы к тому, чтобы справиться с этой привычкой, преодолеть себя. Нужно быть готовым и к чувству нехватки сигарет, к тому, что, особенно сначала, вам придется нелегко. Но важно помнить, что в любом случае успех зависит, прежде всего, от вашей воли.

ЛИТЕРАТУРА

Зрение

1. *Абаскалова Н.П.* Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей. – Новосибирск: «Лала», 2000
2. *Айзман Р.И., Муравьева Я.Л., Абаскалова Н.П. и др.* Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2003
3. *Базарный В.Ф.* Укрепление здоровья детей за счет интеграции процессов обучения и направленного формирования функции зрения. – Красноярск: КИПКРО, 1987
4. *Великанова Л.К.* Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе.- Новосибирск: НГПУ, 1993
5. *Глушкова Е.К.* Гигиенические аспекты использования компьютеров в учебном процессе средней образовательной школы //Гигиена и санитария. 1988.- N2.- С. 8-10
6. *Демирчоглян Г.Г.* Как сохранить и улучшить зрение. – Д.: Сталкер, 1997
7. *Изотова Т.А.* Дисплей и здоровье // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии.- М.: Педагогика, 1989.-N1.- С. 82-84
8. *Московченко О.Н.* Диагностика и прогнозирование психофизиологического состояния человека (модифицированный цветовой тест М.Люшера).- Красноярск: КГТУ, 1995. – 172 с.
9. *Хрипкова А.Г.* Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий обучения на здоровье.- М: Центр инноваций в педагогике, 1997. – 112 с.

Память

1. *Абаскалова Н. П.* Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей. – Новосибирск: «Лала», 2000
2. *Айзман Р.И., Муравьева Я.Л., Абаскалова Н.П. и др.* Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2003

3. *Ильючонок Р.Ю.* Эмоции и память. – Новосибирск: Книжное издательство, 1988. – 88 с.
4. *Ильючонок Р.Ю.* Память и адаптация. – Новосибирск: Наука, 1979. – 90 с.
5. *Московченко О.Н.* Лабораторный практикум по «Основам валеологии». – Красноярск: КГТУ, 2002. – 131 с.
6. *Польской А.Е.* Как улучшить память. – Минск: Харвест, 1998. – 334 с.
7. *Сергеев Б. Ф.* Парадоксы мозга. – Л.: Лениздат, 1985. – 207 с.
8. *Чагин В.В.* Сделай себя сам. – Красноярск: ККИ, 1995. – 342 с.
9. Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера, - Новосибирск: Лада, 2001. – 524 с.

ВНД

1. *Айзман Р.И., Муравьева Я.Л., Абаскалова Н.П. и др.* Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2003
2. *Батуев А.С.* Высшая нервная деятельность. – М.: Высш. Школа, 1991. – 256 с.
3. *Кондаков Э.А.* Актуальные проблемы изучения ВНД человека // Журнал высш. Нерв. Деят. – М., 1986. – Т. 36. – С. 276-284
4. *Констандов Э.А.* Функциональная асимметрия полушарий и неосознаваемое восприятие. – М.: Наука, 1983. – 170 с.
5. *Кураев Г.А.* Принципы и механизмы работы мозга. – Ростов-на Дону: РГУ, 1996. – 216 с.
6. *Майдииков Ю.Л., Литвинова Н.А. и др.* Основы психофизиологии (теоретические и прикладные аспекты). – Кемерово: Обл ИУУ, 1997. – 120 с.
7. *Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека как нейрофизиологическая основа индивидуальности // Естественные основы психологии. – М.: Педагогика, 1978. – С. 295-336
8. *Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека. – М.: Просвещение, 1996

9. *Ротенберг В.С., Бондаренко С.М.* Мозг. Обучение. Здоровье. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.

10. Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера, - Новосибирск: Лада, 2001. – 524 с.

Образ жизни и здоровье

1. *Абаскалова Н. П.* Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей. – Новосибирск: «Лала», 2000. – 236 с.

2. *Айванхов О.М.* Гармония и здоровье. - М.: Просвещение, 1993. – 127 с.

3. *Айзман Р.И., Муравьева Я.Л., Абаскалова Н.П. и др.* Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2003. – 180 с.

4. *Баевский Р.М.* Измерьте ваше здоровье.- М.: Советская Россия, 1990

5. *Байер К., Шейнберг Л.* Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997. – 368 с.

6. *Барбараш Н.А, Барбараш Л.С., Лившиц М.Л. и др.* Очерки поведенческой психологии здоровья. – Кемерово: ОблИУУ, 1995. – 245 с.

7. *Березин И.П.* Здоровому о здоровье //Твое здоровье. 1990.-N7.-С. 8-20

8. *Воложин А.И.* Путь к здоровью. - М.: Знание, 1991

9. *Доскин В.А., Куинджи Н.К.* Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989

10. *Држевецкая И.А.* Биологические ритмы и их значение для учебной и трудовой деятельности. – Ставрополь: СГПИ, 1990

11. Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера, - Новосибирск: Лада, 2001. – 524 с.

Восстановление, аутотренинг и т.д.

1. *Алиев Х.М.* Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. – М.:Мол. гвардия, 1990. – 223 с.

