Автор: Арсеньев Олег Владимирович-педагог дополнительного образования ГБОУ ДОД Дома детского творчества Невского района Санкт-Петербурга «Левобережный»

 Да, бой с собой

 есть самый трудный бой.

 Победа из побед –

 победа над собой.

Ю. Власов.

**Гиподинамия-угроза XXI века.**

Мы – цивилизация людей, ведущий малоподвижный образ жизни, школа, университет, работа не связанная с физическим трудом. Вечером телевизор, компьютер, игры, мобильный телефон. Болельщики на спортивных соревнованиях. Постоянно находимся под стрессом. В городах загрязненный воздух от огромного количества машин и заводов. Мы переедаем, но остаемся недокормленными из-за того, что едим безжизненную искусственную пищу. Мускулы становятся дряблыми из-за отсутствия упражнений. От неправильного образа жизни позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Мы не получаем достаточного количества кислорода по нескольким причинам. Во-первых, потому, что воздух в городах загрязнен и учиться и работать многим людям приходится в душных, часто непроветриваемых помещениях. Во-вторых, с приходом цивилизации мы разучились правильно дышать, наши легкие работают не в полную силу и получают заниженный объем кислорода. Не получая достаточно кислорода, организм терпит недостаток энергии, отчего и возникают болезни – ведь гораздо проще атаковать ослабленный организм. В школьном возрасте, когда режим напряженной умственной работы становится постоянным, высокая двигательная активность обязательна. Роль движения не ограничивается только поддержанием здоровья – двигательная активность помогает умственной деятельности. В процессе длительной напряженной умственной роботы (как правило, выполняют ее сидя) энергообмен в мышечной системе протекает на минимальном уровне. Замедляется кровоток, дыхание становится неглубоким. В результате к активно работающим клеткам головного мозга доставляется меньше кислорода и в них накапливается углекислый газ. Падает интеллектуальная продуктивность. Без тренировки мышц невозможна тренировка сердечной мышцы и дыхания. Вслед за работой мышц активизируются все процессы жизнеобеспечения: обменные реакции, кровоток, газообмен, подача в кровь гормонов и т. п. Официальная медицина уже признала, что врачи не справляются с отрицательными последствиями цивилизации и задача оздоровления с помощью доступных физических упражнений стоит сейчас перед каждым.

Жизнь-это постоянное движение. Остановки – быть не может. Остановка-это смерть. Можно построить красивое тело, занимаясь гимнастикой, рационально питаясь, ведя здоровый образ жизни. А можно построить тело, в котором невозможно жить. Это произойдет если следовать по пути гиподинамии и связанных с ней феноменом ослабления мышц, снижения подвижности суставов и ухудшения эластичности связок; если не рационально питаться, что приведет к избыточному весу; вести нездоровый образ жизни (курение, алкоголь). В этом случае в организме накапливаются ненужные, или баластные вещества.

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития он меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

По мнению Г.М. Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела».

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. [30, с. 68].

В.М. Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против алкоголизма.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

История применения отягощений для развития силы и мышечной системы теряется во тьме тысячелетий. С древних времен люди стремились создать фигуру, отвечающую их представлениям об идеальном теле. Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношение между ними. Приступая к занятиям с отягощениями, особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. Мышцы представляют собой активную часть опорно-двигательного аппарата, благодаря их сокращению человек способен выполнять разнообразные движения в пространстве.

**Забота о здоровье не возможна без соблюдения так называемых «Правил здоровья».**

**Первое правило здоровья: Твердая постель.**

Если у человека много болезней – причину надо искать в нарушениях позвоночника. На твердой и ровной постели подвывихи и искривления позвоночника легко исправимы, поскольку позвоночник находится в правильном положении во время ночного сна. В мягкой же постели все нарушения, возникшие днем, сохраняются. Кроме того, мягкая постель согревает межпозвоночные диски, делает их легко сдвигаемыми, закладывая тем самым основы для новых нарушений. Любитель поспать в мягкой постели позволяет своим нервам атрофироваться, и поэтому болезни являются к нему без приглашения.

