

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Ю. В. Тупєєв, А. І. Тіхоміров

ДОПРИЗОВНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Монографія



Миколаїв – 2023

УДК 796+575+796.012.11+616
Т 85, 46

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Чорноморського національного університету імені Петра Могили (протокол № 7 від 29 вересня 2022 р.)

Рецензенти:

Ищенко І. І., Майстер спорту України міжнародного класу, двократний чемпіон Європи та Світу, Віце-президент федерації вільної боротьби Миколаївської області.

Сімоненко В. П., лікар хірург-травматолог, викладач Миколаївського базового медичного фахового коледжу.

Міненко О. В., Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, старший тренер національної збірної команди України з рукопашного бою, директор МОК КДЮСШ.

Т 85, 46

Тупєєв Ю. В., Тіхоміров А. І. Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили : монографія / Ю. В. Тупєєв, А. І. Тіхоміров. – Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – 352 с.

ISBN 978-617-534-312-8

Відомо, що люди із сильними й розвинутими м'язами мають привабливу зовнішність, їм притаманна висока працездатність. Монографія пропонує різноманітні комплекси вправ для фізичного розвитку різних груп м'язів, ці вправи допоможуть розвинути силу, гнучкість, витривалість, спритність, стануть своєрідним психофізичним тренінгом, який забезпечить здоров'я, гарну фізичну форму, сприятиме розумовій діяльності. Також розглянуто основні закони та принципи ведення рукопашного бою. У книзі є багато рисунків, які описують техніку визволення від захоплень, прийоми самбо тощо. Подано комплекс невідкладних медичних заходів при травматизмі і пораненнях.

Матеріали монографії запропоновані молоді, яка буде служити у Збройних Силах України, а також спортсменам, тренерам-викладачам, практичним інструкторам та студентам напрямів «Фізичне виховання», «Спорт» і для всіх, хто бажає займатися запропонованими вправами.

УДК 796+575+796.012.11+616

ISBN 978-617-534-312-8

© Тупєєв Ю. В., Тіхоміров А. І., 2023
© ЧНУ ім. Петра Могили, 2023

Зміст

Передмова	5
Вступ	7
Фізіологія м'язової діяльності	11
Правильна постава	18
Будова хребта	21
Сила фізичних вправ	29
Фізкультура в режимі дня	31
Виховуємо фізичну якість – силу.....	35
Виховуємо фізичну якість – швидкість	106
Виховуємо фізичну якість – витривалість	108
Виховуємо фізичну якість – спритність	112
Виховуємо фізичну якість – гнучкість	124
Форми занять фізичними вправами	129
Атлетична гімнастика без снарядів	137

Самозахист без зброї – самбо	171
Звільнення від захоплень	171
Захист від ударів руками.....	198
Захист від ударів ногами.....	205
Захист від нападу лежачи.....	215
Прийоми самозахисту проти озброєного нападаючого	221
<i>Захист від нападаючого з ножем.....</i>	<i>221</i>
<i>Захист від нападаючого з пістолетом.....</i>	<i>239</i>
<i>Захист від ударів палицею.....</i>	<i>245</i>
<i>Захист від ударів важким предметом</i>	<i>256</i>
Допризовна та фізична підготовка	259
Військові навчальні заклади України	267
Програма предмета «Захист Вітчизни»	269
Позитивне мислення – шлях до здоров'я	282
Правила надання першої допомоги при пораненнях	336
Державні нагороди України	349

Передмова

Зацікавленість науковою та науково-популярною літературою серед молоді ХХІ століття невпинно зростає. Особлива увага читача прикута до книжок, які несуть практичне значення у сфері охорони здоров'я та його фізичного й духовного розвитку. Не варто розділяти фізичне виховання та аспект допризовної підготовки, адже ці напрямки існують паралельно, маючи спільні предмет та завдання.

Збереження й зміцнення здоров'я, а також фізичний розвиток є важливою та невід'ємною частиною підготовки кожного студента до виконання свого військового обов'язку.

У нещодавньому минулому Юлай Вільйович – непересічний спортсмен із вільної боротьби, наразі кандидат із фізичної культури, майстер спорту, заслужений тренер України, який є наставником не одного покоління чемпіонів європейського та світового масштабу, а також заслужений працівник фізичної культури і спорту України. Анатолій Іванович – майстер спорту, кандидат наук з альтернативної медицини, опублікував чимало наукових праць у галузі здорового способу життя та спортивного туризму. Наукова публікація «Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили» увібрала в себе багаторічний досвід фізичної підготовки студентської молоді.

Монографія розкриває теоретичні засади та практичні поради й приклади щодо фізичного здоров'я студентів призовного віку, тому що, на думку авторів книги, на 50% фізичний тонус кожного залежить від особистого ставлення до здоров'я. Піклуючись про себе, людина дбає про подальше благополуччя, особливо коли це стосується військової служби.

Спираючись на обґрунтування давньогрецького мислителя Аристотеля, автори зазначають, що найбільше за все саме фізична бездіяльність руйнує організм. Задля розвитку та покращення фізичного стану студента в книзі окреслено фізіологію м'язової діяльності, силу фізичної підготовки та основи самозахисту (самбо), що є суттєвим протягом майбутньої військової служби. Чимало місця в роботі відводиться технікам захисту від різноманітних нападів та небезпек, а також вихованню фізичних якостей студента, зокрема гнучкості, швидкості, витривалості, спритності тощо. Ю. В. Тупеев та А. І. Тіхоміров зважили за вагоме вказати у своїй монографії на висвітлення діяльності військових навчальних закладів України, нагороди України у сфері військової справи та висвітлення аспектів програми предмета «Захист Вітчизни».

Наукове дослідження «Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили» є корисним юнакам призовного віку, які готові стати на оборону суверенності своєї держави.

До речі, фізичне здоров'я людини безпосередньо пов'язане з психоемоційним – сприяє нівелюванню відчуття страху, тривоги, панічної атаки й агресії, що часто трапляється у військово-політичних конфліктах. Таким чином, заняття з фізичної підготовки є невідривною основою допризовної підготовки студентів різних спеціальностей закладу вищої освіти.

Маємо зазначити, що в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили приділяється особлива увага фізичній підготовці студентів, є відмінна спортивна база для всіх студентів без винятку, тренування проводять майстри спорту та заслужені тренери України, здобувачі освіти є незмінними лідерами міжуніверситетських спартакіад, регіональних змагань, призерами конкурсів європейського та світового рівня. Віримо, що колектив нашого університету зробить усе можливе задля збереження й подальшого розвитку найкращих традицій щодо підготовки майбутніх офіцерів запасу.

Наполеглива, сумлінна праця талановитих науково-педагогічних працівників університету, неординарна організація діяльності забезпечує досягнення успіху в програмі виховання студентів-випускників – патріотів рідної України.

*Леонід КЛИМЕНКО,
доктор технічних наук, професор,
Заслужений діяч науки і техніки України,
ректор ЧНУ імені Петра Могили*

Вступ

Спеціалізація наук, яка у деяких випадках спричинила вивчення окремих явищ без урахування їх взаємозв'язку, перешкоджає розв'язанню багатьох проблем. Спеціалісти – медики та науковці, що працюють у сфері спорту, – досі не знайшли відповідей на окремі питання, що знаходяться на межі медицини й спорту, наприклад, питання стосовно різного підходу до фізичного тренування в залежності від віку. Основні відмінності, зумовлені віковими особливостями, закладені саме у біоенергетиці.

Життя людини може умовно поділятися на два неоднакових за тривалістю періоди.

Перший період – стадія зростання і розвитку організму. Формування всіх його органів і систем можна порівняти зі спорудженням будівлі, для якої необхідним є певний комплект будівельних матеріалів.

Друга стадія життя розпочинається, коли організм пластично побудований і не потребує вже тієї кількості «будівельних матеріалів», яка потрібна в стадії зростання.

Враховуючи особливості цих двох періодів життя, необхідно по-різному ставитися до режиму занять фізичною культурою, обсягу навантажень і, звичайно, до питань харчування.

Для людей різного віку – від новонароджених до літніх – фізична активність, рух так само важливі, як і повноцінне харчування. Дитина отримує в «спадок» від батьків неповторний набір генів, який певною мірою визначає і рівень здоров'я. Утім, незалежно від запрограмованої в хромосомах інформації, яка забезпечує «плановий розвиток» організму, потрібно стимулювати інтенсивність процесів енергообміну в клітинах. У будь-якому організмі, тим більше в підростаючому, усі системи надзвичайно тонко взаємопов'язані. Це зумовлено безперервним розвитком структурних мереж нервової системи, яка контролює і фіксує всі зміни, що відбуваються у внутрішньому та зовнішньому середовищі. Оскільки навантаження однієї з фізіологічних систем у відповідь негайно призводить до збільшення активності всього організму, включаючи гормональну систему, то можна сказати, що організм функціонує за принципом системи, що самоврівноважується. Ми не торкаємося різних патологій – порушень рівноваги в організмі, що відносяться до лікувальної медицини.

Як правило, дитина дошкільного віку, фізично активна та рухлива, виконує різні за тривалістю, динамікою і координацією рухи, точніше орієнтується в просторі,

швидше освоює мовні навички й основні правила поведінки. Треба не лише допомагати дитині пізнавати навколишній світ, але і розширювати рухові можливості маленької людини.

У шкільному віці, коли режим напруженої розумової роботи стає постійним, висока рухова активність обов'язкова. Роль руху не обмежується лише підтримкою здоров'я – рухова активність і розумова діяльність безпосередньо взаємопов'язані.

Згідно закону психофізичної гармонії, що не допускає відхилень ані в бік переважного «тренування» інтелекту, ані в бік захоплення фізичною активністю за рахунок розумового розвитку, необхідно врівноважувати ці дві сфери діяльності людини, які взаємно доповнюють і взаємно компенсують одна одну.

Під час переключення роботи інтелекту з розв'язання абстрактних завдань на моторику, тобто рухову активність, у якій задіяні інші ділянки головного мозку, активізуються процеси його енергозабезпечення. У результаті відновлюються логічні центри, які напружено працюють і тому потребують «заряджання» енергією. Крім того, оптимальне за обсягом фізичне навантаження сприяє активному відпочинку інтелектуальних центрів головного мозку.

Говорячи про необхідність високої фізичної активності в дитячому і юнацькому віці, не слід забувати про одне застереження. Треба обирати доступні заняття, які принесуть користь і не призведуть до небажаних наслідків. Чи потребує доказів твердження, що організму, який розвивається, надасть шкоди необачне захоплення енергоємними видами спорту, пов'язаними з роботою на витривалість, коли життєві ресурси, призначені для формування всіх органів і систем організму, відволікатимуться на забезпечення інтенсивних енерговитрат?

Особливо потрібно бути обережним у 15–18 років, у період інтенсивного фізіологічного розвитку, статевого дозрівання і завершення формування ендокринної системи.

Звичайно, ці застереження не означають відмови від інтенсивних фізичних навантажень, лише нагадують про додаткові вимоги до режиму харчування, відпочинку і відновлення. До того ж, сучасною наукою доведено: щоб домогтися в будь-яких видах спорту високих результатів, необхідно враховувати групу крові спортсмена.

У другій стадії життя, коли припиняється зростання і завершується розвиток організму, різко скорочується пластична функція обміну речовин – тепер вона зводиться лише до заміни зруйнованих клітин. У цей період треба підтримувати збалансованість усіх систем організму, протидіяти неминучим процесам уповільнення діяльності в першу чергу ендокринної системи, яка виробляє гормони, що керують практично всіма біохімічними процесами.

У період зрілості в організмі людини утворюється так зване холестеринове гальмо і до 50-ти років у крові приблизно в три рази збільшується кількість холестерину. Він блокує клітини, перешкоджає засвоєнню глюкози – основного енергоносія, і глюкоза перетворюється на жир.

Без жодного сумніву, єдиним засобом підтримки всіх систем організму на здоровому фізіологічному рівні, який запобігає процесам старіння і розвитку старечої немочі – спочатку фізичної, а потім інтелектуальної – служить активне управління енергетикою через м'язову діяльність. Для цього, звичайно, треба володіти деяким багажем елементарних знань в області фізіології і основ фізичної культури.

Усім формам фізичної активності властива така особливість: виявляється, що важливою є не загальна кількість м'язової енергії, яка витрачається, а рівень напруги м'язових структур – один із показників діяльності центральної нервової системи. Дуже

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

суттєва і складність м'язових дій, що відображує роботу перш за все логічних центрів головного мозку, які управляють діями м'язів через мотонейрони. Такий взаємозв'язок інтелектуальної і фізичної напруги може забезпечити нормальне функціонування організму, розвиток розумових здібностей, фізичне і психічне здоров'я.

У процесі тривалої напруженої розумової роботи (як правило, виконують її сидячи) енергообмін у м'язовій системі протікає на мінімальному рівні. Сповільнюється кровотеча, дихання стає неглибоким. Зменшення в крові кількості вуглекислого газу призводить до зниження ефективності транспортної функції кровоносної системи. У результаті до активно працюючих клітин головного мозку доставляється менше кисню, у них накопичується вуглекислий газ – тому падає інтелектуальна продуктивність.

Таке неузгодження між енергозабезпеченням і роботою головного мозку пояснюється порушенням процесів напруги психіки і м'язової системи. В умовах різкого зменшення фізичної активності сучасної людини і зростаючого потоку інформації диспропорція навантаження на мозок і м'язову систему збільшується. Тому необхідно збалансувати напругу психіки і м'язової системи.

Коли ми виконуємо складну за координацією м'язову роботу, у головному мозку за принципом зворотного зв'язку фіксуються всі сигнали, що йдуть від нервових закінчень. І чим ширший і багатший діапазон прямих і зворотних сигналів, тим активніше працює мозок.

Регулярні і правильно організовані заняття фізкультурою допомагають знімати психологічні бар'єри в розв'язанні найрізноманітніших завдань, тренуючи здатність людини мобілізувати фізичний і інтелектуальний потенціал на рівні «енергетичного вибуху». Високий рівень фізичної активності адекватний високому рівню розвитку вольових якостей, тому спорт навчає не боятися напруги і навантаження. Адже саме дія є основним проявом життя.

Безумовно, кожен має право вибору того або іншого виду фізичних вправ. Вправи й атлетична гімнастика, які загально розвивають, найбільш благотворно впливають на м'язову систему і є основою психофізичного тренування. Майже всі види спорту, навіть шахи, потребують різнобічної підготовки м'язів. Провідні шахісти – чемпіон світу Г. Каспаров і його постійний суперник экс-чемпіон А. Карпов – активно займаються тенісом, плаванням, бігом, грають у футбол, щоб надбати психологічну стійкість і функціональну витривалість, особливо під час підготовки до відповідальних матчів.

Регулярні заняття фізичними вправами дозволяють підтримувати на високому рівні психофізичні функції, які є показником здоров'я. У наш час автоматизації і комп'ютеризації все гостріше виявляються наслідки малорухливого способу життя. Різноманітні заняття загально розвиваючими вправами й атлетичною гімнастикою сприяють ефективному розвитку спеціальних швидко-силових якостей, а також силової витривалості. Регулярні заняття (не рідше 3 раз на тиждень), спрямовані не лише на посилення енергообміну організму, але й на досягнення оздоровчого ефекту (підтримка тону м'язів, опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи), дозволять довгі роки підтримувати фізичну та інтелектуальну активність, уникнути передчасної старості та хвороб, що її супроводжують.

Люди, які займаються різними видами фізичних вправ, рідше хворіють на остеохондроз хребта, який вражає людину частіше в розквіті сил, а також на хворобу суглобів – артрит. Профілактика цих захворювань – це перш за все рухова активність, що запобігає порушенню обміну речовин.

Корекція хребта і спеціальний комплекс вправ, що полягають у фізичному навантаженні м'язової системи, сприяють лікуванню одного з поширених різновидів

остеохондрозу хребта – попереково-грижового радикуліту, від якого лише в нашій країні потерпають мільйони людей. У цих вправах, розроблених за законами біомеханіки, оптимально поєднується навантаження на м'язи, суглоби і хребет.

Регулярні заняття в зрілому віці (другий період життя) – єдиний спосіб «спалити» зайві, невитрачені калорії, що перетворюються на жировий баласт, який з роками все більше руйнує здоров'я.

Без тренування м'язів неможливе тренування серцевого м'яза й дихання. Слідом за роботою м'язів активізуються всі процеси життєзабезпечення: реакції обміну, кровотеча, газообмін, подання в кров гормонів і т.д. Офіційна медицина вже визнала, що лікарі не можуть упоратися з негативними наслідками цивілізації, і задача оздоровлення за допомогою корекції хребта, доступних фізичних вправ, психологічних тренінгів, збалансованого харчування, загартування постає зараз перед кожною людиною.

Фізіологія м'язової діяльності

Жоден акт життєдіяльності не здійснюється без м'язового скорочення, чи то скорочення серцевого м'яза, стінок кровоносних судин, чи то рух очного яблука. М'язи – надійний біодвигун. Їхня робота – не лише найпростіший рефлекс, але і сукупність сотень найскладніших за координацією просторових переміщень.

У людини більше 600 м'язів, які можна вважати універсальним найтоншим інструментом. За їх допомогою людина практично необмежено впливає на оточуючий світ і реалізує себе в різноманітних видах діяльності. Наприклад, ми не навчилися би писати, якби не були розвинуті м'язи руки і пальців, не могли б змайструвати найрізноманітніші предмети. Пальці музиканта-віртуоза творять дива. Людина здатна підняти на прямих руках штангу вагою 300 кг. Акробати і гімнасти в одному стрибку встигають прокрутити потрібне сальто. Гідна подиву здібність м'язів до тривалої напруженої роботи – витривалості: марафонську дистанцію (42 км 195 м) зараз навіть жінки долають швидше, ніж за 2 год. 30 хв.

У формі зворотного зв'язку м'язи впливають на тонус і рівень активності центральної нервової системи, яка удосконалювалася протягом сотень тисяч років разом з еволюційним ускладненням поведінкових реакцій.

Можливості м'язової системи величезні. Одна з головних її особливостей у тому, що її роботою можна управляти довільно, тобто зусиллям волі. А зрештою через м'язи можна впливати на процеси енергозабезпечення. Адже фізична робота здійснюється за рахунок внутрішніх енергетичних ресурсів, джерелом яких є вуглеводи, білки й жири, що надходять із їжею.

Енергія, яка міститься у вжитих продуктах, переходить унаслідок циклу біохімічних реакцій у внутрішню біоенергію, а потім витрачається, наприклад, на роботу м'язової системи, розумову діяльність, а також на утворення тепла. Хімічні реакції, що підтримують життя клітин нашого організму за рахунок постійного споживання енергії, не припиняються навіть на мить.

Мислення, інтелектуальна робота також пов'язані з рухом, тільки не з безпосередньо фізичним. У клітинах мозку відбувається рух (на рівні обміну речовин) енергоносіїв: збуджується біоелектричний «потенціал дії», кров постачає до мозку

речовини, багаті енергією, а потім виводить продукти їхнього розпаду. «Рух» у клітинах мозку – це зміна біоелектричного потенціалу і його підтримка завдяки біохімічним реакціям обміну, які протікають безперервно й вимагають постійної доставки «енергосировини». Ось чому для продуктивної інтелектуальної роботи таким важливим є посилення кровотоку.

В основі існування живих організмів лежить безперервність процесів обміну – відбувається своєрідний кругообіг елементів життєзабезпечення. Тому такою важливою є роль м'язової діяльності – природного чинника, що прискорює інтенсивність процесів обміну.

Що ж таке м'язова діяльність і як вона впливає на обмін речовин?

М'яз є джгутом із дуже тонких подовжніх волокон – міофібрил, до складу яких входить скорочувальний білок актоміозин. Скорочення м'яза відбувається за рахунок електромагнітних сил, що примушують тонкі і товсті волокна рухатися назустріч одне одному так само, як металевий сердечник втягується в котушку електромагніту. Збудження, що передається біоелектричними імпульсами по нервових волокнах зі швидкістю приблизно 5 м/сек., призводить до сумарного укорочення міофібрил і збільшення поперечного розміру м'яза.

Механізм м'язової роботи з погляду біоенергетики схематично показаний на рис. 1.

Чим більше скорочуються м'язові волокна і чим могутніше скорочення, тим вище рівень споживання енергії, яка міститься в клітинах м'язів у вигляді аденозінтрифосфорної кислоти (АТФ). АТФ синтезується в клітинних «енергостанціях» – мітохондріях – шляхом розщеплювання вуглеводів, жирів і білків, що постачаються кров'ю через капіляри.

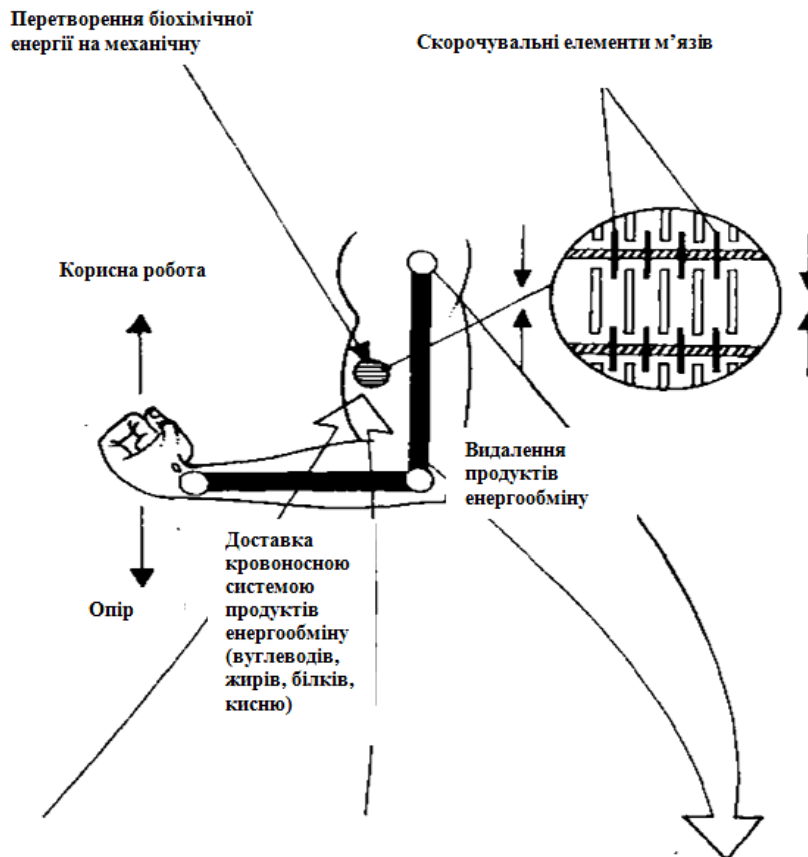


Рис. 1. Біоенергетичний механізм м'язової роботи

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Не менш важливою є і величина механічного опору, який долає м'яз. Цей опір визначає інтенсивність нервово-м'язового імпульсу, а також забезпечує рівномірне розтягування м'язової тканини (при її скороченні) від первинної довжини до кінцевого розміру. Таким чином, чим вище рівень нервово-м'язового збудження, тим більше витрачається біохімічної енергії. Найбільший фізіологічний ККД досягається, якщо при русі кісткових важелів, що долають зовнішній опір, зберігається однакове м'язове напруження (робота в ізотонічному режимі).

При цьому важливою є інтенсивність м'язової роботи, тобто її кількість в одиницю часу і її тривалість, що зумовлені енергетичними можливостями організму.

Рух – одна з головних умов існування людини в навколишньому середовищі, а можливий він лише за рахунок діяльності м'язової системи, тобто м'язи потрібно постійно тренувати. Фізіологічна активність будь-якого організму залежить від його біологічної «потужності», а вона, у свою чергу, від працездатності м'язів, що «підкоряються» вольовому управлінню. Образно кажучи, здоров'я – дзеркало навантажень.

Навантаженням на м'язи можна ефективно регулювати не лише енергообмін, але і загальний обмін речовин у організмі. Це найприродніший спосіб «управління» біопотенціалом, що призводить до позитивних змін у всіх органах і системах. А їхній стан і визначає рівень нашого здоров'я.

Психіка як система управління поведінкою, зокрема найскладнішими рухами скелетних ланок, тісно пов'язана з тілом (соматикою), насамперед, із м'язами, яким притаманна здатність трансформувати внутрішні енергетичні ресурси, що містяться в АТФ. Недаремно в останні десятиріччя робиться акцент на вивчення організму з погляду психосоматики. Тому часто в людей, фізично не активних, у яких м'язи, у тому числі і серцевий м'яз, не треновані і не розвинуті, порушуються не лише процеси енергообміну, але і робота центральної нервової системи, «відповідальної» за нормальне функціонування організму, оскільки від величини нервово-м'язового напруження залежить інтенсивність біохімічних реакцій і в нервових клітинах, що постійно потребують енергозабезпечення.

Інакше кажучи, діяльність центральної нервової системи залежить і від роботи м'язів. Саме тому рух, фізична активність дозволяють не лише зберігати, але й підвищувати функціональні можливості організму, які визначають рівень здоров'я. Тому, якщо ви будете регулярно займатися фізичними вправами, відчутні результати позначатимуться невдовзі. Які вправи обрати – вирішуйте самі.

Що обрати – вирішуйте самі

Не можна точно сказати, коли виникли ті чи інші види фізичної активності, – про своє здоров'я люди піклувалися завжди.

Ще Гіппократ (біля 460 до н.е. – біля 377 до н. е.) вважав, що «вправи так само важливі, як і їжа». Більш ніж за півтисячі років до нашої ери олімпіоніки змагалися в швидкості, силі, спритності і витривалості. Корені сучасних видів спорту і багатьох оздоровчих фізичних вправ сягають у далеке минуле. Більше двох із половиною тисяч років має широко поширена сьогодні система психофізичного розвитку, що виникла зі староіндійської йоги і буддизму. Дещо менший вік системи ушу, винайденої китайськими ченцями.

Сьогодні проблема збереження здоров'я стає все гострішою. Адже сучасна людина піддається різним нервовим перевантаженням, несприятливому впливу навколишнього середовища, нераціонально харчується, менше рухається. Ми замислюємося про своє здоров'я, про стан організму, шукаємо нові засоби, які могли б позбавити нас від недуг, поліпшити самопочуття, зняти втому або підвищити працездатність.

Існує багато видів фізичної активності, при заняттях якими необхідний який-небудь інвентар або особливі пристосування. Купити їх не завжди просто. До того ж, захоплюючись наймоднішими тренажерами, чи не ставимо ми себе в становище вітрильника, який не може рухатися без вітру?

Спроби обійтися без будь-яких снарядів і інвентарю призвели до виникнення деяких систем фізичного розвитку, що мають прикладне значення. Наприклад, китайська система ушу, що має більше 100 різновидів, поєднує елементи загальнорозвиваючої гімнастики, заснованої на природних рухах, акробатиці і копіюванні рухів тварин і птахів.

Відроджується східне (японське і китайське) мистецтво єдиноборства, що увібрало в себе досвід багатьох поколінь і витримало перевірку часом. Є багато прихильників стародавньої індійської системи йогів.

Така різноманітність систем і форм фізичної культури допомагає зробити правильний вибір із урахуванням індивідуальних особливостей. Звичайно, у пошуках найефективніших оздоровчих засобів людина відкриватиме для себе все нові й нові види фізичної активності, засновані на законах природи.

Відомий на початку ХХ ст. російський лікар А.К.Анохін створив «вольову гімнастику», яка була дуже популярною серед інтелігенції. Цією гімнастикою займалися знамениті силачі Г.Гаккеншмідт, Г.Луріх, комбриг Г.Котовський. «Вольова гімнастика» Анохіна заснована на напруженні м'язів як у статичному стані, так і в русі. З погляду біомеханіки, що пояснює принцип роботи скорочуючого «механізму» м'яза, який складається з окремих волокон, ця гімнастика малоєфективна, максимальне напруження м'яза досягається лише в кінцевій фазі скорочення її волокон. У цьому її основна вада.

Ми вже казали, що м'язи – природні бідвигуни, що оживляють біологічні «конструкції». Управляючи енергопостачанням м'язів, можна довільно регулювати величину фізіологічного ККД усіх систем організму. Задача лише в тому, щоб домогтися цього найраціональнішим, тобто простим і ефективним, способом.

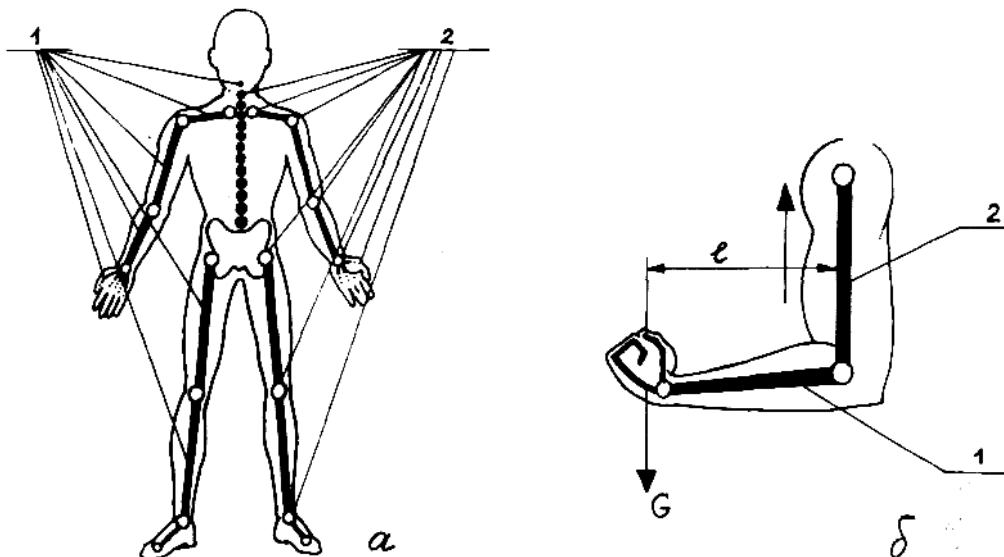


Рис. 2. а – Основні скелетні ланки,
б – Схема навантаження кістково-м'язових важелів

Скелет людини складається з окремих елементів – кісткових важелів, поєднаних між собою шарнірами–суглобами (рис. 2, а). Ланки, що містять у собі як мінімум два

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

важелі, є найпростішими «механізмами» важелів. Вони дають можливість здійснювати найскладніші просторові пересування, причому ця здатність залежить від рухливості суглобів. Прикладаючи до ланки 1 (рис. 2, б) навантаження G (силу опору) і долаючи його, ми тим самим тренуємо кістково-м'язові важелі цієї ланки. Атлетична гімнастика без снарядів заснована саме на принципі самоопору, що дозволяє запускати в роботу всі «механізми» важелів.

Можна легко обійтися без будь-яких снарядів, якщо навантаження на кісткові важелі створювати (виходячи з принципу парності і симетрії елементів скелета) за допомогою різнойменних кінцівок – по черзі правою і лівою рукою або по черзі напружувати м'язи тулуба. Різноманітні види фізичних вправ, а особливо атлетична гімнастика без снарядів, за ефективністю дії на м'язи анітрохи не поступаються традиційним формам силових вправ із використанням обтяжувань, еспандерів, тренажерів. Тренінг за принципом самоопору універсальний, він дозволяє моделювати такий самий рівень м'язового напруження, який досягається за допомогою снарядів. Спеціально підібрані вправи позитивно впливають на суглоби і, зокрема, на хребет, оскільки знімають осьовий тиск на міжхребцеві диски під час виконання вправ для м'язів ніг, тулуба, рук.

Основні позитивні якості цієї гімнастики – її простота і доступність. Вона дозволяє регулювати навантаження на м'язову систему. Можна, наприклад, проводити заняття в режимі ранкової зарядки – це незначне навантаження – або тренуватися на рівні граничного чи наближеного до граничного напруження, при якому вправа повторюється багато разів. Окрім того, силові вправи без снарядів можуть бути допоміжним засобом для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей і силової витривалості.

Комплексами фізичних вправ, запропонованими в книзі, можна займатися в будь-якому віці: їх можуть освоїти і школярі початкових класів, і літні люди. Це зумовлено тим, що рівень навантаження м'язів не залежить від зовнішніх чинників, наприклад, від ваги штанги, гирі або опору, що його чинять еспандер та тренажер. Ви самі визначите інтенсивність і обсяг навантаження.

Ефект від занять прямо пропорційний кількості енергії, яку витрачає мозкова система. Враховуючи це, тренування здійснюються за будь-якою схемою. Наприклад, можна провести одне заняття повністю, виконуючи найбільшу кількість вправ, або розділити його на дві частини: ранкову і денну; ранкову і вечірню; денну і вечірню (як вам зручніше), використовуючи в кожному такому невеликому за тривалістю тренуванні вправи лише для певних груп м'язів.

Гімнастика для розвитку сили за рахунок самоопору дозволяє регулювати обсяг і інтенсивність навантажень, виключаючи будь-який ризик перенапруження м'язів. Це обумовлено тим, що вправи виконуються за принципом вирівнювання сил, що мають спільну точку прикладання, відповідно до відомого закону фізики: сила дії рівна силі протидії. Отже, максимальна величина м'язового напруження при виконанні вправ не може бути більшою, ніж гранична силова спроможність м'язів. Завдяки цій особливості заняття атлетичною гімнастикою без снарядів можуть бути доступними для всіх: при будь-якому рівні фізичної підготовки вправи будуть природним для організму навантаженням.

Усі комплекси вправ, що сприяють розвитку м'язової координації, можна виконувати на досить високому аеробному рівні. Основне правило – не просто виконання запропонованих вправ, а інтенсивна м'язова робота з граничним м'язовим напруженням і максимальною амплітудою, наскільки дозволяє природна рухливість суглобів.

Силова гімнастика за рахунок самоопору дозволяє керувати енергообміном, вибірково розвивати й зміцнювати ті чи інші м'язи. Ви отримаєте незрівнянне відчуття м'язової гармонії, збережете на довгі роки активність і високу працездатність, віру в свої сили й можливості, яка усуне психологічні бар'єри під час розв'язання задач, що раніше здавалися нерозв'язними.

Тривала і напружена інтелектуальна робота не здаватиметься «покаранням», якщо через кожні 40-50 хвилин влаштовувати 5-8-хвилинні «атлетичні паузи», виконуючи з досить високим м'язовим напруженням вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та ніг. Такий відпочинок – своєрідний природний і могутній стимулятор на противагу традиційним тонізуючим напоям – міцному чаю і каві.

Адже чим вищий сумарний біоелектричний потенціал клітин головного мозку, де утворюються нервові імпульси, що управляють моторикою м'язової системи, тим більше речовин, які збагатилися енергією, постачає посилений кровотік до мозку.

Від кількості і швидкості розпаду енергоносіїв у клітинах м'язових тканин залежить функціональна активність усіх систем організму, включаючи процеси обміну, а це – кінцева мета оздоровчих занять фізичною культурою, зокрема, атлетичною гімнастикою без снарядів.

Заняття не потребують жодних матеріальних витрат, єдине, що потрібно від кожного, – **це бажання**. Вправи можна виконувати, сидячи за письмовим столом або за партою (звісна річ, не під час уроку, а на перерві), в позиції стоячи, сидячи або лежачи. Можна або включити їх у комплекс ранкової зарядки, або доповнити ними регулярні заняття іншими видами фізичної активності.

В основі силових вправ на самоопір лежать певні принципи. Завдяки м'язам, прикріпленим до кісткових важелів (див. рис. 2, а) і виконуючим роль своєрідної біомеханічної тяги, поживляється вся «конструкція» людини. Чим більша довжина 1 кісткового важеля (див. рис. 2, б), тим сильніше повинен напружуватися м'яз для подолання опору, створюваного зовнішнім навантаженням G . При цьому кісткові важелі, поєднані суглобами, переміщуються у напрямі м'язових пучків, що скорочуються. Найпростіший рух виконують пальці, фаланги яких згинаються при напруженні відповідних м'язів-згиначів, що розміщуються на внутрішній частині пальців. Складніші просторові рухи виконують руки (кисті, передпліччя, плечі), а також тулуб і ноги, залучаючи до роботи безліч груп м'язів, прикріплених до різних точок кісткових важелів.

Напружуючись, м'язові волокна стають коротшими. Їх сумарна скорочуюча спроможність визначає силові можливості м'яза, що переміщає конкретний кістковий важіль. Для того, щоб м'яз здійснював роботу, необхідно подолати зовнішню силу – опір L . Цей принцип подолання зовнішнього опору з переміщенням кісткових важелів і є основною умовою фізичного тренування.

Зовнішній опір може мати будь-яку природу: гравітаційну, біомеханічну і т.д. В атлетичній гімнастиці без снарядів ми створюватимемо цей опір найекономічнішим і доступним способом – наприклад, однією або обома руками, а також використовуючи будь-яку горизонтальну поверхню, на якій можна стояти, сидіти або лежати. Це дозволить винайти величезну кількість вправ, які неможливо виконати на жодному спортивному снаряді. Крім того, за своєю ефективністю вправи на самоопір аж ніяк не поступаються тренуванням із застосуванням будь-яких спеціальних приладів. Вам також буде дуже легко дозувати навантаження за ступенем м'язового напруження, за амплітудою і швидкістю виконання рухів, що не завжди можливо, наприклад, виконуючи вправи з гирями, що мають фіксовану вагу, або з еластичним еспандером, пружність якого залежить від поперечного перетину гумового шнура або кількості пружин.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Виконуючи вправи на самоопір, можна досягти максимального рівня м'язового напруження, не боячись отримати травму, як це часто трапляється в тих, хто займається зі штангою.

Перш ніж починати регулярні заняття, ознайомтеся з найпростішим атласом м'язової системи людини (рис. 3), щоб вам було легше навчитися правильно виконувати всі рухи.

Комплекси гімнастичних вправ, що рекомендуються, дають можливість навантажувати всі м'язи і групи м'язів у будь-якому динамічному режимі. На які звернути більше уваги – вирішуйте самі.

Можна також скласти індивідуальний комплекс вправ: наприклад, для зміцнення м'язів рук і плечового пояса, для розвитку гнучкості і витривалості, для профілактики остеохондрозу. Напевно, хтось бажатиме поліпшити фігуру і статуру, розвинути силу, зберегти або відновити функціональний стан організму, займаючись атлетичною гімнастикою без снарядів.

Ці вправи у будь-якому випадку допоможуть вам бути привабливішими, відчувати себе бадьорими і підтягнутими, а головне – підтримувати здоров'я.

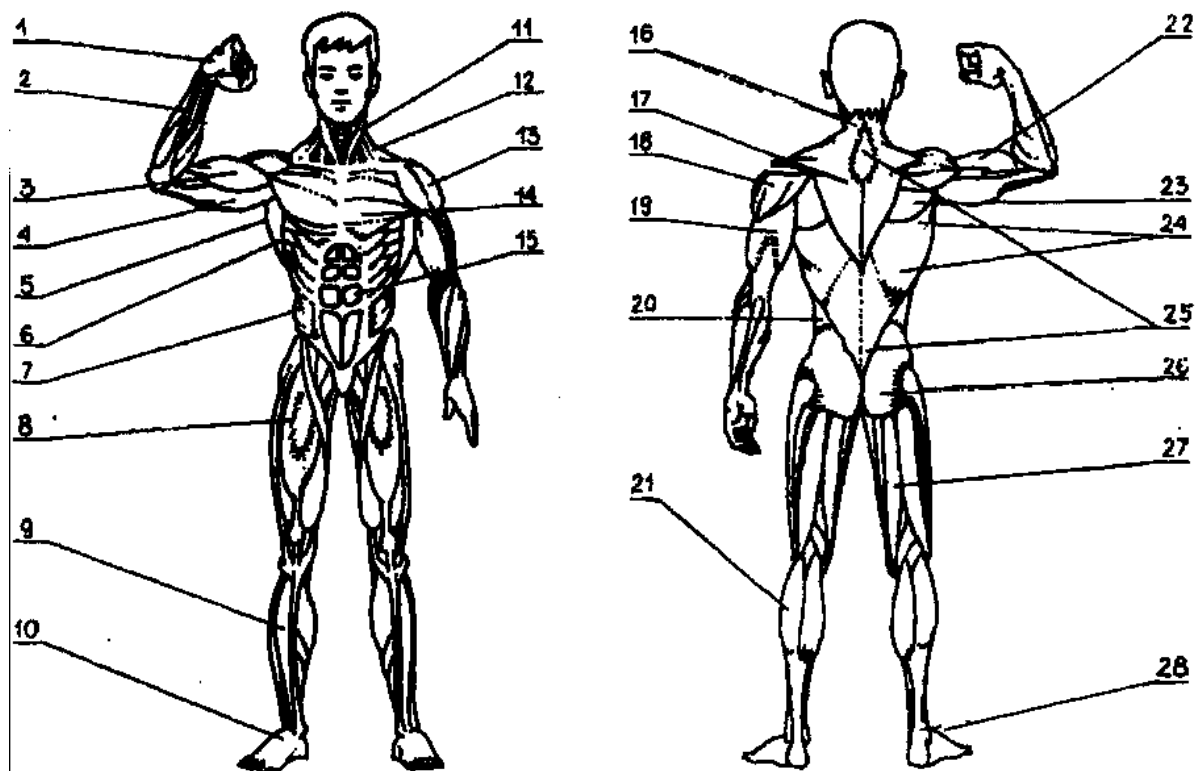


Рис. 3. Основні м'язи: 1 – м'язи кисті; 2 – м'язи передпліччя; 3, 22 – біцепс; 4, 19 – трицепс; 5, 23 – круглий м'яз; 6, 24 – широкий м'яз спини; 7, 20 – косий м'яз живота; 8 – розгинач стегна; 9 – більше – гомілковий; 10 – м'язи стопи; 11, 16 – м'язи шії; 12, 17 – трапецієподібний; 13, 18 – дельтоподібний; 14 – великий грудний; 15 – прямий м'яз живота; 21 – литковий; 25 – згинач спини; 26 – сідничний; 27 – згинач стегна; 28 – ахіллове сухожилля.

Правильна постава

Існує одна дуже важлива річ, про яку ми ніколи не замислюємося, – *це правильна постава!*

Наприклад, стоматологу завжди доводиться нахилитися над пацієнтами, і з роками його плечі згорблюються, а спина вигинається дугою. Це часто трапляється з людьми в наші дні. Постава псується у процесі багатьох професійних занять, особливо у людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Часто погана постава розвивається з дитинства через погані звички. Чи знаєте ви, що діти проводять у середньому по п'ять годин у день перед телевізором, не кажучи вже про те, скільки часу вони приділяють комп'ютерним іграм? Людське тіло не пристосоване для такого способу життя. Ваша постава – те, як ви сидите, як стоїте, як ходите, – має надзвичайно велике значення для здоров'я. Чому ж постава така важлива? Все дуже просто: щоб правильно функціонувати, ваші тканини й органи потребують двох речей – доброго кровопостачання і доброї іннервації. Кров розносить по тканинах живильні речовини і кисень, а нерви надсилають електричні імпульси, необхідні для вироблення енергії. Якщо позбавити тканини хоч одного з цих чинників, вони будуть дегенерувати, зношуватися. А що дозволяє здійснити іннервацію і кровопостачання? Ваша постава!

Правильна постава обумовлена добре розвинутими м'язами. Більше рухатися і займатися фізкультурою та спортом – це найкращий засіб для зміцнення мускулатури. Отже, підлітку треба більше бути у русі, бігати, плавати або кататися на велосипеді. Спробуйте запровадити щоденні 15-хвилинні заняття гімнастикою (у вигляді гри). Увімкніть бадьюру музику і виконуйте вправи в її ритмі – це вам піде на користь. М'язам потрібне регулярне навантаження, інакше вони швидко стають в'ялими – особливо в дитячому і підлітковому віці, коли йде інтенсивний процес росту.