2. *Кабанова С.А.* Секреты радости. – М.: Поиск, 1990

3. *Кабонин В.А.* Помоги себе сам: аутотренинг, самогипноз. – Шадринск: Исеть, 1992

4. *Капра Ф.* Уроки мудрости / Пер. с англ. – М., 1996
5. *Каппони В., Новак Т.* Сам себе психолог. – С-П: Питер, 1994. – 224 с.
6. *Кулакова О.С.* Тесты, тесты, тесты... – М.: Мол. гвардия, 1990
7. *Куликов В.И.* Индивидуальный тест «Словесный портрет». – Владивосток: Торс, 1988
8. *Лобзин В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986
9. *Лободин В.Т.* Формула здоровья. – СПб.: Невский проспект, 1999
10. *Никифоров Ю.Б.* Аутотренинг и физкультура. – М.: Физкультура и спорт, 1989
11. *Прутченков А.С.* Трудное восхождение к себе. – М.: Российское педагогическое агенство, 1995. – 140 с.
12. *Прутченкова А.С.* Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий.-М.: Новая школа, 1993. – 48 с.
13. *Рутман Э.М.* Надо ли убежать от стресса?-М.: Физкультура и спорт, 1990. – 128 с.
14. *Энкельманн Н.* Преуспевать с радостью.- М.: Экономика, 1993. – 395 с.

Витамины, питание

1. *Абаскалова Н. П.* Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей. – Новосибирск: «Лала», 2000. – 236 с.
2. *Коньшев В.А.* Питание и регулирующие системы организма. – М.: Медицина, 1985. – 222 с.
3. *Литвина И.И.* Три пользы: Основы правильного питания. – СПб.: АО»Комплект», 19947 – 202 с.
4. *Мельникова М.М., Косованова Л.В.* Основы рационального питания. – Новосибирск: НГПУ, 2000. – 103 с.
5. *Монтиньяк М.* Ешьте и молодейте. – М.: Оникс, 1999. – 288 с.
6. *Московченко О.Н.* Физиология пищеварения и рациональное питание. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 124 с.

7. Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера, - Новосибирск: Лада, 2001. – 524 с.
8. *Хартвиг Е., Роули Н.* Ты то, что ешь: Рациональное питание и здоровье / Пер. с англ. – М.: ООО «АСТ», 2000. – 352 с.

Осанка и др.

1. *Анищенко В.С.* Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. – М.: РУДН, 1999
2. *Брэгг П.С.* Позвоночник- ключ к здоровью. – СПб.: «Лейла» (2-е изд.), 2000
3. *Буйнова Н.Н.* Фитнес: мы выбираем успех!- СПб.: Невский проспект, 2002
4. *Васильева А.П.* Остеохондроз: профилактика и исцеление от недуга. – СПб.: Невский проспект, 1999
5. *Вреден П.П.* Практическое руководство по ортопедии. – Л.: Медгиз, 1930. – 264 с.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 135 с.
7. *Девятова М.В.* Нет – остеохондрозу! –СПб.: ИК «Комплект», 1997
8. Здоровая спина: Нетрадиционное использование оздоровительных систем Хатха-йоги и психофизиологической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей / Под ред. О.Н. Московченко, С.П. Рябинина. – Коасноярск: КГТУ, 1998. – 94 с.
9. *Иванова О.И.* Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990. – 250 с.
10. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987
11. *Лопуга В.Ф., Лопуга Е.В., Денисенко Е.А.* Оздоровительное воздействие движения (нетрадиционные виды гимнастики). – Барнаул: АКППРО, 1998. – 40 с.
12. Позвоночник-ключ к здоровью / П. Брэгг, С.П. Махешварананда, Р. Нордемар и др. – СПб.: Лейла, 1997

13. *Потапчук А.А., Дидур М.Д.* Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001
14. *Страхова И.Б.* Особенности работы и методика проведения занятий со студентами, имеющими патологию позвоночника. – Новосибирск: Сиб АГС, 2000. – 26 с.
15. *Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера,* – Новосибирск: Лада, 2001. – 524 с.
16. *Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Под ред. Г.А. Халемского.* – М.: НЦ ЭНАС, 2001
17. *Ченцов К.И.* Стопа и рациональная обувь. – М.: Легкая индустрия, 1967. – 150 с.

Развитие мышечной силы, игры

1. *Абаскалова Н. П.* Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей. – Новосибирск: «Лала», 2000. – 236 с.
2. *Баранов В.М.* В мире оздоровительной физкультуры. – М.: Знание, 1986
3. *Былеева Л.В., Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.
4. *Калачев Г.А.* Физиология произвольной мышечной деятельности. – Барнаул: БГПУ, 1994
5. *Ленерт Герда* Спортивные игры и упражнения для детей. – М.: Педагогика, 1990
6. *Никифоров Ю.Б.* Учитесь наслаждаться движением. – М.: Советский спорт, 1989
7. *Страковская В.Л.* Нетрадиционная медицина: 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
8. *Фонарев А.М.* Развитие функции мышечной системы ребенка.- Автореф. Докт. дисс. – М., 1969. – 42 с.

ЛФК

1. *Апарин В.Е., Платонова В.А., Попова Т.П. и др.* Лечебная физкультура в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. – М.: Медицина, 1983. – 170 с.
2. *Бирюков А.А.* Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
3. *Гиппенрейтер Б.* Восстановительные процессы при спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 56 с.
4. Гипокинезия и спортивная гиперкинезия растущего организма и их коррекция // Сб. материалов Всесоюз. Научно-практ. Конф.- Ташкент, 1983
5. *Каландаров В.Н.* Влияние неспецифических упражнений на повышение эффективности обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания / Автореф. канд. дисс.- М., 1977. – 25 с.
6. *Лолейко И.Д., Фонарев М.И.* Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. – М.: Медицина, 1988. – 142 с.
7. *Мильнер Е.Г.* Формула жизни. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 160 с.
8. *Пирогов Е.А.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.
9. *Рубанович В.Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. – Новосибирск: НИПКипРО, 1998. – 283 с.
10. *Тихвинский С.Б.* Детская спортивная медицина.–М.:Медицина, 1980.–440 с.