Одну треть жизни мы тратим на ночной сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки. Поэтому правило здоровья номер один гласит: постель, на которой вы спите, должна быть ровной и твердой. Твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника, вызванных вертикальным положением тела в течение дня.

Полезно спать на полу, но можно соорудить жесткую постель, положив на свою кровать доску или кусок фанеры; также можно рекомендовать матрас, Набитый ватой, волосом или губчатой резиной. Варианты могут быть Разными, главное – избегать пружинного матраса. Приучать себя спать на твердой постели нужно постепенно. Твердая постель может причинить боль в тазобедренном суставе и крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Человеку, страдающему от этого, рекомендуется, лежа на спине, постараться выполнять упражнение Золотая рыбка или двигать ногами слева направо, согнув колени. Так постепенно он сможет преодолевать болевое ощущение, и через относительно короткое время ему будет удобно лежать на твердой постели.

Итак, ровная и твердая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов.

**Второе правило здоровья: Твердая подушка.**

В Японии говорят: «Искривленная шея – признак короткой жизни».

По роду работы многие вынуждены подолгу сидеть, наклонившись, например, над столом. Значительно распространились и боли в области шеи. Основы этому закладываются еще в детстве. Современные дети слишком много времени проводят в сидячем положении во время занятий, а в свободное от занятий время к этому прибавились еще компьютеры и телевизор.

Симптомы заболевания шейного отдела позвоночника – это боли в затылке, глазах и ушах, в области плечевого пояса. Они появляются не только при движении, но сохраняются и когда голова неподвижна.

Подгоняя позвонки друг к другу, твердая подушка стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

 Итак, твердая подушка укладывается под 3-й и 4-й шейные позвонки. Ее размеры должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться, и, кроме, того они сильно согревают позвонки.

 **Третье правило здоровья: Упражнение / Золотая рыбка /.**

Длительное неправильное положение позвоночника может вызвать сколиоз у детей. Исправлению осанки, как мы уже выяснили, помогают /Первое/ и /Второе правило здоровья/, / Золотая рыбка /, также направлено на устранение нарушений в позвоночнике. Если систематически выполнять это упражнение, оно дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит – и в установлении баланса в организме: баланса питания, очищения и нервного равновесия.

Как выполняется упражнение /Золотая рыбка /.

Исходное положение: лечь на спину на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину, ноги также вытянуть на полную длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра прижать к полу. Теперь нужно несколько раз поочередно на счет 7 потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем, то же самое проделать пяткой левой ноги \ пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону\. Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающей в воде. Вибрации выполняются справа налево в течение 1 – 2 минуты. Делать это упражнение следует каждый день утром и вечером. При выполнении упражнения позвоночник должен быть прижат к полу. Тело вибрирует влево – вправо, но не вверх – вниз! Приподнять можно лишь ступни ног и затылок.

Упражнение (Золотая рыбка) не только исправляет нарушения позвоночника, оно способствует также пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по пути через кожу отдавая шлаки и мочевину. Это упражнение улучшает работу сердца, очищает кожу, улучшает перистальтику кишечника, а значит, прекрасное средство в борьбе с запорами. При запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя его клетки. Это вызывает расширение или воспаление капилляров и ведет к нарушению умственных функций.

**Четвертое правило здоровья: Упражнение для капилляров.**

Я предлагаю специальные движения – поднятие рук и ног и потряхивание ими, целью которых является капилляротерапия. Основное утверждение Системы оздоровления состоит в том, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина.

 Известно, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. А так как кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, локальное улучшение ведет к улучшению кровообращения во всем организме.

Как выполняется упражнение для капилляров.

Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. Выполнение упражнения: в таком положении трясти обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1-3 минут. Сократительные свойства кровеносных сосудов превращают их в микронасосы, заставляя продвигать кровь от капилляров по венам к сердцу.

**Пятое правило здоровья: Упражнение (Смыкание стоп и ладоней).**

Кроме капилляров у сердца есть еще один незаменимый помощник – диафрагма. Количество движений диафрагмы в одну минуту составляет примерно одну четверть количества движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердце.