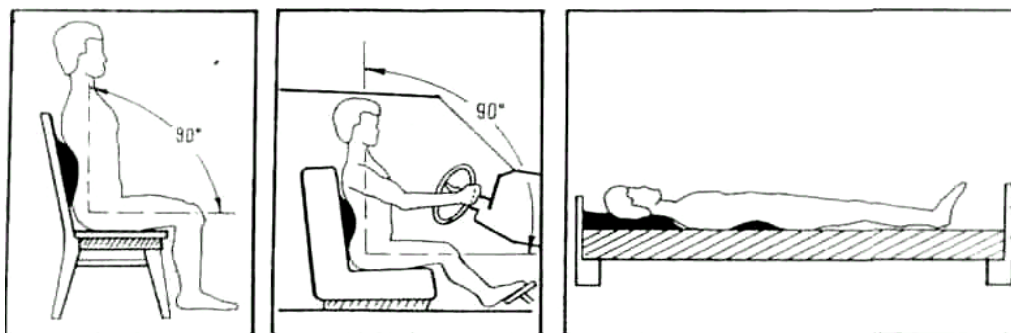


Рис. 4. Правильні положення сидіння і лежання

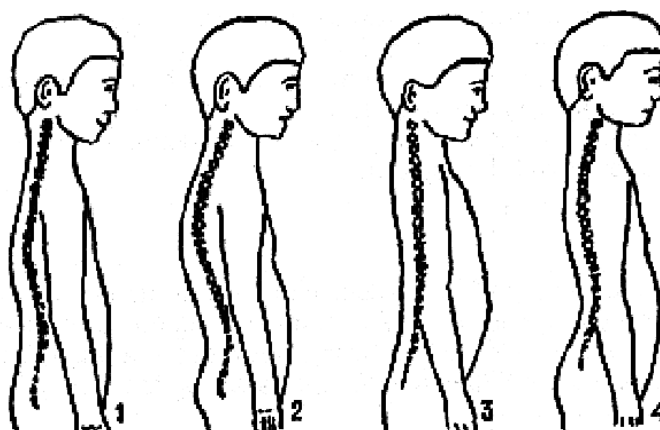


Рис. 5. Добре треновані м'язи утримують хребет в його природній формі, що трохи схожа на букву S (1).

Найпоширеніша неправильна постава в дітей – сутула спина (2).

При плоскій спині (3) в хребта відсутній S-образний вигин.

Якщо підліток має зайву вагу, в нього часто буває лордоз крижового відділу хребта (4)

Спробуйте такі три вправи (повторювати п'ять-десять разів):

– Для зміцнення черевних м'язів: сісти на підлогу, підняти вгору ноги, злегка зігнути в колінах, потримати вгорі три секунди.

– Для зміцнення м'язів спини і потиличних м'язів: лягти на живіт, підвести верхню частину тіла (зробити при цьому вдих), потримати приблизно три секунди, при опусканні зробити видих.

– Для спини: сісти на підлогу, схрестивши ноги, хребет витягувати вгору, доки спина не стане прямою (при цьому робити вдих). Повернутися у вихідну позицію, роблячи видих.

Людський організм – складна біологічна система, у якій усі елементи тісно пов'язані один з одним. Навіть незначні розлади в роботі одного або іншого органу призводять до цілковитого порушення процесів обміну. Знижується м'язовий тонус – і це впливає на поставу. Обстеження підлітків із порушеною поставою нерідко свідчить, що у них є прихована патологія внутрішніх органів.

Простий, але ефективний комплекс вправ, що поліпшує поставу.

Поставу можна поліпшити, виконуючи регулярно, не менше ніж 3 рази на тиждень, спеціальні вправи для м'язів спини.

– В.п. – стоячи спиною до стіни, торкаючись її лопатками, сідницею, литковими м'язами і п'ятами. Зробити крок вперед, зберігаючи правильну поставу, і стояти 20–30 сек.

- В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору. Нахилитися вперед так, щоб руки торкалися підлоги якнайдалі між ногами. Повторити 6–8 разів.
- В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, ліва рука на талії, права над головою, долонею всередину. Нахилити тулуб вліво. Повернутися у в. п. Те ж – у правий бік. Повторити 10–12 разів.
- В.п. – стоячи, голова закинена догори, долоні зігнутих у ліктях рук упираються в підборіддя. Нахилити голову вперед, чинячи опір руху долонями. Повторити 8–10 разів.
- В.п. – стоячи. Нахиліть голову наскільки можливо до лівого, потім до правого плеча. Спиная пряма, голову не нахилити ані вперед, ані назад. Повторити 12–15 разів.
- В.п. – стоячи, кисті рук на потилиці. Нахиліть голову вперед, потім повільно відведіть голову назад, руками чинячи невеликий опір. Повторити 12–16 разів.
- В.п. – о. с. Візьміть у руки гантелі вагою 3 кг. Нахиліть уперед, прогніться, спина пряма, відведіть руки назад, прогніться, з'єднайте лопатки, поверніть у в. п. Повторити 10–12 разів.
- В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, зігніть ноги, стопи поставте на підлогу. Спираючись потилицею, ліктями і стопами, підніміть тулуб (таз), затримайтеся в цій позиції на 3–5 сек., поверніть у в. п. Повторити 12–16 разів.
- В.п. – те ж саме. Випряміть ноги. Спираючись ліктями, прогніться в грудному відділі хребта, таз не підіймайте, тримайтеся в цій позиції 3–5 сек. 12–16 разів.
- В.п. – лежачи, ноги зігнуті, руки уздовж тулуба. Спираючись потилицею і стопами, підніміть таз, злегка прогніться, протримайтеся в цій позиції 3–5 сек. 4–6 разів. Вправу можна ускладнити, якщо спиратися на одну ногу, а другу підіймати.
- В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки уздовж тулуба. Спираючись головою, руками і п'ятами, підніміть тулуб, злегка прогніться у цій позиції на декілька секунд. Повторити 5–6 разів.
- В.п. – лежачи на животі, руки уздовж тулуба. Руки за спиною візьміть у замок. Підніміть голову, плечі, прямі руки й одну ногу, прогніться, протримайтеся у цій позиції 3–5 сек. Повторити 8–12 разів.
- В.п. – те ж саме. Покладіть кисті рук на потилицю. Підніміть голову, плечі і зігнуті ноги, головою потягніться до стоп. Повторити 8–10 разів.
- В.п. – те ж саме. Руки випряміть угору. Підніміть голову, плечі, прямі руки і ноги, прогніться і тримайтеся у цій позиції 3–5 сек. Повторити 6–8 разів.
- В.п. – сидячи на підлозі, руками спертися у підлогу ззаду. Підніміть тулуб (таз), голову відведіть назад, прогніться, протримайтеся у цій позиції 3–5 сек. Повторити 8–12 разів.
- В.п. – те ж саме. Підніміть тулуб, голову відведіть назад. Спирайтеся на одну ногу, другу підніміть вгору. Повторити 10–12 разів, спираючись то на одну, то на другу ногу.
- В.п. – сидячи спиною до стільця. Голову покладіть на сидіння. Натискаючи головою на сидіння, підніміть тулуб, протримайтеся у цій позиції 3–5 сек. Повторити 8–10 разів.
- Щоб «притиснути» лопатки до хребта, зміцнюйте м'язи спини за допомогою вправ, що пропонуються далі. Вправи виконуйте протягом 5–7 сек. Повторити 6–8 разів. Між вправами та їх повторенням робіть інтервал для відпочинку 10–15 сек.
- В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Сильно притискуйте лопатки до підлоги протягом 5–7 сек.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

- В.п. – те ж саме. Руки розведіть в сторони і сильно тисніть ними на підлогу протягом 5–7 сек.
- В.п. – те ж саме. Лікті поставте на підлогу. Спираючись на лікті, трохи прогніться і тримайтеся так до 7 сек.
- В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Підкладіть кисті рук під голову. Натискайте головою на кисті протягом 5–7 сек.
- В.п. – лежачи на животі, кисті рук на потилиці, лікті в сторони. Трохи підведіть голову, лікті відведіть назад, лопатки з'єднайте. Тримайте 5–7 сек.
- В.п. – те ж саме. Руки з гантелями відведіть у сторони. Голову і плечі трохи підведіть, руки відведіть назад, лопатки з'єднайте, тримайтеся так 3–5 сек.
- В.п. – стоячи обличчям до дверей. Просуньте товстий гумовий джгут через ручку дверей (скобу), тримайте кінці джгута. Повільно розводьте руки в сторони, розтягуючи гуму протягом 5–7 сек.

Корекція хребта і вироблення правильної постави – процес складний і довготривалий, наберіться терпіння і тренуйтеся. Бажаних результатів можна досягти через 2–3 місяці.

Будова хребта

Хребет за структурою чимось нагадує брязкальце на хвості гримучої змії, ще й до того має властивість по-зміїному вигинатися. Щоб він зберігав правильну форму, його треба примушувати рухатися (за допомогою фізичних вправ або танцю) і завжди тримати прямо. Земна гравітація чинить мінімальну дію на тіло лише тоді, коли воно випрямлене. При будь-яких психічних і фізичних недугах хворі рано чи пізно втрачають пряму поставу. Таким чином, правильна форма хребта – це ключ до здорової життєдіяльності організму. Здоровий хребет – запорука молодості і бадьорості. Людина, яка вміє підтримувати в належній формі і силі свій хребет, завжди буде правильно мислити, правильно діяти і вести енергійний спосіб життя.

До складу хребта входять хребці, розташовані один над одним, утворюючи два стовпи – передній, що складається з тіл хребців, і задній, побудований за рахунок дужок і міжхребцевих суглобів. Хребет це нібито стебло, що утримує на собі все тіло людини.

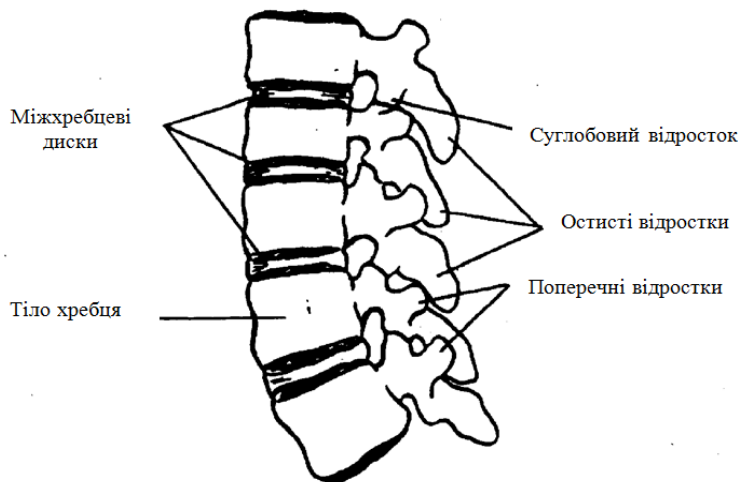
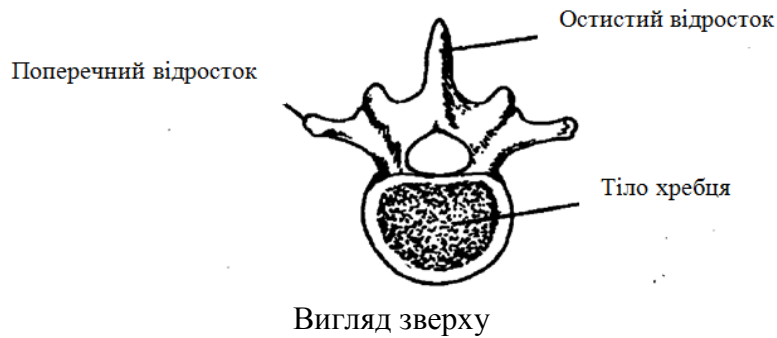
Ззаду дужки переходять в остисті відростки, а збоку – в поперечні (суглобові) відростки. Хребці зв'язані між собою парними істинними, повноцінними міжхребцевими суглобами, створеними суглобовими відростками, і міжхребцевими дисками – напівсуглобами.

Вся ця моторна система скріплюється міцним зв'язковим апаратом (рис. 6).

Між тілами хребців знаходяться міжхребцеві диски, що складаються зі своєрідної хрящової тканини, а між дужками – нервові корінці (задні і передні), що складаються із задніх (чутливих) і передніх (рухових) нервів.

Спинномозкові нерви проводять імпульси від різних частин тіла людини й – у відповідь – імпульси від центральної нервової системи.

Уздовж передньої і задньої поверхні всіх тіл хребців проходять щільні, сухожильного типу подовжні зв'язки, вони, а також зв'язковий апарат дужок, зміцнюють стійкість хребетного стовпа, забезпечують велику еластичність і гнучкість його. М'язи хребта розташовуються в основному на його задній поверхні.



Поперековий відділ хребта (вигляд збоку)

Рис. 6. Будова хребців і хребта

Міжхребцеві диски (рис. 7) є своєрідними амортизаторами (ресорами, буферами) при русі в хребетному стовпі, особливо в умовах значного навантаження, яке він несе за принципом зігнутої пружини.



Рис. 7. Міжхребцевий диск

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Міжхребцевий диск за своєю структурою неоднорідний. У ньому розрізняють драглисте ядро, що складається з хрящових і сполучнотканинних клітин, фіброзне кільце зі щільних сполучнотканинних пучків і гіалінові пластинки, що покривають диск зверху і знизу.

Завдяки ресорним властивостям диски пом'якшують передачу поштовхів і струсів, що виникають при ходьбі, бігу, стрибках, на хребці, на спинний і головний мозок.

У позиції стоячи все подовжне навантаження будь-якої величини виноситься переднім стовпом. Чим частіше виконується важка фізична робота в позиції стоячи, тим раніше виникають різноманітні зміни в опорно-руховому апараті хребта (тіла хребців, диски, суглоби, зв'язки), що призводять до виникнення болю.

Спинний мозок здійснює дві основні функції: власну (сегментарну) рефлекторну діяльність і провідникову функцію, що забезпечує зв'язок головного мозку з периферією.

У хребті розрізняють три відділи, яким відповідають і три вигини – шийний, грудний, поперековий. Нижче розташовується крижовий відділ.

Уявіть собі шланг для поливання. Що станеться з ним, якщо ви пережмете його? Вода перестане текти. Те ж саме відбувається з судинами і нервовими стволами в нашому тілі; коли вони пережаті, у м'язах виникає спазм – іннервація, кровопостачання порушуються.

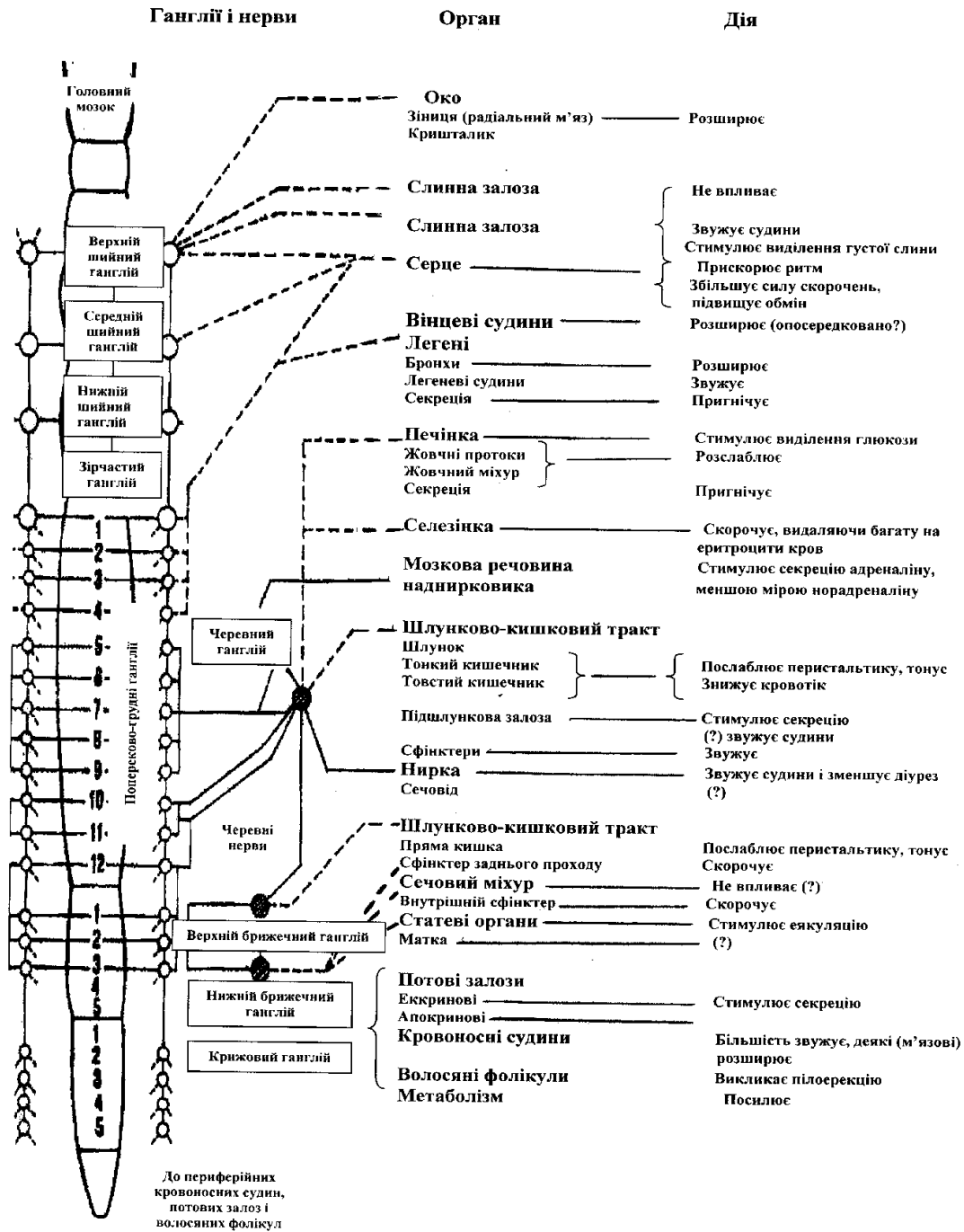
А зараз уявіть собі власний хребет, у вас двадцять шість хребців, і між кожним із них проходять судини і нервові корінці, що виходять із спинного мозку. Вони здійснюють живлення всього тіла. Коли ви сутулитесь або сидите в незручній позі, нервові корінці і судини стискаються вашими хребцями точно так, як і стискається шланг, по якому тече вода. Ми не даємо можливості нашому тілу отримувати кров і нервові імпульси, коли приймаємо погану позу.

Погана постава призводить до слабкого здоров'я; м'язи грудей стають млявими, а це, у свою чергу, породжує бронхіти і проблеми з диханням. М'язи живота слабшають, органи черевної порожнини починають погано функціонувати, і це породжує безліч проблем із травленням. Багато людей стикаються з подібною неприємністю – відвислим черевцем – і намагаються позбутися його за допомогою дієти. При цьому вони не можуть позбутися черевця інакше, як втрачаючи у вазі. Ніяка дієта не допоможе при млявих м'язах живота, якщо ваша постава неправильна.

Люди, які бажають позбутися зайвої ваги (черевця), повинні більше приділяти уваги поставі, а не займатися дієтичним голодуванням. Адже постава не лише робить ваш живіт плоским. Постава дає доступ до енергії. Згідно з законами стародавньої медицини, живіт є енергетичним центром організму. У китайській медицині ця енергія зветься Ці, в індійській медицині – Прана. Якщо живіт слабкий, слабким стає і енергетичний центр, і людина відчуває себе втомленою і кволою.

Зовсім мало ми знаємо про те, яку дію постава справляє на емоції. Наша поза впливає на настрій. Чи бачили ви, щоб пригнічена людина стояла, випрямивши спину, розвернувши плечі і посміхалась? Ні? Це відбувається тому, що наша поза стимулює мозок. Коли ми пригнічені, то відразу ж згинаємо спину й опускаємо плечі, ніколи не дивимося прямо перед собою. Тут найцікавіше те, що, знаючи про цей взаємозв'язок, ми можемо контролювати свій настрій, змінюючи поставу.

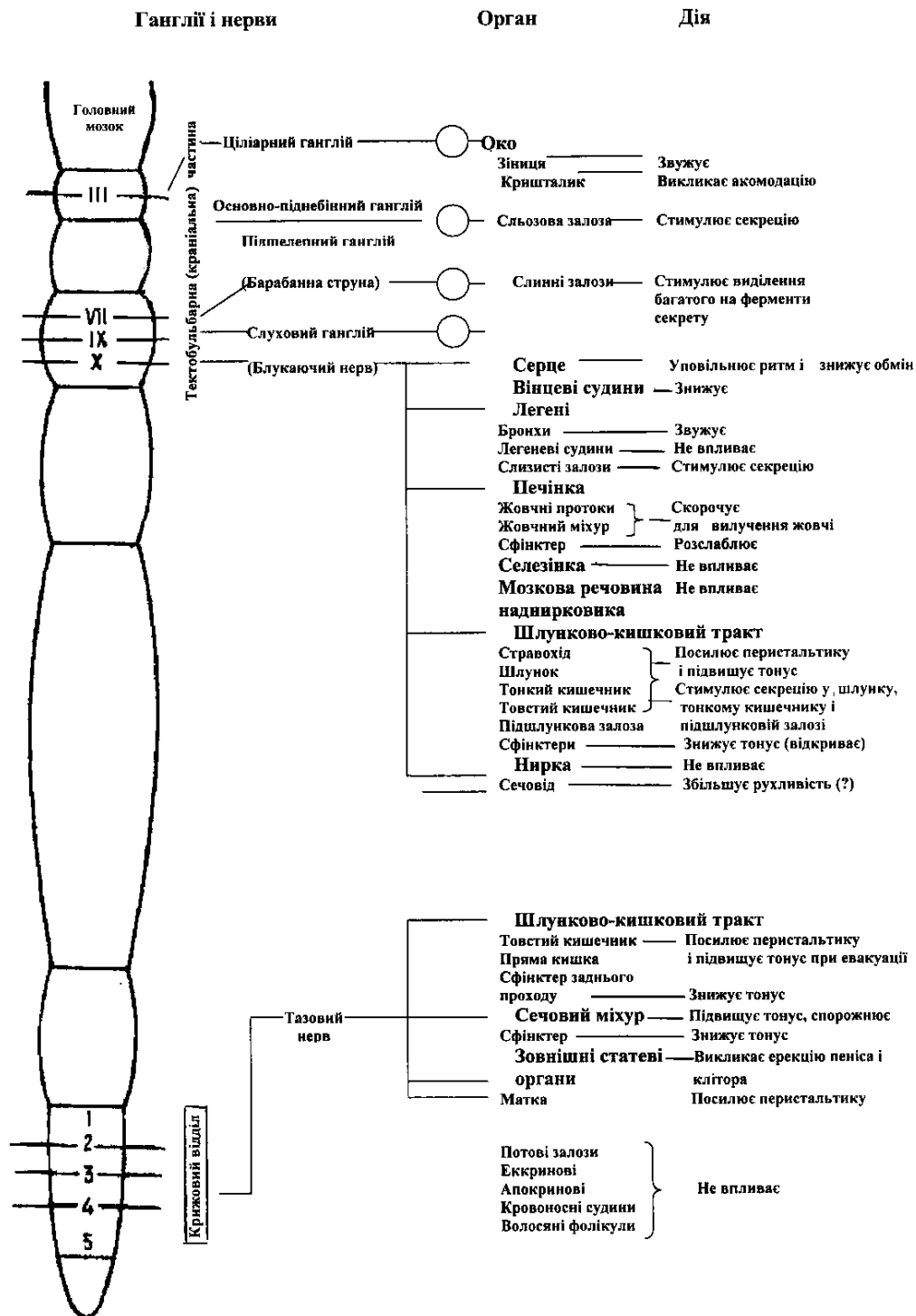
Симпатичний (А) і парасимпатичний (Б) відділи вегетативної (автономної) нервової системи



А – волокна виходять із спинного мозку, входять у ганглії та іннервують різні органи.

Суцільними лініями позначені прегангліонарні холінергічні волокна, пунктирними – постгангліонарні адренергічні

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили



Б – холінергічні волокна, що йдуть із верхнього (краніального) і крижового відділів центральної нервової системи до гангліїв і органів

Коли ви стоїте або сидите, розпрямивши плечі, усмішка грає на вашому обличчі, то навіть у тому випадку, коли у вас немає приводу посміхатися, ви просто не можете відчувати себе пригніченим.

Депресія – це складний емоційний стан. Звичайно, зміна постави не є єдиним вирішенням проблеми депресії. Існують і інші її чинники, наприклад, негативне сприйняття життєвих обставин, брак віри, пригнічені емоції. Усе слід враховувати, і, якщо потрібно, – звернутися за консультацією до спеціаліста. Але все ж таки ми можемо змінити свій емоційний стан, виправивши поставу, таким чином позбутися пригніченості.

Спробуйте це зробити. Сядьте рівно й уявіть, як ваша голова підіймається вгору. Дихайте глибоко і намагайтеся посміхнутися. Ви відчуваєте приплив сил? Все нібито так просто, та головне – це дійсно допомагає!

Чи не помічали ви, як щасливі люди, оптимісти, тримають свою голову? Їх вигляд становить різкий контраст тому, який мають сумні люди, чиї обличчя опущені, а плечі пониклі.

Як домогтися такої постави?

Існує декілька простих способів виправити поставу і привчити своє тіло знаходити правильні пози і закріплювати їх. Пам'ятайте, ваше тіло чудово знає, якою повинна бути правильна постава, та біда в тому, що воно швидко засвоює ваші погані звички. Першим і найголовнішим чинником є *усвідомлення*. Усвідомивши важливість правильної пози, ви автоматично почнете тримати себе правильно.

Проте здорова постава не може бути вимушеною. Багато хто з людей вважає, що слід стояти як солдат на караулі: спина пряма, груди колесом, живіт втягнутий – але це не обов'язково. Ви повинні прямо тримати голову, розслабивши плечі, злегка подавши таз вперед і трохи зігнувши коліна.

Секрет вироблення правильної постави лежить в усвідомленні. Ми повинні протягом дня приділяти деякий час усвідомленню і контролю того, як ми сидимо, стоїмо і навіть ходимо. Починайте помічати свої постійні звички, наприклад, свою манеру стояти або ходити, сидіти перед телевизором і стояти в черзі. Якщо ви помічатимете за собою, що сутулитесь, горбитесь і знаходитесь в напрузі, зробіть глибокий вдих, уявіть, що вас немов тягне вгору якась сила.

Не забувайте, що всі ми різні. Наші ноги, руки і торси різних розмірів. Всі ми маємо різні центри ваги наших тіл, і тому одна і та ж поза може бути прийнятною для одної людини та абсолютно не прийнятною для іншої. Таким чином, кожен може засвоїти правильну поставу саме для власного тіла.

Важливо усвідомлювати і виправляти всі погані звички. Наприклад, багато секретарок і працівників офісів деформують свою шию і верхню частину спини, привчившись тримати телефонну трубку затисненою між плечем і вухом. М'язи одної половини спини стають сильнішими, ніж м'язи іншої половини, і тягнуть до себе хребці, зміщуючи їх.

Молоді батьки, що звикли носити своїх дітей на одній і тій же руці, і торгові агенти, що носять валізи весь час в одній руці, завдають шкоди своїй поставі. Продавці газет також звичайно носять свої важкі сумки на одному і тому ж плечі кожного ранку. Та гірше за все, якщо постава псується з дитинства, оскільки дитячі кістки тоді розвиваються неправильно, і наслідки цього дуже важко усунути.

Руйнування постави призводить до хвороб опорно-рухової системи.

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

Таблиця 1

Захворювання опорно-рухової системи

Позначення	Органи і частини тіла, функція яких залежить від правильного положення хребця	Симптоми і патологічні стани, що виникають при неправильному положенні хребця
C1	Гіпофіз, внутрішнє вухо, мозок. Симпатична нервова система	Головні болі, нервозність, підвищений артеріальний тиск, проблеми зі сном
C2	Очі, зоровий і слуховий нерви, скроневі кістки	Захворювання очей, алергії, зниження слуху, непритомність
C3	Щоки, зовнішнє вухо, лицьовий нерв, зуби	Невралгії, неврити, вугри
C4	Ніс, губи, рот, євстахієва труба	Порушення слуху, збільшені аденоїди
C5	Голосові зв'язки	Біль у горлі, тонзиліт, ларингіт
C6	М'язи шиї, надпліччя	Болі в шиї, в плечах, в потилиці
C7	Щитовидна залоза, плечовий суглоб, ліктьовий суглоб	Гіпотеріоз, порушення рухливості в плечах і ліктях
D1	Руки, зап'ястя і долоні, стравохід і трахея	Астма, кашель, болі в руках і долонях
D2	Серце, перикард, коронарні артерії	Аритмії, болі за грудиною, ішемічна хвороба
D3	Бронхи, легені, плевра, груди і соски	Бронхіти, астма, плеврити
D4	Жовчний міхур, загальний жовчний протік	Каміння в жовчному міхурі, жовтяниця, порушення засвоєння жирів
D5	Печінка, сонячне сплетіння	Розлади роботи печінки, жовтяниця, порушення згортання крові
D6	Шлунок	Гастрити, виразки, порушення травлення
D7	Підшлункова залоза, дванадцятипала кишка	Діабет, виразки, розлади травлення і стільця
D8	Селезінка, діафрагма	Розлади травлення, гикавка, порушення дихання
D9	Наднирники	Алергічні реакції, слабкість імунної системи
D10	Нирки	Хвороби нирок, втома, слабкість
D11	Нирки, сечоводи	Розлади сечовипускання, хронічні захворювання нирок
D12	Тонка і товста кишка, пахові кільця, фаллопієві труби	Порушення травлення, захворювання жіночих статевих органів, безпліддя
1.1	Апендикс, черевна порожнина, сліпа кишка, верх стегна	Грижі, запори, коліт, діарея
1.2	Апендикс, черевна порожнина, сліпа кишка, верх стегна.	Апендицит, кишкові коліки, болі в стегні і в паху
1.3	Статеві органи, сечовий міхур, коліно	Розлади сечового міхура, імпотенція, болі в колінах
1.4	Передміхурова залоза, гомілки, стопи	Болі в гомілках, стопах, ішіас, люмбалгія, порушення сечовипускання
1.5	Гомілки, стопи, пальці ніг	Набряки, біль в щиколотках, плоскостопість
Хрестець	Стегнові кістки, сідниці	Болі в крижах
Копчик	Пряма кишка, задній прохід	Геморой, порушення функції тазових органів

У деяких видах спорту навантаження лягає лише на одну половину тіла, і хребет спортсменів деформується. Гарним прикладом є теніс. Кожного разу, коли граєць виконує подачу, він вигинає спину певним чином. І це повторюється досить часто. Природно, що м'язи однієї половини тіла розвиваються краще, ніж м'язи іншої, і згодом це породжує проблеми. Справа в тому, що один із секретів правильної постави – це рівновага. Постійне порушення рівноваги – наслідок незбалансованих рухів.

Так що, виходить, люди не повинні займатися тими видами спорту, при заняттях якими працює лише одна половина тіла, такими, як теніс? І як заборонити носити важкі сумки, особливо на одному плечі?

Звичайно ж, ні! Але якщо ми збираємося займатися тими видами спорту, які порушують баланс, то повинні врівноважувати навантаження. Наші суглоби утримуються на місці м'якими тканинами – м'язами, сухожиллями і зв'язками. Якщо м'язи з одного боку суглоба сильніше тягнуть його в свій бік, суглоб зміщується, і наша постава стає незбалансованою. Ось чому, маючи звичку тримати телефонну трубку між плечем і вухом, ми повинні подбати про те, щоб регулярно розтягувати шию в протилежний бік. Якщо ми регулярно граємо в теніс, весь час вигинаючи спину в одному напрямку, то після кожної гри нам слід виконати вправи з нахилами спини в протилежний бік. Якщо ми звикли носити дитину або тягати важкі сумки весь час в одній руці, то повинні не забувати міняти руку. Здоровий глузд просто підказує нам це.

Та є ще способи виробити правильну поставу. Дуже важливі збалансовані вправи, повноцінна дієта і збалансовані емоції. Якщо м'язи слабшають від неякісної їжі або браку фізичного навантаження, вони не можуть належним чином підтримувати суглоби. Так само, якщо ми постійно перебуваємо в полоні негативних емоцій, то не можемо виробити правильну поставу. І хоча ми можемо стежити за поставою свідомо, ми швидко втомимося, і тоді емоції переважатимуть над свідомістю.

Правильна постава необхідна для здоров'я.

**Погана постава заважає вільній циркуляції крові,
стискає нервові шляхи і призводить до хвороби.**

**Наша постава впливає на наш настрій і емоції так само,
як і на фізичний стан.**

Правильна постава формується завдяки усвідомленню.

**Щодня знаходьте час для того, щоб стежити за своєю поставою,
щоб помічати і виправляти погані звички.**

**Глибоко дихайте і уявляйте при цьому,
що якась сила обережно підіймає вас вгору.**

Секрет правильної постави – рівновага.

Сила фізичних вправ

Життєво важливою для всіх рівнів твого «я» є *АДЕКВАТНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ*. Ідеальна фізична вправа – ходьба. Це найпростіша, найдешевша і найбезпечніша вправа. Завдяки заспокійливому і гармонізуючому ритму, ходьба сприяє урівноваженню енергії тіла. При ходьбі працюють усі групи м'язів, включаючи м'язи живота, спини, ніг і верхньої частини тулуба. Це чудова вправа для підтримки серцево-судинної системи і клітинного дихання. Ходьба прискорює процеси обміну в організмі, сприяючи згоранню калорій. Це настільки проста вправа, що людина будь-якого віку може насолоджуватися нею при будь-якій погоді. Вона тонізує тіло і розум, зміцнює імунну систему, загальмовує процес старіння, зводячи до мінімуму ризик розвитку атеросклерозу коронарних судин. Монотонні рухи, які ви здійснюєте при ходьбі, приносять розуму і тілу відчуття свободи.

Незалежно від роду фізичної діяльності займатися нею слід у середньому чотири рази на тиждень.

ОСВОЄННЯ НОВОГО на ментальному рівні також життєво важливе для здоров'я твого тіла. Якщо твої дії, думки, слова і відчуття сковані, якщо ти стримуєш свій рух уперед – тебе неминуче чекають проблеми з ногами, руками, очима, вухами і носом. Будь-який дискомфорт в області стегон показує, що ти боїшся просунутися вперед, приймаючи важливе рішення. Ти усвідомлюєш, який крок повинен зробити, але страх заважає тобі. Твоя надсвідомість підказує, що підтримає тебе незалежно від того, яке рішення буде ухвалене. Дискомфорт у ногах показує, що ти боїшся змін, які допомогли б тобі покращити життя. Імовірно, перед тобою відкривається нова можливість, а ти вагаєшся, не наважуючись нею скористатися.

Проблеми в області ступень говорять про те ж, що і проблеми в області ніг – пальці ніг пов'язані з дрібними, безпідставними тривогами з приводу майбутнього. Хвилювання ніколи не приносить користі – *«воно подібне крислу-гойдалці: дає ілюзію руху, але нікуди не може пересунути!»* Мозоль на пальці свідчить про твоє переконання в тому, що в тебе є матеріальні труднощі.

Будь-яка хвороба свідчить про те, що твої міркування не приносять користі твоєму істинному «Я».

Якщо у тебе болять руки, значить, твоє нинішнє заняття не приносить тобі радості. Якому заняттю ти віддав би перевагу? Настав час задовольнити свої власні потреби. Біль у лікті – сигнал про те, що ти не виявляєш достатньої гнучкості в сприйнятті нових ідей і переживань. Не турбуйся про те, що можлива невдача – будь-яка проблема має своє вирішення.

Якщо в тебе артрит, то це говорить про те, що тебе експлуатують і що тобі вже час відстоювати себе. Артрит вражає руки, ноги або стегна, це значить, ти в глибині душі упевнений, що тебе експлуатують. Насправді ж ти просто не вмєєш висловлювати свої потреби і бажання, тому відчуваєш себе жертвою. Ти приносиш себе в жертву іншим, а потім страждаєш від цього.

Хіба не чудовий інструмент твоє тіло? Не зважаючи на те, що ти відчуваєш, робиш, думаєш або говориш, тіло негайно сигналізує тобі про те, що ти *дієш не в своїх інтересах*. Тобі залишається лише сприймати ці сигнали і діяти відповідним чином. Це шлях, який веде тебе до досконалості... до ЛЮБОВІ.

Ми впевнені, що ви усвідомлюєте деякі ознаки своїх фізичних потреб. Скоріше за все, ви скажете: «Це для мене не новина!» Що ж ви з ними робите? Чому у вас, як і раніше, так багато проблем, про які йшлося вище? Від одного лише знання мало користі, якщо ви не керуєтеся ним у своїх діях. Багато людей пишуть дисертації, створюють численні теорії з приводу цих проблем, але продовжують вести нездоровий спосіб життя, що не приносить їм задоволення. Яка причина цьому? Вони не застосовують свої теорії на практиці. Вони намагаються використовувати свої знання, щоб вплинути на інших або змінити їх, замість того, щоб зайнятися власним життям.

Велике значення для вас можуть мати заняття аеробікою.

Аеробіка – це будь-які вправи, які примушують ваші легені активно працювати і часто дихати. «Аеробіка» буквально означає «вправи з повітрям». Плавання, швидка ходьба, біг, їзда на велосипеді – чудові зразки аеробіки. Займайтеся плаванням і швидкою ходьбою щодня, і хоча спочатку це буде важко, поступово ви звикнете. Протягом декількох місяців ваше самопочуття значно покращає.

Річ у тому, що фізичні вправи стимулюють циркуляцію рідини в суглобах, і це сприяє уникненню проблем, пов'язаних із артритом. Це навіть допомагає кісткам залишатися здоровими. Недостатня кількість вправ призводить до втрати кальцію кістковою тканиною, і через це виникають остеопороз і ламкість кісток.

Будь-які вправи надзвичайно важливі для нашого здоров'я, ми не пристосовані до сидячого способу життя. Ви знаєте, що трапиться, якщо ваша рука декілька днів перебуватиме в гіпсі? За цей короткий час м'язи руки стануть слабкішими й атрофуються. **Без фізичних вправ усе тіло слабшає. Фізична діяльність приносить силу!**

– Який вид фізичних вправ приносить найбільшу користь? І скільки часу необхідно приділяти щодня вправам?

Доречні будь-які вправи, які надають вам радість, примушують спітніти і роблять частішим дихання. Швидка ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді і навіть танці – чудові вправи. Починайте з невеликої їх кількості і поступово підвищуйте навантаження. Це дасть можливість розігрітися вашим м'язам. В іншому разі ви ризикуєте «розтягнути» або «надірвати» свої м'язи, або вивихнути суглоби.

– Як же краще всього розігрітися?

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Скажімо, краще всього постарайтеся розім'яти кожний м'яз і кожний суглоб протягом декількох секунд. Зробіть декілька «розтяжок» для кожної частини вашого тіла. Усі м'язи є парними, і тому ви не повинні забувати, що після того, як розімнете м'яз із одного боку, відразу ж треба розім'яти м'яз із іншого боку.

Дуже важливо не перенапружуватися. Нарощуйте навантаження поступово. Багато людей помиляються, намагаючись робити зарядку дуже швидко, це може призвести до травм.

– Як довго слід робити вправи, щоб поліпшити здоров'я?

Для цього потрібно приділяти фізичним вправам від 30 до 60 хвилин щодня, і через десять днів ви відчуєте явні зміни на краще. Невдовзі вас приємно здивують зміни у вашому самопочутті.

Фізкультура в режимі дня

Є такий вираз: «Зовнішній вигляд краще за рекомендаційний лист». Насправді, струнка, підтягнута, пропорційно розвинена людина, на якій і одяг вправно сидить, – приваблива, викликає прихильність до себе. І, напевно, можна не багато знайти людей, байдужих до того, який вигляд вони мають. Спосіб досягнення фізичної гармонії поки один – систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці і відпочинку, сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності.

Проте не всі рухові дії, які ви виконуєте в побуті і в процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути лише рухи, спеціально обрані для дії на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Фізичні вправи позитивно впливатимуть на організм, якщо при самостійних заняттях ви будете дотримуватися певних правил. Розповімо про них докладніше.

Стежте за станом здоров'я – це потрібно для того, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо ви маєте порушення серцево-судинної системи, то вправи, що вимагають істотної напруги, можуть призвести до погіршення діяльності серця. При захворюваннях органів дихання пропонують лише загальнорозвиваючу гімнастику, ходьбу, повільний біг, а всі дії, пов'язані із затримкою дихання, протипоказані.

Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, задишці, запамороченні, головному болю, болю в області серця та інших внутрішніх органів. Не слід робити вправи відразу після хвороби. Потрібно витримати певний час, щоб функції організму відновилися, – лише тоді фізкультура принесе користь. Тривалість перерви в заняттях різна і залежить від тяжкості і характеру перенесеного захворювання. Наприклад, після ангіни можна приступити до домашніх тренувань через 6–7 днів, а після запалення легенів – через два тижні. Отже, перш за все треба з'ясувати стан свого здоров'я. Для цього до початку занять фізичними вправами пройдіть медичний огляд. Зміни у фізичній підготовленості й оздоровчий ефект від регулярних занять достатньо виразно виявляться через півроку. Саме тоді необхідно ще раз відвідати лікаря. Це

дозволить вам переконатися в тому, що ваші зусилля витрачені не дарма, ви дійсно стали сильнішими, стрункішими, спритнішими і, головне, здоровішими.

Консультуючись кожні півроку з лікарем, ви вчасно побачите і несприятливі відхилення в стані внутрішніх органів і систем, що може відбутися, наприклад, якщо ви дуже захопилися ідеєю оздоровлення й обрали надмірні навантаження.

Враховуйте свою фізичну підготовленість, тобто те, як у вас розвинуті сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість і яким запасом різних фізичних вправ ви володієте. Люди, що тренуються регулярно, фізично підготовлені значно краще за тих, хто займається час від часу. Тому вправи, які легко виконують перші, будуть складними або зовсім недоступними для других.

Щоб виконувати різні рухи, потрібно володіти достатньою силою або якими-небудь іншими фізичними якостями. Наприклад, навіть таку просту рухову дію, як підтягування на високій поперечині, багато підлітків виконати не можуть. Тому, перш ніж приступати до вправ, добре підготуйте себе. Щоб освоїти підтягування, спочатку згинайте і розгинайте руки в упорі лежачи, потім підтягайтеся на низькій поперечині і лише після того, як зможете повторити ці вправи по 15-20 разів, починайте підтягування на високій поперечині.

Не женіться відразу за великими навантаженнями. Фізичні вправи не повинні перевищувати ваших можливостей, тобто мусять відповідати їм. Наприклад, якщо ви займаєтеся бігом недовго і пробігаєте підтюпцем лише 2 км, рівно стільки і біжіть. Поступово підготовленість поліпшується, і надалі ви зможете без шкоди для себе збільшити дистанцію.

Орієнтуйтеся на показники фізичного розвитку – зріст, вага, статура, життєва ємність легенів, постава, стан стоп. Тоді, підбираючи для себе потрібні вправи, ви включите в заняття ті з них, що допоможуть усунути деякі ваші вади. При різних порушеннях постави необхідно надавати більшої уваги одним вправам, а при надмірній вазі – іншим. Життєва ємність легенів збільшується внаслідок занять тривалим бігом, а плоскостопість усуне така вправа: підняття на носки й опускання на всю стопу з вихідної позиції – стоячи на обох ногах.

Не забувайте про свій вік. Чим більше вам років, тим менші ваші функціональні можливості. Тому швидкість пересування, кількість повторень, вагу обтяжень, складність вправ із роками потрібно поступово зменшувати. Довжина дистанцій, що долаються без урахування часу, майже не змінюється.

Раціонально поєднуйте заняття фізичними вправами з працею. Якщо ви працюєте або навчаєтеся зранку, то проводьте фізкультурне заняття в другій половині дня, після закінчення виробничої діяльності або навчання. При навчанні або роботі в другу зміну доцільно тренуватися в першій половині дня. Якщо ж ви працюєте в нічну зміну, то краще тренуватися знову-таки до обіду. Тоді залишиться час відпочити і навіть поспати перед роботою. Після великого фізичного навантаження на виробництві домашнє тренування повинно бути полегшеним. Робити це можна по-різному: виключити найважчі вправи або замінити їх легшими, скоротити довжину дистанції під час бігу, зменшити кількість повторень, вагу обтяжень, спростити вихідну позицію, уповільнити швидкість руху, збільшити інтервали між вправами, зменшити амплітуду рухової дії і т.д.

Правильно виконуйте рухи. Одні з них характеризуються особливими вимогами до точності в просторі. Візьмемо, наприклад, вправу з вихідною позицією «упор сидячи» – підняття прямих ніг. Тут важливо визначити висоту, на яку ви піднімаєте ноги. Для точного дотримання цієї умови використовуйте різні зорові орієнтири (сидіння стільця, підвіконня і т. п.).

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Ефект фізичних вправ багато в чому залежить від ставлення до них. Рухи, які виконуються недбало, без зусиль, справляють значно меншу оздоровчу дію на організм, ніж ті, які виконуються правильно і з достатньою напругою.

Пояснимо сказане на прикладі. Підйом ніг із упора сидячи можна виконати правильно – з прямими ногами і неправильно – із зігнутими в колінах і гомілковостопних суглобах. У першому випадку затрачуються дуже великі зусилля і працюють практично всі м'язи живота, а в другому – зусиль витрачається у декілька разів менше, і в руховому акті бере участь лише половина м'язів. Відповідно і морфологічні, і функціональні перебудови в організмі при правильному виконанні вправ будуть більшими.

Підбирайте фізичні вправи відповідно до місця занять. Тренуйтеся у квартирі, обирайте вправи, що не вимагають великої площі для їх виконання і не призводять до здригання речей, що вас оточують. Це, в основному, загальнорозвиваючі гімнастичні рухи на місці без предметів і з предметами, а також, якщо квартира обладнана спеціальним інвентарем, рухи з його використанням. Якщо біля дому є спортивний майданчик, арсенал уживаних засобів значно розширюється і може містити практично всі фізичні вправи. Дуже корисні тренування на свіжому повітрі, де можна виконувати рухові дії, які неможливо виконувати в квартирі: біг, стрибки, метання предметів.

Використовуйте різноманітне обладнання й інвентар. У домашніх умовах застосовують гантелі, гумові бинти, еспандери, гімнастичні палиці, обручі, скакалки, тенісні м'ячі та інші спортивні снаряди, а також стільці і лавки. Останнім часом широке розповсюдження набуло обладнання квартир спеціальним спортивним інвентарем, що не порушує інтер'єру. Наприклад, в отвір дверей вставляється труба – і виходить поперечина. Біля стіни можна укріпити один проліт гімнастичної стінки. Різноманітність фізичних вправ і ефект від їх виконання при використанні снарядів зростає. Навіть таке невелике удосконалення, як розбірні гантелі, дозволить точно дозувати вагу обтяжень і тим самим успішно і цілеспрямовано розвивати силу і покращувати статуру. А заняття з обручем набагато цікавіші, ніж просто обертальні рухи тулубом. Якщо ж при цьому ще включити ритмічну мелодію, ви і самі не помітите, як виконаєте програму, що сприяє зменшенню ваги тіла і розвитку координації.

Враховуйте особливості погоди. У холодну пору року вправи надворі виконуйте в швидкому темпі, а інтервал між ними скорочуйте. У сильні морози одягайтеся тепліше. Заняття проводьте в захищеному від вітру місці, застосовуйте всі загальновідомі заходи попередження обморожень. Якщо під час тренування починає накрапувати дощ, вправи, виконання яких може призвести до падіння (скажімо, стрибки в довжину з місця) або зриву зі снаряда (підтягування на поперечині), виключайте. При різкому погіршенні погоди слід скоротити тренування надворі, а в разі необхідності перенести їх додому. Навіть якщо ви в захопленні від оздоровчих вправ, не забувайте про здоровий глузд.

Влітку заняття фізичними вправами доцільніше проводити в пору найменшої жари, тобто вранці або ввечері; необхідно вживати відомі профілактичні заходи проти теплового і сонячного ударів.

Допоміжними засобами в самостійних тренуваннях є оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники. До перших відносяться сонячне проміння, повітря, вода. Їх можна застосовувати як спеціальні процедури, які проводяться за загальними правилами, або поєднувати з виконанням фізичних вправ. Найбільший оздоровчий і тренувальний ефект досягається при проведенні тренування на відкритому повітрі або в добре провітреному приміщенні. Тому, якщо дозволяють метеорологічні умови, займайтеся в легкому одязі.

Дотримуйтесь вимог особистої і загальної гігієни: раціональний режим дня, гігієна сну, тіла, одягу і взуття, житла, правильний режим харчування.

Займайтеся регулярно. Чому це так важливо для нас? При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність усіх органів і систем, унаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси: підвищується рухливість нервових процесів, збільшуються легенева вентиляція (об'єм повітря, що проходить через легені за 1 хв.) і хвилинний об'єм серця (кількість крові, що виштовхується серцем у судинну систему за 1 хв.), зростають позитивні біохімічні зміни у складі крові, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи. При багатократному повторенні вправ у одному тренуванні і протягом декількох тижнів або місяців ефект кожного подальшого заняття нашаровується на результати попереднього, закріплюючи і поглиблюючи зміни. Таким чином поліпшується ваша фізична підготовленість.

Завдяки регулярним заняттям ви досягнете такого стану, коли навантаження переносяться легко, а високі результати в різних видах фізичних вправ, що спочатку здавалися вам недосяжними, стають нормою. У вас завжди буде добре самопочуття, бажання тренуватися, піднесений настрій і глибокий сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність із року в рік поліпшується, і ви будете в добрій формі протягом довгого часу.

Які ж покращення в будові й діяльності організму виникають у тренуваних людей у порівнянні з тими, хто не займається фізичними вправами? Кістковий апарат стає міцнішим унаслідок потовщення компактного шару кістки. Зростає м'язова маса і зменшується кількість жирової тканини, унаслідок чого поліпшується статура і збільшується сила. У м'язах збільшується резерв мережі судин, завдяки чому активізується їх кровопостачання і використання кисню в крові. Посилюється кровотворна функція кісткового мозку, що призводить до збільшення кількості еритроцитів і змісту гемоглобіну в крові. Зменшується частота серцевих скорочень у спокої (пульс стає рідшим). При цьому періоди розслаблення, а, отже, і відпочинку серцевого м'яза подовжуються. Стінки кровоносних судин стають еластичнішими. Зменшується частота дихання у спокої і збільшується його глибина. Життєва ємність легенів (найбільша кількість повітря, яке людина в змозі видихнути після максимального вдиху) зростає. В організмі швидше протікають відновні процеси.

Під час рухової активності всі органи і системи організму швидше включаються в роботу. Пульс збільшується поступово. Енергія витрачається економніше. Поліпшується координація діяльності всіх органів із боку центральної нервової системи.

Слід зазначити і той важливий факт, що під впливом спортивних занять в організмі відбуваються зміщення неспецифічного характеру, що впливають на стан захисних властивостей крові, шкіри й інших органів і підвищують стійкість до різних несприятливих чинників урбанізації (забруднення навколишнього середовища, виснажливий темп сучасного життя, тривалі поїздки в громадському транспорті, зловживання сидінням біля телевізора і т. д.).

Усі ці позитивні функціональні й морфологічні зрушення досягаються і зберігаються за однією неодмінною умовою – регулярних заняттях фізичними вправами. Інакше в організмі відбуваються негативні зміни. Насамперед знижується працездатність. Потім відбуваються негативні зрушення у всіх органах і системах, зменшується стійкість до шкідливого впливу зовнішнього середовища. Спортивна форма, а слідом за нею і стан тренуваності, поступово втрачаються. Установлено, що деякі негативні зміни розпочинаються вже через 5 днів після припинення тренувань. Тому заняття фізичними вправами корисні лише тоді, коли вони є безперервним процесом, що складається з ранкової гімнастики, основного фізкультурного заняття

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

(тренування) і фізкультурної паузи. Природно, що між кожною з цих форм занять повинна бути певна перерва, коли організм відпочиває і відновлює свою працездатність після специфічного, у даному випадку фізичного, навантаження. Проте перерва повинна бути такою, щоб склалися якнайкращі передумови для позитивних змін і не було негативних, тобто оптимальною. При самостійних заняттях фізкультурою оптимальна перерва між основними тренуваннями – 1-2 дні при заняттях 3 рази на тиждень. (Оскільки ранкову гімнастику необхідно робити щодня, далі ми пропонуємо комплекс вправ на цілий рік).

Отже, що можна рекомендувати для самостійних занять? Кожному хочеться бачити відчутні, реальні результати своєї наполегливості й завзятості. Розвиваючи в домашніх умовах різні фізичні якості, ви вже через недовгий час зможете відзначити позитивні зрушення за допомогою нескладних тестів. І, звичайно, одночасно буде зміцнюватися ваше здоров'я, удосконалюватися статура, підвищуватися працездатність.

Виховуємо фізичну якість – силу

Сила – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Вона може виявлятися при статичному режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, і при динамічному, пов'язаному або зі зменшенням довжини м'язів (режим подолання), або зі збільшенням (режим поступок).

Рівень сили залежить від багатьох чинників: фізіологічного поперечника м'яза, співвідношення червоних і білих м'язових волокон, кількості включених у роботу рухових одиниць, синхронізації діяльності м'язів-синергістів, своєчасного виключення м'язів-антагоністів. Провідним механізмом, що визначає особливості м'язової напруги, є ефекторні імпульси. Силкові здібності в конкретних рухових діях прямо обумовлені біомеханічною структурою руху: можливістю залучення в роботу великих м'язових груп, довжиною плечових важелів.

Слід виділяти такі основні види силових здібностей: **максимальну силу, вибухову силу і силову витривалість**. Під максимальною силою маються на увазі найвищі можливості, які спортсмен здатний реалізувати при максимальному довільному м'язовому скороченні. Під вибуховою силою слід розуміти здатність долати опір із високою швидкістю м'язового скорочення. Силова витривалість – це здатність тривалий час утримувати оптимальні силові характеристики рухів.

Наївно вважати, що сила потрібна лише чоловікам і лише для того, щоб піднімати і переносити якийсь вантаж. Якщо постійно її не розвивати, м'язи слабшають, втрачають пружність. Це призводить до деформації хребта, зміни нормального положення грудної клітки, погіршення постави, що, у свою чергу, є причиною як непривабливого зовнішнього вигляду, так і порушень у діяльності внутрішніх органів.

Наприклад, протягом життя у більшості людей з'являється біль у якому-небудь із відділів хребетного стовпа – остеохондроз. Раціональне використання вправ, що зміцнюють м'язи спини, – ефективний засіб боротьби з цим захворюванням. Великі м'язи, що розміщені вздовж хребта, неначе обволікають його панциром, знімаючи неприємні відчуття. Для розвитку сили використовуйте вправи, виконання яких пов'язане з подоланням опору. Опір досягається за допомогою різних обтяжень (гантелі,

гірі, еспандери і т.п. або вага власного тіла). У деяких випадках можна виконувати вправи, де опір чинить зовнішнє середовище: біг по глибокому снігу, піску або воді, що доходить до рівня стегна.

Наводимо найтипівіші вправи для розвитку сили, згруповані за ознакою переважної дії на окремі частини тіла. При виконанні їх обирайте такі вихідні позиції і вагу обтяження, при яких ви здатні повторити цей рух 8-12 разів поспіль. Виконуючи яку-небудь вправу, робіть не одну серію таких рухів, а 3-4. Інтервал зберігайте один і той самий – 3-4 хв. Темп виконання – повільний або середній, але не швидкий. Як тільки сила зросте настільки, що ви зможете повторити вправи в кожній серії більше 12 разів поспіль, збільшіть опір так, щоб вправу можна було виконати лише 4-7 разів, і знову продовжуйте тренування. Не всі пропоновані силові вправи під силу жінкам, тому ті з них, які призначені лише для чоловіків, позначені знаком *.

Вправи без предметів

Для м'язів рук і плечового поясу

1. Вихідна позиція (в. п.) – упор лежачи – на підвіконня або стіл (кисті прямо, всередину або назовні). Згинання і розгинання рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 1).

2. Те ж саме, але поступово зменшувати висоту опори рук на сидіння стільця, лаву і т. д.

3. В. п. – упор лежачи (кисті прямо, всередину або назовні). Згинання і розгинання рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 2).

4. Те ж саме, але поступово збільшувати висоту опори ніг (лава, спочатку покладена, а потім поставлена; сидіння стільця, підвіконня, стіл) (рис. 3).

5. В. п. – упор лежачи. Зігнути праву руку до торкання грудьми підлоги. Повернутися у В. п. Те ж іншою рукою. Дихання довільне (рис. 4).

6. В. п. – упор лежачи ззаду (обернувшись спиною до підлоги), прогнутися вперед. Згинання і розгинання рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 5).

7. Те ж саме, але упор на підвіконня або стіл (рис. 6).

8. В. п. – упор на спинки стільців, ноги зігнуті в колінах. Згинання і розгинання рук. Дихання довільне (рис. 7).

9. В. п. – вис на низькій поперечині (хват зверху або знизу). Спиратися стопами на підлогу так, щоб між ногами й опорною площиною утворився кут менший за 45°. Тулуб прямий. Зігнути руки до перетину підборіддям лінії поперечини. Повернутися у В. п. Дихання довільне, але без затримок. У квартирі низькою поперечиною може бути палиця або труба, установлена між спинками двох стільців, що стоять сидіннями назовні (рис. 8).

10. В. п. – вис на високій поперечині (хват зверху або знизу). Зігнути руки до перетину підборіддям лінії поперечини. Повернутися у В. п. Дихання довільне (рис. 9).

Для м'язів ніг

1. В. п. – стійка ноги нарізно широко, руки на поясі (до плечей, вперед або в сторони). Присісти на лівій нозі (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Виконати те ж на правій нозі (рис. 10).

2. Те ж, але спочатку зробити поспіль декілька пружинячих присідань на лівій нозі, а потім на правій.

3. В. п. – випад лівою ногою, руки на поясі (до плечей, в сторони). Присісти на лівій нозі (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Виконати те ж на правій нозі (рис. 11).

4. Те ж саме, але спочатку декілька пружинячих присідань на правій нозі, а потім на лівій.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

5. В. п. – стійка ноги разом лівим боком до опори (стілець, стіл і т. п.), тримуючись за неї лівою рукою, права рука на поясі. Присісти на лівій нозі, права ковзає носком по підлозі вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Виконати те ж на правій нозі, вставши другим боком до опори (рис. 12).

6. Те ж саме, але при присіданнях на одній нозі інша нога не торкається підлоги.

7. Те ж саме, але без опори руками.

Для м'язів живота

1. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони або вниз, долоні на підлозі. Підняти ліву ногу (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж іншою ногою (рис. 13).

2. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони або вниз, долоні на підлозі. Підняти прямі ноги (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 14).

3. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони або вниз, долоні на підлозі. Кругові рухи лівою ногою всередину, а потім назовні. Повернутися у В. п. Те ж іншою ногою. Дихання довільне, але без затримок (рис. 15).

4. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони або вниз, долоні на підлозі. Кругові рухи прямими ногами праворуч. Повернутися у В. п. Те ж вліво. Дихання довільне (рис. 16).

5. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. Підняти тулуб до вертикального положення (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 17).

6. В. п. – упор сидячи. Підняти праву ногу до положення високого кута. Поволі повернутися у В. п. Те ж іншою ногою. Дихання довільне, але без затримок (рис. 18).

7. В. п. – упор сидячи. Підняти ноги до положення високого кута. Повернутися у В. п. Дихання довільне (рис. 19).

8. В. п. – упор сидячи, підняти ноги до положення високого кута. Розвести ноги ширше. З'єднати ноги. Дихання довільне, але без затримок (рис. 20).

9. В. п. – упор сидячи, підняти одну ногу до положення високого кута. Зміна положень ніг. Дихання довільне, але без затримок (рис. 21).

10. В. п. – упор сидячи, ноги вправо. Перенести прямі ноги вліво. Те ж у інший бік. Дихання довільне, але без затримок.

Для правильного виконання цієї вправи радимо переносити ноги через предмети, висота і ширина яких поступово збільшуються. Спочатку це один ослін, потім два, потім стілець (сидінням до себе), потім два стільця (рис. 22).

11. В. п. – упор сидячи. Кругові рухи лівою і правою ногою всередину. Повернутися у В. п. Кругові рухи лівою і правою ногою назовні. Повернутися у В. п. Дихання довільне, але без затримок (рис. 23).

12. В. п. – упор сидячи. Кругові рухи двома ногами праворуч. Повернутися у В. п. Те ж ліворуч. Дихання довільне, але без затримок (рис. 24).

13. В. п. – стійка – ноги разом, лівим боком до опори (стілець, стіл і т. п.), тримаючись за неї лівою рукою, права на поясі. Підняти праву ногу вперед до горизонтального положення, тримати 3-5 сек. Повільно повернутися у В. п. Виконати те ж лівою ногою, встати другим боком до опори. Дихання довільне (рис. 25).

14. В. п. – упор на сидіння двох стільців, ослонів або ручки крісла, прямі ноги підняті в «кут». Розвести ноги. З'єднати ноги. Дихання довільне (рис. 26).

15. Те ж саме, але при зведенні ніг – одна зверху, інша знизу.

Для м'язів спини і тулуба

1. В. п. – упор стоячи на колінах. Розігнути і підняти праву ногу назад (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Виконати те ж іншою ногою (рис. 27).
2. В. п. – упор стоячи на колінах. Ліву руку вгору, праву ногу назад (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Виконати те ж другою ногою і рукою (рис. 28).
3. В. п. – лежачи на животі, руки вгору. Праву ногу назад (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 29).
4. В. п. – лежачи на животі, руки вгору. Обидві ноги назад (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 30).
5. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони або вгору. Піднімаючи руки, голову і ноги, прогнутися – «ластівка» (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 31).
6. В. п. – лежачи на правому боці, права рука вгору (лежить на підлозі), спираючись зігнутою лівою рукою на підлогу. Підняти ліву ногу (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж лежачи на іншому боці (рис. 32).

Вправи з гантелями

(для жінок вага гантелей не повинна перевищувати 1–2 кг)

Для м'язів рук і плечового поясу

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки через сторони вгору (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 33).
2. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки перед собою вгору (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 34).
3. В. п. – стійка ноги нарізно, одну руку вгору. Перед собою зміна положень рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 35).
4. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки перед собою вгору (вдих), розвести й опустити через сторони (видих) (рис. 36).
5. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки через сторони вгору (вдих), з'єднати й опустити перед собою (видих) (рис. 37).
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. Зігнути руки в ліктях за голову. Повернутися у В. п. Дихання довільне, але без затримок (рис. 38).
7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, одна пряма, а інша зігнута за голову. Змінити положення рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 39).
8. В. п. – стійка ноги нарізно. Зігнути руки в ліктях. Повернутися у В. п. Дихання довільне, але без затримок (рис. 40).
9. В. п. – стійка ноги нарізно, одна рука зігнута в лікті. Змінити положення рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 41).
10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Випрямити руки (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 42).
11. В. п. – стійка ноги нарізно, одну руку вгору. Змінити положення рук. Дихання довільне, але без затримок (рис. 43).
12. В. п. – стійка ноги нарізно, руки попереду. Розвести руки в сторони (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 44).

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Для м'язів ніг

В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Сісти, утримуючи спину прямо (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 45).

Для зміцнення м'язів ніг застосовуйте всі вправи, які містяться в підрозділі «Вправи без предметів». Гантелі використовуються як обтяження.

Для м'язів живота

Використовуйте матеріал із підрозділу «Вправи без предметів». Залежно від вправи гантелі або окремі диски від них (якщо гантелі розбірні) закріпіть на обох ногах, або на кожній нозі, або тримайте за головою.

Для м'язів спини і тулуба

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. Нахилитися вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 46).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. Нахилитися праворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж в іншу сторону (рис. 47).

3. В. п. – упор стоячи на колінах. Ліву руку вгору (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж іншою рукою (рис. 48).

4. В. п. – лежачи на животі, руки за голову. Піднімаючи голову і плечі, прогнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 49).

Вправи з гумовими амортизаторами

Для м'язів рук

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки попереду. Взятися за кінці одного амортизатора. Розвести руки в сторони (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 50).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Взятися за кінці одного амортизатора, що знаходиться за головою. Розігнути руки в сторони. Повернутися у В. п. Дихання довільне, але без затримок (рис. 51).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, взятися за кінці одного амортизатора, середина якого знаходиться під ступнями ніг. Якщо використовуються два амортизатора, то правою рукою взятися за кінець амортизатора, середина якого знаходиться під правою стопою, а лівою рукою – за кінець амортизатора, середина якого знаходиться під лівою стопою.

Виконуйте вправи 1-11, описані в підрозділі «Вправи з гантелями».

Для м'язів ніг

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Один кінець амортизатора закріплений за головою, інший знаходиться під ступнями. Руками притримувати амортизатор за головою. Сісти, утримуючи спину прямо (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 52).

2. В. п. – стоячи на одній нозі, інша зігнута. Один кінець амортизатора закріплений за головою, інший знаходиться під ступнею зігнутої ноги. Руками притримувати амортизатор за головою. Розігнути ногу (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж іншою ногою (рис. 53).

3. Те ж з вихідної позиції, лежачи на спині.

Для м'язів спини і тулуба

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Нахилитися праворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж в протилежну сторону (рис. 54).

2. В. п. – те ж саме. Один кінець амортизатора закріплений за головою, інший знаходиться під ступнями ніг. Нахилитися вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 55).

3. В. п. – сидячи на підлозі. Амортизатор закріплений, як і раніше. Розігнутися і лягти на спину (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 56).

Розповімо докладніше, як треба виконувати силові вправи.

Приклад 1. Ви виконуєте таку вправу:

В. п. – стійка ноги нарізно. Руки через сторони вгору (вдих). Повернутися у В. п. (видих). У руках – гантелі вагою 4 кг кожна. Цю вправу виконуєте до втоми, по 12 разів у чотирьох серіях. Як тільки зможете повторити його 14-15 разів у кожній серії, вагу гантелей збільшіть настільки, щоб 4-7 разів підняти й опустити руки. Після цього тренування проводьте з важкішими гантелями (приблизно 6 кг) доти, доки число повторень не перевищуватиме 12 за одну серію. Потім вагу гантелей знову збільшіть.

Приклад 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи ви можете зробити більше 12 разів поспіль, скажімо по 16 у трьох серіях. Вправу ускладніть за рахунок підвищення опори ніг, і далі віджимайтеся від підлоги з опорою ногами на ослін. Цю вправу ви зможете виконати повністю лише 6 разів. Подальші тренування направлені на збільшення числа повторень до заданого – 8-12 разів за одну серію. Потім знову збільшуйте висоту опори ніг, наприклад, покладіть їх на підвіконня.

Ймовірно, у вас виникне таке питання: бувають ситуації, коли відсутні обтяження або взагалі немає умов для виконання вправи в русі. Чи можна тоді розвивати силу? Можна. Скористайтеся статичними вправами, при яких тіло або його частини під час роботи залишаються нерухомими. Для цього протягом 5-6 сек. треба з максимальною силою натискати зігнутою рукою, ногою або тулубом на нерухомий і добре закріплений предмет і повторювати це 5-10 разів із відпочинком. Наприклад, сидячи в кріслі, упертися руками в підлокітники або носками ніг у стіну. В одне заняття включайте 3-4 вправи, на які затрачайте не більше 10-15 хв.

Подібні до цих занять і вправи з самоопором. Тут ви протидієте самі собі, натискаючи, наприклад, однією рукою на другу, розташовану знизу. Такі вправи можна виконувати всюди: в міському транспорті, на зупинці, за робочим столом.

З виконанням силових вправ із рухами тісно пов'язане поліпшення статури. Підберіть такий опір, щоб виконати вправу 8-10 разів поспіль. На одну вправу зробіть шість серій, причому після трьох дещо її змініть. Якщо юнаки хочуть збільшити ширину плечей, треба піднімати гантелі через сторони в перших трьох серіях тримаючи кисті долонями всередину, а в інших – долонями вниз. А жінки, покращуючи такий показник стрункості фігури, як вузька талія, хай спочатку піднімають прямі ноги, з положення упора тримаючи носки разом, а потім нарізно. Відпочинок між серіями скоротіть до 2-3 хв. Темп виконання повільний. В одне заняття включайте вправи для м'язів різних частин тіла, наприклад, рук, ніг, спини і живота. Якщо ж ви працюєте над розвитком м'язів якихось певних частин тіла, збільшуйте кількість відповідних вправ.

Приклад 1. У заняття включені по 1-2 вправи для м'язів кожної частини тіла.

1. В. п. – стійка ноги нарізно, у руках гантелі. Руки через сторони вгору (вдих) (в перших трьох серіях кисті прямо, в останніх трьох – кисті всередину). Повернутися у В. п. (видих).

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

2. В. п. – те ж саме. Руки перед собою вгору (вдих) (в трьох серіях кисті прямо, в трьох – всередину). Повернутися у В. п. (видих).

3. В. п. – стійка ноги нарізно (ширше), руки на поясі. Присісти на ліву ногу (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Виконати те ж на правій нозі.

4. В. п. – упор сидячи. Підняти ноги до положення високого кута. Повернутися у В. п. Дихання довільне. 6 серій.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями за голову. Нахилитися вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих). 6 серій.

Приклад 2. У заняття включені по 3-4 вправи для м'язів рук, плечового пояса і живота.

1. В. п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук (у трьох серіях кисті всередину, у трьох – назовні). Дихання довільне, але без затримки.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, одну руку з гантелей вгору, інша рука з гантелей вниз. Зміна положень рук (у трьох серіях кисті прямо, у трьох – всередину). Дихання довільне, але без затримок.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, у руках гантелі. Зігнути руки в ліктях. Повернутися у В. п. (у трьох серіях кисті всередину, у трьох – назовні). Дихання довільне, але без затримок.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Підняти праву ногу вперед до горизонтального положення, тримати 3-5 хв. Поволі повернутися у В. п. Те ж іншою ногою. Дихання довільне. 6 серій.

5. В. п. – упор сидячи. Підняти ноги до положення високого кута. Повернутися у В. п. Дихання довільне. 6 серій.

6. В. п. – упор сидячи. Підняти ноги до положення високого кута. Розвести ноги ширше. З'єднати ноги. Дихання довільне, але без затримок. 6 серій.

Один комплекс вправ виконуйте протягом 1-2 місяців, після чого змініть його.

М'язова сила при регулярних заняттях росте досить швидко і може збільшитися у декілька разів у порівнянні з початковою.

Фізичний розвиток сили на тренажерах. Навчання, робота, власна лінь... Йде час. Ідуть роки. М'язи потихеньку слабшають, старіють, покриваються жирком. І одного разу, коли зламався ліфт, змусить людину «на своїх двох» підніматися до себе додому, серце, колись таке невтомне, раптом заб'ється часто і тривожно, заріже в боці, задишка примусить зупинитися на майданчику, щоб перевести дух. І людина, яка за звичкою вважає себе молодою і здоровою, прозріваючи, починає розуміти, що, якщо так піде далі, старість не змусить себе довго чекати.

Приблизно за таких обставин у багатьох і з'являється, нарешті, блага думка: «Ні, так далі справа не піде. Завтра ж почну бігати (куплю абонемент у басейн, заведу велосипед, придбаю гантелі і т.д.)».

Подібна історія сталася і з 33-річним слідчим Рябініним – героєм повісті С. Родіонова «Розслідування мотиву». «У Рябініна вийшло «вікно», він вирішив зайнятися одною особистою справою. Культурна людина знає, що тепер вся сила в знаннях. Але, мабуть, немає чоловіка, який би в молодості не мріяв про фізичну силу. Ще хлопчаком Рябінін хотів володіти екскаваторною міццю – тоді б він пішов у постові міліціонери. Тоді б він узяв однією рукою за комір яку-небудь п'яну, тупу погань із широченними плечима і короткою червоною шиєю, підняв би в повітря і показував би людям, а хуліган дригав ногами і тремтів, як тремтіли раніше перед ним. І навіть тепер, коли закон став його повітрям і хлібом, Рябінін у глибині душі вважав, що якби хтось

сильний і справедливий розправлявся з хуліганам на місці, то вони пропали б, як клопи від хлорофосу. Є порода людей, яка кулак поважає більше, ніж правосуддя.

Цього року Рябінін зауважив, що його тіло стало якимось обтічним і м'яким, немов між шкірою і м'язами проклали синтетичну губку. Удома він почав займатися гантелями, але більшу частину дня доводилося сидіти на роботі.

Він накинув плащ і проїхав на трамваї три зупинки. У спортивному магазині майже нікого не було. Продавщиця отримала чек і кивнула на стенд:

– Візьміть самі.

Рябінін глибоко зітхнув, узяв двохпудову гирю, витягнув її з магазину, поставив на асфальт і почав уважно розглядати циферблат годинника, нібито про щось роздумуючи. Він дійсно роздумував, як цю пузату металеву чушку донести до трамвайної зупинки. Молодий чоловік, який купив двохпудовку, повинен нести її вільно і легко, тому він узяв гирю в праву руку і поніс, витончено відкопиливши мізинець. Витонченості вистачило кроків на п'ять. На шостому почав кособочитися, забувши про мізинець. Він перекинув гирю в ліву руку, знову почав із мізинця, але через десять кроків знову зкособочився.

Тоді, знехтувавши громадську думку, Рябінін взяв гирю двома руками і поніс перед собою. Спочатку крокувалося вільно, а потім гиря повела його вперед, як рушившу з місця вантажівку. Він ішов усе швидше, поки не побіг заплітаючись кроком. Червоний і мокрий, увірвався він у трамвай і гримнув гирю на підлогу. Люди як один повернули до нього голову. І у нього навіть майнула думка: вистрибнути з трамвая, залишивши гирю.

Перед прокуратурою Рябінін поставив її на плече і бігом пустився по коридору. Майнули здивовані очі Юркова, який відразу пішов за ним, зачаровано дивлячись на гирю.

Рябінін відкрив кабінет, втягнув гирю і опустив її між стінкою і сейфом, щоб ніхто не бачив.

– Речовий доказ? – поцікавився Юрков.

– Ні, «особисте майно».

На перших порах ми спробуємо обійтися без «особистого майна», без будь-яких атлетичних снарядів. Проте надалі вони нам неодмінно знадобляться. Тому, поки суд та діло, радимо заздалегідь пройти по спортивних магазинах і придивитися до таких корисних у житті речей, як штанги, гантелі, гири, еспандери і т. д. Перш за все купити гантелі. Краще розбірні, а не литі. Зрозуміло, зовсім не обов'язково перетворювати свій будинок у склад заліза. Зрештою, вправлятися можна з одними гантелями або еспандером. Однак, чим ширше буде ваш атлетичний арсенал, тим більшу користь зумієте ви витягти зі своїх занять.

До речі сказати, секрет успіху не тільки в організації правильних тренувань. Поміляються люди, які вважають, що важливі лише ті години, які вдома або в спортзалі ми проводимо з обтяженнями в руках. На успіх занять більшою мірою впливає також наш побут, режим дня, харчування, відмова від шкідливих звичок – вся та сума підчас незначних дрібниць, із яких складається життя.

Якщо, припустимо, ви не встигли вчасно поїсти, то важче буде впоратися з серйозним навантаженням на тренуванні. А якщо після відмінно проведеного заняття дозволили собі випити спиртного, то цим вчинком відразу перекреслили результати своєї праці. Не подумали, пізно закінчили тренуватися, і ось вже готове покарання – безсоння, лежите в ліжку з закритими очима і ніяк не можете заснути. Тому, друзі, перш ніж приступати до тренувань, запитайте себе: чи правильно я живу? Чи розумно організований мій режим дня? Чи не засмучую я свій організм тютюном і вином?

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Учіться з перших кроків у атлетизмі особливо ретельно охороняти і берегти наше найдорожче «особисте майно» – здоров'я. Перед початком обов'язково покажіться лікареві, найкраще спортивному. Неухильно виконуйте його рекомендації. Перший час кожні 2–3 місяці радимо проходити повторний медогляд. Навіть якщо заняття будуть приносити вам радість і самопочуття буде відмінним, все одно проходите регулярні медогляди не рідше двох разів на рік. Займатися силовим тренуванням можна в будь-який час дня, але не раніше, ніж через годину-півтори після прийому їжі. Закінчуйте заняття за такий же час до їжі і не менш ніж за півтори-дві години до сну. Що стосується тривалості одного заняття, то це залежить від ступеня підготовленості та характеру тренування. Новачки починають з 15–25 хв. Тренування досвідчених, загартованих атлетів нерідко тривають 4–5 год. У незвичайних умовах (у літаку, у поїзді, при гострому дефіциті часу) можна вдатися до комплексу ізометричних (статичних) вправ, які віднімають всього 3–5 хв. Слід постійно пам'ятати, що заняття спортом приносять користь лише тоді, коли тренувальні навантаження знаходяться у відповідності з можливостями спортсмена. Витримати цю відповідність не завжди легко. Дуже часто, прагнучи швидше досягти успіху, атлети переоцінюють свої сили. У цій переоцінці часто беруть свій початок такі небажані явища, як апатія, безсоння, небажання тренуватися. Чи можна цього уникнути? Можна, якщо постійно стежити за тим, як переносить організм тренувальний режим. Успішно від них захиститися допоможе щоденник самоконтролю. Заносячи в нього об'єктивні і суб'єктивні показники здоров'я, ви зможете легко визначати, які навантаження для вас оптимальні, коли їх слід зменшити або, навпаки, збільшити.

У щоденник самоконтролю ми радимо заносити наступні показники.

Самопочуття. Відзначайте три його ступеня: гарне, задовільне і погане. Якщо ви правильно будете своє тренування, не порушуєте режим, упевнено прогресуєте, це зазвичай супроводжується піднесеним настроєм, бадьорістю, відчуттям сили, нетерплячим бажанням взятися за атлетичні снаряди. Значить, усе йде правильно. Ви на вірному шляху. Якщо ж з'являються апатія, млявість, дратівливість, якщо вам не хочеться йти в спортивний зал, ці ознаки повинні змусити вас насторожитися. Проаналізуйте навантаження. Критично погляньте на свій спосіб життя, і, ймовірно, ви відшукаєте причину, яка вибила вас із колії.

Апетит. Гарне самопочуття, раціональне тренування зазвичай супроводжує хороший, стійкий апетит, який погіршується при хворобі, перевантаженнях, порушеннях режиму. Не останню роль відіграє також склад і якість приготування їжі. Апетит оцінюйте, як хороший, задовільний або поганий.

Вага. Зазвичай у перші 23 тижні занять вона дещо знижується, що пов'язано зі зменшенням жирового прошарку. Потім вага стабілізується, а слідом за цим починає повільно збільшуватися за рахунок м'язової маси. Велика (2–3 і більше кілограмів) втрата ваги – ознака або непосильних навантажень, або захворювання. Зважуватися треба в один і той же час. Краще вранці після сну, натщесерце. Яку вагу слід вважати нормальною? Для орієнтування наведемо вагозрістовий показник, який визначається діленням ваги, вираженої в грамах, на зріст у сантиметрах. Наприклад, при зрості 160 см і вазі 72 кг результат (він називається показником вгодованості) буде дорівнювати 450 (72000: 160). А що означає цифра 450, розповість спеціальна таблиця. Звірівшись із нею, можна дізнатися, нормальна у людини вага чи ні.

Таблиця 10

Кількість грамів на 1 см росту	Оцінка ваги людини
Більше 540	Ожиріння
451–540	Надмірна вага
416–450	Зайва вага
401–415	Хороша вгодваність
400	Найкраща вгодваність (для чоловіків)
390	Найкраща вгодваність (для жінок)
360–389	Середня вгодваність
320–359	Погана вгодваність
300–319	Дуже погана вгодваність
200–299	Виснаження

Пульс. Нормою вважається пульс 70-80 уд/хв. Він повинен бути ритмічним і після тренувального навантаження швидко повертатися до вихідної величини. При правильно організованих заняттях кількість ударів на хвилину поступово зменшується. У тренуваних атлетів він може бути менше 60 уд/хв. Час, за який пульс після навантаження повертається до норми, при цьому також скорочується.

Навантаження. На кожному занятті відзначайте обсяг та інтенсивність виконаної вами роботи: кількість вправ, вага і вид снарядів, число підходів і повторень, тривалість тренування.

Можна фіксувати також відомості про кров'яний тиск, незвичні відчуття, болі, пітливість. Сукупність всієї цієї інформації за умови, що щоденник самоконтролю ведеться регулярно, без пропусків і скорочень, допоможе вам досягти наміченої мети.

Маленький витяг із анатомії. «Я насолоджуюся мускульною втомою, – пише у своїй книзі «Солоні радості» Юрій Власов. – Вона особлива. Вона робить кожен м'яз відчутним і великим. Крихітні волоконця видаються мені дуже міцними. Я розумію, що неможливо змінитися за кілька годин, але відчуття зміни. Я п'яний втомою могутнього напруження. Мені здається, я дуже юний, вільний і мені ніколи не буде зносу. Я відчуваю, який міцний і гнучкий у мене хребет. Я насолоджуюся спогадами неподільності напруження, слухняності м'язів. Я лежу на спині, розкинувши руки. Спухають натружені м'язи. Я здригаюся в такт мірним поштовхам серця».

М'язи. Природа наділила ними всіх живих. І в той же час люди ще не пізнали до кінця, як працює цей дивовижний живий мотор. М'язи становлять близько 30–40% ваги тіла. Фізичне тренування здатне значно збільшити це число. Вага м'язів добре підготовлених сучасних атлетів становить 60 і навіть більше відсотків ваги тіла.

Коли вчені розкриють нарешті секрет скорочення структурних м'язових білків, людство, очевидно, отримає можливість створити двигун, коефіцієнт корисної дії якого складатиме 50% і в якому потенційна хімічна енергія буде прямо перетворюватися в механічну, минаючи електричний або тепловий стан. (Для порівняння: к. п. д. парової машини не досягає і 20%, а к. п. д. двигуна внутрішнього згорання становить 35%). У людини налічується близько 600 скелетних м'язів. Складаються вони з окремих волокон, діаметр яких коливається від 9 до 150 мк., а довжина – від 1 до 45 мм (деякі волокна досягають довжини 12 см). Вони покриті оболонкою, у якій укладені численні, до ста, скоротливі нитки – міофібрили. М'язи забезпечують людині можливість здійснювати швидкі, сильні і тонко координовані рухи. М'язи – відмінний амортизуючий матеріал, своєрідна жива броня. Знання розташування окремих м'язових груп і локальних рухів, які ними виконуються, дозволить атлетові краще розібратися у змісті й значенні різних

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

тренувальних програм, самому підібрати необхідні вправи і снаряди, вибрати свій шлях у спорті.

Шия 1. Грудино-ключично-соскоподібний м'яз. Із зусиллям поверніть голову в сторону, і ви зможете відчутти цей м'яз під шкірою спереду бічної поверхні шиї. Вона обертає і нагинає голову, бере участь у підйомі грудної клітини вгору.

2. Сходові м'язи. Розташовуються в глибині шиї і діляться на передні, середні і задні. Беруть участь у русі хребта, піднімають грудну клітку при диханні. (Про трапецієподібний м'яз, що виходить на задню поверхню шиї, ми розповімо нижче.)

Руки. 3. Дельтоподібний м'яз. Подібно своєрідному еполету вона покриває плечовий суглоб. Складається з трьох пучків: переднього, середнього та заднього. Кожен пучок рухає руку в свою сторону. У атлетизмі ширина плечей залежить в основному від дельтовидних м'язів, які в добре розвиненому вигляді мають кулясті обриси.

4. Біцепс, або двоголовий м'яз плеча. Він розташований на передній поверхні руки вище ліктя. Згинає руку в ліктьовому суглобі. Любителі похвалитися силою з особливим полюванням демонструють напружений біцепс. Виглядає він і справді ефектно, хоча за силою значно поступається своєму антагоністові (так називаються м'язи з протилежною функцією) – трицепсу, який і за своєю м'язовою масою значно більше.

5. Триголовий м'яз плеча (трицепс). Цей м'яз розташований на задній поверхні руки і в добре розвиненому вигляді має підковоподібну форму. Розгинає руку в ліктьовому суглобі.

6. Згиначі і розгиначі пальців. З них в основному складається м'язова маса передпліччя. Тут же залягають м'язи, які відають рухами пензля. М'язи на внутрішній стороні передпліччя згинають пальці і кисть, на зовнішній знаходяться їхні антагоністи.

Груди. 7. Великий грудний м'яз. Один із найважливіших компонентів атлетичного розвитку. Розташований на передній поверхні грудної клітки. Прижимає руку до тулуба і обертає її всередину.

8. Передній зубчастий м'яз. Знаходиться на бічній поверхні грудної клітки. Обертає лопатку і відводить її від хребетного стовпа.

9. Міжреберні м'язи. Знаходяться на ребрах і між ними. Беруть участь в акті дихання.

Живіт. Добре розвинені м'язи черевного преса надають фігурі стрункість, підтягнутість, підкреслюють талію. Проте їх значення не тільки в цьому. Пружний м'язовий корсет підтримує в правильному положенні внутрішні органи, сприяє перистальтиці кишечника.

10. Прямий м'яз. Розташований уздовж передньої стінки черевного преса. Сухожилльні перемички ділять цей м'яз на чотири частини. Прямий м'яз згинає тулуб вперед.

11. Зовнішній косий м'яз. Знаходиться збоку черевного преса. Волокна його спрямовані вперед – вниз. При односторонньому скороченні згинає і обертає тулуб, при двосторонньому – нахилає його вперед.

Під цими м'язами на більш глибокому рівні залягають інші, які теж обертають тулуб і нахилають його вперед.

Спина. 12. Трапецієвидний м'яз, знаходиться на задній поверхні шиї та грудної клітини. Піднімає і опускає лопатки, приводить їх до хребетного стовпа, тягне голову назад, при односторонньому скороченні нахилає її убік.

13. Найширший м'яз. Знаходиться на задній поверхні грудної клітки. Призводить плече до тулуба, обертає руку всередину, тягне її назад. Ці м'язи надають торсу конусоподібну форму.

14. Довгі м'язи. Розташовані вздовж хребетного стовпа. Розгинають, обертають і нахилиють тулуб у сторони. Навіть досягнувши досить значного розвитку, ці м'язи ніколи не здаються надто громіздкими і масивними.

Ноги. 15. Сідничні м'язи. Рухають ногу в тазостегновому суглобі (відводять, розгинають, обертають стегно всередину і назовні). Випрямляють зігнутий вперед тулуб.

16. Чотириголовий м'яз. Знаходиться на передній частині стегна. Одна з основних комор фізичної сили, цей м'яз розгинає ногу в коліні, згинає стегно в тазостегновому суглобі й обертає його.

17. Двоголовий м'яз. Знаходиться на задній поверхні стегна. Згинає ногу в колінному і розгинає в тазостегновому суглобах.

18. Литковий м'яз. Розташований на задній поверхні гомілки. Згинає стопу, бере участь у згинанні ноги в колінному суглобі.

19. Камбаловидний м'яз. Знаходиться в глибині гомілки. Згинає стопу. Ізольований від інших один м'яз скорочується надзвичайно рідко. Зазвичай у силовій роботі бере участь відразу кілька м'язів, часом кілька десятків. Однак, змінюючи положення тіла, структуру рухів і використовуючи різні атлетичні снаряди, можна фокусувати зусилля на обмеженій кількості м'язів, і тим самим, якщо потрібно, створювати умови для їх переважного зростання. Такою можливістю широко користуються спортсмени та тренери.

Алгебра краси. У Стародавній Греції понад усе цінувалися міцне здоров'я та краса сильного людського тіла. Як писав Гегель, «греки спершу самі перетворили себе в прекрасні форми, а потім об'єктивно виражали їх у мармурі і картинах». В історичному романі «Таїс Афіньська» письменник Іван Єфремов залишив нам пам'ятний образ спартанця, одного з тих, хто міг би послужити моделлю для стародавнього скульптора. «З пристані спустили містки. Один із дишлових жеребців, що йшов першим, раптом відмовився ступати на гнучке дерево і стрибнув прямо на пристань. Судно нахилилося від потужного поштовху, і другий білий кінь, що пішов за побратимом, не зміг вискочити з корабля, а зачепившись передніми копитами за край пристані, залишився стояти на дибах. Корабель почав відходити від причалу. Щілина між стінкою і бортом стала збільшуватися. Егесіхора побачила, як у зусиллі утриматися напружилися всі м'язи коня, здулася велика жила на боці живота. Спартанка кинулася до коня, але її випередив зістрибнувший із причалу воїн. Судно хитнулося, копита коней почали зісковзувати з колоди, але воїн із дивовижною відвагою і силою підштовхнув жеребця під круп, буквально викинувши його на пристань. Він не зумів уникнути удару задніх ніг і впав на хитку палубу, однак негайно ж піднявся неушкоджений.

– Хвала Менедем! – крикнув ватажок спартанців, а Егесіхора нагородила силача гарячим поцілунком.