Выполняя первую часть упражнения (Смыкание стоп и ладоней), мы помогаем работе диафрагмы, это улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение. Упражнение полезно и тем, что оно координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов.

Первая, подготовительная, часть упражнения (Смыкание стоп и ладоней).

Исходное положение: лечь на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем:

1. Нажимать подушечками пальцев, обеих рук друг на друга (10 раз).
2. Нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).
3. Сжимать обе сомкнутые ладони (10 раз).
4. Вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).
5. Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигаясь ими от паха до пупка (10 раз).
6. Максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и пронести их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).
7. Вытягивать руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).
8. Установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1-1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).
9. Одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10-60 раз).

Вторая, основная, часть упражнения.

Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10-15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.

Что же происходит в организме во время этого упражнения? Энзимы, или ферменты, присутствуют во всех живых клетках животных, растений, микроорганизмов. Они направляют, регулируют и многократно ускоряют жизненные процессы в организме. Всякий раз, когда энзимы становятся активными, они начинают излучать. Йоги называют их праной. Выполнение упражнения (Смыкание стоп и ладоней) в течение 40 мин. приводит к установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервными системами, а также к гармонии общих вод в организме.

Практически во всех религиях существует один общий жест: ладони складывают перед грудью. Это не случайное совпадение, и жест этот может иметь скрытое физиологическое обоснование. Что же происходит при этом в организме? В этом случае общие воды в организме (кровь, лимфа и т. д.) нейтрализуются и уравновешиваются. Это можно проверить. Измерьте ваше давление, запишите разницу между верхним и нижним давлением. Затем сложите ладони вместе на 3-4 минуты и после этого снова измерьте давление. Вы будете удивлены, обнаружив значительно более сбалансированное, близкое к Золотому сечению давление, чем это было ранее.

 Кроме того, складывание ладоней вместе восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, поэтому очень полезно перед каждым приемом пищи держать ладони сложенными вместе перед грудью в течение 1,5 минут или больше. Но если вы ежедневно выполняете Пятое правило здоровья, то можете не выполнять это действие перед едой.

Если же вам удастся удержать на уровне груди ладони и локти в сомкнутом состоянии в течение 40 минут, постоянно концентрируя и направляя на них умственную энергию, вы сможете пробудить в себе способность лечить руками. Ведь ладони также имеют способность испускать таинственные энзимные лучи. Нужно попытаться сделать это хотя бы один раз, как бы это ни было утомительно, и тогда энергия в ладонях обязательно активизируется. Техника целительства: сконцентрировав прану, йог протягивал руку к больному и мысленно посылал энергию в ослабленный орган. И страдалец выздоравливал. Но йоги и целители не нужны тому, кто выполняет Пятое правило здоровья: такой человек способен сам пробудить свою целительную энергию, открыть в себе энзимные лучи.

Пятое правило здоровья помогает силам духа и тела достигнуть равновесия. Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности, поскольку помогает нормальному росту в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.

Быстрый результат обещают только шарлатаны. Отличное здоровье и отсутствие проблем с организмом – это результат длительной ежедневной роботы. Выполняйте упражнения – и вы никогда уже не вспомните о своих былых неприятностях. Как считал Брэгг, необходимы для достижения счастья: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному обучению. Но вступившим на путь здоровья предстоит проявить упорство, волю и безжалостность к собственной инертности. Только вы сами можете сделать себя здоровым и счастливым.

**Список литературы**

1. Бубновский С. Грыжа позвоночника – не приговор! – М.: «ЭКСМО», 2011.
2. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – М.: «АСТ», 2005.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
4. Кацудзо Ниши Золотые правила здоровья. – СПб.: «Невский проспект», 2007.
5. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. – М.: «Академия», 2003.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
7. Любер Д. Культуризм по-нашему. – Ростов на Дону, 2004.
8. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
9. Петров В.К. Ваш помощник тренажер. – М.: «Советский спорт», 1991.
10. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.
12. Черный В. Г. Спорт без травм. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
13. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга / Т 1, 2, 3. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
14. Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов. – Сан-Антонио,1971.