...Менедем стояв на палубі, завмерши від захоплення перед чорноволосою афінянкою, чий мідний загар і сірі очі підкреслювалися жовтим хітоном. Спартанець був одягнений тільки в епоксид – короткий хітон, закріплений на одному плечі. Єдиною ознакою воїна на ньому був широкий пояс. У боротьбі з конем хітон впав із плеча, оголивши спартанця до талії. Таїс із цікавістю розглядала його, раптом згадавши Поліклетова Списоносця, моделлю якого служив теж лаконський юнак. Менедем володів настільки ж могутнім торсом, шиєю і ногами, як знаменита статуя. На опуклих широченних грудях могутніми плитами лежали грудні м'язи, нижнім краєм трохи не досягаючи правильної арки злегка виступаючого реберного краю. Нижче черевні м'язи були настільки товсті, що замість звуження в талії нависали виступами над стегнами. Така броня черевних м'язів могла витримати удар задніх ніг скаженого коня без жодної

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

шкоди. Найвужче місце тіла припадало на верхню частину стегон, хоча їх м'язи й особливо гомілки здувалися широко вище і нижче колін». І в наш час нікого не залишає байдужим чистий і сильний голос краси. Безліч людей приходить у спортивні секції тільки тому, що бачать там красивих і сильних людей.

Однак чомусь так повелося, що у нас мало прийнято говорити про красу тіла. Про силу, витривалість, спритність, сміливість – будь ласка. А про красу ні слова. Звичайно, сама краса статури від цього не стає менш привабливою. І особливо для молодих людей. Але, позбавлені доброї ради та керівництва, вони часом починають тлумачити її без ладу. І вже ця обставина має змусити нас прийти до них на допомогу. Вірний шлях до поліпшення своєї статури – заняття атлетизмом. Подружившись із гантелями і штангою, кожна молода людина може стати скульптором свого тіла, надати йому красиві естетичні форми, зарядити м'язи великим запасом енергії. Але з чого почати? Для початку встановіть розміри свого тіла, його пропорції, тип складу, до якого ви відноситеся. Це допоможе вам досягати великої користі з тренувань, розумно підбирати комплекси вправ і, нарешті, з урахуванням власної індивідуальності визначити вид спорту, в якому ви зможете сподіватися на максимальний результат.

Що ж таке фізична краса? Професор анатомії М.Ф. Іваницький писав: «Безперечні показники краси – добре розвинена мускулатура, пропорційне додавання тіла, гладка шкіра, гарне волосся, приємний овал обличчя, ясний погляд, добре розвинений лоб, чітко змальовані губи і т. д. Візьмемо античні скульптури «Дискобол» і «Антіной». Вони неперевершені. Якщо виміряти їх, то отримаємо величини, які можна порівняти між собою і вивести середні пропорції. Висота голови у 180-сантиметрової людини вкладається в його зростанні вісім разів.

Відомі й такі мірки: людина з розпростертими руками вписується у квадрат, довжина стегна дорівнює чверті зростання; довжина стегна дорівнює висоті гомілки плюс висота стопи; довжина нижніх кінцівок приблизно становить половину зросту людини.

Канонів краси людини багато. Тому єдиного критерію, який би підходив до людей різного віку, немає і не може бути. Наприклад, у новонародженого висота голови складає чверть зростання. Крім того, типи складу людини бувають різні: вузький, довгий – доліхоморфний; короткий, широкий – брахіморфний; середньої форми – мезоморфний. Ми не можемо стверджувати, що той чи інший тип красивіший. Кожен по-своєму гарний. Атлетична краса немислима без здоров'я і сили. Наступні прості формули і показники допоможуть вам краще контролювати свій фізичний розвиток:

Показник життєвої ємності легень = життєва ємність легень (у см³: на вагу /в кг/). У середньому він становить 65 см³. Звичайно чим вище показник, тим краще розвинена дихальна функція грудної клітки.

Показник Ерісмана = окружність грудної клітки в спокої – 1/2 зросту стоячи. При нормальному розвитку окружність клітини більше половини зросту тіла. Негативний показник указує на слабкий розвиток грудної клітки.

Показник фортеці статури = зріст стоячи – (вага + окружність грудей). Кращу оцінку отримують ті, у кого менший показник: 10–15 – міцна статура, 16–20 – гарна статура; 21–25 – середня статура; 26–30 – слабка статура; 31 і більше – дуже слабка статура.

Показник пропорційності фізичного розвитку = [(зріст стоячи – зріст сидячи): зріст сидячи] x 100.

Так визначається відношення довжини нижніх кінцівок до тулуба, яке виражається у відсотках. Величина показника дозволяє судити про відносну довжину нижніх

кінцівок: менше 87% – мала довжина нижніх кінцівок по відношенню до довжини тулуба; від 87 до 92% – пропорційний фізичний розвиток; більше 92% – відносно велика довжина нижніх кінцівок.

Показник розвитку сили м'язів спини = [станова динамометрія (в кг): вага (у кг)] x 100. Мала сила спини – менше 175% своєї ваги; сила нижче середньої – від 175 до 190%, середня сила – від 190 до 210%; сила вище середньої – від 210 до 225%; велика сила – понад 225% своєї ваги.

З самого початку занять треба брати до уваги всі показники фізичного розвитку та їх динаміку. Так, якщо у вас низький показник життєвої ємності легень, не забувайте крім вправ із вагами приділяти увагу бігу, плаванню, ходьбі на лижах. Виявивши відставання будь-якого показника, прийміть заходи для того, щоб ліквідувати цю прогалину.

Є багато методів оцінки фізичного розвитку, багато канонів краси, є різні підходи до визначення конституції людини. Однак за всім цим ніколи не треба лишати уваги основні етапи роботи, через які лежить шлях до здоров'я, сили, високої працездатності, краси:

1. Оцінка свого фізичного розвитку.
2. Зміцнення і розвиток основних м'язових груп.
3. Виконання контрольних нормативів (нижче ми з ними познайомимося).
4. Удосконалення форм тіла.
5. Спеціалізація в обраному виді спорту.

Перед тим як почати. Як писав М.Я. Мудров, «для збереження здоров'я, а найпаче для попередження нормальних хвороб немає нічого кращого вправ тілесних, або рухів». І ось ви перейнялися цією думкою, наділи спортивний костюм, провітрили приміщення і палаєте бажанням приступити до вправ. Однак, як кажуть, давайте поспішати не поспішаючи.

Скільки вам років, читачу? Сімнадцять, двадцять чи, може, більше? Не можна приступати до тренувань, не усвідомивши, які вимоги пред'являє до нас наш вік. Насамперед скажемо про те, з якого віку можна починати тренуватися. Користь із атлетизму можна отримати в будь-якому віці. Однак хлопці молодше 12–13 років повинні орієнтуватися на всебічний розвиток мускулатури, уникаючи до часу роботи з великими вагами. До цього їх кістково-м'язова система ще не готова, внаслідок цього спроби підняти важкі (допускають усього 1–2 підйоми) снаряди можуть призвести до перенапруження.

Юнаки повинні вправлятися тільки з такими обтяженнями, які вони можуть підняти кілька (не менш 4-5) разів поспіль. Підняти снаряди потрібно в різному темпі. Поєднання вправ, різних за темпом виконання, дає найкращий ефект. Техніка вправ для юнаків проста: рух із широкою амплітудою. Якщо обтяження таке, що воно, як кажуть атлети, «замикає дихання», його вагу потрібно зменшити. Ось іще кілька основних правил силового тренування для юнаків. Вага обтяжень повинна підбиратися з таким розрахунком, щоб можна було без особливої напруги проробити рекомендоване число повторень. У більшості вправ – 8–10 разів. Коли ж опрацьовуються м'язи гомілки, передпліччя, шії та живота, число повторень зростає до 12–20. Юнакам у перший рік занять не рекомендується тренуватися частіше трьох разів на тиждень. Протягом перших 2–3 тижнів у кожній вправі виконується лише один підхід. Потім можна перейти на два-три підходи, використовуючи в першому полегшені снаряди. Стаючи сильніше, юнак поступово повинен збільшувати вагу снарядів. Однак при цьому він завжди повинен бути в змозі виконати рекомендоване число повторень. І не як-небудь, а правильно, не спотворюючи техніки рухів. Через кілька місяців регулярних занять можна робити більше трьох підходів у кожній вправі. Найбільші зусилля припадають на 3–4-й підхід.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Наприклад, кращий результат у жимі лежачи (8 повторень підряд) – 45 кг. У такому випадку в першому підході ви розігріваєтеся з вагою 32–34 кг, у другому використовуєте 40–42 кг, у третьому – 45. У четвертому підході можна, якщо є до того підстава, додати ще 2,5–5 кг.

Як ми вже говорили, кожную вправу потрібно виконувати на повну амплітуду. На дихання не звертайте уваги. Дихайте так, як це вам зручніше. Не бійтеся затримки дихання, вона корисна, сприяє кращій адаптації організму. Між повтореннями робіть коротку паузу. Якщо в приміщенні прохолодно, надягайте теплий тренувальний костюм. Достатньо часу приділяйте відпочинку і сну. Слідкуйте, щоб у вашому раціоні містилося досить білкових речовин: м'яса, риби, птиці, яєць, молока. Юнаки повинні застосовувати вправи, які залучають до роботи головні м'язові групи. Тоді атлетичне тренування закладе фундамент різнобічного і симетричного розвитку. Які ж це вправи? Жим стоячи, жим лежачи (ці різновиди жиму можна застосовувати в комбінованих підходах, тобто проробивши підхід у жимі стоячи, виконати жим лежачи, потім знову жим стоячи і т. д.); стоячи, тяга уздовж тулуба до підборіддя; підйом на біцепси; тяга в нахилі, присідання зі штангою на плечах; у положенні лежачи опускання прямих рук за голову (цю вправу корисно комбінувати з присіданнями); піднімання на носки; станова тяга із зігнутими ногами; піднімання плечей. Станову тягу і піднімання плечей на різних тренуваннях перемежують із тягою уздовж тулуба. Інші важливі вправи: піднімання тулуба з положення лежачи, ноги при цьому напівзігнуті; згинання та розгинання ший; згинання та розгинання кистей. Більшість цих вправ виконуються зі штангою (грифом, металевою палицею). Можна широко використовувати і гантелі.

Для новачка зовсім не обов'язково робити все це на одному тренуванні. Спочатку обмежтеся 5–7 вправами на розвиток основних груп м'язів. Потім, у міру зростання тренуваності, можна потроху додавати інші вправи і замінювати одна одною. Однак включати в тренування більше 12 вправ недоцільно. Фізичні вправи в розглядуваному віці ні в якому разі не повинні зводитися тільки до силового тренування. Спортивні ігри, біг, плавання, акробатика, велосипед плюс здоровий режим, достатній відпочинок, повноцінне харчування, загартовування сонцем, повітрям і водою – ось умови, за яких юнак виросте не тільки сильним і витривалим, але і спритним, здоровим, готовим до праці й оборони Батьківщини. Свої особливості є і в заняттях людей, що досягли віку 40 і більше років. Звичайно, сам по собі вік ще нічого не визначає. Якщо одні люди вперше звертаються до тренування і раніше боялися будь-яких навантажень, стороною обходили стадіони та спортивні зали, то інші ще зовсім недавно виступали в змаганнях, витривалі і невтомні, і їх спортивна форма така, що хоч завтра на ігровий майданчик, ринг або поміст. У болото обличчям не вдарять. Недарма кажуть: «Старий кінь борозни не зіпсує». Звичайно, такі атлети, загартовані в багатьох спортивних боях, і в сорок років здатні тренуватися практично так само напружено, як п'ять або десять років тому. І все ж, навіть зважаючи на бадьорість, життєрадісність, високу працездатність, атлетам зрілого віку рекомендується дотримуватися деяких правил, що диктуються віковою фізіологією.

Оскільки з віком, починаючи з 25–30 років, інтенсивність обміну речовин кожні 10 років зменшується приблизно на 7–8%, калорійність харчування повинна бути відповідним чином змінена. Інакше ефект вийде такий же, як би ви раптом почали при незмінному навантаженні споживати на 7–8% їжі більше. Результат? Людина починає повніти. Огледівшись навколо, ви можете знайти достатньо прикладів цього. Однак це не фатальна неминучість, а наслідок нашої неувagi до елементарних фізіологічних закономірностей. Який же вихід? Він дуже простий. Або з віком дещо зменшити

калорійність харчування, або – друге рішення – більшим фізичним навантаженням звести надлишкову калорійність нанівець. Правда, можливо це тільки в тому випадку, якщо вихідний рівень фізичної активності не надто великий. Слід всіляко уникати переїдання. Цим іноді грішать у молоді роки, а потім зберігають шкідливу звичку надовго. Але те, що в молоді роки сходять із рук, надалі обертається зайвою вагою, «пливе» фігура, збільшується сприйнятливість до артритів і подагри. Оптимальне рішення – раціональне, збалансоване харчування з великим вмістом фруктів, соків, салатів, свіжих овочів та інших натуральних продуктів.

Люди зрілого віку, погано підготовлені фізично, як і юнаки, не повинні гнатися за великими навантаженнями. Їм краще орієнтуватися на такі вправи, виконання яких не супроводжується сильною напругою. Спочатку тренуватися слід всього 20-30 хв. три рази на тиждень. У міру втягування в роботу тривалість занять може бути доведена до 1–2 год. Не слід працювати з граничними і колограничними навантаженнями, масово «бомбардувати» окремі групи м'язів. Не варто тренуватися шість разів на тиждень і по кілька разів на день. Нагадуємо: це стосується тільки тих, чий тренувальний досвід невеликий або відсутній зовсім. Перші тренування – це насамперед знайомство з самим собою. На них з'ясовується, що ви можете робити, яке навантаження вам під силу, як ви переносите силову роботу і наскільки швидко після неї відновлюєтеся. Тому проводьте їх обережно. Не старайтесь одним махом – це і неможливо, відразу вирішити всі свої завдання. Не захоплюйтеся. Інакше ... Якось один юнак звернувся до тренера за порадою і, отримавши від нього потрібні вказівки і початковий комплекс вправ, поспішив приступити. Зауважимо, що всі слова про обережність, про «м'яку» роботу в перші дні, як перестраховальні і несуттєві, він пропустив повз вуха. І ось ... Він прийшов знову на інший день, тримаючись за поперек, на негнучких ногах. Що трапилося? Радикуліт? Ні. Перестарався на тренуванні. Все болить. Ледве ходжу.

Минуло кілька довгих днів, перш ніж болі пройшли і наш горе атлет, цього разу посправжньому обережно, приступив до тренувань. Як кажуть, поспішиш – людей насмішиш. Хоча перші вправи виконуються без обтяжень і, можливо, здадуться вам добре знайомими і доступними, це все ж сильнодіючий засіб. Чим же вони небезпечні? У людей, не підготовлених до інтенсивних навантажень, вони можуть призводити до надриву окремих м'язових волокон. Про ці мікротравми і сигналізує гострий біль у м'язах. З'являється він не відразу, а тільки на наступний день. У важких випадках спортсмен не може тренуватися 2–3 тижні.

Раніше вважалося, що болі виникають ще й тому, що після інтенсивної роботи у м'язах накопичується молочна кислота, яка дратує нервові закінчення. Такий біль відчувається не так гостро. Проте наукові дані останніх років говорять про те, що після робочого збільшення тону м'язів, болючість їх пов'язана з поляризацією м'язових мембран.

Навантаження повинно неодмінно відповідати можливостям. Погано, якщо воно занадто мале або, навпаки, викликає перенапруження сил і, як наслідок, перетренування. Як же визначити оптимум? Кращий компас у цій справі – самопочуття. Якщо ви відчуваєте, що силова робота проходить для вас практично безслідно і ви хоч зараз здатні повторити свою тренувальну програму, значить, обсяг та інтенсивність вправ можна дещо збільшити. Якщо ж тренування вибиває вас із колії, викликає почуття розбитості («Я весь наче залізною палицею побитий»), тягне за собою апатію, безсоння, значить, треба бити тривогу і зменшувати навантаження. Звичайно, напружена силова робота повинна викликати почуття втоми. Однак якщо тренування ведеться правильно, втома ця не відчувається обтяжливо і болісно. Це приємна втома добре попрацюваної людини,

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

що приносить відчуття задоволення, міцний сон та здоровий апетит. На наступний день або ще через день вона проходить, поступаючись місцем бадьорості, відчуттю сили, нетерплячому бажанню знову взятися за атлетичні снаряди. Якщо все йде саме так, ви на правильному шляху.

Відтепер і назавжди. Початковий комплекс вправ. До здоров'я і сили веде безліч шляхів. Ви вибрали атлетизм. Але це не означає, друзі, що, крім силового тренування, ви нічого більше не повинні помічати. Навпаки, заряджаючися силою, постійно шукайте їй нове застосування. Вдома, на вулиці, на роботі... І чим більше ви будете витратити енергії, тим у більшій кількості вона буде повертатися до вас назад.

...Ранок. Треба вирушати в інститут. Якщо не дуже далеко, не поспішайте на автобусну зупинку, не чекайте трамвай. Ходьба в темпі – відмінний початок для трудового дня. Якщо відстань неблизька, виводьте на вулицю велосипед. Там, де є умови, стаєте на лижі. Увійшовши в приміщення, не займайте чергу біля ліфта. Ви ж спортсмен! Йдіть пішки. Кволість і нерозвиненість нерідко беруть початок у самому нашому способі життя. Значить, змінивши його, ми перекриваємо шлях подальшого регресу, починаємо опікуватися здоров'ям і силою, вчимося на практиці застосовувати те, що дає нам спорт. Тому більше усяких бід бійтеся нерухомості, млявості і ліні. Використовуйте будь-яку можливість підбадьоритися, розігріти кров, навантажити м'язи, особливо якщо ваша робота розумова, сидяча, малорухлива. Як казав Л.М. Толстой, «при сидячій розумовій роботі без руху і тілесної праці – суще горе». Якою би слабкою не була людина, якщо у неї є воля і бажання, вона в змозі зробити себе загартованою, м'язистою, мужньою тілом і душею. Ось, наприклад, що писав про себе американський моряк Вільям Вілліс, герой небувалих одиночних рейсів через океан, від народження не відрізнявся особливою силою. «У чотирнадцять років я познайомився з сусідом, робочим хлопцем, старшим за мене на три роки. Він захоплювався боротьбою і важкою атлетикою. Боротьба завжди мені подобалася, і я з радістю прийняв його пропозицію позайматися зі мною. Тренувалися ми в кімнаті, на підлозі, а у недільні дні в гарну погоду йшли в ліс і вибирали там відповідну галявинку. Додому ми поверталися тільки ввечері, із саднами на руках і ногах, а іноді і з підбитим оком...».

Любов до спорту і важка робота, суворе життя моряка, неприборкана воля дали настільки чудовий результат, що Уїлліс міг по праву писати про себе: «Зросту я тоді був середнього, але, за словами матросів, силою не поступався перед тягловим конем. Не кожний дорослий зрівнявся б зі мною витривалістю. Мене, єдиного з тридцяти чоловік команди, кожен день призначали розвантажувати вугілля. Першому помічникові цього здалося мало, він змусив мене ще й баласт вантажити. Але я любив працювати, робив усе безвідмовно, не шкодуючи сил. Близько мису Горн під час лютого шторму я разом із кращими матросами ліз на реї, що коливалися, щоб узяти рифи на вітрилах, і утримував їх вагою свого тіла. Подорож зробила мене старшим на кілька років. Крокуючи зі своїм жалюгідним майном на плечі, я відчував, що пуповина, яка з'єднує мене з минулим і з дитинством, перерізана».

З дитячих років мріявши бути здоровим і сильним, Вілліс не змінював своєї мрії все життя. У 1922 році в Галвестоні, штат Техас, він навіть оскаржував право називатися абсолютноскладеною людиною, і, хоча програв, це анітрохи не вплинуло на його вірність своїй мрії. Навіть на сьомому десятку роки не змусили його відчутти себе старим. «...На шістдесят п'ятому році життя я виявив, що тіло моє має ознаки втоми. Давався взнаки вік. Для мене це було жажливим потрясінням: залізний чоловік, незламний, почав піддаватися. Я думав, що не піддамся ніколи, і раптом переконався, що тіло моє перебуває у владі тих же законів, що і все живе. Мене чекали старість, немічність і

врешті-решт смерть. Усе своє життя я вивчав людське тіло, воно цікавило мене, як ніщо інше, і, знаючи, що зі мною відбувається, я без проблем міг проаналізувати симптоми і вирішити, як вчинити.

Ми знайшли тиху місцину серед пагорбів Південної Каліфорнії, розорали ділянку цілини і почали вирощувати овочі. Я працював як одержимий. Ще б пак! Я боровся за своє життя. Виграю чи програю? Два роки це було неясно. Тедді, яка не відходила від мене ні на крок, іноді боялася, як би я не переборщив. «Не чекай неможливого, – говорила вона. – Чого ти хочеш? Ти стара людина, тобі скоро буде сімдесят...». Але я був упевнений, що мої знання, прозорливість і воля візьмуть верх. І врешті-решт перелом настав».

Отже, у наших можливостях зміцнити своє здоров'я, поповнити запас життєвих сил. З цією думкою давайте і почнемо перше тренування. Одягніть спортивний костюм, провітриті приміщення і починайте розминку. Вона необхідна для того, щоб підготувати організм до інтенсивної роботи, розігріти м'язи, зв'язки і суглоби, виключити можливість травм. Почніть із ходьби, потім перейдіть на легкий, ненапружений біг. У русі і на місці виконайте кілька гімнастичних вправ із таким розрахунком, щоб вони готували до роботи всі суглоби: гомілковостопний, колінний, тазостегновий та ін. Нахили, прогини, обертання... Легкий піт і приємне відчуття тепла у всьому тілі покажуть вам, що організм до роботи готовий.

Вправа 1. Згинання та розгинання рук у упорі лежачи. Ця вправа, ймовірно, добре знайома зі шкільних уроків фізкультури. Її можна так видозмінювати, що навантаження на м'язи рук буде збільшуватися або, навпаки, зменшуватися. Якщо ваш фізичний розвиток недостатній, спробуйте виконувати найлегший варіант: станьте на відстані одного-двох кроків від краю столу (підвіконня, низького парканчика і т. д.) і упріться в нього долонями. Руки випрямлені. Тулуб і ноги прямі. Тепер зігніть руки в ліктях і, торкнувшись грудьми краю столу, поверніться у вихідне положення. Якщо таким чином ви зможете зробити 15-20 і більше повторень, ускладніть вправу і виконайте віджимання у упорі лежачи. Згинаючи руки (ноги і тулуб знаходяться на прямій лінії), торкніться грудьми підлоги і поверніться у вихідне положення.

Якщо і в цьому випадку вправа дається вам без жодних зусиль, спробуйте ще більш важкий варіант: віджимаючись від підлоги, ноги поставте на стілець або лавку. Чим вище ноги, тим більше навантаження на м'язи рук. Можна ускладнити вправу і таким чином: ноги спираються на сидіння одного стільця, а долоні – на сидіння двох інших. У цьому випадку груди можна опускати нижче рівня сидінь. Утруднення зросте ще більше, якщо стільці розставити ширше. Чим далі опора для рук, тим більше включаються в роботу м'язи грудей. Навантаження на м'язи рук збільшиться і в тому випадку, якщо в упорі лежачи повернете долоні пальцями всередину.

Ще один варіант: широко розставивши руки, згинайте одну, іншу залишаючи прямою. Попрацювавши однією рукою, не забудьте потім виконати вправу й на іншій. За наявності сил віджиматися в упорі лежачи можна поштовхом. У момент відриву плесніть у долоні перед грудьми, і так кілька разів поспіль. Підберіть такий варіант, щоб ви могли виконати вправу 10–15 разів. Останні повторення повинні даватися з деякими труднощами.

Вправа 2. Підтягування. Вправа добре знайома вам із дитячих років і дуже популярна серед хлопців. Якщо ви в ньому не дуже вправні, почніть зі спрощеного варіанту: поставте два стільці спинками один до одного. На спинки покладіть палицю. Ляжте спиною на підлогу між стільцями й обома руками захопіть палицю на ширині плечей. Долоні звернені всередину. Ноги і тулуб на одній лінії. Згинаючи руки в ліктях і

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

спираючись на підлогу одними п'ятами, підтягніться до торкання палиці підборіддям. Вправу виконуйте розмірено і плавно, не поспішаючи. Набагато важче підтягуватися з положення вису на перекладині (у домашніх умовах поперечину легко встановити в отворі дверей. Після тренування імпровізована перекладина – дерев'яна палиця, відрізок водопровідної труби і т. д. забирається в лічені секунди. Вам може також стати у пригоді горизонтальний сук дерева, остання поперечина пожежної драбини і т. д.). Зупиніться на цьому варіанті, якщо ви в змозі підтягтися не менш 5–8 разів. Руки на ширині плечей, долоні звернені всередину. Підтягуючись, до кінця згинайте і випрямляйте руки. Намагайтеся не розгойдуватися. Ноги і тулуб прямі. Якщо ви легко підтягуєтесь 15–20 разів, ускладніть вправу, підвісивши до пояса вантаж.

Ще один важкий варіант: у вихідному положенні хват набагато ширше плечей, долоні від себе. У роботі активну участь беруть не тільки біцепси, а й найширші м'язи спини. У верхньому крайньому положенні торкайтеся поперечини задньою стороною шиї або тім'ям, якщо спочатку не буде вистачати сил. Виконуйте вправу 8-12 разів поспіль. Підберіть такий варіант, щоб останні повторення давалися важко.

Вправа 3. Стоячи, ноги на ширині плечей. Візьміть тенісний м'яч або будь-який інший відповідний предмет. Затисніть м'яч у долонях перед грудьми. Руки злегка зігнуті в ліктях. Стисніть м'яч так, немов ви хочете розчавити його, вичавити з нього воду. Розвинувши максимальне зусилля, підтримуйте його протягом 5–6 с. Виконуючи цю вправу, ви змусили м'язи працювати в статичному режимі, при якому вони напружуються, але руху в суглобах немає (предмети, до яких прикладається зусилля, не рухаються). Такий режим роботи називається ізометричним. При всій користі й ефективності ізометричні вправи не можуть повністю замінити динамічні. При всьому тому у статичних вправ є чудові властивості: вони вимагають дуже мало часу; з їх допомогою можна впливати на будь-які групи м'язів; для тренування не обов'язково мати приміщення, якесь спеціальне обладнання або знаряддя. Тому виконувати їх можна навіть у крайній тісноті, у випадках, коли людина не може піднятися з ліжка (лікувальна фізкультура), коли вона знаходиться в танку, літаку, підводному човні і т. д. Тому, друзі, якщо життя відірве вас від звичних тренувальних умов, буде дуже корисно мати про запас заздалегідь приготований і випробуваний комплекс ізометричних вправ. Він стане для вас гарантією того, що ніякі мінливості долі не змусять вас ні на один день, ні на один тиждень припинити атлетичне тренування. Варто тільки вдатися до ізометрії, і купе поїзда, номер у готелі, будь-яке саме тісне приміщення перетвориться для вас у спортивний зал.

Вправа 4. Призначена для м'язів ніг. Стоячи, п'яти разом, носки нарізно, руки на поясі. Зробіть 25–30 глибоких присідань. Якщо вам важко зберігати рівновагу, злегка тримайтеся рукою за спинку стільця, край столу і т. д. Сподіваємося, що цю найпростішу вправу ви виконаєте без жодних зусиль. Якщо ж ні, зупиніться на ній довше, виконуючи у високому темпі. Крім цього, частіше їздіть на велосипеді. Під час відпочинку, поїздок за місто бігайте в гору, по піску, стрибайте з місця в довжину і т. д. М'язи ніг добре розвиває також ходьба поперемінними випадками з фіксуванням так званого положення «ножиці». Цю вправу часто використовують не тільки новачки, але й добре підготовлені атлети.

Поставивши руки на пояс, зробіть крок далеко вперед і, зігнувши ногу в коліні до прямого кута, поставте її на всю ступню. Інша нога в момент випадку стає на носок. Вона майже пряма, лише трохи пружно зігнута в коліні. Прогнувшись у попереку, тулуб тримайте прямо, не лягайте їм на стегно, попереду стоїть нога. Зафіксувавши це положення, зробіть кілька глибоких пружинних погойдувань, а потім, підтягнувши другу

ногу, зробіть крок нею вперед і повторіть цикл рухів. Вправу можна виконувати як у русі, так і на місці. В останньому випадку, здійснивши кілька погойдувань вгору-вниз, різко поверніться тулубом кругом, змінюючи положення ніг у випаді й опиняючись в протилежному напрямку. Нога, перед цим відставлена назад, тепер буде попереду. При інтенсивному виконанні ця вправа добре навантажує ноги. Якщо цей варіант все ж здасться вам занадто легким, виконайте присідання на одній нозі – «пістолетик»: витягнувши вперед прямі руки й одну ногу, зігніть іншу і, м'яко присівши, поверніться у вихідне положення. Якщо ви будете відчувати труднощі з рівновагою, під час присідань тримайтеся однією рукою за спинку стільця або край столу. Досягніть присідання не менш 10-12 разів на кожній нозі.

Вправа 5. М'язи спини – найбільший арсенал людської сили. Чергова вправа призначена для їх зміцнення і розвитку. Лежачи стегнами на лавці (валику від дивана, згорнутому в рулон поролоні і т. д.) обличчям вниз. Ступні закріплені. Руки на поясі або з'єднані на потилиці. Опустившись, енергійно прогнутися в поперек, піднімаючи плечі якомога вище. Зафіксувавши крайнє верхнє положення, повільно опустіться вниз. Виконуйте вправу не менше 20 разів або до появи легкого стомлення.

Вправа 6. Призначена для м'язів живота. Лежачи спиною на килимку, руки витягніть уздовж тулуба. Підніміть прямі з'єднані разом ноги до вертикального положення і потім м'яко (але ні в якому разі не кидаючи) опустіть вниз. Цю вправу можна також виконувати, проносячи ноги назад і опускаючи за голову до торкання підлоги носками. Чергуйте вправу з наступним: вихідне положення – лежачи на спині. Ноги закріплені. Руки за головою. Піднявши голову, відірвіть від підлоги лопатки, а потім і тулуб. Пройшовши вертикальне положення, нахиліться вперед і торкніться ліктями колін. Потім, повторюючи рух у зворотній послідовності, поверніться у вихідне положення. Рухи виконуйте до появи легкого стомлення.

Вправа 7. Вона хоч і нескладна, але вимагатиме від вас певної витривалості і злагодженої роботи багатьох м'язів. Основна стійка. Зігнувши ноги і поставивши руки біля ступень, перейдіть у положення упор присівши. Потім різко відкиньте ноги назад і займіть положення упор лежачи, з якого швидко поверніться назад у положення упор присівши і потім у вихідне положення. Виконуйте вправу протягом хвилини. Зауважте, скільки повторень вам вдасться виконати за цей термін. На кожному наступному тренуванні намагайтеся трохи поліпшити свій результат.

Вправа 8. Заключна вправа призначена для м'язів гомілки. Стоячи на одній нозі, носок спирається на поріжок (брусок, сходинку і т. д.), п'ятка на вазі. Піднімання і опускання п'яти з підніманням на носок. Вправу виконуйте з максимальною амплітудою до стомлення.

Перше заняття – ознайомлювальне. Тому проведіть його спокійно, як кажуть, за самопочуттям. Починайте з одного підходу, тобто закінчивши вправу, переходьте до наступної. Через тиждень, якщо все буде добре і ніяких неприємних відчуттів не з'явиться, перейдіть на два підходи, тобто проробивши вправу, відпочиньте трохи і виконайте її знову. Ще через один-два тижні можна робити три підходи, а у вправі 3 – чотири або п'ять.

Приступаючи до вправ, подивіться на годинник. Закінчивши тренування, зауважте, скільки часу вона у вас відняла. Розглядайте комплекс вправ як своєрідну дистанцію, яку в міру зростання тренуваності можна проходити швидше. Почніть із того, що, збільшуючи кількість повторень, намагайтеся при цьому укладатися в той же час, що й раніше. Якщо ви збільшили кількість підходів, час тренування треба заміряти заново. При всьому при тому «гонка» не повинна ставати для вас самоціллю. Не варто

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

економити хвилини, ламаючи структуру руху і перенапружуючись. Поступове скорочення пауз між підходами – ось вірний шлях.

Проаналізуйте також, які ваші можливості в окремих рухах. Ось, наприклад, контрольні нормативи для чоловіків, запропоновані майстрами спорту С. Лобановим і А. Чумаковим:

Таблиця 11

Вправи	Оцінка		
	«задовільно»	«добре»	«відмінно»
Віджимання в упорі лежачи на підлозі (тулуб прямий, опускати до торкання грудьми підлоги)	20 разів	30 разів	40 разів
Підтягування на перекладині (підтягуватися слід до торкання поперечини підборіддям, руки випрямляти до кінця)	6 разів	10 разів	13 разів
Піднімання й опускання тулуба (із положення лежачи на спині, ноги закріплені, руки за голову, піднімати тулуб до вертикального положення)	30 разів	40 разів	50 разів
Присідання на одній нозі (інша нога витягнута вперед)	10 разів	15 разів	20 разів
Вправа для перевірки швидкісних якостей(в.п. – основна стійка; 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши, 4 – в.п. виконати 6 разів на максимальному темпі)	14 сек.	12 сек.	10 сек.

Якщо ваші фізичні можливості, так би мовити, не вписуються в цю таблицю, не біда. Визначте самі, яких рубежів ви хочете досягти в найближчому майбутньому, і наполегливо вирішуйте поставлене завдання. Система подібних оцінок умовна. Надалі ми запропонуємо вам інші таблиці, інші нормативи – більш важкі. А поки потрібно усвідомити головне – ви вступаєте в змагання з самим собою і повинні мати кілька чітко визначених цілей.

Мета початкового комплексу – допомогти вам втягнутися в роботу, придбати звичку регулярно тренуватися і дотримувати режим, підвести вас до виконання контрольних нормативів. Виконавши їх, ви на власному досвіді переконаєтеся, що ваші фізичні можливості неухильно ростуть, дозволяючи сьогодні робити те, перед чим ви пасували вчора. Сподіваємося, що вже через 1,5–2 місяці з оцінками «добре» і «відмінно» ви перейдете в наступний, «гантельний», клас.

Кожна людина може... Напевно, багатьох хвороб, бід і комплексів неповноцінності не було б, якби кожна людина твердо вірила і знала: шлях до сили і здоров'я нікому не замовлений, і якщо є воля і рішучість працювати, то залишатися кволим і нерозвиненим так само соромно, як і не вміти читати. Розвиваючи відомий девіз свого журналу «Геркулес»: «Кожна людина може і повинна бути сильною», «професор атлетики» І. В. Лебедев ще задовго до революції у своїй книзі «Сила і здоров'я» писав: «Багатьох дивує ця фраза, але якби людство знало, наскільки легко розвивається сила, то зовсім не було б слабких людей. Тим часом сильні люди майже рідкість. Виникає питання: чим пояснити це дивне явище? Тим, що переважна більшість, будучи від природи слабкими, вважає неможливим для себе досягти розвитку сили.

Це – величезна помилка, і помилка, що тягне за собою згубні наслідки для самих себе і для майбутніх поколінь. Як би людина не була слабкою від природи, вона шляхом правильних систематичних вправ могла би легко і порівняно швидко зробитися в 2–3 рази сильніше. Вона може стати Геркулесом у порівнянні з колишнім собою.

Вузькогруді, вузькоплечі, із викривленням хребта і т. д. на моїх очах після наполегливих систематичних вправ ставали гармонійно складеними. Багатьох зупиняє вік. «Уже пізно» – той фатальний бар'єр, перед яким багато хто зупиняються і об який

розбиваються благі наміри. Звичайно, легше розвинути силу і виправити додавання тіла в юнацькому віці. Але – пізно ніколи не буває».

Отже, якщо ці слова, підтвержені десятками тисяч подальших прикладів, переконали вас у своїй правоті, відкиньте сумніви і починайте тренуватися. «Міра – всякій справі віра». Через деякий часу ви самі переконаєтеся: варто дати роботу застоюним м'язам, заглибитися в чудовий світ «залізної гри», як людина починає знаходити своє друге «я», відчуває прилив сил і впевненості, переступає через свої рекорди вчорашнього дня.

Прекрасним знаряддям для початкового тренування, особливо в домашніх умовах, є гантелі. Звідки вони з'явилися? Якоїсь однієї історія не залишилось. Однак відомо, що гантелі (або гальтери) були ще у стародавніх греків. Спочатку гантелі виготовлялися зі свинцю і мали форму літери D. Пізніше вони взяли форму скоби з потовщеннями на кінцях. Рукоятка, щоб зручніше було тримати, з часом ставала все тоншою і прямішою. Вже на початку нашої ери гантелі стали приблизно такими, якими ми бачимо їх тепер. Пружинні гантелі ввів у обіг відомий атлет Євген Сандов. Гантелі хороші тим, що, з одного боку, у порівнянні зі звичайними вправами посилюють роботу мускулатури і тим самим дають додатковий імпульс до її розвитку. З іншого боку, вони є загальнодоступними і дозволяють тонко дозувати навантаження для кожної окремої групи м'язів.

Якщо є можливість, краще всього завести розбірні гантелі, які замінюють набір цільнолитих, оскільки дають можливість для кожної конкретної вправи підбирати свою оптимальну вагу.

Корисно обзавестися і гириями. Буде непогано, якщо крім обтяжень іншим вашим «атлетичним снарядом» стане ... секундомір. Утім, його з успіхом може замінити звичайний ручний годинник. Він допоможе вам контролювати час тренувань, так як одна і та ж робота, виконана один раз за годину, а інший – за півтори, аж ніяк не одне і те ж. Робота, виконувана в одиницю часу, – це інтенсивність ваших занять, яку потрібно постійно контролювати.

Як треба дихати. Як дихати при заняттях з вагами? Наївне запитання, скажуть нам! Дихати потрібно глибоко, ґрунтовно вентилуючи легені.

Деякі атлети ще до початку вправи, як би про запас, роблять гіпервентиляцію, тобто довільно підсилюють глибину і частоту дихання. І якщо за цим слідує досить потужне зусилля, то може статися, що у спортсмена потемніє в очах, настане напівнепритомність, а то і втрата свідомості. І все через старого і помилкового припущення, що у всіх випадках життя дихати потрібно часто і глибоко. Воістину, гіпервентиляція в поєднанні з напруженням (а без напруження значної ваги не підняти) – це «пекельна суміш», якої потрібно старанно уникати. Найкраще переконує власний досвід. Кожен на собі може відчути наслідки комбінації «гіпервентиляція плюс напруження», якщо зробити кілька потужних частих і глибоких вдихів і видихів, а потім справить напруження на вдиху. Свідомості він, мабуть, не втратить (без підготовки, експромтом вдається домогтися сильного ступеня напруження), але запаморочення відчує напевно.

Справа в тому, що глибина і частота дихання повинні відповідати потребам організму в даний момент. Кожен знає, що глибина і частота зовнішнього дихання можуть довільно регулюватися людиною. Однак це лише мала частина загального і дуже складного процесу, який в основі своїй вольовому регулюванню не піддається. Людина не може безпосередньо відчути, які поточні потреби організму в кисні і виділенні вугільної кислоти. Це завдання виконується автономно. І вольове втручання – штучне формування дихання – грубо ламає тонко відрегульований природою механізм газообміну.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Окислювальні процеси в м'язах, що дають їм енергію для скорочення, обов'язково вимагають кисню. Якщо рух виконується довго і не надто інтенсивно (наприклад, повільний, спокійний біг), потреба в кисні цілком заповнюється за рахунок навколишнього середовища. Але ось спортсмен робить різкий ривок, і потреба в кисні різко зростає у багато разів, а взяти його нізвідки. Поки почастішає дихання, і повітря в зростаючій кількості потрапить у легені, а гемоглобін зв'яже кисень, поки кисень по незліченних капілярах (адже їм теж потрібен час, щоб збільшити просвіт) потрапить до адресата – м'язам! На це потрібно декілька хвилин. За рахунок яких же ресурсів бігун практично миттєво збільшує швидкість у кілька разів?

Відповідь давно відома. Справа в тому, що окислювальні процеси можуть відбуватися як за участю атмосферного кисню (аеробно), так і без нього (анаеробно). Зрозуміло, і в другому випадку кисень теж обов'язково знадобиться, але не відразу. Поки триває ривок, організм працює як би в борг. Так, під час забігу на 100 метрів бігун встигає поглинути з повітря всього 510% необхідного йому кисню. Інші відсотки – так званий «кисневий борг» – будуть повернуті організму вже після того, як спортсмен перетне фінішну межу. Тому так важко і глибоко дихає бігун, неквапливо йдучи вздовж аплодуючих трибун.

Силові вправи часто-густо займають часу (мається на увазі одні підходи) не більше, ніж спринт. Тоді до чого ж гіпервентиляція? Поки немає роботи, організм все одно не буде «ковтати» зайвий кисень. А розпочавшись, робота промайне так швидко, що все одно може бути здійснена лише одним шляхом – анаеробним, у борг. Значить, гіпервентиляція лише данина старій звичці, нічого не значуща і зовсім не обов'язкова серія вдихів і видихів? На жаль, значуща. У негативному сенсі. Ще сорок років тому вчені встановили, що довільне почастішання дихання пригнічує вплив на кровообіг. Так, природа дала нам право на довільне керування диханням (у багатьох випадках це просто необхідно), однак, коли необхідності немає, організм по-своєму присікає це «свавілля». У 1963 році Браун у своїх фундаментальних дослідженнях показав звуження судин мозку при гіпервентиляції. І вже зовсім наочно два роки потому Вуллєрвебер, вивчаючи у хворих з трепанацією черепа вплив гіпервентиляції на кровотік, виявив його помітне зменшення. Приблизно в той же час Аїзава зі співавторами дав цифровий вираз цього явища: при зростанні легеневої вентиляції в середньому на 34,5 і 32,2% опір судин відповідно збільшився на 45,5 і 30,1%. Здорові люди реагували на гіпервентиляцію подібним же чином: за годину (Северігхаус, Лассен, 1967) кровотік у мозку зменшувався на 68% порівняно з вихідною величиною, або на дві третини.

Гіпервентиляція вдаряє і по серцю. Як встановила Е. Р. Соколова (1966), при гіпервентиляції аритмія, синусовий ритм змінювався вузловим, блокувалися ніжки пучка Гіса. Простіше кажучи, розвивалася судинна недостатність. Природно, дійти до широкої публіки і відбитися на практичних рекомендаціях ці дані ще не змогли. Зменшення кількості вуглекислоти в організмі – «вимивання її як наслідок довільно форсованого дихання» – веде не до збільшення, а до зменшення припливу кисню до тканин серця і мозку, до погіршення кровообігу в скелетній мускулатурі. У спорті справа зазвичай обмежується неприємними відчуттями, але в інших сферах діяльності невірні уявлення про дихання часом приводять до справжніх трагедій.

Наприклад, звичка проводити гіпервентиляцію була широко поширена серед пірнальників у глибину й іноді приводила до смертельного результату. Трагедії трапляються не тільки під водою, але і над землею. Регмен наводить відомості про 32 випадки втрати свідомості у льотчиків, які стосуються періоду з 1966 по 1972 рік. Як правило, це відбувалося під час виходу з піке, тобто в ті секунди, коли різко

збільшуються перевантаження. Дослідники встановили також, що багато льотчиків, особливо молодих і недосвідчених, перед виходом із пікірування проводили штучну гіпервентиляцію, що, природно, позначалося на кровообігу головного мозку і тягнуло за собою втрату свідомості. У такій ситуації до катастрофи подати рукою. Адже одна справа впасти на поміст і зовсім інша – на величезній швидкості врізатися в землю.

Отже, розширення можливостей апарату кровообігу і дихання залежить від тісного взаємозв'язку інтенсивності й тривалості м'язової роботи, а не від нашої волі. Змушуйте себе виконувати роботу, тоді подих прийде сам. Штучне ж форсування дихання так само наївно, як подача в автомобільний карбюратор величезної кількості повітря в надії, що машина піде швидше.

Рекомендуємо нашим читачам дотримуватися наступних порад. Не старайтеся перед кожною силовою вправою глибоко, про запас дихати. Краще проведіть на початку тренування ґрунтовну розминку, і це цілком підготує до роботи весь ваш організм. Безпосередньо перед початком вправи зробіть неглибокий вдих і під час роботи дихайте природно, узгоджуючи темп дихання з характером руху. При розведенні рук у сторони, при розгинанні тулуба в попереку і в інших випадках, коли грудна клітка розширюється, виконуйте вдих, потім – видих. Однак це не означає, що завжди при згинанні рук треба робити видих, а при розгинанні – вдих. Організм сам знайде потрібний ритм дихання в залежності від потреби в кисні, виділення вугільної кислоти і ритму руху.

Комплекс вправ із гантелями і гириями. Це вже справжні спортивні снаряди, і поводження з ними має бути самим обережним. Починаючи тренування, не забувайте, що ви поки новачок. Тому гирі та гантелі в ваших руках можуть стати джерелом небезпеки. Снаряд, який на початку підходу здається не таким уже важким, потім відтягує руки і часом може вирватися з них зовсім. Тому не допускайте, щоб під час занять у безпосередній близькості від вас гралися діти, сиділи люди похилого віку, хто-небудь проходив повз. Діти непосидючі і, загравшись, можуть опинитися у вас під рукою в той самий момент, коли ви опускаєте снаряд. Гиря внаслідок вашої втоми може піти не вперед, а, скажімо, в сторону, і це виявиться несподіванкою для вашого товариша, який, проходячи мимо, відпустив жарт на адресу початківця атлета.

Втративши рівновагу, можна і самому ненароком ударитися об гострий кут столу або шафи, якщо вам із самого початку не прийшло в голову триматися від них подалі. Тому, починаючи заняття, забезпечте навколо себе зону безпеки в 2-3 м і обов'язково попросіть рідних чи знайомих не заважати вам розмовами і не ходити повз у цей час. Ну, а якщо є можливість, краще всього переносити свої тренування в спортзали, на стадіони, парки, двори і т. д., де вам ніхто не зможе перешкодити. Якщо тренування проходять у будинку, беріть до уваги той факт, що хоча ви ще й не піднімаєте рекордних ваг, підлога у вашій квартирі аж ніяк не така, як у фундаментальних важкоатлетичних залах, а паркет – зовсім не спеціальний поміст. Тому, якщо кілька разів на підлогу впаде двох пудовик, він цілком здатний посварити вас і з сусідами, і з власною сім'єю. Значить, не захоплюйтеся великими вагами. Спочатку засвойте елементарну техніку рухів. Переконайтеся, що ви впевнено контролюєте вагу. Чи можна надіратися? Як показує досвід важкоатлетичного спорту, при правильній постановці справи така небезпека практично нікому не загрожує. Навіть дітям.

Наприклад, відповідаючи на питання: «А як ви захищате дітей від перевантажень?» – відомі своїми новаціями у вихованні подружжя Б. і Л. Нікітіни писали: «Борис Павлович: Якщо дитина, наприклад, довго біжить, вона просто втомиться і бігти далі їй буде неприємно. Спрацює відчуття втоми, і вона відпочине. Перевантаження, таким чином, можливе тільки там, де дитину змусять бігти проти її бажання або робити щось через

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

силу. У грі такого не буває, значить, ігрова обстановка – надійний захист від перевантажень, у тому числі і силових.

Ось лежать у нас у «спортивній» кімнаті мішки з дрібною галькою самої різної ваги – 1, 2, 3, 4, 5 ... 18 кг. У них зручні м'які рукоятки зверху і знизу, їх можна брати і однією рукою, і двома, піднімати і носити одному і вдвох. А якщо малюк ухопиться за важкий мішок, який йому не під силу? Ми таку картину спостерігали часто. Старші щось будують і просять молодших: «Тягніть сюди всі мішки!» Малюки хапають спочатку перший-ліпший мішок, але якщо він від їхніх зусиль навіть не ворухнеться, то вони його тут же кинуть і схопляться за другий, третій, четвертий, поки не потраплять на такий, який нарешті «піддасться». Тут, мабуть, теж відбувається стихійне визначення своїх можливостей, потрібне для життя в багатьох випадках.

Небезпечно інше – коли люди працюють з начебто доступними обтяженнями і, захопившись, піднімають їх знову і знову, не помічаючи, що давно переступили небезпечний рубіж. Тяжкості – це дійсно не біг. Спробуйте пробігти кілометр немов стометрівку, і ви відчуєте, як швидко наростаюча втома загальмує ваш стрімкий біг. Але, працюючи з десятками кілограмів, атлет далеко не відразу відчуває, що перебрав через край. Тільки наступного дня, а то й пізніше симптоми перевантаження дадуть про себе знати. Їх багато, проте всі вони мають негативні властивості: втрата апетиту, депресія, неспокій, невпевненість, схильність до упертості і ниття, небажання тренуватися, безсоння і т. д.

Якщо щоденник самоконтролю починає все частіше заповнюватися такими показниками, терміново вживайте заходів. Зменшіть навантаження, використовуйте масаж, більше вживайте вітамінів і т. д. Однак не кидайте тренуватися зовсім.

Подумайте і про те, що причини ваших нездужань часом можуть бути аж ніяк не в обсязі тренувальних навантажень як таких. Пошукайте їх і за межами спортивного залу. Чи дотримуетесь ви режиму? Чи не вживаєте алкоголь? Чи все у вас благополучно вдома, у школі чи інституті? Адже наша психіка одна – і на спорт, і на всю решту життя. Звичайно, тренування повинне залишати після себе втому, але це приємна втома, яка наступного дня обертається гострим бажанням тренуватися, відчуття сили, бадьорості, оптимізму... Це і є той «компас», який показує, що ви на вірному шляху.

Кілька слів про те, чому не варто з місця в кар'єр навалюватися на великі обсяги тренувальних навантажень і великі ваги. Як показують дослідження з випробуваними, які піднімали малі, середні та великі ваги, приріст сили у всіх у них ішов практично однаково. Наприклад, І.Г. Васильєв (1956) застосовував жим двома руками штанги різної ваги – 25, 50 і 75% від максимуму і після 24-34 занять не виявив чіткої закономірності в прирості сили в залежності від ваги. В одних випадках більш ефективними виявлялися вправи з великою вагою, в інших – із середньою і навіть малою. Таким чином, у початковому періоді тренування організм вельми прихильно реагує на навантаження в самому широкому діапазоні. Тому не варто піддавати себе ризику травм і перевантажень без явної перспективи отримати відчутне прискорення в русі вперед.

А тепер давайте звернемося до вправ, які вам належить виконувати.

Вправа 1. Станьте прямо, злегка розставивши ноги в сторони. Гантелі в опущених вниз руках. Долоні звернені вперед. Попеременно згинайте руки до плечей. Лікті намагайтеся тримати нерухомо. Тулуб не розгойдуйте. Гантелі слід піднімати до плечей тільки за рахунок сили рук.

Вправа 2. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Плавно підніміть прямі руки через сторони вгору, поки вони не опиняться у вас над головою. Так само плавно через сторони вниз опустіть у вихідне положення.

Вправа 3. Станьте, злегка нахилившись вперед, гиря за головою. Хват за дужку двома руками. Не відриваючи п'ят від підлоги, присядьте на всій ступні. Потім поверніться у вихідне положення. На наступному занятті виконайте цю вправу, присідаючи на носках.

Спочатку не беріться за дуже велику вагу. Спершу навчіться впевнено зберігати рівновагу. Відчуйте, як справляються з навантаженням ноги.

Вправа 4. Ляжте спиною на килимок (надалі, коли ви станете краще відчувати вагу, можна використовувати лаву типу гімнастичної). Прямі руки з гантелями підніміть над грудьми вгору. Розводячи руки в сторони-вниз, плавно опустіть їх до горизонтального положення. Потім поверніть у початкове положення.

Вправа 5. Станьте, нахиливши тулуб вперед і лівою рукою спершися на коліно лівої ноги. Гиря між ступнями. Візьміть гирю за дужку правою рукою і підтягуйте до рівня пояса, лікоть правої руки відводячи при цьому якомога далі назад. Закінчивши, повторіть вправу лівою рукою.

Вправа 6. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Гантеля за головою. Хват двома руками за кулі. Не згинаючи ноги, опустіть прямий тулуб вниз. Шию при цьому не згинайте (дивіться на який-небудь орієнтир, що знаходиться перед вами на рівні ваших грудей). Зробивши пружний глибокий нахил, пружинясто поверніться у вихідне положення.

Вправа 7. Ляжте на м'який килимок, попередньо закріпивши ступні ніг. Ноги в колінах злегка зігніть. Візьміть легку гантелю (її можна тримати перед грудьми або за головою) і, напружуючи черевний прес, підніміть тулуб. Потім м'яко поверніться у вихідне положення.

Вправа 8. Сидячи на стільці, руки з гантелями обіпріть передпліччями на однойменні стегна так, щоб кисті виявилися на вазі долонями вгору. Опускайте і піднімайте гантелі, згинаючи і розгинаючи кисть.

Вправа 9. Ставши прямо і тримаючи гантелю в опущеній уздовж тулуба руці, наступіть однойменною ногою – тільки носком – на брусок товщиною 6–8 см. Вільну ногу злегка поставте на носок. Згинаючи і розгинаючи ногу в гомілковостопному суглобі, виконайте належну кількість повторень. Для збереження рівноваги тримайтеся за стіну або який-небудь предмет. Навантаживши одну ногу, дайте навантаження іншій.

У вправах 1, 2, 3, 4, 5 вага гантелей повинна бути такою, щоб ви могли впевнено повторити кожен вправу (без надмірного напруження) 8–10 разів. Спочатку орієнтуйтеся на 8 повторень, а потім поступово доведіть їх до 10. Коли вам вдасться виконати вправу більше 10 разів, збільшіть вагу і знову починайте з 8 повторень. При цьому не ламайте структуру руху, виконуйте його плавно, розмірено і чітко, не допускайте ривків і поштовхів.

Вправи 6, 7, 8 і 9 виконуйте по 12–15 разів і в дещо більш високому темпі.

Ми з приятелем удвох... «Один розум добре, а два краще». Одному тренуватися корисно, а вдвох ще корисніше і цікавіше. Тому, якщо у вас знайдеться друг, що розділяє ваше захоплення атлетизмом, починайте тренуватися удвох. Може бути, надалі цей атлетичний дует стане ядром міцної, гарної секції. Спільні тренування гарні ще й тим, що легко і просто вирішують проблему інвентарю. Вони вносять у заняття дух здорового суперництва, бажання не відставати від того, хто в даний момент попереду. Це великий стимул. Запитайте будь-якого спортсмена, і він вам відповість, що поодиноці дистанцію бігти завжди важче, ніж в оточенні суперників.

Вправи в парах застосовуються здавна. За допомогою партнера можна легко дозувати навантаження. Самі вправи корисні і виробляють основні фізичні якості нітрохи

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

не гірше, ніж заняття з гантелями, еспандерами, гирями... Тому багато атлетів, не встигнувши обзавестися снарядами для силового тренування, на перших порах виходять із положення, управляючися з товаришем. Пропонуємо вашій увазі 10 вправ, у яких обтяженням послужить вага вашого товариша або сила його м'язів. Нагадаємо: перед початком тренування виконайте не менш 4-5 простих гімнастичних вправ, щоб привести організм у робочий стан. Легкий піт і відчуття теплоти у всьому тілі підкажуть вам, що завдання виконане. Спочатку виконуйте комплекс у одному підході. Коли якусь із вправ ви добре освоїте, починайте робити два підходи. Кінцева мета – легко справлятися з трьома підходами.

Шляхом зміни вихідного положення і більш сильного напруження м'язів регулюйте навантаження таким чином, щоб число повторень не перевищувало 10–12. Це не стосується вправ 1 і 2, які виконуються до втоми. Дотримуйтеся правила: краще витратити на підхід менше часу, зате більше сили. Однак, якщо ваш стаж занять ще дуже малий, проявляйте розумну помірність, бо за

кілька навіть найбільш «штурмових» занять все одно завдання, які стоять перед вами, не вирішити. Це досягається терпінням, наполегливістю і систематичним працею.

У вправах 7 і 10 число повторень у підході поступово доводите до 15–20.

Отже, за роботу, друзі! Ось десять простих і доступних вправ, які допоможуть вам стати міцніше, витривалішими, здоровішими.

Вправа 1. Партнер приймає положення упор лежачи. Візьміть напарника за ноги (чим вище ноги і чим ближче хват до ступнів, тим важче виконувати вправу). Рухайтесь вперед, змушуючи партнера переступати руками.

Вправа 2. Партнер грудьми вгору спирається об підлогу ступнями і долонями. Візьміть його за ноги. Чим вище ноги і чим ближче хват до ступнів, тим важче вправа. Ідіть вперед і назад, змушуючи партнера переступати руками.

Вправа 3. Візьміть партнера на плечі способом «млин», тобто тримайте його на плечах за плече і стегно. Повертайте тулуб у праву і ліву сторону.

Вправа 4. Ляжте на підлогу або лавку. Напарник (його ноги спрямовані в протилежну сторону) долонями впирається у ваші долоні. Випрямляйте руки вгору. Навантаження на руки може бути посилене, якщо ноги напарника будуть вище рівня його плечей. Наприклад, він буде спиратися ними на шведську стінку. Інший варіант: тримаючись для рівноваги за який-небудь предмет, партнер ступнями стає на ваші долоні. Випрямляйте руки вгору.

Вправа 5. Зігнувши тулуб, станьте один проти одного. З'єднайте руки в «замок» із різнойменними руками партнера. Поперемінно згинайте одну руку (долає зусилля) і випрямляйте іншу (уступає зусилля).

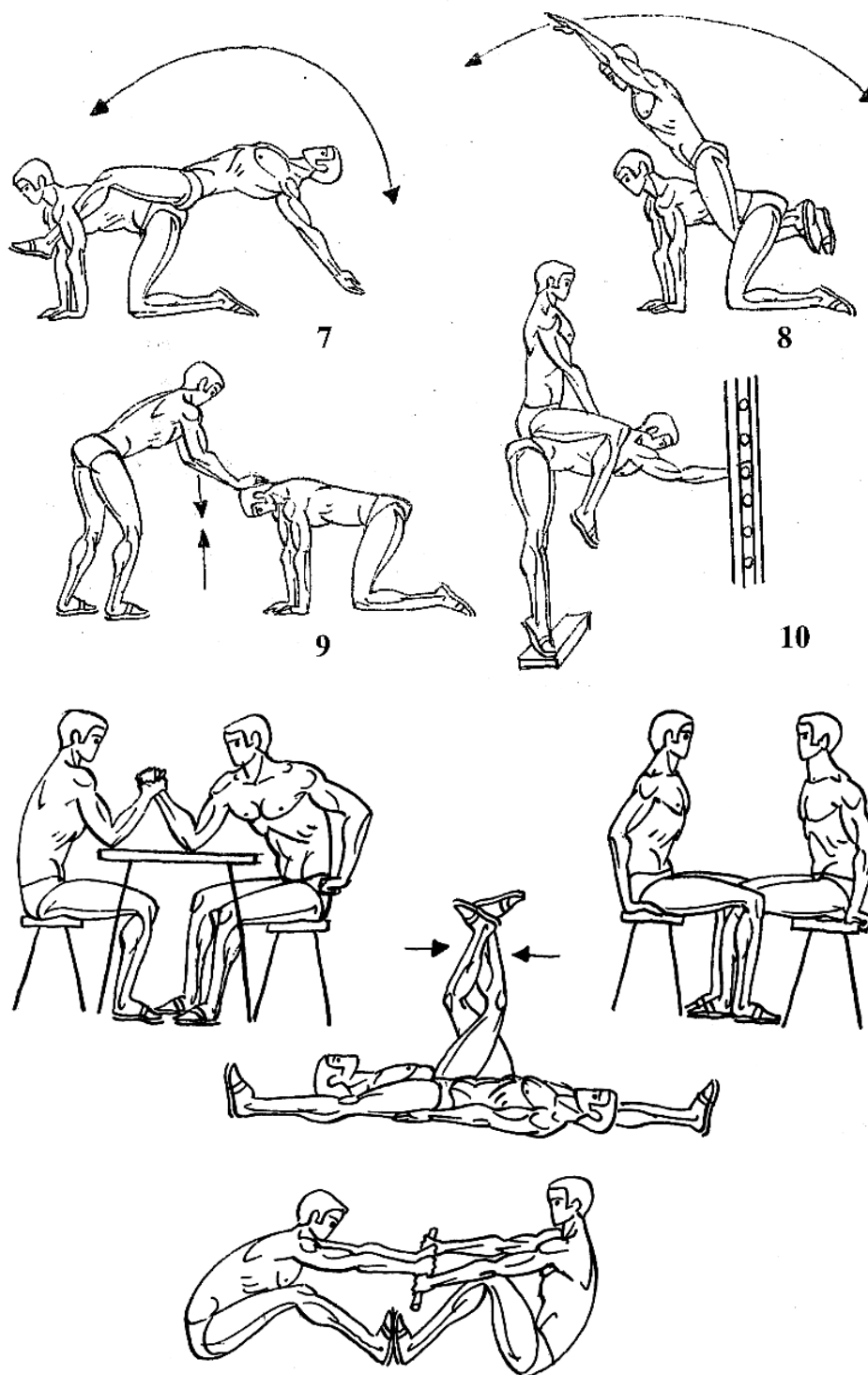
Вправа 6. Візьміть партнера на плечі способом «млин». Присідайте на всій ступні.

Вправа 7. Партнер стоїть на четвереньках. Сядьте йому на спину, ступні підсуньте під плечі. Прогніться назад. Потім, напружуючи черевний прес, поверніться у вихідне положення.

Вправа 8. Партнер стоїть на четвереньках. Сядьте верхи на його спину. Ноги з'єднайте у нього під грудьми. Нахиліть тулуб вперед. Потім поверніться у вихідне положення.

Вправа 9. Партнер стоїть на четвереньках. Станьте над ним і, долаючи опір м'язів шиї, рухайте голову вгору, вниз і в сторони.

Вправа 10. Нахиліть тулуб вперед, ногами станьте на брусок товщиною 6–8 см. Руками для рівноваги візьміться за який-небудь предмет. Напарника посадіть собі на поперек. Піднімайтеся на носках.



Займатися удвох добре ще й тим, що два атлета – це можливість організувати цікаві і жартівливі поєдинки, як на боксерському рингу, фехтувальній доріжці, борцівському килимі... Про згадані види спорту видано чимало книг. Тому тут ми обмежимося декількома атлетичними іграми, які дадуть вам перше поняття про боротьбу один на один і, можливо, розбудять бажання випробувати на собі справжній спорт. А поки нехай поєдинки-вправи стануть для вас хорошою «приправою» до регулярних тренувань, внесуть у них веселощі, запал і азарт. Отже...

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Боротьба руками. «Коли сонце зайшло, старий, щоб підбадьорити, став згадувати, як одного разу в таверні Касабланки він змагався в силі з могутнім негром Сьенфугос, найсильнішою людиною в порту. Вони просиділи цілу добу один проти одного, уперши лікті в ризку, проведену крейдою на столі, не згинаючи рук і міцно зчепивши долоні. Кожен із них намагався пригнути руку іншого до столу.

Перевага переходила від одного до іншого всю ніч безперервно; негра поїли ромом і запалювали йому сигарети. Випивши чарку, негр робив відчайдушне зусилля, і один раз йому вдалося пригнути руку старого – який тоді не був старим, а звався Сантьяго Чемпіон – майже на три дюйми. Але старий знову випрямив руку. Після цього він вже більше не сумнівався, що переможе негра, який був хорошим партнером і великим силачем. І на світанку, коли люди стали вимагати, щоб суддя оголосив нічию, а той тільки знизав плечима, старий несподівано напруг свої сили і став пригинати руку негра все нижче і нижче, поки вона не лягла на стіл». Як вже, напевно, вгадали поціновувачі творчості Е. Хемінгуея, це уривок із його твору «Старий і море». Боротьба руками, яку він настільки яскраво описав, популярна в багатьох куточках землі, у тому числі й у нас. Раз у раз стихійні поєдинки спалахують у найнесподіваніших місцях, даючи унікальну можливість навіть представникам різних видів спорту зустрічатися віч-на-віч. А ви хочете спробувати свої сили? Якщо так, то сядьте один проти одного. Все дуже просто: лікті рук спираються на стіл, долоні стискають одна одну. Спробуйте пригнути руку суперника до столу, не відриваючи при цьому ліктя від стола. Перед тим як почати, поміркуйте про те, що, можливо, причиною поразки силача негра було те, що він зовсім не дотримувався спортивного режиму – його всю ніч поїли ромом і запалювали йому сигарети.

Боротьба колінами. Сядьте один проти одного так, щоб ви могли поставити свої коліна між колінами партнера або навпаки. Якщо ваші коліна знаходяться всередині, то завдання полягає в тому, щоб розвести ноги суперника. Перемога вважається здобутою, коли між вашими колінами утворюється проміжок, рівний ширині двох долонь. Тепер поміняйтеся положеннями і спробуйте, у свою чергу, стримати зусилля суперника. Запам'ятайте: ні в першому, ні в другому випадку не можна зрушувати з місця ступні ніг.

Боротьба ногами. Ляжте один біля одного на спину, головами в різні боки так, щоб ви могли взяти партнера під руку. Обидва підійміть праві ноги вгору. Зчепіть їх на рівні гомілковостопного суглоба. А тепер по команді судді спробуйте пригнути ногу суперника вниз. Поміняйтеся сторонами і бийтеся ще раз, тепер уже лівими ногами.

Перетягування палиці. Сядьте один перед одним, зігнувши коліна і впираючись ступнями в ступні суперника. Витягнувши руки, візьміться за палицю так, щоб вона знаходилася між вами на рівні грудей. Таке вихідне положення. Завдання полягає в тому, щоб, відірвавши суперника від землі, перетягнути на свою сторону.

Час швидко змінює наше життя. Хто знає, може бути, через кілька десятків років такого роду фізичні дії увійдуть у звичай і космольоти будуть застосовуватися в спортивних цілях так само звично, як зараз гоночні мотоцикли, автомашини, літаки... Ну а поки не будемо відриватися від грішної землі. На жаль, мотоцикли, машини і літаки не дуже підходять для розвитку сили м'язів. Повторювати ж шлях нечувано м'язистого Ела Брегга, навіть з'явився раптом така можливість, ми теж, мабуть, не захочемо. Чому? Тому, що вже сьогодні є засоби – і аж ніяк не фантастичні, – які дозволяють стати сильним, м'язистим і фізично міцним не за сім років, а за набагато коротший термін. У ряді цих засобів – звичайна штанга, снаряд, який ми часто бачимо на змаганнях богатирів-штангістів.

Буде непогано, якщо до штанги ви додасте якийсь інший найпростіший атлетичний інвентар: поперечину, лавку, похилу дошку, стійки для присідань... Нижче ви познайомитеся з двома комплексами вправ: А і Б. Чергуйте їх таким чином: пропрацювавши на тренуванні за одним комплексом, на наступному занятті виконайте другий, потім знову перший і т. д., виконуйте їх по черзі. Можна чергувати комплекси інакше: один тиждень ви займаєтеся по комплексу А, наступного тижня переходите на комплекс Б, знову повертаєтеся до першого і т. д. Ознайомившись із вправами, уважний читач помітить, що комплекси навантажують приблизно одні й ті ж групи м'язів. Оскільки вправи не зовсім однакові, то й навантаження на м'язи дещо різняться. Запитують, чому не можна було обмежитися одним комплексом, зібравши туди «най-най» кращі вправи? Дійсно, великої біди для новачків від цього не було б. Однак урахуємо, що, по-перше, різним атлетам можуть припасти до смаку різні вправи (як кажуть, кожному своє), а, по-друге, наша задача аж ніяк не полягає в тому, щоб нав'язувати вам якусь одну схему вправ, нехай навіть досить непогану. Головне – через роботу, руховий досвід і знання розкрити атлетизм як творчий метод фізичного розвитку. Згодом ви самі зможете скласти свої власні тренувальні програми, включаючи в них вправи, які більше відповідають вашим фізичним особливостям, конституції, способу життя, вимогам обраного виду спорту.

Як довго варто займатися по одному комплексу? Це залежить від багатьох причин. Однак із усією певністю можна сказати: не потрібно переходити межу. І надто часта зміна тренувальних програм, і тривале понад усяку міру сидіння на одному комплексі (і перше і друге часто зустрічається на практиці) – все це не сприяє швидкому і впевненому прогресу. Не радимо міняти комплекс раніше, ніж через 1–1,5 місяці. Будемо пам'ятати, що на розгортання біологічних процесів потрібен час. Тому, якщо об'єктивні і суб'єктивні дані (антропометрія, зростання тренувальних навантажень, самопочуття і т. д.) говорять про те, що ви швидко просуваєтеся вперед, не поспішайте міняти вправи. У такому випадку одній тренувальній програмі можна присвятити більше часу. Якщо ж зростання сповільнюється, м'язи звикають до однієї і тієї ж стабільної роботи (чому чимало сприяє поширена помилка – монотонне, одноманітне за характером рухів і обсягом навантаження тренування), обов'язково поміняйте вправи, поміняйте снаряди, зламайте тренувальний стереотип, змусьте організм, і зокрема мускулатуру, звикати до нових, незвичайних умов.

А тепер, друзі, познайомтеся з десятьма простими і доступними кожному вправами, які і складають:

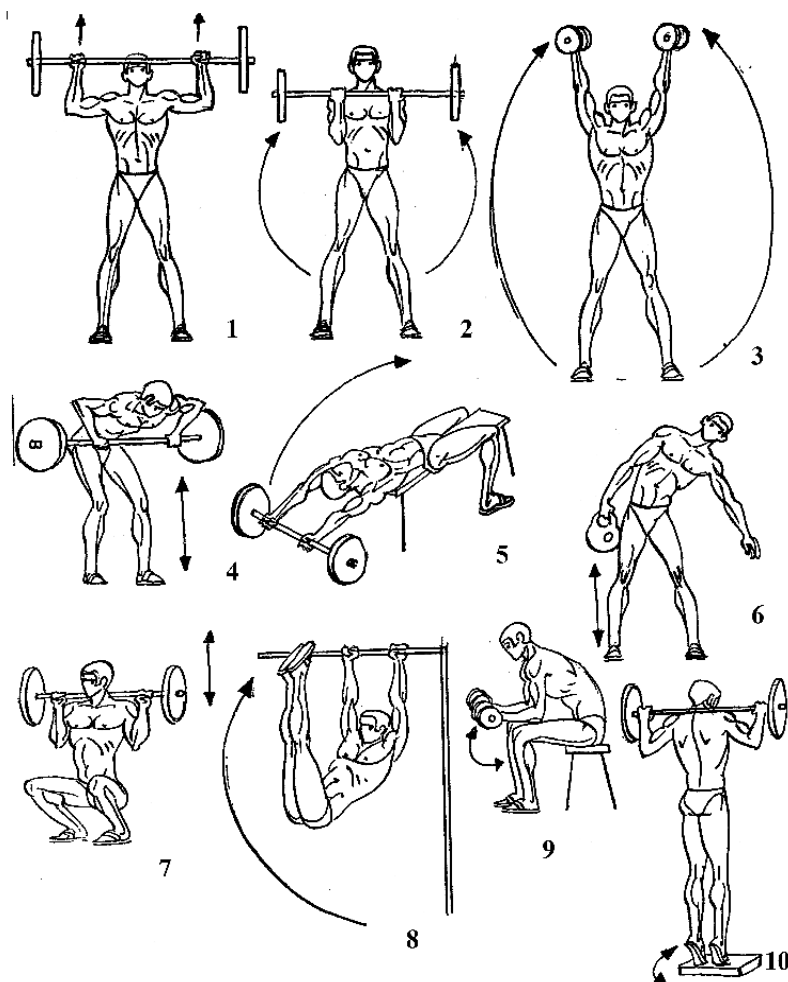
Комплекс А

Вправа 1. Станьте прямо, штанга на грудях, хват на ширині плечей. Ноги злегка розставлені в сторони. Підіймайте штангу над головою, або, простіше кажучи, робіть жим. Руки випрямляйте рівномірно, без ривків, намагаючись не відхиляти тулуб назад. Піднявши снаряд над головою, повільно поверніться у вихідне положення.

Вправа 2. Станьте прямо, штанга в опущених руках. Долоні звернені вперед. Хват на ширині плечей. Піднімайте штангу на біцепси.

Вправа 3. Станьте прямо, злегка розставивши ноги в сторони. Гантелі в опущених униз руках. Долоні тильною стороною звернені в сторони. Піднімайте прямі руки з гантелями через сторони вгору.

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**



Вправа 4. Станьте, злегка зігнувши ноги в колінах і нахиливши прямий тулуб вперед. Штанга в опущених униз руках. Хват широкий. Долоні звернені назад. Підтягуйте штангу до грудей, відводячи лікті в сторони.

Вправа 5. Лежачи, штанга над грудьми у випрямлених руках. Під лопатки підкласти м'який валик. Опускайте снаряд за голову, не згинаючи рук.

Вправа 6. Стоячи, ноги на ширині плечей. Гиря або гантель в опущеній вниз правій руці. Нахилившись вправо, опустіть гирю якомога нижче вздовж тулуба, а потім випряміться і, не зупиняючись, зробіть глибокий нахил вліво, у кінці руху злегка згинаючи в лікті праву руку і підтягуючи гирю вгору. Проробивши вправу в одну сторону, виконайте її потім і в іншу.

Вправа 7. Стоячи, штанга на плечах за головою. Згинаючи ноги (спина залишається прямою, груди підняті), присядьте на всій ступні. Тулуб уперед не нахилити. На перших порах для рівноваги можна підкладати під п'яти брусок товщиною приблизно 5 см.

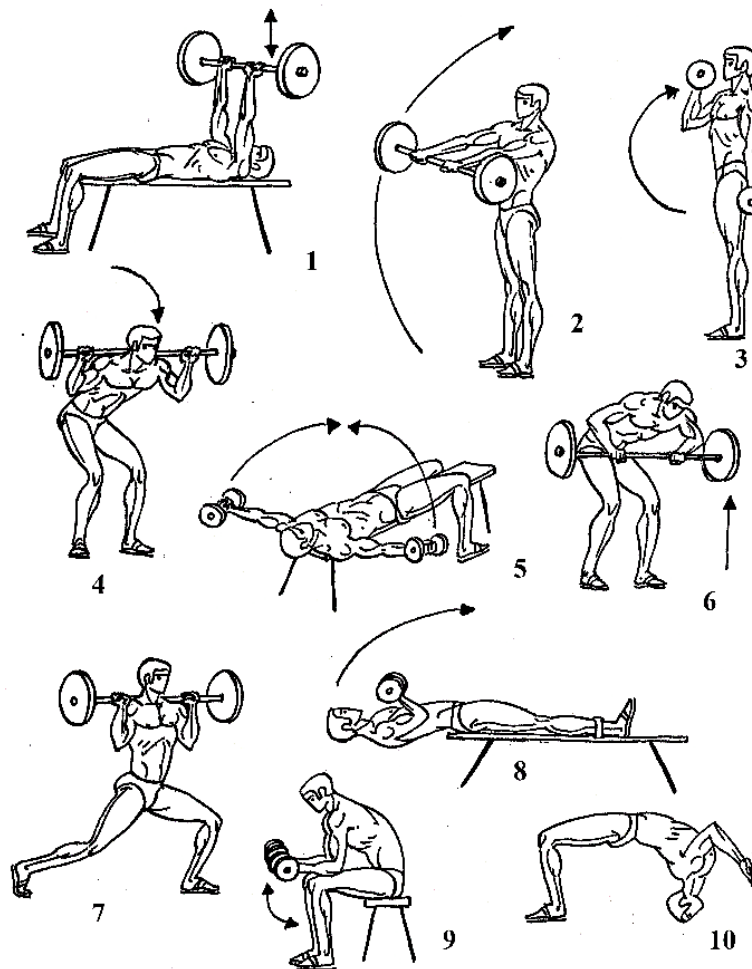
Вправа 8. З вису на перекладині або гімнастичній стінці. Піднімайте прямі ноги вгору до торкання носками перекладини (або до горизонтального положення, якщо черевний прес ще недостатньо зміцнів).

Вправа 9. Взавши в руки гантелі, сядьте, спершись передпліччями на стегна так, щоб кисті зі снарядами виявилися на вазі долонями вгору. До межі згинаючи і розгинаючи кисті, піднімайте і опускайте гантелі.

Вправа 10. Стоячи, штанга на плечах за головою. Перекинувши руки через гриф, обіпріться ними для рівноваги, якщо це необхідно, на стіну або який-небудь предмет. Носками станьте на брусок товщиною 6–8 см. Піднімайтеся на носках.

Нагадуємо: тренуйтеся 3 рази на тиждень. Відразу починайте виконувати не менше 2 підходів. Якщо навантаження не здається вам занадто важкою, переходьте на 3 підходи. Як і раніше, спочатку орієнтуйтеся на 8 повторень. Коли у всіх підходах зможете виконати рух 10–12 разів, збільшуйте вагу обтяжень. Може статися, що в одній вправі гантелі або штанга давно вже ніби полегшали, у той час як в іншому 8–9 повторень усе ще даються важко. У такому випадку збільшуйте навантаження в першій вправі, а другу поки залиште, дайте їй час «дозріти».

Вправи 1, 2, 3, 4, 5 і 7 виконуйте в підході по 8-10 разів. У вправах 6, 8, 9 і 10 кількість повторень збільшується до 15–25. Тепер звернемося до складніших вправ.



Комплекс Б

Вправа 1. Лежачи на лаві, штанга на грудях. Хват на ширині плечей. Виштовхуйте штангу.

Вправа 2. Стоячи, штанга в опущених униз руках. Хват на ширині плечей. Піднімайте прямі руки вперед-вгору.

Вправа 3. Стоячи, гантелі в опущених униз руках. Поперемінно згинаючи руки в ліктях, піднімайте гантелі до плечей.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Вправа 4. Стоячи, штанга на плечах за головою. Притримуючи штангу руками і злегка згинаючи ноги, робіть нахили вперед. При русі тулуба вперед напружену шию відгинайте назад.

Вправа 5. Лежачи на лаві. Гантелі над грудьми у випрямлених руках. Розводите руки з гантелями в сторони. Під лопатки підкладіть м'яку подушку або валик. У кінці руху злегка згинайте руки в ліктях.

Вправа 6. Станьте, злегка зігнувши ноги в колінах і нахиливши прямий тулуб вперед. Штанга в опущених руках. Хват на ширині плечей. Підтягуйте штангу вгору, впритул до стегон, відводячи при цьому лікті назад.

Вправа 7. Стоячи, штанга на плечах за головою. Зробіть крок правою ногою вперед так, щоб вона виявилася зігнутою в коліні приблизно під кутом 90°, а ліва нога випрямленою. Виконайте три глибоких пружинистих похитування вгору-вниз. Те ж саме повторіть, зробивши випад лівою ногою.

Вправа 8. Сядьте на низьку лавку висотою 25–30 см або на скачаний трубною поролон. Ступні ніг закріпіть. М'яко відхиліться назад до торкання килимка потилицею. Потім напружте черевний прес і плавно поверніться у вихідне положення.

Вправа 9. З гантелями в руках сядьте на стілець, поклавши передпліччя на однойменні стегна таким чином, щоб кисті виявилися на вазі. Долоні звернені вниз. Згинаючи і розгинаючи кисті, піднімайте й опускайте гантелі.

Вправа 10. Станьте на міст з опорою на голову і ступні ніг. Під голову підкладіть м'який килимок. Здійсніть рухи тулубом вперед-назад, згинаючи і розгинаючи шию і переносючи опору з чола на потилицю і назад.

Вправи 1, 2, 3, 4, 5, 6 і 7 виконуйте по 8–10 разів за підхід, а вправу 8–15–25 разів і навіть більше, особливо якщо в області живота та попереку є рясні жирові «накопичення». У такому випадку, відмовившись від обтяжень, виконуйте рух можливо більшу кількість разів, одночасно збільшуючи темп. Вправу 9 виконуйте 15–25 разів, а вправу 10–12–15 разів. Урахуйте, що чим далі ноги будуть знаходитися від голови, тим більше навантаження будуть відчувати м'язи шиї і спини. Користуючись цим, регулюйте свої зусилля таким чином, щоб останні повторення давалися важко. Якщо ж ви вирішили і далі продовжувати тренування з обтяженнями, вам пора задуматися над тим, як їх здійснювати. Умовно атлетичні тренування можна розділити на два види: перший – заняття для збереження здоров'я, бадьорості, високої працездатності, тонусу м'язів; другий – заняття спортивного типу, спрямовані на максимальний розвиток силової витривалості і сили, нарощування потужної рельєфної мускулатури, формування міцної атлетичної статури.

Для реалізації першої мети цілком достатньо тренуватися 3-4 рази на тиждень по 15–30 хв. У тренування включайте не більше 5-6 силових вправ. При такій організації занять залишається достатній запас енергії, яку можна вжити на піші та велосипедні прогулянки, веслування, плавання, кроси, катання на ковзанах, ходьбу на лижах і т. д. Обсяг роботи тут може бути досить великим, проте він не повинен перевершувати величин (рахуючи разом із силовим тренуванням), за якими починається перевантаження.

Поширена помилка: прагнучи досягти найкращих результатів, вони механічно звалюють у купу найрізноманітніші вправи в сліпій надії, що різноманіття саме по собі здатне обдарувати їх силою і витривалістю, сміливістю і спритністю, всім чим завгодно. При цьому найчастіше дуже мало турбуються про те, наскільки добре вправи поєднуються між собою, чи допомагають вони вирішувати поставлені завдання. Питання ці не пусті, бо деякі вправи зовсім не доповнюють, а як би взаємовиключають одна одну.

Існує навіть таке поняття – негативне перенесення. Тому не завжди варто наслідувати герою знаменитого роману Франсуа Рабле велетню Гаргантюа, який «плавав у глибокій воді на грудях, на спині, на боці, то всім тілом, то одними ногами; а то ще з книгою в руці перепливав усю Сену, не замочивши жодного листа, тримаючи плащ у зубах, як робив Юлій Цезар.

Другий тип занять, спрямований на максимальний розвиток силової витривалості і сили, нарощування рельєфної мускулатури, формування атлетичної статури, будується за законами спортивного тренування. Ігнорування цих законів різко знижує ефективність занять, веде до застою. Як ми вже говорили, деякі атлети з дня на день, з тижня на тиждень у одному темпі повторюють свій комплекс вправ, практично не змінюючи навантаження, а якщо і міняють, то так незначно, що м'язи цю зміну майже не відчують. У підсумку швидкий прогрес спочатку сповільнюється, а нерідко і припиняється зовсім. Що ж сталося? Організм людини, бомбардований сильними подразниками (до таких належать і силові вправи), пристосовується до них, якщо тільки вони істотні і не надмірні. Це важлива властивість живих істот і лежить в основі спортивного тренування. Відповідна реакція спортсмена виражається в комплексі вегетативних зрушень, у поліпшенні продуктивності апарату кровообігу, дихання, інтенсифікації обміну речовин, пристосувальних реакціях нервової системи і т. д. Однак у ході роботи (чим далі, тим більше) починає діяти одна характерна закономірність: чим довше і монотонніше впливає подразник на живий організм, чим частіше застосовується і рідше змінюється характер навантаження, тим швидше пристосовуються до неї живі істоти. Це пристосування і є застій, бо, піднявши свої можливості до рівня навантаження – навантаження стабільного, постійного, – організм втрачає стимул до подальшого вдосконалення і прогресу.

Часто ми самі заводимо себе в глухий кут тільки тому, що занадто буквально, пошколярськи розуміємо педагогічні принципи, такі, як принцип поступовості і всебічності, не помічаючи, що це приходить у суперечність із загальнобіологічними принципами. Згадаймо, що біохімічний механізм, що обумовлює можливість рекорду або високого спортивного досягнення, заснований на явищі адаптації (від латинського «адаптаре», що означає прилаштовувати) і виражається в цілому ряді пристосувальних реакцій, у нашому конкретному випадку – у реакції на тренувальне навантаження.

Навантаження – це свого роду вхідний сигнал, у характері якого значною мірою запрограмований сигнал вихідний – зрушення в органах, тканинах і функціях організму. Якщо ж робота звична і цілком відповідає можливостям атлета, марно очікувати змін, пропонуючи одне і те ж навантаження в п'ятий, десятий, двадцятий раз. Природа не любить надмірностей. Все, що в ній відбувається, відбувається раціонально. Тому, впливаючи на організм різними факторами тренувальних навантажень, потрібно їх постійно варіювати, не давати мускулатурі, органам і системам пристосуватися до певного подразника. Що для цього потрібно робити? Оперування різними обсягами навантаження – необхідна умова успіху. Кращі умови для протікання анаболічних, тобто синтетичних, процесів, зростання м'язової маси і накопичення енергетичних ресурсів створюються в тому випадку, якщо після малих навантажень, занять із малою інтенсивністю слідує великі, «ударні» навантаження і т. д. Під великим тренувальним навантаженням звичайно розуміють обсяг і інтенсивність роботи, після якої повне відновлення настає не раніше ніж через 4–5 днів за умови значного зниження навантажень. Великі навантаження (тренування зі снарядами підвищеної ваги при незмінному часі занять і збереженні пропонованого режиму роботи) мають на увазі максимальну вольову концентрацію і можуть проводитися приблизно раз на два тижні.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Після середнього навантаження відновлення настає вже через 1–2 дні. Це звичайна, рядова робота, застосовувана на більшості тренувальних занять. Малі навантаження взагалі не викликають зниження працездатності. Навпаки, на наступний день вона помітно зростає. У будь-якому випадку навантаження повинне залишатися досить дієвим, щоб стимулювати анаболізм і підтримувати позитивні зрушення, що виникли після великого навантаження. Це означає, що після тренування, навіть легкого, повинна відчуватися деяка втома, специфічне відчуття, яке супроводжує справжню мускульну працю. Варто сказати про те, що сучасні дослідження незаперечно встановили: лінійне, «реостатне» підвищення навантаження не таке ефективне, як ступеневе, з часовими інтервалами від одного стрибка до іншого. При поступовому збільшенні навантаження і організм, у свою чергу, пристосовується поступово, уповільнено, тому що нові умови зовсім несуттєво відрізняються від старих. При стрибку настає відчутне протиріччя з працездатністю, досягнута рівновага зникає і тим самим організм збуджується зрушити з «точки замерзання» і знову розгорнуті процеси регуляції і пристосування.

Іноді трапляється, що слідом за силовим тренуванням атлет проводить тренування бігове, лижне, плавальне, велосипедне або, залежно від особистих поглядів, який-небудь ще. Як до цього ставитися? Якщо підсобна робота носить характер активного відпочинку або якщо вона не дуже інтенсивна, таке поєднання (атлетизм і біг, атлетизм і лижі, атлетизм і плавання, атлетизм і ігри і т. д.) можна тільки вітати. Але якщо обсяг додаткової роботи досягає високих значень, в організмі починається конкурентна боротьба за енергію. Атлетизм, припустимо, стаєрський біг вступають у протиріччя між собою, бо ці різні види діяльності фізіологічно і біохімічно дуже несхожі. Але як не можна на розвилці доріг одночасно повернути автомобіль і направо, і наліво, так не можна й організм із однаковим успіхом спеціалізувати в різних видах діяльності. Автомобіль, кермо якого рвуть у різні боки, найімовірніше, зійде з дороги і в кращому випадку, минувши кювет, по купинах і вибоїнах помчить у якомусь середньому напрямку. Так і організм. На силові вправи і стаєрський біг він відповість невиразною середньої реакцією. Практично це означає, що спортсмен навряд чи підніметься вище посередніх результатів як у «залізній грі», так і в здатності долати довгі дистанції. Чим це викликано? Хіба не можна, хоча б у принципі, домагатися однаково високих результатів і там, і тут?

Дослідження, проведені на рівні клітини і субклітини Ф.З. Меерсоном, В.С. Шапотом та ін., свідчать про те, що енергоутворення (або синтез білка в клітинах) активізується або пригнічується залежно від величини й інтенсивності функціонування тієї чи іншої структури клітини – відновлення певного енергетичного рівня, так як повне витрачання енергії призводить клітину до загибелі. Біосинтез білка, його відновлення і зверхвідновлення відносяться до задачі другого ступеня терміновості, хоча в принципі, очевидно, обидва процеси протікають одночасно. Проте залежно від величини й інтенсивності функціонування тканини та чи інша спрямованість (відновлення енергетичного рівня або біосинтез білка) переважає. Так, при тривалій роботі помірної інтенсивності (стаєрський біг, плавання та ін.) у клітинах відбувається велике витрачання енергетичних речовин. Тому найпершим завданням у період відновлення виявляється поповнення енергоресурсів. І навпаки, при нетривалій, але значній за інтенсивністю роботі (підйом штанги, боротьба, метання та ін.) у працюючих тканинах насамперед активізується синтез білка. Однак у організмі є межа, перехід через яку буде гнітюче діяти на процеси відновлення, енергоутворення і біосинтезу білка в клітині, негативно позначатися на гіпертрофії (зростанні) м'язової тканини, на розвитку витривалості і сили.

У тих видах спорту, які пов'язані з розвитком витривалості, інтенсивна короткочасна робота не може, як правило, благотворно впливати на розвиток даної рухової якості. У такій же мірі негативно впливає на ріст сили м'язів тривала робота помірної інтенсивності. Коротше кажучи, визначаючи засоби, які підходять для досягнення мети, дуже важливо максимально точно дозувати обсяг, інтенсивність та інші параметри роботи: кількість вправ, їх послідовність, час відпочинку. Отже, кожен тренувальний комплекс – це не догма, не жорстка схема, а типовий проект, який слід «обжити» і пристосувати до своєї індивідуальності, навіть змінити, якщо яка-небудь його частина перестає вас задовольняти. Справа не тільки в тому, яку конкретну вправу ви виконуете, але і в тому, як ви це робите, із яким навантаженням, із якою вольовою концентрацією, у якому темпі, з якими інтервалами для відпочинку.

Учіться творчо застосовувати навантаження. Залежно від поставлених цілей, своїх особливостей і реакції організму використовуйте різні режими роботи, різні методи і снаряди: ізометричні верстати, гумові і пружинні еспандери, амортизатори, пояси, манжети, обтяжене взуття, мішки з піском і т. д. Ви можете використовувати біг у гору, по воді, по піску, глибокому снігу і т. д., пам'ятаючи, що не тільки форма вправ, але й обсяг, темп і режим роботи сильно впливають на кінцевий результат. На закінчення кілька конкретних порад. Враховуючи, що працездатність людини змінюється як протягом дня, так і протягом тижня, місяця і т. д., учіться використовувати її піки для виконання роботи великого обсягу, даючи потім організму відпочити і відновити сили перед наступним ударним тренуванням. У тижневому циклі занять тренування повинні бути з великими, середніми і малими навантаженнями. При триразових заняттях навантаження можна розподіляти, наприклад, так: у понеділок – мала, у середу – середня, у п'ятницю – велика.

Приблизно раз на два тижні – максимальна стресова робота, у якій використовуються максимальні обтяження, під якими в атлетизмі слід розуміти таку вагу снаряда, з яким можна виконати вправу не більше 5 разів. При достатній підготовці в кожній вправі можна виконати один зайвий підхід. Кількість повторень для «впертих м'язів» – передпліччя і гомілки – залишається колишнім.

Потрійний курс. Проходить час, і атлет відчуває, що прийшла пора оновити тренувальну програму, бо стара вже добре освоєна, дала свої результати і за логікою речей потрібно підніматися на наступний щабель. Отже, переходимо до опису подальших комплексів вправ. Якщо раніше протягом тижня ви виконували два комплекси, то тепер вам належить виконувати три: наприклад, у понеділок – комплекс А, у середу – комплекс Б, у п'ятницю – комплекс В. У наступні тижні цикл повторюється. Як і раніше, 8–10 повторень залишаються основним режимом роботи. Основним, але не єдиним.

Збільшуючи кількість вправ у тижневому циклі, ми сприяємо більш глибокому і різнобічному опрацюванню м'язів. Необхідно змінювати не тільки форму рухів, але і сам характер роботи. Робити це, зокрема, можна двоюким шляхом:

1. Збільшенням ваги обтяження або ступеня м'язового зусилля. Наприклад, у першому підході використовується вага, яку можна підняти (у конкретному русі) 9–10 разів поспіль. Потім дається кілька хвилин для відпочинку, після чого вага обтяження дещо збільшується і вправа проробляється 8–9 разів. У третьому підході, після ще одного збільшення ваги, вправа повторюється 7–8 разів. Зрозуміло, вага повинна бути підбраною так, щоб останні повторення давалися важко. Можна проробляти вправи і в зворотній послідовності, починаючи з більшої ваги і послідовно переходячи до меншої.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

2. Залишаючи вагу обтяжень незмінною, але зменшуючи інтервали відпочинку, із тим щоб до початку повторного підходу працездатність не встигала би повністю відновитися. У такому випадку кількість повторень у послідовних підходах може прийняти такий вигляд: 10–12, 12–10, 8–10.

Хоча фактично вага обтяжень не змінюється, після початкової роботи не всі м'язові волокна – рухові одиниці – відновилися і готові до повторної діяльності, а тільки частина, яка в цьому випадку змушена розвивати більші зусилля, ніж у перший раз. Тобто, беручи участь у роботі, мускульні волокна практично діють в умовах, схожих на ті, які виникають при виконанні максимальних зусиль. Це спонукає нас найкориснішими для атлетизму визнати саме останні підйоми, що протікають на тлі ясно вираженого стомлення. Тому чим більше вольова концентрація атлета і його здатність протистояти швидко зростаючій втомі (виконувати вправу «до відмови» плюс ще кілька разів, як жартома кажуть спортсмени), тим більше буде силова витривалість, рельєфніша мускулатура.

Описані режими роботи виконуйте не у всіх вправах комплексів, а тільки в одному-двох рухах за тренування. Після посиленого опрацювання однієї груп м'язів можна переключитися на наступну. При цьому не повинно бути чисто механічних рішень: наприклад, спочатку розбирається режим роботи використовується в першій вправі комплексу, потім у другому і т. д. Сподіваємося, ви регулярно ведете щоденник самоконтролю, акуратно фіксуєте свої тренувальні ваги, стежите за змінами у своїй антропометрії. У такому випадку ви, ймовірно, встигли виявити, що одні м'язові групи у вас розвинені добре, а інші (за обсягом і силовими якостями) у розвитку відстають, порушуючи тим самим загальну гармонію. Ось ці відстаючі м'язи і повинні стати в першу чергу об'єктом ваших турбот. У будь-якому разі не радимо виконувати в підході менше 6 і більше 12–15 повторень. Виняток робиться для «впертих м'язів» черевного преса.

Комплекс А

Вправа 1. Стоячи, гирі в зігнутих руках у плечей. Ноги на ширині плечей. Поперемінно виштовхувати снаряди.

Вправа 2. Стоячи, гантелі в опущених униз руках. Поперемінно піднімайте прямі руки з гантелями вперед-вгору.

Вправа 3. Стоячи, прямі руки з еспандером або амортизатором перед грудьми. Розтягуючи еспандер, розводьте руки в сторони-назад.

Вправа 4. Стоячи, гантелі в опущених вниз руках. Поперемінно піднімайте гантелі на біцепси.

Вправа 5. Стоячи, штанга на грудях, хват на ширині плечей. Лікті обернені вперед, долоні вгору. Присідайте на всій ступні.

Вправа 6. Стоячи, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. Виконуйте тягу штанги до пояса в нахилі. Снаряд на підлогу не опускає. Хват на ширині плечей.

Вправа 7. Стоячи, ноги на ширині плечей, штанга у стегон в опущених руках. Не згинаючи рук, підніміть плечі вгору, відведіть назад і поверніться у вихідне положення.

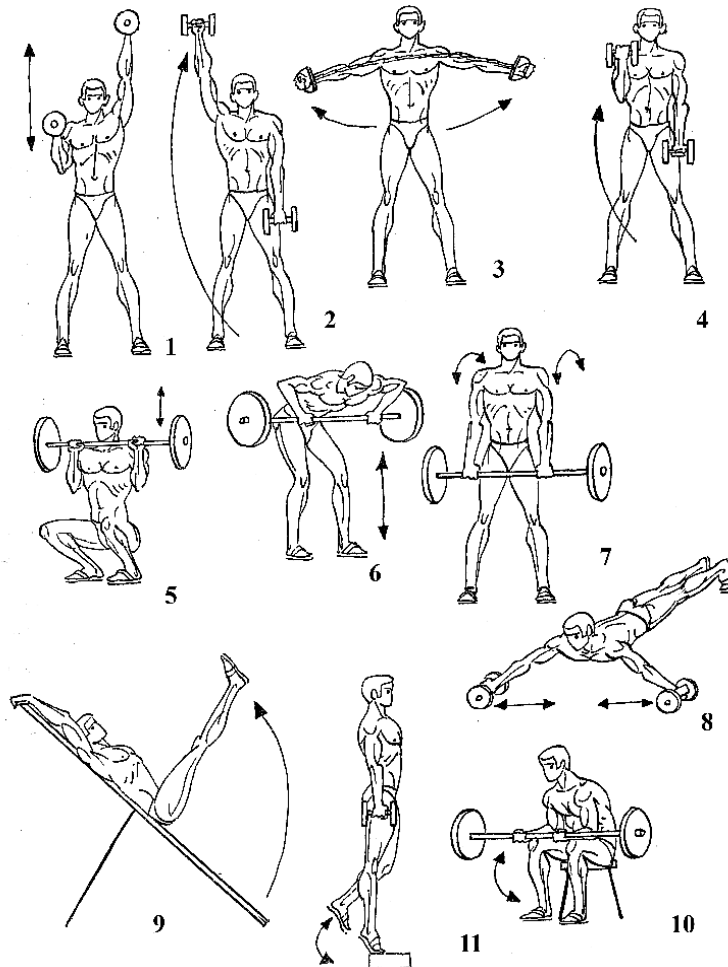
Вправа 8. Положення упор лежачи. Руки спираються на рукоятки розбірних гантелей. Розкачуючи гантелі в сторони, м'яко торкніться грудьми підлоги. Зводячи гантелі разом, поверніться у вихідне положення.

Вправа 9. Лежачи спиною на похилій (кут 45°–60°) дошці. Голова вище ніг. Хват за край дошки за головою. Швидко підніміть прямі ноги вгору, потім плавно опустіть у вихідне положення.

Вправа 10. Сидячи зі штангою в руках. Передпліччя спираються на стегна. Долоні звернені вгору. Згинайте і розгинайте кисті.

Вправа 11. Спираючись носком ноги на брусок товщиною 6–8 см. Гантель у опущеній однойменній руці. Піднімайтеся і опускайтеся на носках.

Закінчивши вправу, повторіть її знову для м'язів іншої ноги. Для рівноваги тримайтеся вільною рукою за який-небудь предмет. У вправах 1, 2, 3, 4, 5, 6 і 8 зазвичай виконується по 8–10 повторень, а у вправах 7, 9, 10 і 11 –по 15–25 або до стомлення.



Комплекс Б

Вправа 1. Стоячи, штанга на плечах за головою. Хват широкий. Виштовхуйте штангу з-за голови. Повторюючи вправу, повертайте снаряд у вихідне положення.

Вправа 2. Стоячи, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. Гантелі в опущених прямих руках. Не змінюючи положення тулуба, розведіть руки в сторони-вгору до горизонтального положення. Потім плавно поверніться у вихідне положення.

Вправа 3. Сидячи на лавці зі спинкою, кут нахилу якої 45°. Попеременно піднімайте гантелі на біцепси.

Вправа 4. Лежачи на лавці. Під лопатками м'який валик або подушка. Підніміть штангу над грудьми. Хват на ширині плечей. Потім відведіть снаряд назад за голову. Зворотним шляхом поверніть штангу у вихідне положення.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Вправа 5. Присідання «сідлом»: з підсіда на всій ступні, гриф між ногами, хват долонями в різні боки. Носки і коліна розгорнуті назовні. Не нахилиючи тулуба, випрямити ноги, утримуючи штангу у прямих руках. Потім знову опустіться в підсід.

Вправа 6. Віджимайтеся в упорі лежачи. Руки спираються на підлогу, ноги знаходяться на високій підставці. Тулуб нахилений до підлоги під кутом 30-45°.

Вправа 7. Лежачи спиною на похилій дошці (кут нахилу 15-20°). Ноги закріплені вище голови і злегка зігнуті в колінах. Обтяження в руках за головою. Піднімайте тулуб до вертикального положення.

Вправа 8. Лежачи грудьми вниз і спираючись стегнами на високу лавку. Ступні закріплені. Обтяження в руках за головою. Опустіть тулуб вниз. Потім, напружуючи м'язи спини, підійміть тулуб до максимального прогину в попереку.

Вправа 9. Лежачи грудьми на похилій лаві (кут нахилу 45°). Обтяження прикріплене до ступень. Для цього і подібних вправ найзручніше застосовувати спеціальні «залізні черевики». Одночасно згинайте і розгинайте ноги в колінних суглобах.

Вправа 10. З вису на перекладині або гімнастичній стінці. Швидко підніміть ноги в крайнє верхнє положення, затримайте на 2 сек. і повільно опустіть униз.

Вправа 11. Упор головою вперед: спираючись руками і тім'ям на м'який килимок, ноги широко розставлені. Згинайте шию вперед і назад, послідовно переносючи опору з тімені на лоб і назад. Коли м'язи шиї достатньо зміцніють, можна виключати роботу рук і класти долоні на підколінні згини. У вправах 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 і 10 число повторень 8–12, у вправах 6, 9 і 11 –15-25 або до стомлення. Якщо в області живота є великі відкладення жиру, у вправах 7 і 8 доцільно відмовитися від обтяжень і 2-секундної затримки ніг у крайньому верхньому положенні і, збільшивши відповідно кількість повторень, працювати «на рази», до стомлення. Темп рухів швидкий, енергійний. Такий режим роботи буде сприяти якнайшвидшому «згорянню» жирових відкладень.

Комплекс В

Вправа 1. Лежачи спиною на лаві. Штанга на грудях. Хват середній або широкий. Виштовхуйте снаряд.

Вправа 2. Стоячи, гантелі в опущених руках. Піднімайте гантелі через сторони вгору.

Вправа 3. Стоячи, штанга у стегон в опущених руках. Хват на ширині плечей. Не відхиляючи тулуб назад, піднімайте прямі руки зі снарядом вперед-вгору.

Вправа 4. Лежачи спиною на лавці. Гантелі над грудьми у випрямлених руках. Під лопатками подушка або м'який валик. Розводите руки з гантелями в сторони до горизонтального положення.

Вправа 5. Стоячи, ручки еспандера, пропущеного за спину, у зігнутих руках. Розтягуючи еспандер, одночасно випрямляйте руки вперед.

Вправа 6. З вису на перекладині, хват ширше плечей. Підтягуйтеся до торкання попередини потилицею. При необхідності до поясу кріпиться обтяження.

Вправа 7. Станова тяга з прямими ногами: гриф береться разнохватом на ширині плечей, права долоня звернена до себе, ліва – від себе. Не згинаючи рук, відірвіть від підлоги снаряд і випряміть тулуб.

Вправа 8. Присідання зі штангою на плечах. Тулуб прямий. Груді підняті. Під п'яти можна підкласти брусок.

Вправа 9. Стоячи, тулуб нахилений вперед. Обтяження – легка штанга або один гриф – на плечах за головою. Міцно тримаючи штангу за кінці грифа, поперемінно повертайте тулуб у сторони.

Вправа 10. Стоячи носками на бруску товщиною 6–8 см. Штанга на плечах за головою. Піднімайтеся на носках.

Вправа 11. Сидячи, прямі ноги широко розставлені в сторони, ступні закріплені. Обтяження за головою. Кругові рухи тулубом. Спочатку в одну сторону, потім у іншу. У вправах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 і 8 кількість повторень 8–10, а у вправах 9, 10 і 11–15–25 або до стомлення.

Проблеми великих м'язів. Десятки різних вправ, які ввібрав у себе сучасний атлетизм, призначаються для опрацювання різних м'язів: рук, ніг, грудей, плечового пояса, черевного преса і т. д. Деякі вправи одночасно залучають до роботи кілька м'язових масивів, інші – лише одну м'язову групу або навіть її частину.

Різноманітні вправи виконуються як без обтяжень, так і з різними снарядами (штангою, гириями, гантелями, еспандерами, амортизаторами, блоковими пристроями, на спеціальних верстатах і т. д.), Причому виконуються по-різному, не завжди однаково. Стоячи, лежачи, сидячи... З максимальними вагами і вагами, які дозволяють виконати десятки повторень поспіль. У одних випадках вправи виконуються плавно, помірно, не поспішаючи, у інших – швидко й енергійно. З деякою часткою цього різноманіття читачі познайомляться в книзі, яку тримають у руках. Передбачаємо справедливе питання: чим пояснюється така велика кількість вправ, снарядів і режимів роботи? Чи виправдані вони? Чи немає тут прагнення до різноманітності заради самої різноманітності? Кожний хороший лікар завжди лікує не хворобу, а конкретного, із усіма його особливостями, хворого. Бо саме ці особливості й обумовлюють весь підхід до лікування, своєрідність рекомендацій (те, що корисно одному, іншому може не підійти або тільки нашкодити), призначення тих чи інших ліків.

Щось подібне має місце і в атлетизмі. І тут засоби фізичного впливу повинні відповідати особливостям атлета, його сильним і слабким сторонам. На щастя, на перших порах організм позитивно відгукується на навантаження – у відомих межах, – навіть якщо вона і не зовсім ідеально підходить тому, хто тренується. Проте надалі така невідповідність має рішуче переборюватися. А для цього кожен атлет повинен добре знати основні фізіологічні закономірності, методику розвитку м'язів, виховання різних фізичних якостей, передбачати результати, до яких призводить той чи інший тренувальний режим. Одна з цілей, які переслідує атлетизм, – розвиток мускулатури з одночасним зростанням сили і силової витривалості. Однак перш, ніж говорити про це, задамося питанням: а чи потрібні великі м'язи? Чи є сенс їх розвивати? Що це дає? Імовірно, у процесі тренувань ви вже зуміли помітити, що вправи з обтяженнями викликають збільшення м'язової маси, зростання фізіологічного поперечника м'язів. Це відбувається як у рамках одного заняття, так і в більш довгостроковому плані. Збільшення обсягу м'язів супроводжується зростанням сили, мускулатура стає більш рельєфною, форми тіла спочатку не дуже помітно, а потім все більш і більш відчутно починають удосконалюватися, змінюються в кращу сторону. Чим це обумовлено? Зростання мускулатури або робоча гіпертрофія скелетних м'язів – наслідок інтенсивної силової роботи, але не всякої, а тої, що характеризується певними параметрами. Синтезу білкових структур обов'язково передує процес їх руйнування, і тільки потім починається відновлення і зверхвідновлення, що вимагає витрати багатих енергією фосфорних сполук.

Процеси життєдіяльності мають як би дві сторони, одна з яких – це забезпечення зовнішньої роботи. Коли цей процес іде, швидкий синтез білків, які постійно піддаються розпаду, виключається. Руйнування білків превалює над їх утворенням. Друга сторона – забезпечення пластичних процесів, коли синтез білків як би виходить на перший план.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Це трапляється, якщо режим тренувальної роботи (при відповідному харчуванні) підібраний таким чином, щоб стимулювати пластичні процеси, створювати умови для їх розгортання та інтенсивного протікання. Обидва розглянуті процеси тісно пов'язані між собою. Але вони не просто «сусіди». Вони конкуренти, які харчуються з однієї енергетичної «годівниці».

Як пише доктор біологічних наук професор М.М. Яковлев, «між цими двома сторонами життєдіяльності – енергетичним забезпеченням фізіологічних функцій і енергетичним забезпеченням пластичних процесів – існує постійна конкуренція». У звичайних умовах розщеплення і синтез білків – процеси паралельні і збалансовані. Тому обсяг м'язової маси практично залишається постійним. При інтенсивній м'язовій діяльності (особливо при силових навантаженнях) баланс порушується і розщеплення починає переважати. Однак згідно з правилом В.А. Енгельгардта, первинний процес розщеплення завжди викликає або посилює ресинтез. Тому відразу після закінчення роботи розгортаються процеси відновлення і зверхвідновлення (суперкомпенсації) білкових структур, відбувається збільшення обсягу м'язової маси. Отже, для забезпечення суперкомпенсації повинна бути пророблена інтенсивна м'язова робота. Якщо ж робота буде тривалою і малоінтенсивною, вона не призведе до суттєвого розщеплення білка і його ресинтезу в період відновлення.

Стало бути, при тренуванні, спрямованому на збільшення м'язової маси, необхідно враховувати наступне.

1. Інтенсивність м'язової роботи повинна бути достатньо високою, щоб утворилися продукти робочого розпаду. Тоді біохімічне забезпечення роботи піде шляхом, який приведе до максимального витрачання і подальшого відновлення (зверхвідновлення) рівня білка.

2. Напряма окремих м'язових клітин безпосередньо пов'язана з вагою використовуваних обтяжень. Зміст азотистих сполук у крові (непрямий показник інтенсивності розпаду білкових структур) при роботі з важкими вагами помітно збільшується. Тому вагу обтяжень потрібно підбирати так, щоб останні повторення в підході були дійсно останніми і виконати після них ще, скажімо, 2–3 повторення було би просто фізично неможливо.

3. Хоча максимальні обтяження, що допускають 1–3 повторення, викликають найбільші зрушення у розщепленні білка, вони не використовуються в основній повсякденній роботі, тому що кінцевий результат залежить не стільки від окремих максимальних зусиль, скільки від сумарної величини виконаної роботи.

При роботі з граничними вагами паузи відпочинку між підходами збільшуються, а тривалість власне роботи (м'язових напружень) зменшується. У підсумку зрушення в метаболічних процесах виявляються не настільки великими.

4. Малоефективна не тільки занадто коротка, але і, навпаки, тривала (і, як наслідок, мало інтенсивна) робота, що включає аеробні біохімічні механізми забезпечення, які виключають можливість істотного розпаду білкових структур. Як показує багаторічний досвід, сумі перерахованих умов відповідає робота з обтяженнями, що дозволяють виконати вправу в середньому приблизно 10 разів (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість такої роботи в одному підході, як правило, не перевищує 30–60 сек. – час, за який серцево-судинна і дихальна системи, які постачають до м'язів кисень, не встигають повністю проявити свої функціональні можливості. Великі ваги, що дозволяють проробити не більше 5–6 повторень, – середній шлях між розвитком сили і збільшенням маси м'язів. 12–15 повторень і більше в основному застосовуються для поліпшення рельєфу м'язів і розвивають вже не стільки чисту силу, скільки силову витривалість.

Кількість повторень ще не все. Важлива і форма руху. Наприклад, управляючись зі штангою і гантелями, можна задати біцепсам велику роботу, яка приведе до гарних результатів. Але коли ви спробуєте підтягуватися на перекладині, то можете раптом виявитися, що результат виявиться нижче того, на який ви розраховували. Здавалося б, і у взятті штанги на біцепси, у підтягуваннях беруть участь одні й ті ж двоголові м'язи плеча. Проте працюють вони не зовсім однаково. Включаються по-різному. Тому, перш ніж і в новому русі біцепси відчують себе звично і зручно, має пройти якийсь час, повинен виробитися необхідний динамічний стереотип. Зрозуміло, така «зміна обстановки» ускладнює прояв сили і стимулює подальший розвиток м'язів. Важливо і та обставина, що в різних за формою рухах навіть одні й ті ж м'язи працюють по-різному. Для прикладу візьмемо дві вправи: піднімання тулуба з положення лежачи при закріплених ступнях і піднімання прямих ніг із вису на перекладині або гімнастичній стінці. І там і там працює черевний прес. Але це не означає, що абсолютно байдуже, яку з цих вправ застосовувати. У першому випадку велике навантаження припадає на верхню частину. Якщо в першому випадку м'язи працюють зі значною часткою ізометрії, то в другому переважає динамічний режим.

Застосування різних снарядів також вносить різноманітність у роботу м'язів. Сама по собі можливість розвивати великі м'язи ще не дає відповіді на питання: чи варто це робити? Чи потрібні міцні м'язи взагалі? І якщо потрібні, то для чого? Що вони дають? Кожна діяльність повинна мати свій сенс. Для нас зміцнення і розвиток мускулатури – це шлях до розвитку сили, підмога в спорті, висока працездатність, можливість наблизитися до гармонії, бадьорість і відмінне самопочуття. Як казали древні, «у здоровому тілі – здоровий дух».

Якщо ж деякі атлети своє завдання бачать лише у збільшенні діаметра мускулатури, їх можна тільки пожаліти. Бездумна гонитва за сантиметрами здатна не створювати, а скоріше руйнувати гармонію. До того ж одбокий розвиток рве силовий зв'язок між ланками мускульного ланцюга. І як колос на глиняних ногах є символом не сили, а слабкості, так і горе-атлет із великими біцепсами і кволими ногами (комбінації можуть бути різними) не досягне успіху ні в спорті, ні в праці. Отже, не варто розвивати м'язи виключно заради м'язів. Однак не можна схвалити ту чи іншу крайність, коли в розвитку мускулатури бачать причину якихось неіснуючих небезпек і, відкинувши всяку міру і здоровий глузд, починають стверджувати, що великі м'язи, мовляв, зовсім і не м'язи, а якась мало не чужорідна організму недоброякісна, бутафорська, дута тканина. Якщо продовжити логічно подібні міркування, можна дійти висновку, що, обдарувавши людину можливістю мати добре розвинену, міцну мускулатуру, природа тим самим скоїла непростенну, самовбивчу помилку. Чи так це? Звичайно, ні. Якщо озирнутися навколо, можна виявити безліч людей, яким отрує життя нікчемний стан їхніх власних в'ялих, нерозвинених м'язів, що часто-густо веде до негарної постави, незручності в рухах, погане самопочуття, погану координацію рухів... А бути «нечувано м'язистим» – це краще? Чи може так бути, що володар великої, чудово розвиненої мускулатури, мучиться від неї більше, ніж від своєї слабкості, як самий останній хиліак? Немає потреби пояснювати: питання риторичне, бо ніхто і ніколи, ні в минулі часи, ні в нинішні, поки не зустрів людину, яка би серйозно хотіла звільнитися від добре розвинених м'язів. Від спадщини можуть відмовлятися. Чинами, буває, нехтують. Гроші, трапляється, віддають. Але щоб скажитися на добре розвинені м'язи ?!

М'язи не розвиваються відразу, раптом, за тиждень або за місяць. Їх не надуєш, як футбольний м'яч, що б не писали на цей рахунок. Для їх розвитку потрібно довго, цілеспрямовано і наполегливо працювати. І вже якщо людина досягла того, чого

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

прагнула, у неї завжди є можливість зупинитися в будь-який момент. Загалом, життя показує, що мускулатура, як і сила, це таке «майно», якого ніколи не буває занадто багато.

М'язи – це той самий чудовий механізм, без якого ми не змогли б вирішити жодного з наших життєвих завдань. І чим сильніше і точніше цей механізм, тим більші можливості відкриває перед собою людина. Ще І.М. Сеченов довів, що будь-який психічний акт як у дзеркалі відбивається в скороченні м'язових волокон: «Все нескінченно різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводять остаточно до одного лише явища – м'язового руху. Чи сміється дитина при вигляді іграшки, чи посміхається Гарібальді, коли його женуть за зайву любов до батьківщини, чи тремтить дівчина при першій думці про любов, чи створює Ньютон світові закони і пише їх на папері – скрізь остаточно фактом є м'язовий рух «Розвиток м'язів, збільшення їх обсягу і сили, освоєння нових рухів і навантажень піднімають наші фізичні можливості на вищий щабель. Вчені Зобрас і Карпович, провівши серію дослідів, порівняли швидкість м'язових рухів у людей, що займалися і не займалися з обтяженнями. У дослідях брали участь близько 600 осіб, приблизно по 300 з кожного боку. З'ясувалося, що люди, які вправлялися з вагами, проявили набагато більшу швидкість.

У цьому ж недвозначно переконує і практика спорту, в якому атлетизм давно став прискорювачем прогресу, помічником металників, плавців, боксерів, борців, стрибунів... З ростом м'язів зростає і вага, зв'язок якої з силою виражається формулою $P = a - P^2 / 3$, де P – сила, a – постійна величина, що характеризується підготовленістю атлета; P – вага тіла. Простіше кажучи, чим більше вага, тим більшу силу може, як правило, проявити чоловік. Зрозуміло, не будь-який привісок у вазі робить людину сильнішою. Привісок за рахунок жирових відкладень – річ марна. Зате збільшення активної м'язової маси обов'язково змусить силу зрости.

До речі сказати, однією з головних причин різкого поліпшення результатів у важкій атлетиці за останні роки є збільшення м'язової маси у провідних радянських важкоатлетів. Яким чином, може запитати читач, якщо вага атлетів, які змагаються, визначається межами відповідної категорії? Дійсно, рекорди фіксуються в рамках окремих вагових категорій. Однак якщо два атлета важать, скажімо, 75 кг, то це зовсім не означає, що і вага їх м'язової маси відповідно однакова. Припустимо, у одного атлета м'язова маса важить 37,5 кг, а в іншого – всі 45 кг. Мабуть, у нас будуть всі підстави вважати, що хоча штангісти і виступають в одній категорії, проте зайві 7,5 кг активної м'язової маси при інших рівних умовах обов'язково забезпечать перемогу більш мускулистому. Наведений приклад аж ніяк не гіпотетичний. Він відображає реальний стан справ. Згадаймо, що ще 10–15 років тому у штангістів на м'язову систему припадало приблизно 50% всієї ваги тіла. Тепер же питома вага м'язів досягає 55–57 і навіть 60%. Більше м'язів – більше сили. Нагадаємо, що сила м'язів прямо залежить від площі їх поперечного перерізу. Чим більше ця площа, тим більшу силу цей м'яз може розвинути – такий фізіологічний закон.

У атлетизмі вагових категорій немає. Тому розвиток мускулатури нічим штучно не обмежується. Саме за рахунок м'язової маси можна набагато збільшувати свою силу. У цьому випадку спостерігається паралельне зростання як сили, так і об'єму м'язів. У атлетизмі, а також у видах спорту, де першорядне значення має абсолютна сила, такий розвиток представляється кращим. До того ж, як свідчать експериментальні дані, збільшення м'язової маси корисне і ще з однієї причини: якщо одночасно із зростанням сили збільшуються й розміри м'язів, то придбана сила зберігається набагато довше, ніж тоді, коли сила зростає, а обсяг м'язів не змінюється. Хоча обсяг м'язів закономірно

збільшує силу, буде помилкою прямолінійно пов'язувати обсяг м'язів із їх силою. Мовляв, у кого більше м'язів, той і сильніше. Залежно від вроджених якостей і методів попереднього тренування м'язи одного обсягу і рівного поперечного перерізу можуть проявляти різну силу, різну витривалість, різні швидкісні якості. Зауважимо принагідно, що в сучасному спорті за узагальнюючим словом «сила» криються більш конкретні і приватні прояви цієї якості: абсолютна сила, швидкісна сила, стартова сила, силова витривалість і т. д.

Велика сила (мається на увазі її максимальний прояв у швидких одноразових зусиллях) і великі м'язи – це не одне і те ж. Щоб підняти максимальну вагу, скажімо у ривку, треба застосовувати спеціальне тренування, орієнтоване саме на одноразові підйоми граничних і біля граничних навантажень. У атлетизмі завдання ставляться дещо ширше. Тут також використовуються великі ваги, але розраховані не так на 1-3, а приблизно на 10 повторень. У результаті при підйомі менших (у порівнянні з важкою атлетикою) ваг у атлета виробляється здатність до порівняно довгої силової роботи. Тому, друзі, якщо в ході вправ із обтяженнями ви відчуєте бажання спробувати свої сили у важкій атлетиці, змініть методику тренувань. Інакше ви будете дивувати «чистих» штангістів, піднімаючи по багато разів, скажімо, 80–85 кг, але спасете, коли вам додадуть на гриф ще кілограмів п'ятнадцять. Яка методика, такий і результат. Отже, розвиток мускулатури – тільки одна і аж ніяк не самодостатня мета атлетичних тренувань. Як частина повноцінного тренувального процесу робота над збільшенням м'язової маси буде виправдана і закономірна, якщо вона буде поєднуватися з вирішенням завдань гармонійного розвитку, з опануванням технікою спорту і виробленням морально-вольових якостей, якщо буде узгоджена з високими цілями, які ставить перед собою атлет.

«Чотирьохударна» серія. Якщо ви старанно тренувалися і дотримувалися режиму, місяці тренування, що залишилися позаду, безумовно, підняли ваші фізичні можливості на новий щабель. Ви обросли м'язами, набули досвіду в поводженні зі спортивними снарядами, і їх вага тепер, імовірно, помітно відрізняється від тієї, з якою ви вступали в дивовижний світ «залізної гри». Однак упевнений поступ може сповільнитися або навіть перейти в застійний стан, якщо вичерпана схема занять не буде замінена новою, яка почне «бомбардувати» ваші м'язи посиленними навантаженнями, змусить вас знову і знову відчувати смак гарячого тренувального поту і солодку біль натруджених м'язів. Раніше ми тренувалися три рази на тиждень. Тепер же доведеться тренуватися за новою, «чотирьох ударною» програмою, яка передбачає чотири заняття на тиждень. Якщо є можливість, радимо проводити їх по понеділках, вівторках, четвергах і п'ятницях.

Сильні, загартовані м'язи для подальшого розвитку вимагають великого обсягу роботи. Якщо скрупульозно, по порядку на одному занятті опрацювати їх усі, послідовно задаючи роботу рукам, плечовому поясу, спині і т. д., може статися, що тренування займе набагато більше часу, ніж 1,5–2 год., а як слід опрацювати мускулатуру ми так і не встигнемо. Тому досвідчені атлети нерідко застосовують так зване роздільне тренування, коли по черзі навантаження фокусуються то на одних, то на інших групах м'язів.

Не потрібно розуміти оновлення тренувальних програм тільки як перехід від одного комплексу до іншого. Рух вперед – це насамперед зростаюча вольова концентрація, більш важкі снаряди, більш повне використання тренувального часу, коли паузи для відпочинку зменшуються, а тривалість активної роботи зі снарядами зростає. Однак повернемося до роздільного тренування, яке передбачає, що м'язи верхньої і нижньої частини тіла по черзі піддаються масованому навантаженню, у той час як інші – до свого

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

терміну – опиняються в тіні. Наприклад, у понеділок і четвер виконуються вправи для рук, грудей, плечового пояса і спини, а у вівторок і п'ятницю – для черевного преса, стегон і гомілок.

При роздільному тренуванні кількість занять на тиждень збільшується до 4, а в деяких випадках і до 6. При цьому потрібно намагатися планувати навантаження таким чином, щоб основні м'язові групи не залишалися без роботи більше 2–3 днів. Дуже досвідчені атлети при чотирьох чи шести заняттях у тиждень іноді тренуються по два рази на день – вранці і ввечері. У цьому випадку виконується всього 3–4 вправи для однієї локальної групи м'язів. Отримавши «залп» масованого навантаження, одні м'язи, скажімо трицепси, на час вибувають із гри, а в напружену роботу включаються біцепси, чотириглаві м'язи ніг, грудей і т. д. До тих пір, поки у відповідності з циклом трицепси, які відпочили, знову піддаються опрацюванню блоками, «залізом», амортизаторами... Ущільненню занять сприяє метод так званих комбінованих підходів. Припустимо, під час заняття ви даєте навантаження на біцепси. Зазвичай ви це робите так: завершивши підхід, кілька хвилин відпочиваєте, а потім, коли відчуєте, що сили відновилися, знову беретеся за снаряд. Потім знову настає пауза, яка, природно, віднімається з активного часу роботи. Як час паузи використовувати для роботи? Але ж біцепси не потягнуть, скажете ви, їм потрібен відпочинок. Так, біцепси втомилися, але трицепси-то свіжі! Їх роботою ми і заповнюємо час відпочинку. Коротше кажучи, замість звичайної паузи виходить своєрідний активний відпочинок – то для біцепсів, то для трицепсів. Поки одні м'язи напружено працюють, їхні сусіди активно відпочивають. Потім становище змінюється. Звичайно, розділити роботу м'язів так, щоб антагоністи абсолютно вимикалися, вдається не завжди. Свідомо чи несвідомо при роботі трицепса напружується і біцепс. І навпаки. Чим менше досвід атлета, чим значніше вага обтяження, тим більше м'язів (навіть таких, участь яких у роботі аж ніяк не обов'язкова) напружується під час вправи. У міру накопичення сил і досвіду координація поліпшується. Атлет навчається економніше використовувати силу, набуває здатність, часом унікальну, до «сепаратного» скорочення багатьох м'язів.

Отже, «комбіновані підходи» помітно економлять час, ущільнюють тренувальний процес. У сенсі результатів їх ефективність посилюється ще тією обставиною, що м'язи-антагоністи, хоча і виконують протилежні функції, знаходяться поруч одна з одною. Тому їх спільна робота створює умови для інтенсивного кровопостачання відповідної частини тіла. Так стимулюється ріст сили і маси м'язів. Завдання вдумливого атлета – самому навчитися складати комплекси вправ так, щоб робота була максимально щільною і м'язи включалися в неї у послідовності, що забезпечує її ефективне опрацювання. Для цього потрібно піклуватися про постійне поповнення свого арсеналу снарядів, вивчати анатомічну будову людини, добре розуміти структуру і призначення багатьох вправ, свої особливості. Наприклад, трапляється, що у деяких атлетів після посиленого «бомбардування» грудних м'язів жим лежачи, якщо він слідує безпосередньо слідом за цією роботою, що називається, в'яне. Але варто змінити порядок вправ, ліквідувати цей стик, і все знову йде на лад.

А тепер звернемося до нового, «чотирьохударного» розкладу навантажень, які вам належить виконувати. Багато вправ вам уже добре знайомі з попередніх занять. Із деякими ви зустрінетеся вперше. Змінюється і характер навантаження – збільшуючись, воно організовується по-новому, вимагає великого зосередження і вольових зусиль. Із пропонованих чотирьох комплексів 1-й і 3-й в основному призначені для розроблення м'язів рук, плечового пояса і спини, а в 2-му і 4-му акцент робиться на роботу м'язів грудей, черевного преса і ніг. Згадані чотири комплекси складають тижневий цикл.

Виконуйте їх по порядку номерів: 1-й, 2-й, 3-й і 4-й. Перші три пари вправ у кожному комплексі складають комбінований підхід: проробивши перший підхід у першій вправі, ви потім виконаєте перший підхід у другій вправі, після чого – другий підхід у першій вправі, і т. д., після кожного підходу в непарній вправі йде підхід у парній. Паузи намагайтеся зводити до мінімуму. Кожна вправа, включена в комбінований підхід (1-е і 2-е, 3-е і 4-е, 5-е і 6-е), виконується тричі. Кількість повторень – від 6 до 8. Може статися, що у вас не виявиться будь-якого снаряда або пристрою, наприклад, блочного з довгим штоком. Як же тоді виконувати таку запропоновану комплексом вправу, як притягання штока вниз до торкання ним задньої поверхні шиї? Якщо так станеться, не дивуйтеся. Адже головне для нас – це правильно навантажити м'язи, а за допомогою якої вправи ми виконаємо це завдання, по суті, не так уже й важливо.

Що робить найширший м'яз спини, якому в першу чергу і прописано вказану вправу? При його двосторонньому скороченні при опорі на плечові кістки розвивається зусилля, що сприяє наближенню тулуба до фіксованих верхніх кінцівок. Тому найширший м'яз активно працює в таких вправах, як лазіння по канату і жердині, підтягування тулубу до перекладини з положення вису, прискорює хід лижника, коли він працює палками, тримає тулуб у різних упорах: на брусах, на кільцях у положенні хреста і т. д. Отже, якщо поруч є канат, прикріпіть до пояса обтяження, і найширший м'яз отримає свою порцію навантаження, коли ви, краще без допомоги ніг, почнете підніматися вгору. Вийдіть в упор на кільцях і, повільно відводячи руки в сторони, прийдіть у положення, з якого ви можете повернутися в стартову позицію. Кілька таких повторень також зададуть роботу найширшому м'язу спини. Не обов'язково тренувати його тільки при вертикальному положенні тулуба. Нахиліть його вперед, пропустивши амортизатор крізь скобу (батарею опалення, ручку дверей і т. д.) і, взявши за кінці, відводьте руки назад, намагаючись кожним ліктем торкнутися однойменного боку. І в цьому випадку найширший м'яз знову ж буде включений у роботу. Подумавши, можна знайти й інші заміни як у нашому конкретному випадку, так і в інших. Вправи, що не входять у комбіновані підходи, виконуйте в звичайному порядку.

Кількість підходів – 4

1-й комплекс (для 1-го дня тренування)

Вправа 1. Прикріпіть до пояса обтяження. З положення упору на паралельних брусах зігніть руки й опустіться вниз. Потім, віджимаючись, поверніться у вихідне положення.

Вправа 2. Стоячи, плечі спираються на похилу підставку. Взявши штангу середнім хватом, згинайте і розгинайте руки в ліктьових суглобах (взяття на біцепси).

Вправа 3. Сидячи, спина спирається на похилу підставку (кут нахилу 45°). Поперемінно беріть гантелі на біцепси.

Вправа 4. Лежачи на лаві. Штанга над грудьми у випрямлених руках. Не змінюючи положення плеча, яке залишається вертикальним, згинайте і випрямляйте руки.

Вправа 5. Стоячи, гантелі в опущених руках. Одночасно піднімайте гантелі через сторони вгору.

Вправа 6. Стоячи, тулуб нахилений вперед. Штанга в опущених руках. Хват на ширині плечей. Підтягуйте штангу до пояса.

Вправа 7. Стоячи, штанга в опущених руках. Хват вузький, кисті торкаються один одного. Виконуйте підняття снаряда вгору до рівня плечей. У заключній фазі руху лікті піднімайте якомога вище над грифом.

Вправа 8. Сидячи, упор ногами в підставці. Хват двома руками за ручку блочного пристрою. Підтягуйте шток до поясу. У ході вправи тулуб назад не відхиляйте.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Вправа 9. Станова тяга. Взявши штангу різнохватом і не згинаючи ніг, відірвіть снаряд від підлоги і випрямтеся.

Вправа 10. Надіньте на голову шолом із прикріпленим до нього обтяженням. Тулуб злегка нахиліть вперед, долонями зіпріться на стегна. До межі згинайте і розгинайте шию, піднімаючи і опускаючи обтяження. У вправах 7, 8 і 9 кількість повторень 8–10, у вправі 10–12–15.

2-й комплекс (для 2-го дня тренування)

Вправа 1. Виштовхуйте штангу лежачи на лаві.

Вправа 2. Сидячи, спина спирається на похилу дошку (кут 45°). Одночасно піднімайте гантелі через сторони вгору.

Вправа 3. Присідайте зі штангою на грудях.

Вправа 4. Сидячи з опорою на похилу дошку (кут 45°). Хват за ручки блокового пристрою. Залишаючи руки прямими, розводьте їх через сторони вниз.

Вправа 5. Лежачи на спині, виштовхуйте обтяження ногами. Виконується на спеціальному верстаті.

Вправа 6. Ходить випадами зі штангою на плечах.

Вправа 7. Сидячи на високій вузькій лаві, ступні закріплені, руки за головою. Прогніться назад. Потім поверніться у вихідне положення.

Вправа 8. Стоячи, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. Гриф або легка штанга на плечах за головою. Поперемінно повертайте тулуб направо і наліво.

Вправа 9. Стоячи, гантель в опущеній вниз руці. Ноги на ширині плечей. Нахиляйте тулуб то в одну, то в іншу сторону.

Вправа 10. Сидячи, штанга лежить на стегнах ближче до колін. Носки спираються на підставку. Згинайте і розгинайте ноги в гомілковостопному суглобі. Виконуйте 8–12 разів вправи 1–7, по 15–25 – вправи 8, 9 і 10.

3-й комплекс (для 3-го дня тренування)

Вправа 1. Обтяження прикріплено до поясу. З положення вису на перекладині підтягніться до торкання поперечини нижньою частиною підборіддя. Хват на ширині плечей. Долоні звернені до себе.

Вправа 2. Стоячи, хват за шток блочного пристрою. Випрямляйте руки вниз. Лікті під час виконання вправи залишаються на місці.

Вправа 3. Сидячи на лаві, ноги розведені в сторони, рука з гантеллю плечем спирається на внутрішню поверхню стегна. Згинайте і розгинайте руки в ліктьовому суглобі.

Вправа 4. Стоячи, руки зігнуті в ліктях, ручки блокового пристрою (або еспандера, пропущеного за спиною) у плечей. Випрямляйте руки вперед.

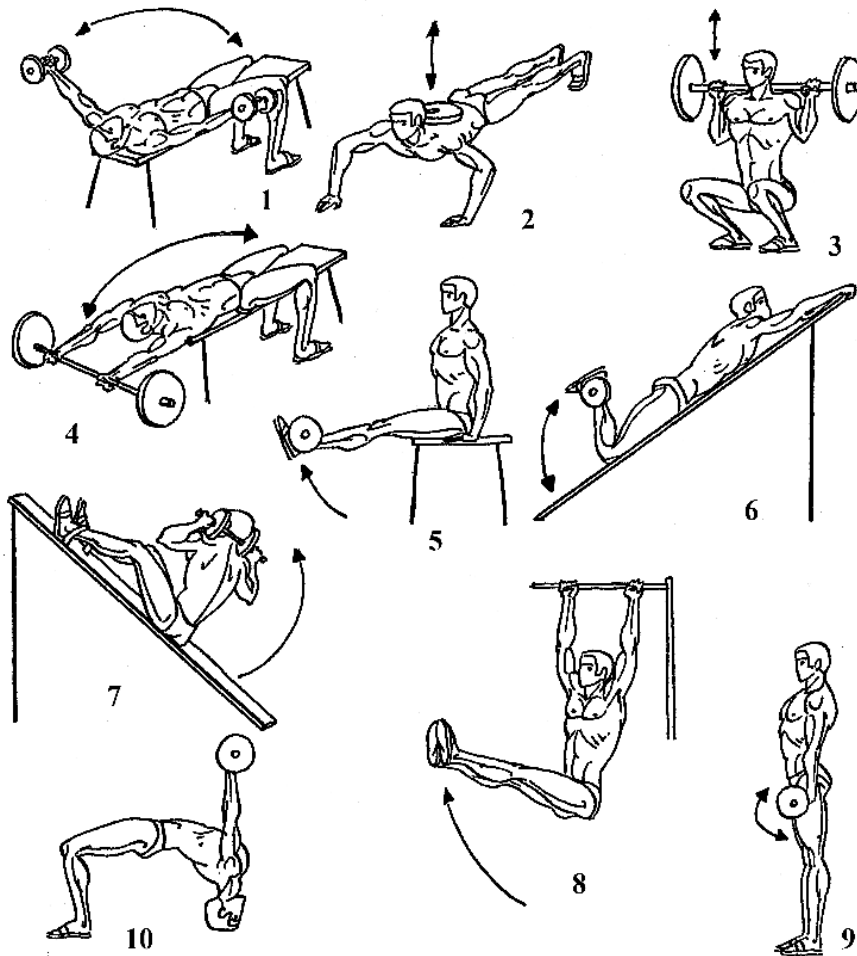
Вправа 5. Стоячи, поперемінно піднімайте гантелі вперед-вгору.

Вправа 6. Сидячи, широкий хват за шток блочного пристрою. Притягуйте шток до торкання ним задньої поверхні шиї.

Вправа 7. Стоячи, штанга в опущених руках. Хват вузький. Залишаючи руки прямими, підніміть плечі якомога вище, відведіть назад і потім поверніться у вихідне положення.

Вправа 8. Стоячи, тулуб нахилений, ліва нога виставлена вперед, ліва рука спирається на однойменне коліно. Підтягуйте до себе ручку блоку, тримаючи плече якомога ближче до тулуба.

Вправа 9. Стоячи, штанга на плечах за головою. Робіть нахили вперед. У вправах 7, 8, 9 кількість повторень 8–12.



4-й комплекс (для 4-го дня тренування)

Вправа 1. Лежачи на лаві, одночасно розведіть руки з гантелями в сторони.

Вправа 2. Віджимайтеся в упорі лежачи. Руки широко розставлені в сторони. Обтяження на спині.

Вправа 3. Присідайте зі штангою на плечах.

Вправа 4. Лежачи на лаві. Відводьте прямі руки зі штангою назад за голову. Хват на ширині плечей.

Вправа 5. Сидячи, обтяження прикріплені до ступень. Одночасно випрямляйте ноги.

Вправа 6. Лежачи грудьми на похилій лаві (кут 45°). Обтяження прикріплені до ступень. Одночасно згинайте ноги.

Вправа 7. Сидячи на похилій дошці (кут нахилу 15° – 20°) із обтяженням за головою. Ноги закріплені на верхньому кінці дошки. З положення лежачи піднімайте тулуб, одночасно повертаючи його в сторони до торкання ліктем різнойменного коліна.

Вправа 8. З вису на перекладині піднімайте ноги вгору.

Вправа 9. Стоячи, руки з гантелями опущені вниз. Згинайте і розгинайте руки в променезап'ясткових суглобах.

Вправа 10. Виштовхуйте штангу, стоячи на мосту. Вправи 7, 8 і 9 виконуються до втоми, вправу 10–8–12 разів.

Шия. У повсякденному житті м'язи ший дуже рідко відчувають значні навантаження. Не дивно, що їх розвиток часто-густо буває слабким. Подивися на

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

іншого хлопця – руки і ноги міцні, плечі широкі, сила в м'язах є. Але варто взяти комусь цього здоров'я за шию, як захоплення миттєво паралізує хлопця, хоча противник, можливо, у кілька разів слабкіший нього. На жаль, і серед любителів атлетизму досить часто зустрічаються хлопці, у яких шия – найвразливіше місце. У результаті страждає гармонійний розвиток, розпадається силовий взаємозв'язок мускулатури, а про успіхи в таких видах спорту, як вільна і класична боротьба, акробатика, дзюдо, самбо, не доводиться й говорити. Однак справу легко поправити, якщо вдатися до допомоги спеціальних вправ. Дев'ять таких рухів ми тут наводимо. Немає потреби використовувати їх відразу всі. Якщо шия розвинена не так уже погано і не вселяє вам особливого занепокоєння, досить включити в свій загально розвиваючий комплекс всього одну вправу. Ну а якщо ваша шия може служити лише приводом для глузувань або ж гальмує ваш прогрес в обраному виді спорту, в такому випадку навантаження на шию слід значно збільшити. Пропонуємо вам на вибір три комплекси вправ. Перший – найлегший, другий – складніше, третій – найбільш важкий.

Тренування починайте з одного підходу. Коли звикнете до цього навантаження, переходьте на два підходи. Робити більше трьох підходів ми не рекомендуємо. Перед тим як почати вправлятися, виконайте кілька розминних рухів: згинання шії в сторони, вперед-назад, кругові рухи головою. Вправи проробляйте плавно, розмірено і неодмінно на повну амплітуду.

1-й комплекс

Вправа 1. Лежачи спиною на лаві, голова на вазі. Обтяження (гантель) покладіть собі на лоб. Щоб не різало шкіру, під гантель підкладіть рушник. Притримуючи обтяження руками, згинайте і розгинайте шию, 8-10 повторень.

Вправа 2. Лежачи животом на лаві, голова на вазі. Покладіть обтяження собі на потилицю і, притримуючи руками, опускайте і піднімайте голову. 8-10 повторень.

Вправа 3. Стоячи на борцівському мосту з опорою на ступні і лоб. Згинаючи і розгинаючи шию, рухайте тулуб вперед і назад. Варіант: під час руху тулуба в сторони поперемінно повертайте голову вправо і вліво. 10-12 повторень. Якщо вправа буде даватися дуже легко, збільшіть відстань між ступнями і головою.

2-й комплекс

Вправа 4. Атлет стоїть на четвереньках, партнер, обхопивши його голову руками, над ним. Партнер силою рук згинає шию атлета в сторони, той чинить опір. 10-12 повторень.

Вправа 5. Нахил головою вперед. Згинання шії вперед-назад (в сторони). Долоні впираються в килимок. Коли м'язи шії зміцніють, долоні в ході вправи тримайте на підколінних згинах або ж (важчий варіант) з'єднуйте руки в «замок» за спиною, виконуючи руху виключно за рахунок сили шийних м'язів. 8-10 повторень.

Вправа 6. «Розтягнутий міст». Стоячи на борцівському мосту, відставте ноги якомога далі від голови. Чим пряміше буде тулуб і ноги, тим більше навантаження випаде на м'язи шії. Приймавши описане положення, згинайте і розгинайте шию. 8-10 повторень.

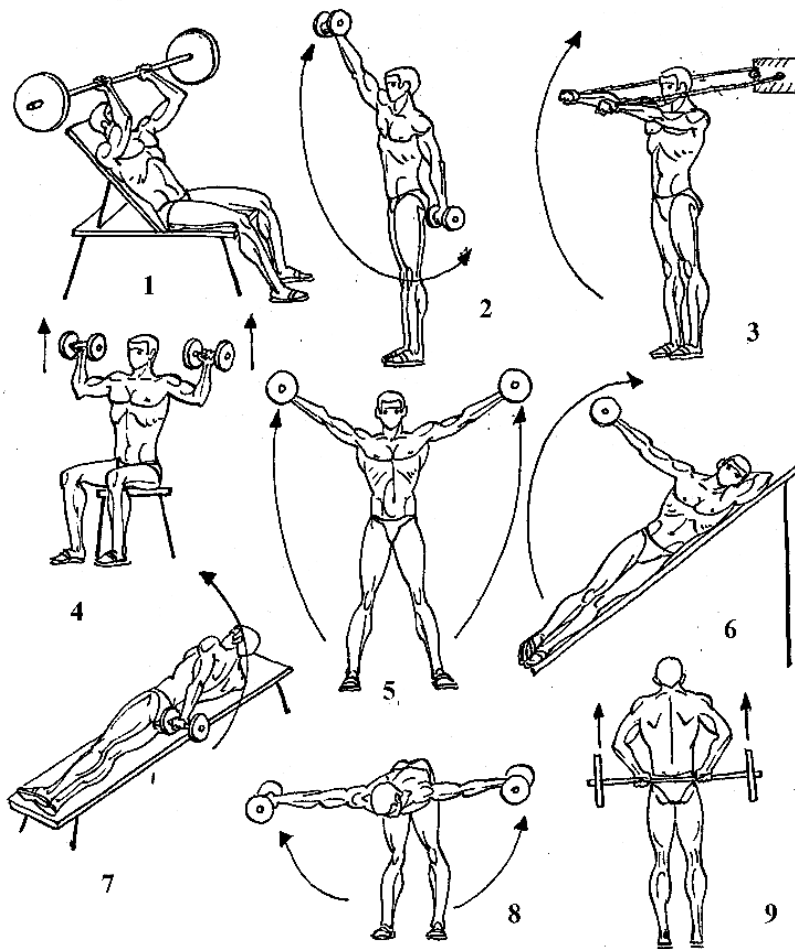
3-й комплекс

Вправа 7. Обличчям вгору, тулуб горизонтально, потилиця і п'яти спираються на два стільці. Долоні притиснуті до стегон. Приймавши це положення, вчітьсЯ залишатися в ньому по 30-40 сек. за один підхід.

Вправа 8. Обличчям вниз, тулуб горизонтально, лоб і носки спираються на два стільці. Залишайтеся в цьому положенні по 30–40 сек. за підхід. Якщо з першої спроби у вас нічого не вийде, підставте під живіт третій стілець. Піднімаючи з нього тулуб, ви поступово будете освоювати цю важку вправу.

Вправа 9. Сійка на голові, ноги спираються на стіну. Допмагаючи собі руками, згинайте шию вперед, назад і в сторони. Коли м'язи ший достатньо зміцніють, виконуйте вправу тільки за рахунок їхньої сили.

Плечі. Косий сажень у плечах. Варто нам почути ці слова, і ми відразу розуміємо, що мова йде не просто про широкоплечу, а про сильну і міцну людину. Дійсно. Добре розвинені м'язи плечей відіграють дуже важливу роль у спорті. До того ж широкі плечі споконвіку вважаються неодмінним компонентом чоловічої краси.



Ширина плечей залежить від двох факторів:

- 1) від кістяка, вірніше сказати, від відстані між плечовими відростками лопаток;
- 2) від маси дельтовидних м'язів, які, мов еполети, покривають плечовий суглоб.

Надії значно змінити кісткову будову у нас немає. Зате розвинути дельтовидні м'язи нам цілком під силу. Як же це зробити? «Дельти» складаються з трьох частин, або пучків: передніх, середніх і задніх. При хорошому розвитку кожен із цих пучків легко розрізнити під шкірою, а сам м'яз має красивий, зіркоподібний вигляд. Контури плеча утворюють середні пучки «дельт». Тому тим, хто хоче стати ширше в плечах,

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

треба звернути особливу увагу на розвиток цих пучків. У спеціалізований комплекс досить включити три вправи. По одному для кожного пучка. Виберіть їх із тих дев'яти вправ, які ви знайдете нижче. Навантаження на «дельти» давайте на початку тренування. Нагадуємо: вправи, аналогічні тим, які ви робите для розвитку «дельт», із основної частини тренування треба виключити. Заняття по спеціалізованому курсу тривають приблизно 2 місяці. Протягом цього часу спробуйте в роботі всі «плечові» вправи, поступово – через 2–3 тижні – замінюючи їх одне одним. Вагу обтяжень підберіть так, щоб можна було повторити рух 6–8 разів. Більше 5–6 підходів виконувати не слід.

Така робота добре розвиває силу м'язів, одночасно збільшуючи їх обсяг. Для того щоб більш чітко позначити рельєф цих м'язів, кількість повторень можна збільшити до 12–15 і навіть більше. Темп швидкий, енергійний. Наведені нижче вправи змушують дельтовидні м'язи працювати під різними кутами і, застосовувані комплексно, забезпечують їм гарний розвиток. Зрозуміло, при необхідності можна підібрати їх так, щоб навантажувати не всі «дельти», а тільки один пучок. Враховуйте, що вправи втягують у роботу не тільки м'язи плечей, а й м'язи рук. При нечіткій роботі, супроводжуваній махами і ривками, частка «дельт» у зусиллях може значно зменшитися. Тому не женіться за надто великими обтяженнями, звертайте увагу на розміреність і технічну правильність рухів.

Отже, звернемося до роботи, яка зробить ваші «дельти» сильними, масивними і додасть їм гарний атлетичний вигляд.

1-й комплекс (для передніх пучків)

Вправа 1. Сидячи, спина спирається на похилу дошку. (Дошка допомагає включати в роботу потрібні м'язи так, щоб вони діяли ізольовано, без допомоги інших. Крім того, опора розвантажує хребет, зокрема його нижню частину, яка нерідко травмується, особливо якщо в тренуванні використовуються великі ваги.) Хват середній. Повільне виштовхування штанги на витягнуті руки.

Вправа 2. Стоячи, гантелі у стегон в опущених руках. Поперемінне піднімання прямих рук вперед-вгору.

Вправа 3. Стоячи спиною до амортизатора. Руки опущені вниз. Розтягуючи амортизатор, одночасно рухайте прямі руки вперед-вгору.

2-й комплекс (для середніх пучків)

Вправа 4. Сидячи, руки з гантелями у плечей. Виштовхування снарядів вгору. (Виконуючи цю вправу, намагайтеся не прогинати спину, так як у цьому випадку частину навантаження «забирають» на себе грудні м'язи, що в даному випадку не входить у наші завдання).

Долоні звернені одна до одної. Якщо звернути їх вперед, посилюється вплив на передні пучки. Для розвитку бічних частин дельтовидних м'язів можна використовувати також схожу вправу зі штангою (вижимання її через голову). Хват широкий.

Вправа 5. Стоячи, гантелі у стегон в опущених руках. Піднімання прямих рук через сторони вгору.

Вправа 6. Лежачи на боці на похилій лаві. Прийміть стійке положення і повільно піднімайте пряму руку зі снарядом вгору. Те ж виконайте потім іншою рукою.

3-й комплекс (для задніх пучків)

Вправа 7. Лежачи боком на горизонтальній лаві. Пряму руку з гантеллю відводьте за спину. З цього положення повільно піднімайте руку зі снарядом угору.

Вправа 8. Стоячи, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. Прямі руки з гантелями опущені вниз. Піднімання рук у сторони до горизонтального положення. Аналогічну вправу можна робити лежачи грудьми на похилій дошці.

Вправа 9. Стоячи, штанга за спиною у випрямлених руках. Хват вузький. Згинаючи руки, підтягуйте штангу вертикально вгору вздовж тулуба.

Руки. В остаточному підсумку, все на землі робиться людськими руками. Тому бажання, щоб руки завжди були міцними і невтомними, цілком зрозуміле. Особливо сильне це бажання у молодих людей. У наш спортивний вік кожному хочеться відзначитися в боксі або легкій атлетиці, у веслуванні або піднятті штанги. Але надії на успіх так і залишаються надіями, якщо руки недужі та слабкі, а їх м'язи немов кисіль. Додамо до цього, що саме поняття атлетичної краси перетворюється на абсурд, якщо вилучити з нього такий необхідний компонент, як добре розвинена, рельєфна мускулатура рук.

Отже, ми всіляко підтримуємо тих наших читачів, які горять бажанням мати могутні підковообразні трицепси і міцні біцепси, схожі на сталеве ядро. Разом із тим, друзі, застерігаємо вас від крайнощів, коли саме біцепси і трицепси опиняються в центрі уваги, а іншим частинам тіла навантаження дається недостатньо і нерегулярно. Ніколи не можна забувати, що згиначі і розгиначі рук – це лише одна з ланок нерозривного силового ланцюга. Згодні: прекрасно розвинений кулястий біцепс виглядає дуже ефектно. Але якщо говорити про його місце в загальному силовому балансі, то воно не дуже велике. Так, приблизно 2/3 усієї м'язової маси плеча припадає на триголовий м'яз, або трицепс, і тільки близько 1/3 залишається на біцепс, традиційна популярність якого явно неадекватна його силовим можливостям. Біцепси згинають руку, трицепси розгинають. У згинанні руки беруть участь також плечові і плечепроменеві м'язи. Перший залягає під біцепсом і, коли він напружений, виявляє себе у вигляді дуже невеликої опуклості на напруженій руці біля ліктя. Другий знаходиться на передній зовнішній стороні передпліччя.

Головна функція біцепса – згинання руки в лікті. Однак крім цього він також бере участь у повороті передпліччя назовні. Хоча біцепс бере участь у всіх рухах, де для згинання руки потрібно долати опір, у кожному конкретному випадку ця робота виконується з певною часткою своєрідності. Тому при переході від однієї вправи до іншої навіть добре розвинений атлет інколи відчуває, немов із біцепсів частина сили кудись пішла. Справа в тому, що, змінюючи малюнок руху, снаряди і хват, атлет тим самим змушує м'яз працювати дещо по-новому і, отже, по-новому розвиватися. Так, при взятті штанги на біцепси вузьким хватом більше навантажується зовнішня головка біцепса, а при широкому хваті – внутрішня. Взяття штанги або гантелей на біцепси зворотним хватом сприяє більшому включенню в роботу плечових м'язів, стимулює формування подовженого біцепса. Якщо ж взяття на біцепси виконувати звичайним хватом, скоротивши при цьому амплітуду руху (наприклад, нахиливши тулуб уперед або лежачи грудьми на лаві), біцепс формується більш опуклим, «гострим».

До речі, штанга з прямим грифом не самий кращий снаряд для тренування двоголових згиначів, так як у ході руху кисть або надто вивернута назовні (у порівнянні з оптимальним анатомічним становищем), або надто повернута всередину. Уникнути цих незручностей можна, застосовуючи не прямий гриф, а кручений, що дає можливість брати снаряд на біцепси в положенні, коли долоні під деяким кутом звернені одна до одної. У результаті в атлета виникає менше неприємних відчуттів, і він має можливість піднімати великі ваги. Але звернемося до трицепсу, який включається в роботу, коли

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

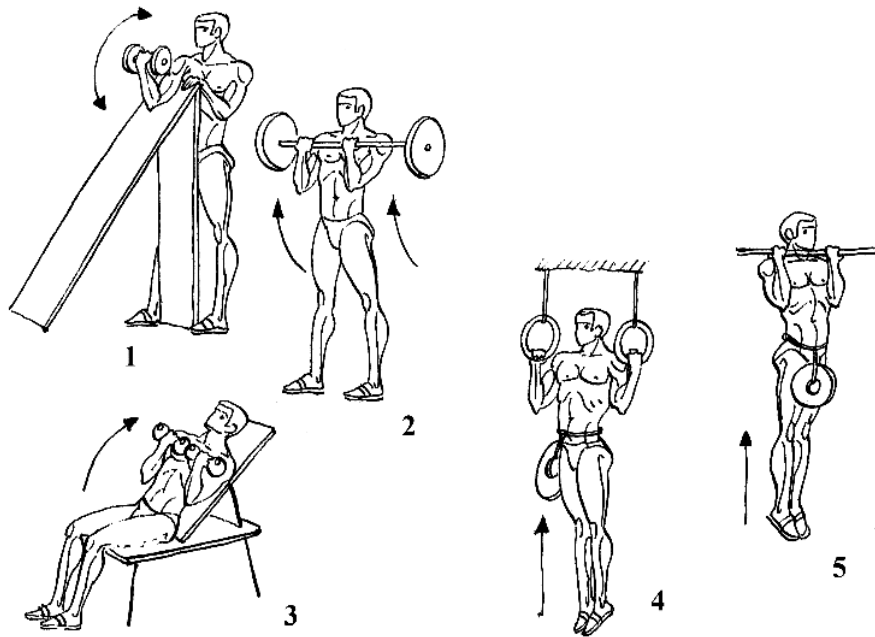
потрібно, долаючи опір, розігнути руку. І в цьому випадку умови виконання руху можуть істотно впливати на ступінь напруги м'язів. Так, у жимі штанги лежачи разом із потужно працюючими трицепсами діють також грудні м'язи і передні пучки «дельт». Вплив на трицепс збільшується, якщо при віджиманні (наприклад, в упорі лежачи і на брусах) зближувати кисті рук, а пальці звертати всередину. У будь-яких випадках для того, щоб виключити змішану роботу м'язів і змусити напружуватися одні трицепси, потрібно залишити їм лише основну функцію – розгинання рук у ліктях, фіксуючи при цьому положення тулуба і не допускаючи руху в плечовому суглобі. Розвиваючи м'язи рук, треба постійно стежити за тим, щоб їхня сила перебувала у відповідності із силою спини, ніг, плечового пояса і черевного преса.

Загалом, розвиток окремої групи м'язів ніколи не повинен перетворюватися на самоціль. Головне – це зміцнення здоров'я, висока працездатність, симетрія і гармонія м'язового розвитку, раціональний силовий взаємозв'язок мускулатури. А тепер звернемося до вправ. В урок включіть чотири з них (два для біцепса і два для трицепса). Якщо який-небудь із цих м'язів відстає в розвитку (біцепси великі, сильні, а трицепси порівняно малі і слабкі), співвідношення можна змінити, залишивши для біцепсів тільки одну вправу, а трицепси навантаживши трьома. До кожної вправи робіть по 4–5 підходів, виконуючи в них по 6–8 повторень. Рухи повинні бути плавними, спокійними, без прискорень і ривків. Однак строгий стиль виконання і вказане число повторень обов'язкові не для всіх. Якщо ви зацікавлені насамперед у розвитку сили, кількість повторень можна зменшити до 4–6. Ураховуйте при цьому, що ріст м'язової маси може дещо загальмуватися. 8–12 повторень можна рекомендувати тим, хто орієнтує своє тренування на розвиток силової витривалості. (Чим більше число повторень, тим більшою мірою сила буде витіснятися витривалістю). На тренуваннях радимо раз на 7–10 днів міняти метод виконання вправ: від звичайних підходів переходити до комбінованих. Рекомендуємо також випробувати і наступну систему: наприклад, у нас є вправи 1 і 2 – для біцепсів і вправи 3 і 4 – для трицепсів. При цьому робіть по одному підходу в такому порядку: вправи 3, 2, 4. Потім знову починайте з вправи 1. Нагадуємо: якщо спеціалізований комплекс включається в звичайне тренування, воно починається саме з нього. Якщо є час для занять по спеціалізованому комплексу, виділіть для цього два додаткових дні на тиждень. Робота, про яку ми тут розповіли, триває протягом 1,5–2 місяців. Задаючи роботу біцепсам і трицепсам, не забувайте також і про повноцінний розвиток м'язів передпліччя (про вправи для них у нас ще буде окрема розмова).

1-й комплекс (для біцепсів)

Вправа 1. Плече спирається на площину, що має кут нахилу 45°. Згинаючи руку в лікті, притягайте гантель до однойменного плеча. Похила площина – дошка або спеціальна підставка, вкрита яким-небудь м'яким матеріалом – позбавить вас можливості, нехай навіть мимоволі, допомагати «сторонніми» м'язами, і, таким чином, все навантаження зосередиться на біцепсах. Аналогічну вправу можна робити і зі штангою. У такому випадку рухи руками, звичайно, будуть одночасними.

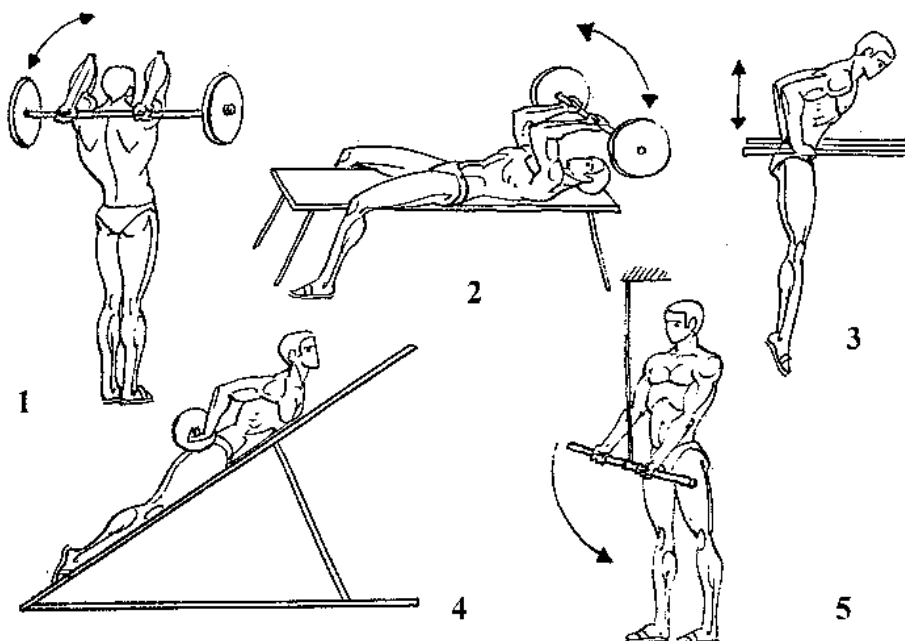
Вправа 2. Стоячи, штанга або гантелі у стегон в опущених руках. Візьміть обтяження на біцепси. Притягайте його до плечей так, щоб рухалися тільки передпліччя, а лікті залишалися нерухомими. Якщо ви поставили своїм завданням працювати з вагою, яка поки що підкоряється вам нелегко, у початковому положенні трохи нахиліть тулуб вперед і піднімайте снаряд дещо різкіше, ніж зазвичай. Однак опускати його намагайтеся розмірено і плавно.



Вправа 3. Сидячи на похилій лаві з гантелями в опущених руках. Піднімайте снаряди до плечей, стежачи за тим, щоб лікті залишалися на одному місці. Час від часу радимо вам виконувати і такий варіант цієї вправи: сидячи на похилій лаві, прямі руки розведіть злегка в сторони, а кисті розгорніть назовні. Підтягуйте гантелі до різнойменних плечей. Ця вправа допоможе вам краще пропрацювати внутрішню сторону біцепса.

Вправа 4. Виконуйте підйом силою з вису на кільцях. Коли ваші плечі піднімуться трохи вище рівня кистей, знову опускайтеся у вис та починайте вправу спочатку. Ця вправа крім біцепсів добре розвиває також і м'язи передпліч.

Вправа 5. Підтягуйтеся на перекладині. Хват середній або вузький. Долоні звернені то до себе, то назовні. До пояса прикріплено обтяження.



Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

2-й комплекс (для триценсів)

Вправа 1. Стоячи, штанга над головою у випрямлених руках. Хват вузький. Долоні вперед. Рухаючи тільки передпліччя, а плечі залишаючи на місці, підняти й опустити снаряд за голову. Аналогічну вправу можна виконувати з гантеллю.

Вправа 2. Лежачи спиною на лаві, штанга над грудьми у випрямлених руках. Рухати снаряд вгору і вниз, не змінюючи положення ліктів.

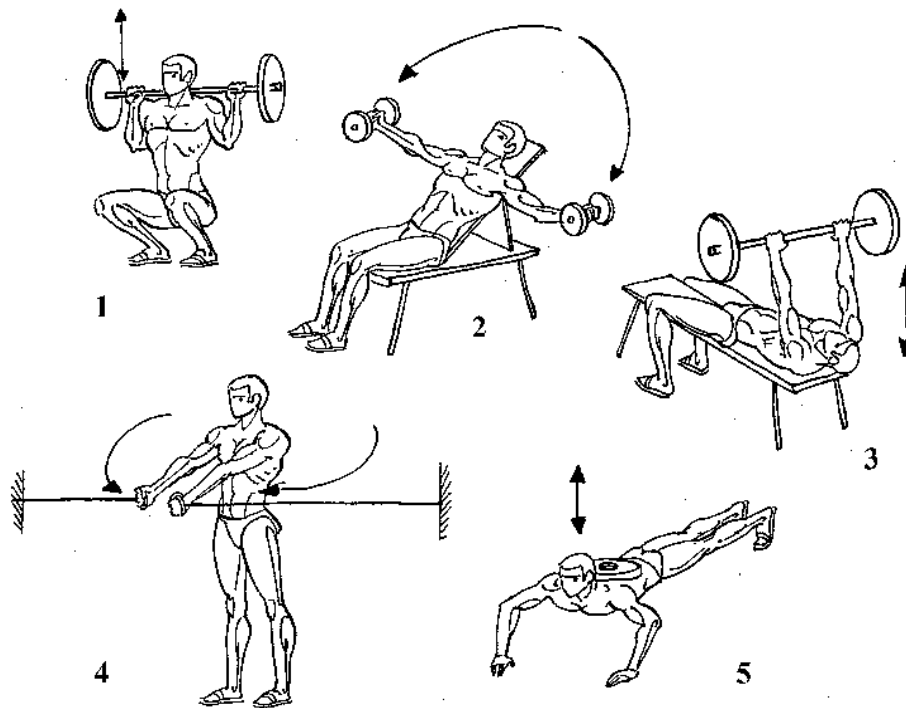
Вправа 3. В упорі на брусах згинати й розгинати руки. Обтяження прикріплено до поясу або ніг. Тулуб намагайтеся тримати вертикально.

Вправа 4. Лежачи грудьми на похилій лаві головою вгору. Руки з гантелями зігнуті в ліктях, лікті якомога більше підняті вгору. Рухаючи одними тільки передпліччями, випрямити руки, потім плавно опустити у вихідне положення.

Вправа 5. Стоячи, лікті притиснуті до тулуба. Руки зігнуті в ліктях під прямим кутом. Хват зверху за шток блочного пристрою. Прикладаючи зусилля зверху вниз і не рухаючи ліктями, випрямити руки.

Груди. Варто почути вираз на кшталт «груди колесом», і більше вже нічого не треба: уява сама домалює нам образ людини сильної, міцної, справжнього багатиря.

Пружні, рельєфні м'язи, які, мов броня, масивними плитками лежать донизу від ключиць – необхідний елемент атлетичної краси. Швидке зусилля, рух напружившихся рук – і ось вже під шкірою тремтять чітко видимі м'язові пучки. Немов сама сила бере потужні акорди на прекрасних струнах – м'язах. Сильні грудні м'язи – неодмінна ланка єдиного силового ланцюга. При їх поганому розвитку значна частина сили рук як би йде з них, тому що в багатьох рухах м'язи грудей і рук підхоплюють зусилля один одного, складають їх, множать, набагато збільшуючи тим самим силові можливості людини. Грудні м'язи (великі, малі, передні зубчасті) створюють масивний м'язовий ансамбль і при планомірному тренуванні охоче відгукуються на роботу збільшенням розмірів, сили і зміною форми. Основні функції м'язів, про які йде мова, – наближення рук до тулуба, поворот їх усередину, схрещування перед грудьми. Залежно від рухового малюнка вправ робота може здійснюватися за рахунок більшої участі в ній якої-небудь однієї частини м'язів. Для повноцінного розвитку та формування чіткого рельєфу вправи потрібно підбирати так, щоб вони всебічно опрацьовували грудні м'язи, впливали на них глибоко і з різних сторін. Для простоти і ясності ми говоримо тут лише про самих «головних» грудних м'язах, хоча в наведених нижче вправах вони беруть участь аж ніяк не ізольовано. Ці м'язи втягують у спільну роботу більш дрібні м'язи грудей, а також рук і плечового пояса. Працюючи над розвитком грудних м'язів, не забувайте про розвиток м'язів спини, особливо у верхній частині. Якщо така робота буде добре збалансована, це допоможе формуванню прямої, стрункої, гордовитої постави, у той час як надмірне форсування розвитку грудей, що протікає на тлі відставання антагоністів – найширших м'язів спини і т. д., – може призвести до стягнення плечей вперед, що порушує гармонійний розвиток, погіршує зовнішній вигляд атлета.



Грудна клітина – це «робоче приміщення» для таких життєво важливих органів, як серце і легені. Тому наші вправи повинні бути спрямовані не тільки на розвиток і зміцнення м'язів, а й на створення умов для оптимальної роботи внутрішніх органів, на збільшення обсягу грудної клітки. Цій меті служать спеціальні вправи, які, впливаючи на з'єднання ребер із грудиною і хребтом, збільшують їх еластичність, сприяють розширенню грудної клітки, збільшенню життєвого об'єму легень. Не обмежуйтеся тільки силовою роботою. Доповнюйте її широким використанням засобів активного відпочинку, особливо таких, які стимулюють роботу серцево-судинної системи. Пробіжки, ходьба на лижах, плавання новими емоціями забарвлять ваше життя, сприятимуть якнайшвидшому відновленню сил, ще більше зміцнять ваше здоров'я. Що стосується безпосередньо силового тренування, то, як звичайно, воно починається з розминки. Слід опрацювати всі суглоби, прогріти всі м'язи, щоб по тілу розлилося відчуття тепла і почав виділятися піт. Дихання помітно частішає і поглиблюється. Після цього, без паузи, переходьте до першої вправи – присідання зі штангою на плечах. Саме по собі воно не навантажує м'язи грудей, проте включає в роботу «важку артилерію» – сильні і масивні м'язи ніг і частково спини. Вимагаючи великої затрати енергії і кисню, інтенсивні присідання створюють передумови для активізації діяльності дихальної мускулатури. Тому після присідань, без зволікання, приступайте до другої вправи (вони утворюють так званий комбінований підхід). Оскільки ваша мета – стимулювати розширення грудної клітки, інтенсифікувати глибоке дихання, вагу обтяжень підбирайте так, щоб ви могли впевнено, в хорошому темпі виконати 12-15 повторень. При зайвих жирових відкладеннях кількість повторень збільшується. Рухи виконуйте на повну амплітуду, розмірено й енергійно, в такт їм робляючи вдих і видих.

Протягом перших 3-4 тижнів виконуйте 1-й комплекс, потім переходьте до другого. (Аналогічні вправи з основного комплексу виключайте). Якщо відразу виконати п'ять вправ поспіль вам буде важко, починайте з трьох вправ у 2-3 підходах і потім, у міру зростання ваших можливостей, збільшуйте навантаження.

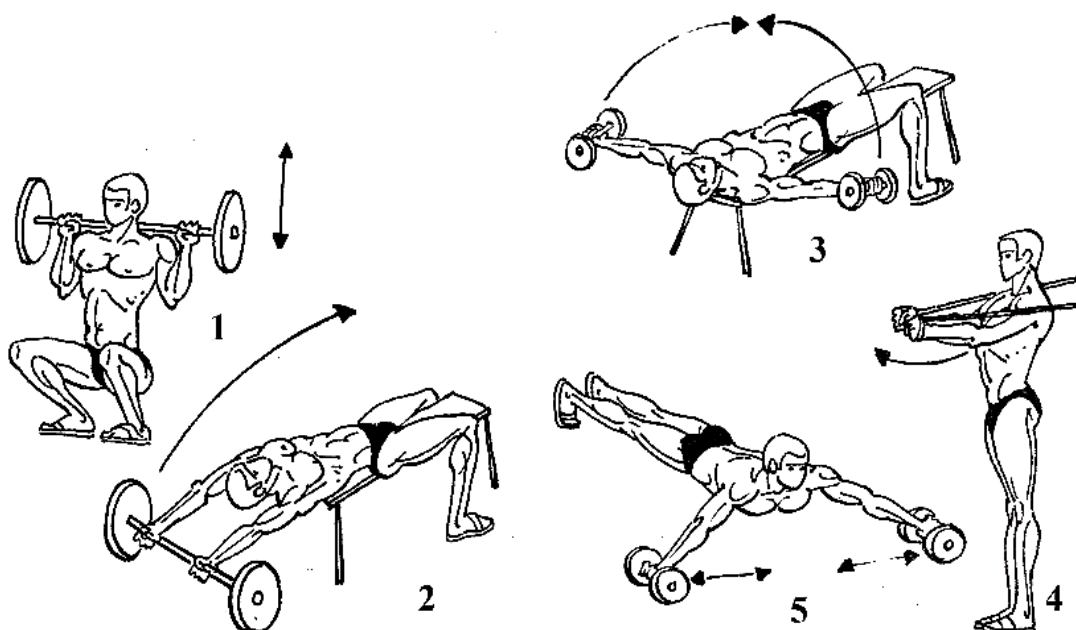
Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

1-й комплекс

Вправа 1. Присідайте зі штангою на плечах.

Вправа 2. Спина спирається на похилу лаву. Гантелі у випрямлених руках над головою. Розведіть руки через сторони вниз до положення трохи нижче горизонтального. Потім поверніться у вихідне положення. Кут нахилу лавки 30° – 45° . При такому положенні тулуба забезпечується вплив на верхні пучки грудних м'язів. При подальшому випрямленні тулуба грудні м'язи практично перестають брати участь у роботі, і вона все більшою мірою починає виконуватися за рахунок дельтовидних м'язів.

Вправа 3. Вижимання штанги лежачи на лаві. 8–10 повторень.



У ході тренувань можна дещо трансформувати цю фундаментальну вправу атлетизму, виконуючи її не на горизонтальній, а на похилій лаві, головою вгору або вниз. Цікавий опис жиму лежачи дає у своїй книзі «Солоні радості» чудовий радянський силач Юрій Власов: «Я не вилазив із верстата для жиму лежачи. Я лягав на дошку, закріплену під кутом у тридцять градусів. Два помічника опускали мені штангу на груди, і я віджимав її. Я починав із ваги сто шістьдесят-сто сімдесят кілограмів. Після першого підходу м'язи розігрівалися, і штангу я вже чув усім тілом. Цією вправою я насолоджувався. Я чув тяжкість і як вона розтікалася по м'язах. Я чув, які слухняні ці м'язи, які великі ці м'язи, яке просторе життя в цих м'язах. І мені ввижались пряні вітри полів, світанки, ласка прозорої води. Я бачив у воді, спотворені заломленням світла, свої руки і ноги. Білої рососою стікала вода з плечей, коли я ривками набирав швидкість. І я чув наростаючий дзвін води і своє жадібне дихання і бачив беззвучний рух дерев і високих хмар. Мені подобалося відчувати себе».

Вправа 4. Стоячи, тулуб прямий. Руки в сторони. Хват за ручки блокового пристрою. Долаючи опір і залишаючи руки прямими, зводите їх перед грудьми. 8–10 повторень.

Вправа 5. Віджимайтеся в упорі лежачи, руки широко розставлені. Обтяження на спині. 8–10 повторень.

2-й комплекс

Вправа 1. Присідайте зі штангою на плечах.

Вправа 2. Лежачи на лавці, під лопатками м'який валик. Руки зі штангою над грудьми у випрямлених руках. Залишаючи руки прямими, опускайте снаряд назад за голову на повну амплітуду руху і піднімайте з-за голови. Вправу можна також виконувати з гантелями невеликої ваги. Нагадуємо: 1 і 2 вправи складають комбінований підхід і виконуються поперемінно.

Вправа 3. Лежачи на лаві з гантелями над грудьми у випрямлених руках. Розводите руки в сторони. 6-8 повторень.

Вправа 4. Стоячи, тулуб прямий. Хват за ручки блокового пристрою. Одночасно і поперемінно випрямляйте руки вперед. 6-8 повторень.

Вправа 5. Упор лежачи, тримаючи в руках рукоятки двох розбірних гантелей. Розкачуючи гантелі в сторони, повільно опустіться вниз до торкання грудьми підлоги. Потім, напружуючи грудні м'язи, поверніться у вихідне положення. При значній силі грудних м'язів на спину можна класти обтяження. 6-8 повторень. Аналогічну вправу можна проробляти на кільцях, опустивши їх майже до самої підлоги. Зберігаючи пряме положення тулуба і ніг, розведіть руки в сторони до горизонтального положення, потім, напружуючи грудні м'язи, поверніться у вихідне положення.

Черевний прес. Добре розвинений черевний прес – необхідний компонент атлетичної статури. Такий прес зазвичай має пористу структуру, він міцний і сильний, його м'язові джгути, чітко проступаючи під шкірою, роблять її схожою на пральну дошку. Побачивши такого атлета, можна зробити безпомилковий висновок: людина піклується про своє здоров'я, веде раціональний спосіб життя, його дієта добре збалансована і не містить надлишку вуглеводів і жирів. З іншого боку, супутником тих, хто часто порушує режим, зловживає їжею, тренується мляво й однобоко, зазвичай є розпливчатість у талії, пухкий тістоподібний живіт. Саме в цій області і починає накопичуватися жир, варто нам зробити потачку лінії, проявити безвольність. Це перший дзвінок. Якщо пропустити його повз вуха, жир може поширитися по всьому тілу, абсолютно зіпсувавши і деформувавши всю фігуру. Буває, що справа закінчується навіть недугою. Не випадково прислів'я говорить: «Чим вужча талія, тим довше життя». Сильний, добре тренований прес не тільки компонент атлетичної краси. Функції м'язів живота різноманітні. Їх тонус сприяє підтримці на певному рівні внутрішньочеревного тиску, не дає зміщуватися органам черевної порожнини. В іншому випадку – при слабкій і в'ялій черевній стінці – може статися опущення внутрішніх органів, яке часто супроводжується порушенням їх функцій. За що відповідають ці м'язи? Їх скорочення підвищує внутрішньочеревний тиск, піднімає діафрагму, обумовлюючи видих. Важливу роль відіграють вони і в різних рухах, згинаючи хребет, беручи участь у нахилах і поворотах тулуба.

Сильний черевний прес – необхідний елемент мускульної «екіпіровки» спортсмена. Напряга преса сприяє прояву максимальної сили в різних рухах і вправах. Гарний розвиток преса необхідний і там, де людина змушена переносити різні рухові перевантаження. Отже, повертаючись до нашої теми, можна констатувати: тренувати черевний прес корисно не лише атлетам, а й кожній розумній людині. У спеціалізованій комплекс ми радимо включити три серії вправ (А, Б, В).

А. Піднімання тулуба на похилій дошці – класична вправа атлетизму. Ноги повинні бути закріплені вище рівня голови. Їх можна злегка зігнути в колінах. Руки покладіть за голову. Опускаючи тулуб назад, не торкайтеся спиною дошки, а зупиняйте рух, коли до

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

дошки ще залишається 20–25 см. Багато атлетів вважають піднімання тулуба чудовим засобом розвитку м'язів живота, який здатний, навіть без допомоги інших вправ, «побудувати» прес. Дійсно, ця вправа досить ефективна. Однак зводити розвиток черевного преса тільки до нього ні в якому разі не можна. Справа в тому, що тоді переважний розвиток отримає верхня половина преса, а нижня залишиться, так би мовити, в тіні. Якщо ваше завдання – розвинути силу черевних м'язів, виконуйте не більш 10-12 повторень. Для цього або встановіть дошку під великим кутом, або тримайте за головою (або біля грудей) яке-небудь обтяження: диск від штанги, гантель і т. д. В інших випадках робити від 15 до 25 повторень. Враховуйте, що захоплення цією вправою і порівняно мала кількість повторень (12–15) можуть розвинути м'язи черевного преса настільки, що вони почнуть видаватися вперед навіть більше, ніж грудні. Це виглядає не естетично. Тому розвиток верхніх м'язів черевного преса і грудних потрібно пов'язувати між собою.

Б. Щоб втягнути в роботу косі м'язи живота, кращий засіб – обертання тулуба. Ось кілька вправ такого роду:

Вправа 1. Стоячи, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки в сторони. Повертаючи тулуб, поперемінно торкайтеся рукою носка різнойменною ноги. Інша рука помахом іде вгору.

Вправа 2. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки з'єднані в «замок» над головою. Виконуйте кругові рухи тулубом.

Вправа 3. Сидячи, руки за головою, ноги нарізно. Повертаючи тулуб у сторони, поперемінно торкайтеся ліктем коліна різнойменною ноги.

Вправа 4. Сидячи верхи на лаві, на плечах гімнастична палиця. Тримайтеся руками за кінці палиці, повертайте тулуб у сторони.

В. Для того, щоб розвинути нижню частину черевного преса, ефективний засіб – піднімання ніг. Ось кілька конкретних вправ:

Вправа 5. Лежачи спиною на похилій лаві, голова вище рівня ніг. Поперемінно рухайте ногами у вертикальній площині.

Вправа 6. Лежачи спиною на горизонтальній лаві. Зігніть ноги і підтягніть коліна (до торкання) до грудей. Потім випряміть ноги і плавно поверніться у вихідне положення.

Вправа 7. Вис на перекладині або гімнастичній стінці. Піднімайте прямі ноги вгору.

Якщо ваша першочергова мета – розвинути силу черевного преса, використовуйте в цих вправах і «залізне взуття», підбираючи вагу обтяжень так, щоб можна було виконати не більше 10–12 повторень. Якщо ж мета – формування атлетичної статури, тренування з акцентом на силову витривалість переважніше 15–25 повторень. Вправи на розвиток черевного преса починайте з піднімання тулуба. Така робота ґрунтовно загрузить ваш прес. Йому потрібний деякий відпочинок. Коротше кажучи, виберіть одну з чотирьох вправ із розділу Б і виконайте її (негайно після першого, без перерви) 30-50 разів. Виконуйте її швидко, енергійно, в хорошому темпі.

Третя серія вправ – піднімання ніг. Ці вправи описані під літерою В.

Для того щоб виконати такий потрібний підхід, потрібна підготовка. Цілком можливо, що не всі з вас із першого разу зможуть виконати всі наші рекомендації. Але це не повинно вас бентежити. На перших порах робіть стільки повторень, скільки вам під силу. Однак обов'язково стежте за тим, щоб пауз між трьома вправами, виконуваними як один підхід, не було. Поступово, погодившись з ростом вашої витривалості, збільшуйте число повторень.

Отже, в потрійний підхід входить: 1) піднімання тулуба; 2) обертання тулуба; 3) піднімання ніг. Тривалість відпочинку між підходами – 2–4 хв. Кількість підходів – 2–3. Досвідчені атлети зі стажем занять кілька років можуть виконувати від 4 до 6 підходів. Якщо на спині на рівні попереку є велике відкладення жиру, до потрійного підходу має сенс підключити ще одну вправу, яка буде діяти на цю область, наприклад, нахили вперед. Вправи на черевний прес нерідко є тільки частиною великої і важливої роботи – ліквідації зайвої ваги. У такому випадку потрібно сміливо включати в тренування біг. Підсилити потовиділення можна і так – обернути талію целофаном, а поверх нього вовняною тканиною.

Спина. Спорт на кожному кроці дає нам прояви незламної людської сили і потужності. ...Атлет завмер над штангою, яку ще ніхто і ніколи в світі не піднімав. Випрямилися руки. Спина напружилася, як тугий сталевий канат. Швидкий рух. Короткий здавлений крик. І купа металу покірно застигає над головою. ...Лінкори веслування – вісімки нестримно рвуться вперед. Ритмічно, немов одне ціле, рухаються тіла веслярів, і з кожним рухом довгі вузькі човни, немов ножі, сильніше розпорюють дзеркало води. Руки рухаються як заведені: вперед-назад, вперед-назад. ...Борцівський килим. Противник розпластався по ньому, розкинув у сторони руки та ноги. Здається, і підйомним краном його не відірвеш! Але сильні руки вже обхопили торс, трохи підняли, даючи ногам можливість зайняти зручне положення для кидка. Коротка, майже невловима пауза: верхній стоїть, склавшись вперед, тримаючи супротивника на вазі, а той, намагаючись звільнитися від захоплення, звивається біля його колін. Тут самому би встояти, а вже кидати!.. Але раптом тулуб верхнього борця починає стрімко розгинатися, немов у богатирського лука обірвалася тетива. Противник перелітає через груди атакуючого і лопатками щільно припечатує до килима. Слідом за такими драматичними моментами часто чуєш вигуки: «Це які ж потрібно мати руки, щоб таке творити!». Руки, звичайно, спортсменам потрібні сильні. Однак якщо розібратися в механіці багатьох спортивних рухів, виявиться, що сила рук у них грає не головну роль. Основна ж робота лягає на великі, потужні м'язи, наприклад, м'язи спини.

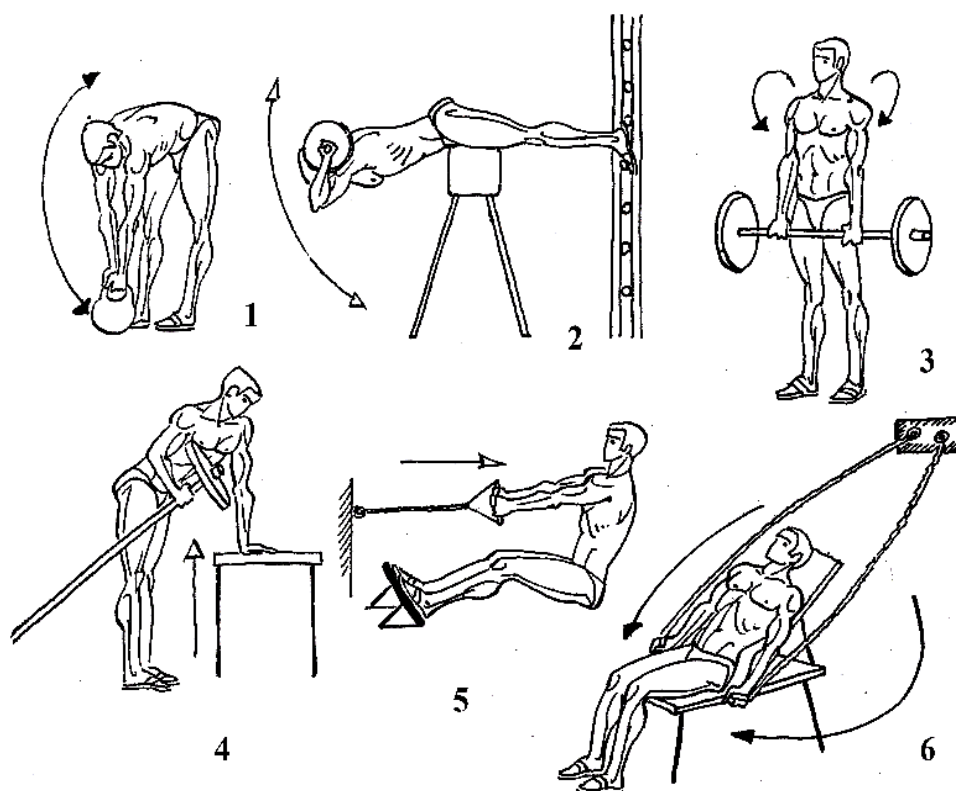
Спина – об'ємний акумулятор сили й енергії і разом із тим найважливіший виконавчий механізм, за допомогою якого реалізується фундаментальна станова сила людини. Тому, тренуючи елементи техніки, багато атлетів намагаються робити так, щоб у найвідповідальніші моменти, коли доводиться максимально напружуватися, щоб подолати опір снаряда або противника, саме могутні м'язи спини активно вступали в гру. Так, без повноцінного розвитку спини у багатьох видах спорту сьогодні просто нічого робити. До головних м'язів спини відносяться: найширші, трапецієподібні і довгі спинні. Найширші розташовуються донизу від пахв аж до талії по обидві сторони тулуба. Вони відводять руки назад за спину, обертають плече всередину, опускають підняту руку, тягнуть її назад до середньої лінії.

При конусоподібному тулубі, що підкреслює ширину плечей і підтягнутість м'язистого торсу, навіть дуже масивні найширші м'язи ніколи не виглядають громіздкими. При хорошому розвитку вони рівномірно звужуються донизу, нагадуючи сильні складені крила і надаючи тулубу красиву атлетичну форму. Сила і витривалість цих м'язів багато в чому визначають успіх у таких видах спорту, як боротьба, ходьба на лижах, плавання та ін. Трапецієподібний м'яз пучками розходиться вниз і в сторони від шиї і потім починає звужуватися до середини спини, нагадуючи неправильної форми ромб. Він піднімає і опускає плечі, наближає лопатки до хребта, піднімає їх і опускає, відхиляє голову назад. Довгі спинні м'язи залягають по обидва боки вздовж хребетного стовпа. Вони розгинають тулуб, а також беруть участь у рухах, що супроводжуються

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

нахилами і поворотами тулуба. Належний розвиток цих м'язів необхідний для хорошої постави та попередження хворобливих явищ і травм у області попереку. Працюючи за спеціалізованою програмою, враховуйте, що вона дає солідне загальне навантаження. Тому не перевантажуйте вправами основну частину.

Оскільки пропонується робота зачіпає і хребет, перші тренування проводьте з добре освоєними обтяженнями. Після збільшення навантаження спочатку переконайтеся (після 2-3 днів), що робота не викликає у вас неприємних відчуттів, і тільки потім знову збільшуйте навантаження: вага обтяжень, кількість підходів і повторень, інтенсивність тренування. Спочатку робіть 3-4 вправи в 2-3 підходах по 8-10 повторень. Перші 3-4 тижні займайтеся за першим комплексом, потім переходьте до другого. Причому кількість повторень при цьому зменшіть до 6-8, відповідно збільшивши вагу снарядів. (Це не стосується перших вправ обох комплексів, які виконуються з невеликими обтяженнями по 12-15 разів і носять характер розминки.)



1-й комплекс

Вправа 1. Ноги на ширині плечей. Тримавши гантель або легку гиру двома руками біля ніг і швидко випрямляючи спину, піднімайте снаряд прямими руками над головою.

Вправа 2. Лежачи обличчям униз і спираючись стегнами на лавку або гімнастичний козел. Ступні закріплені. Обтяження в руках за головою. Опустіть тулуб униз. Потім, напружуючи м'язи спини, поверніться у вихідне положення.

Вправа 3. Стоячи, штанга у стегон. Не згинаючи рук, підніміть плечі вгору і відведіть назад. Опускаючи, поверніться у вихідне положення.

Вправа 4. Стоячи, тулуб нахилений вперед. Виконуйте тягу в нахилі однією рукою за гиру, важку гантель або за кінець грифа штанги. Інша рука спирається на підставку.

Лікоть працюючої руки тримайте ближче до тулуба і намагайтеся більше відводити назад.

Вправа 5. Сидячи, ноги злегка зігнуті в колінах і ступнями впираються у підставку. Хват двома руками за ручку блочного пристрою. При фіксованому тулубі підтягуйте ручку до поясу.

Вправа 6. Лежачи на похилій лаві. Злегка зігнуті руки відведіть у сторони. Хват за ручки блокового пристрою. Зводите руки через сторони вниз – до стегон.

2-й комплекс

Вправа 1. Стоячи, ноги на ширині плечей. Тримаючи гирю за дужку двома руками, робіть нею кругові рухи у праву і ліву сторону.

Вправа 2. Стоячи, ноги на ширині плечей. Штанга на плечах за головою. Злегка зігнувши ноги в колінах, нахиліть тулуб уперед. Потім поверніться у вихідне положення.

Вправа 3. Станова тяга. Візьміть штангу різнохватом і, відірвавши її від помосту, випряміть тулуб.

Вправа 4. Стоячи, тулуб нахилений уперед, ноги на ширині плечей. Хват середній. Підтягуйте штангу до поясу, тримаючи лікті якомога ближче до тулуба.

Вправа 5. Стоячи, тулуб трохи нахилений вперед. Підняті вгору руки вузьким хватом тримають шток блочного пристрою. Не згинаючи, опускайте руки вперед-вниз, не змінюючи положення тулуба.

Вправа 6. Підтягуйтеся широким хватом до торкання поперечини задньою стороною шиї. До поясу прикріплене обтяження.

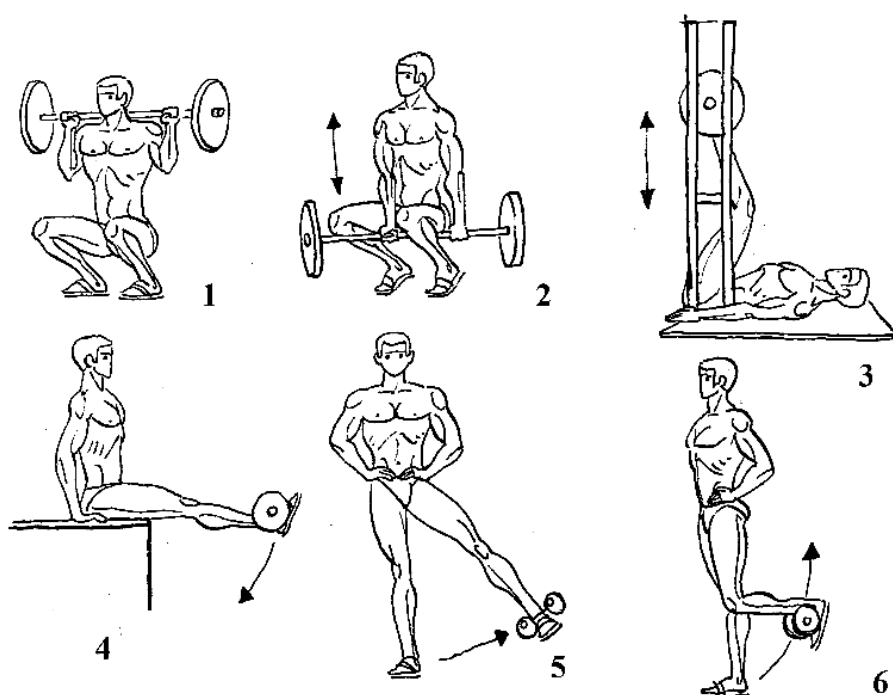
Ноги. Про фізичний стан людини досить часто можна судити по тому, як вона ходить, рухається. Якщо людина бадьора і активна, якщо у неї легка хода, якщо перед будь-яким ліфтом вона надає перевагу невтомній силі власних ніг, можна з повною підставою зробити висновок, що здоров'я у такої людини в порядку і відчуває вона себе добре. З іншого боку, перша ознака старості, хвороби – це шаркаюча хода, невпевненість у своїх силах, коли треба всього-навсього пройти одну-дві зупинки пішки. Буває, і руки міцні, і спина ще не ломиться, але ноги ослабли, м'язи їх виснажилися, і ось чоловік, взагалі-то цілком здоровий, відчувається не в своїй тарілці, мимоволі опиняється поза звичним колом багатьох корисних, потрібних і цікавих справ. Тому що ноги – основа, своєрідний фундамент людського тіла. Це наш найголовніший у житті персональний транспорт, і, поки він працює надійно і безвідмовно, з ним не пропадеш. Кажуть, що правди в ногах немає. Зате в них приблизно 50% усіх м'язів. Тому від стану, в якому вони знаходяться, залежить загальна сила людини, її самопочуття, працездатність, успіхи в безлічі видів спорту – все і не перерахуєш! – в яких доводиться ходити, бігати, стрибати, піднімати...

Одним із найсильніших м'язів людського тіла є чотириголовий м'яз стегна. Розташований на його передній поверхні, цей м'яз має чотири головки. Він відповідає за розгинання гомілки, а також бере участь у згинанні стегна в тазостегновому суглобі і цілому ряді інших рухів. Від того, наскільки розвинений чотириголовий м'яз, залежить не тільки сила ніг, але і їх атлетична краса. Згинає гомілку також ціла група м'язів (у першу чергу двоголовий м'яз), розташованих на задній поверхні стегна. Парадоксальний факт. У той час, як згиначам рук – біцепсам – у практиці атлетизму нерідко приділяється підвищена увага, їх аналогам, двоголовим м'язам стегна, цим своєрідним біцепсам ніг, в увазі нерідко зовсім відмовляють. Розгиначі, чотириголові м'язи, посилено розвиваються, а згиначі, двоголові м'язи, залишаються в тіні. У цьому криється велика помилка. І справа не тільки в тому, що лише при повноцінному розвитку згиначів стегно, якщо дивитися збоку, набуває красивий закінчений вигляд, його задня поверхня отримує

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

рівномірно опуклу форму – ще один важливий штрих у загальній картині гармонійного атлетичного розвитку. Дуже важливо і те, що силові якості згиначів, їх тренованість і здатність виконувати різноманітні рухи знаходять застосування як у повсякденному житті і роботі, так і в практиці багатьох видів спорту (швидкий біг, стрибки, боротьба, велосипед). Що стосується м'язів гомілки, то вони мають свої особливості. Тому нижче про них піде окрема розмова.

Отже, пропонуємо вам два комплекси вправ для м'язів ніг. За першим займайтеся 3–4 тижні, виконуючи по 8–10 повторень у підході. Перейшовши до 2-го комплексу, проробляйте по 6–8 повторень, відповідно збільшивши при цьому вагу снарядів. Кількість підходів – від 3 до 6. Навіть при дуже гарній підготовці більше 6 підходів виконувати не рекомендується.



1-й комплекс

Вправа 1. Присідайте зі штангою на грудях.

Вправа 2. Тримавши гриф штанги різнохватом, піднімайте снаряд «сідлом» (гриф між ногами). Даючи навантаження чотириголовому м'язу, ця вправа добре впливає також на м'язи стегна.

Вправа 3. Вижимайте снаряд ногами, лежачи на спині. Вправа виконується на спеціальному верстаті.

Вправа 4. Сидячи, тримаючи гомілки на вазі. Обтяження прикріплене до ступень. Поперемінно або одночасно випрямляйте ноги із затримкою в кінцевому положенні на декілька секунд.

Вправа 5. Стоячи на одній нозі, обтяження прикріплене до стопи іншої ноги. Піднімайте пряму ногу в сторону.

Вправа 6. Стоячи на одній нозі, зігніть іншу (з обтяженням) у коліні, тримаючи стегно у вертикальному положенні.

2-й комплекс

Вправа 1. Тримаючи штангу на плечах, робіть поперемінні випаді ногами в положення «ножиць». Попереду стоїть нога, максимально зігнута в коліні, інша нога випрямлена. Тулуб прямий.

Вправа 2. Присідайте, тримаючи штангу або гирю в руках за спиною у крижів – «підйом Гаккеншмідта». На носках. Вузкий хват прямими руками. Долоні звернені назад. За допомогою цієї вправи добре вибудовується рельєф чотириголового м'яза стегна.

Вправа 3. Присідання зі штангою на плечах.

Вправа 4. Лежачи на лаві, стегна знаходяться на вазі. Вертикальні поперемінні рухи ногами вгору-вниз – «ножиці». Обтяження прикріплене до ступень.

Вправа 5. Лежачи на похилій дошці (або на спеціальному верстаті для розвитку згиначів гомілки). Обтяження прикріплене до ступень. Одночасно згинайте ноги в колінах.

Вправа 6. Стоячи на одній нозі, обтяження прикріплене до стопи іншої ноги (можна виконувати вправу з гирею, зачепивши її носком за дужку). Підтягуйте коліно верх, залишаючи гомілку у вертикальному положенні.

«Вперті» м'язи. Займаючись атлетизмом, ви, очевидно, вже встигли помітити, що різні м'язи по-різному реагують на навантаження. Чим більша загальна маса м'язів і чим нижче вихідний рівень її розвитку, тим більш вражаючі результати. Багато починаючих атлетів із захопленням розповідають про те, наскільки вони стали сильнішими всього за рік, а то й менше занять, одночасно поліпшивши форми свого тіла, придбавши розвинену і рельєфну мускулатуру. Однак, коли мова заходить про м'язи передпліч і гомілок, нотки розчарування починають звучати в словах. Дійсно, на тлі загального прогресу ці м'язи часто представляються застиглими і не схильними до змін. Чому так відбувається?

Причин кілька. По-перше, більше або менше, але згадувані м'язи в процесі життєдіяльності постійно змушені працювати. Тому вихідний рівень їх тренуваності відносно високий. Якщо, наприклад, на погано розвинений черевний прес навіть кілька не надто інтенсивних вправ часто діють дуже сильно, то на передпліччя і гомілки мале навантаження великого впливу не робить. Тут потрібна робота, яка значно відрізняється від повсякденної, вона повинна мати високий фон. Тільки тоді будуть створені умови для того, щоб ще більше розвинути ці м'язи. Результати тренувань не завжди впадають в очі ще й тому, що маса передпліч і гомілок відносно мала. До того ж щільна м'язова тканина пронизана безліччю сухожиль, зв'язок, що, в свою чергу, ще більше лімітує збільшення обсягу цих м'язів. Вище сказане посилюється тією обставиною, що амплітуда рухів у променезап'ясному і гомілковостопному суглобах дуже обмежена. А це скорочує наші можливості використовувати різноманітні снаряди і пристрої, щоб піддавати м'язи інтенсивним навантаженням. Перераховані причини і створили м'язам передпліччя та гомілок репутацію інертних, незговірливих, упертих. Тим часом досвід десятиліть показує, що при наполегливому тренуванні і в їх розвитку можна добиватися вражаючих результатів. Утім, «можна» – не те слово. Потрібно домагатися! І з естетичних міркувань (так, при сухих, непропорційно тонких литках навіть прекрасно розвинені м'язи стегон виглядають так, немов вони потрапили до атлета від іншої людини), і просто тому, що м'язи передпліч і гомілок, якщо вони погано розвинені і слабкі, роблять нікчемним розвиток інших частин тіла. Бо міцний хват необхідний як у житті, так і в спорті на кожному кроці. Недарма медики за показниками динамометрії судять про загальний ступінь фізичного розвитку. І в цьому є свій резон. Чи багато користі в сильній спині і ногах, якщо їх силу ні до чого не можна прикласти, якщо атлет не може утримати снаряд, який потрібно підняти ?!

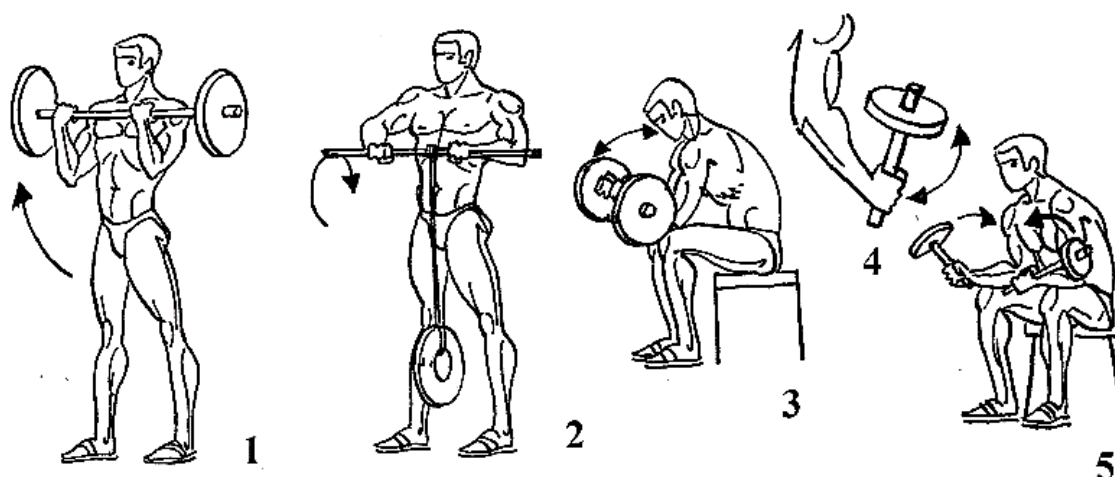
Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Що стосується атлетизму, то неувага до тренування «впертих» м'язів часто може сильно уповільнити подальший прогрес. Справа не тільки в тому, що одне з найважливіших завдань атлетизму – забезпечити людині гармонійний, буквально всебічний розвиток мускулатури, в якій не повинно бути вразливих місць. Все набагато простіше. Візьмемо такий приклад. Ви лягли на похилу дошку, зачепилися за лямки носками ніг і почали тренувати черевний прес. І раптом, ще раніше, ніж почали втомлюватися м'язи живота, в гомілкях виник тупий, ниючий біль: це саме їх м'язи не витримують навантаження. Зрештою ви змушені перервати вправу. Інший приклад. Хват за гриф штанги, за дужку гири, за шток блочного пристрою – неодмінна умова безлічі вправ. І хоча безпосередньо вони не призначені для розвитку м'язів передпліч, останні вільно чи невільно частину навантаження беруть на себе. І якщо атлет не надавав належної уваги їхньому розвитку, може виникнути така ситуація: тренування в самому розпалі, сили не витрачені, ще б підняти і підняти, але раптом, приступаючи до виконання тяги, атлет відчуває, що пальці не можуть більше тримати снаряд, розтискаються самі собою. У підсумку заняття нечіткі, тренувальна програма виконується не до кінця. Але все могло бути інакше: має атлет невтомний залізний хват!

Отже, друзі, якщо ви відчуваєте, що гомілки або передпліччя у своєму розвитку пішли вперед у порівнянні з великими групами м'язів, зосередьте свої зусилля на цій відстаючій ділянці і виправіть становище. І тоді «вперті» м'язи надалі нічим не будуть затьмарювати ваше атлетичне життя.

А тепер звернемося до спеціалізованих комплексів, які виконуються не на початку заняття, як зазвичай, а в кінці. Якщо є час, для акцентованої роботи можна виділити два додаткових дні на тиждень. За спеціалізованою програмою тренуйтеся приблизно 2 місяці поспіль. Кількість підходів – 3–6, повторень – 10–15, до стомлення. Можна практикувати і так звані потрійні комбіновані підходи: проробивши не до втоми одну вправу 8–10 разів, негайно переходьте на іншу і потім, повторивши третій підхід також 8–10 разів – тепер уже до втоми, – закінчіть серію. Відпочивши трохи – 1–2 хв., знову повторіть свій комбінований підхід.

Передпліччя. Складається з багатьох дрібних м'язів, що здійснюють складні й тонкі рухи в різні боки. М'язи, розташовані на внутрішній стороні, згинають пальці і кисть; розташовані зовні діють як антагоністи. На передпліччі розташовані також м'язи-пронатори і супінатори, що повертають передпліччя відповідно всередину і назовні. Є також м'язи, що згинають кисті в сторони.



Вправи комплексу впливають на ці м'язи, змушуючи кисті рухатися в різних площинах.

Вправа 1. Піднімайте штангу на біцепси зворотним хватом.

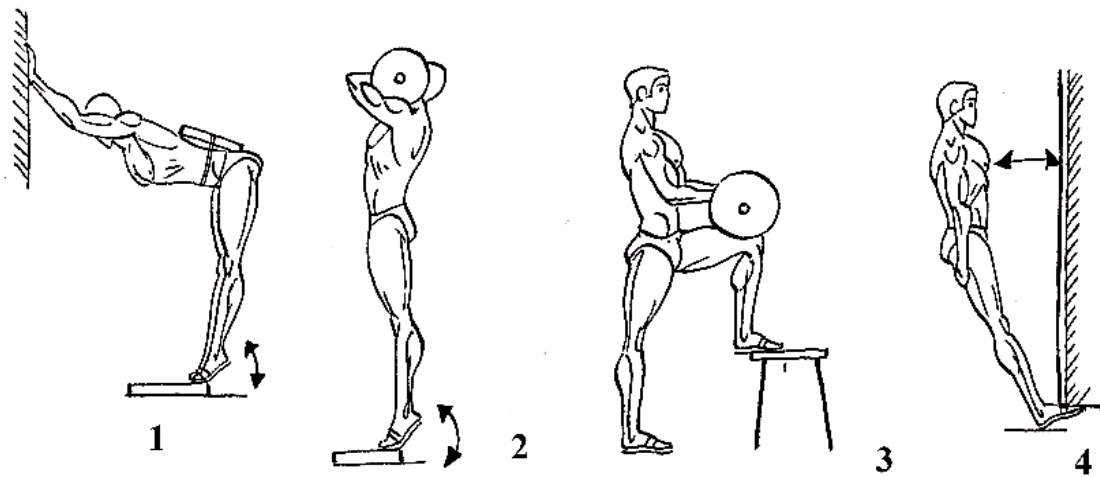
Вправа 2. Намотуйте обтяження, що висить на шнурі, на обертовий гриф – кисті закріплювач.

Вправа 3. Сидячи зі штангою на руках, передпліччя спираються об стегна. Згинайте і розгинайте кисті вгору і вниз. Долоні звернені вгору.

Вправа 4. Стоячи, тримаючи в руці шток (гриф від гантелі з легким млинцем від штанги або розбірні гантелі на кінці). Долоню всередину. Злегка згинаючи руку в лікті, переводіть гриф у вертикальне положення, потім повільно поверніться у вихідну позицію.

Вправа 5. Сидячи, передпліччя спираються об стегна. У руках грифи від розбірних гантелей з дисками на одному кінці. Одночасно повертаючи кисті назовні, по дузі розведіть обтяження в сторони. Потім поверніть кисті у вихідне положення. Для розвитку м'язів передпліччя рекомендується також стискати тенісний м'яч, гумову губку або шайбу з отвором посередині і т. д. Не забувайте для контролю регулярно заміряти силу кисті на ручному динамометрі.

Гомілка. Основа м'язової маси гомілки – триголовий м'яз, яка складається з литкового, що має дві головки – внутрішню і зовнішню – і камбаловидну. Триголовий м'яз бере активну участь у всіх рухах, пов'язаних із підйомом на носки. Розвиток і зміцнення гомілковостопного суглоба важливі не тільки для спорту, але і як профілактичний захід проти різних побутових травм.



Вправа 1. Станьте приблизно в метрі від стіни і, нахилившись вперед, упріться в неї руками. До пояса прикріпіть обтяження. Одночасно згинайте і розгинайте ноги в гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки.

Вправа 2. Стоячи на бруску зі штангою на плечах. Піднімайтеся на носках. Слідкуйте за тим, щоб вправи для гомілки виконувалися на повну амплітуду. Тому зосереджуйте свою увагу не тільки на тому, щоб високо підніматися на носки, а й на тому, щоб якомога нижче опускати п'яти вниз. З урахуванням можливої амплітуди руху і повинен підбиратися розмір опорного бруска. Виконуючи підйоми на носках,

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ставте їх не тільки прямо, але й розвертайте всередину і назовні, що змусить активніше включатися в роботу як внутрішню, так і зовнішню частину литкового м'яза.

Вправа 3. Стоячи на одній нозі, іншу ногу, зігнуту в коліні, поставте стопою на лавку. На стегно ближче до коліна покладіть штангу. Щоб не різало шкіру, під гриф підкладіть м'яку прокладку. Піднімайте ногу на носок.

Вправа 4. Стоячи прямо, руки вздовж тулуба, ноги разом. Носки закріпіть, підсунувши їх під яку-небудь опору. Відхилившись на невеликий кут назад і зберігаючи при цьому пряме положення тулуба, поверніться потім у вихідне положення. Подбайте про те, щоб ззаду у вас була надійна опора, оскільки тренується маленька група м'язів, а робота ведеться на дуже довгому важелі. Якщо у вас знайдеться партнер, замість цього виконайте наступну вправу: партнер, сівши навпроти, бере вашу ногу під пахву так, щоб носком вона впиралася в задню частину плеча (над пахвовою западиною), а ваше ахіллове сухожилля лежало на його передпліччі.

Переборюючи зусилля, партнер розгинає (або згинає, якщо говорити анатомічною мовою) ногу в гомілковостопному суглобі. У кінці руху він змінює зусилля та уступає, і ви повертаєте стопу у вихідне положення. Ареною ваших тренувань можуть бути не тільки спеціалізовані зали. Не упускайте можливість бігати (з опорою на носки), зокрема по піску і в гору, їздити на велосипеді, стрибати у довжину і висоту. Навіть звичайнісінька драбина може перетворитися в атлетичну споруда, якщо використовувати її для швидкого підйому по сходинках із обтяженням або в руках, або на поясі, або плечах. Це не тільки збагатить ваше тренування новими емоціями, а й сприятиме кращому розвитку згадуваних м'язів.

Ви познайомилися з матеріалом, який допоможе вам організувати самостійні тренування, в ході яких ви отримаєте перші уявлення про «залізну гру», відчуєте її на собі, наберетеся необхідного досвіду, без якого немислимий жоден атлет. Із перших кроків дуже важливо усвідомити, що атлетизм – це творчий метод фізичного розвитку, в якому потрібно багато думати і багато знати, а не просто готовий набір комплексів вправ, придатних на всі випадки життя. Зрозуміло, немає нічого поганого в тому, що новачок займається за типовими комплексами. Важливо, щоб він робив це з розумом, старанно вів щоденник самоконтролю, прислухався до своїх відчуттів, аналізував результати занять, шукав і знаходив найбільш відповідні для нього вправи і їх зв'язки, готував себе до того, щоб розумно і зі знанням справи будувати свої власні тренувальні програми. Дуже важливо, щоб тренування були не тільки корисними, але й цікавими. Як показує досвід, прихильники незмінних тренувальних схем швидко скочуються в русло важкої монотонної роботи, швидко накопичують моральну втому, уникнути якої можна тільки в тому випадку, якщо постійно мати перед собою привабливу мету, боротися і перемагати свої слабкості і недоліки, в напружених поєдинках загартувувати сталь м'язів.

Хоча атлетизм не має жорсткої регламентації і тому не дуже схожий на традиційні змагальні види спорту, живий струмінь азарту і супутні жарким поєдинкам емоції йому також дуже потрібна. Змагальний запал неодмінно дасть атлетам нові сили, щоб акумулювати в м'язах величезний запас енергії, виробляти чіткий м'язовий рельєф і вміння володіти своїм тілом, ставати гнучким і спритним. У чому змагатися? Тут, друзі, перед вами відкривається велике поле діяльності. Якщо тренуєтеся в колективі, то чому б вам не схопитися з товаришами в таких фундаментальних вправах атлетизму, як присідання зі штангою на плечах, взяття штанги на біцепси, жим лежачи, станова тяга і т. д.?

До слова сказати, цілу історію має змагання в такій простій і доступній вправі, як віджимання від підлоги в упорі лежачи. Нагадаємо, що свого часу знаменитий Євген Сандов зумів зробити в цій вправі 200 рухів за неповних 4 хв. А скільки зможете зробити ви? Інші вправи на перший погляд цілковита гра, але спробуйте їх виконати, і ви переконаєтеся, що крім поживлення, яке вони вносять у тренування, вправи пред'являють несподівані вимоги до вашої мускулатури, в кінцевому підсумку підвищують ваш атлетичний потенціал.

Спробуйте себе випробувати в наступних вправах.

Вправа 1. Підніміть на витягнуті руки вагу, рівну половині вашої власної. Тримайте руки прямими, присядьте на всій ступні. (Якщо ваша підготовка дозволяє, можна брати і більшу вагу).

Вправа 2. Візьміть два стільці і поставте їх один від іншого приблизно на відстані вашого зросту. Зіпріться потилицею на край одного стільця, а п'ятами – на край іншого, випряміть тіло і спробуйте зафіксувати це положення. Переможцем вважається той, хто, не змінюючи пози, довше протримається в цьому положенні.

Вправа 3. Накресліть на підлозі десяток паралельних ліній, між якими має бути до 5 см. Прийміть положення упор лежачи так, щоб кінчики ваших середніх пальців не заходили за першу межу. Переступаючи руками, зупиніться біля тієї межі, де ваших сил ще вистачає, щоб зафіксувати це положення протягом 5 сек. Руки і ноги зрушувати з місця не можна. Переможцем вважається той, хто досягне найдальшої від себе риски.

Вправа 4. Зі стійки ноги трохи ширше плечей нахиліться вперед, поки ваші пальці не торкнуться підлоги між ступнями. Вагу тіла перенесіть на руки. Ноги при цьому тримайте прямими. Тепер відірвіть руки від підлоги і поставте їх якомога далі від ніг. Не згинаючи ніг, стрибком поставте їх врівень із руками. Влаштуйте змагання: хто з вас, пересуваючись таким чином, швидше за всіх подолає дистанцію в 25 м. Ну, а чистий спорт? Хіба не може він стати частиною ваших занять? Наприклад, важка атлетика являє собою прекрасні терени для прояву вашої сили. Спробуйте, хто з вас стане сильніше в ривку і поштовху, досягніть техніку цих рухів, і, навіть якщо ви не станете відомим штангістом, зусилля ваші не пропадуть дарма. А може, станеться і так, що, спробувавши себе на помості, ви спалахнете азартом важкоатлетичної боротьби, побачите, що до цієї справи є у вас справжній талант. Як кажуть, спроба не тортури.

А хіба не можуть стати органічною частиною ваших занять змагання з метання диска і списа, штовхання ядра? Можна освоювати елементи гімнастики та акробатики, приділяючи час розучування різних стійок, сальто, кульбітів, переворотів і т. д. Тільки робити це треба не під впливом хвилини, а регулярно і цілеспрямовано, ведучи облік перемогам і програшам, відзначаючи щаблі свого зростання. Буде чудово, якщо ви спробуєте виконати розряд з будь-якого близького вам виду спорту, щоб по праву називати себе не тільки атлетом, але й легкоатлетом, акробатом, гирьовиком, боксером, футболістом, борцем ...Смійте! Спробуйте свої сили на помості і біговій доріжці, рингу і в секторі для метань! І удача прийде.

Сила й атлетична краса – це прекрасно. Але не тільки ними може обдарувати вас атлетизм. На тренуваннях, буквально між підходами, в короткій перерві від одного до іншого, теж можна придбати чимало корисних якостей. Наприклад, гнучкість. Згадайте, що любителів силового тренування часто лякають тим, що, мовляв, атлетичні вправи можуть довести до того, що саме спортивне, що зможе зробити людина, – це зав'язати шнурки на власних черевиках. Неправда. Гнучка людина, як правило, завжди сильна і фізично розвинена. Недарма багато тренувань для розвитку гнучкості багато в чому нагадують силову роботу, так як у них використовується і вага предметів, і опір пружних

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

матеріалів, і протидія партнера. Навіть ізометричні вправи. Однак сама собою, як безкоштовний додаток до атлетизму, справжня гнучкість кісток, звичайно, не прийде. Для цього над ними потрібно працелюбно трудитися, приділяти їм невинну увагу. Тому паузи між підходами не забувайте наповнювати вправами на гнучкість кісток і розтягування.

Це аніскільки не позначиться на ефективності силового тренування. Навпаки. Ви не тільки отримаєте благодатну можливість застосувати свою силу в цілях придбання ще одної корисної якості, але й будете сприяти більшій продуктивності своїх основних занять, так як додаткова робота носить характер активного відпочинку і стимулює відновлення стомлених м'язів. Що стосується вправ для пасивного розтягування м'язів за допомогою обтяжень, то вони, вправи, не тільки сприяють вихованню гнучкості, але навіть, як показують останні дослідження (Н. М. Єфімов), служать засобом, який безпосередньо впливає на зростання сили. Так, у досвіді 15-секундне пасивне розтягнення м'язів 30-відсотковим обтяженням сприяло збільшенню підйому штанги на $5,5 \pm 0,7\%$, а швидкості її руху – на $6,3 \pm 1\%$.

Оптимальним часом для 40-процентного обтяження є 10-секундне розтягнення м'язів. Збільшення висоти підйому штанги при цьому склало $5,4 \pm 0,51\%$, швидкості руху – на $6,3 \pm 2,5\%$. Максимум приросту вимірюваних показників (висоти підйому штанги на $6,1 \pm 0,6\%$ і швидкості її руху на $10 \pm 2,9\%$) випробовувані показали після пасивного розтягування м'язів 50-процентним обтяженням протягом 5 сек. Найбільш ефективно застосування пасивного розтягування м'язів безпосередньо після попередньої роботи і за хвилину перед майбутньою. При такому методі відзначений максимальний приріст вимірюваних показників до $9,4 \pm 0,25\%$.

Для пасивного розтягування м'язів можна використовувати як різні обтяження (штанги, гирі, гантелі і т. д.), так і вплив партнера, а також і розтягування м'язів самим спортсменом – саморозтягування. На початку тренування, коли організм ще перебуває у фазі спрацьовування, для розтягування рекомендується застосовувати навантаження малої інтенсивності – 20- чи 30-відсоткові, які не тільки підвищують силові можливості атлета, а й готують до майбутньої роботи його опорно-руховий апарат, особливо зв'язки і суглоби. У середині тренування застосовуються великі навантаження, аж до 50-відсоткових, а в кінці – знову малі. Між підходами виконуйте також вправи на розслаблення. Пам'ятайте, що розслаблення – це не просто відсутність напруги, а активний процес, який можна і потрібно тренувати. Не забувайте про різні види масажу і самомасажу, які можуть стати вашими вірними союзниками на шляху до прогресу. Так, 5-хвилинний пневовібромасаж, прийнятий безпосередньо після великого тренувального навантаження, сприяв помітному зростанню сили. Сила розгиначів гомілки збільшилася з $52,7 \pm 1,2$ до $65,6 \pm 1,6$ кг, а сила розгиначів передпліччя – з $24,9 \pm 0,7$ до $31,6 \pm 0,7$ кг. Успіх тренувань забезпечується не тільки тим, як ви на них працюєте, але і тим, як ви вмієте після них відпочивати, чи ефективно відновлюєте свої сили. Широко використовуйте водні процедури, поєднання душа з масажем, російську парну лазню і сауну.

Плануючи силову роботу, враховуйте, що відновлення великих м'язів відбувається набагато швидше, ніж дрібних. Якщо відчуваєте наближення перетренування, втоми, своєчасно вживайте заходів, вносьте корективи у свої тренувальні плани, варіюючи інтенсивність, число підходів і повторень. Зокрема, корисний ефект надає прийом, коли замість одного напруженого тренування в день проводяться два (вранці та ввечері) менш інтенсивних, хоча і тієї ж сумарної наповненості. Силову роботу можна організувати не тільки так, як описано в даній книзі, але й іншими способами, про які через відсутність

місця ми позбавлені можливості докладно тут розповісти. Це комбіновані підходи, круговий метод, полуторні повторення, використання поступової роботи, базування тренувальних програм не на семиденному (тижневому), а на дев'ятиденному циклі, «бомбардування» м'язових груп за допомогою різних снарядів і в різному режимі і т. д. Однак новачкам, які вступають у чудовий світ тягарів, не варто завчасно поспішати і забігати вперед, як не варто, минаючи середню школу, відразу братися за вузівський курс. Як кажуть, усьому свій час. У світі існують десятки шкіл «залізної гри», тисячі рекомендацій, цілий парк різних снарядів, тренажерів і пристосувань. Однак ніщо не може замінити особистого досвіду, а набувається він тільки в ході наполегливої, цілеспрямованої роботи, і ніякого іншого шляху до нього немає. Цим шляхом ми і закликаємо вас, дорогі друзі, наполегливо йти, осягаючи фізіологічні закономірності, долаючи власні слабкості і недоліки, розвиваючи силу волі і силу м'язів. Якщо ваші силові можливості занадто скромні, почніть роботу з такої простої вправи, як підтягування. Але як бути, якщо ви не можете виконати вправу жодного разу? У такому випадку вдамося до допомоги партнера: підтримуючи за пояс, частину ваших зусиль він візьме на себе. Можна і без партнера. Закріпіть на перекладині в двох місцях довгий гумовий бинт або амортизатор (приблизно на ширині плеч), наступіть на його середину ногами. За рахунок пружності бинта, яку можна регулювати, змінюючи його довжину і товщину, ви частково знімете навантаження з рук.

Інший спосіб – поступова робота. Ставши на підставку, постарайтеся зафіксувати верхнє положення у висі (руки зігнуті), потім повільно і рівномірно опускайтеся вниз. Самостійно або зі сторонньою допомогою намагайтеся поліпшити свої результати. Для цього по 4-6 разів із невеликими паузами для відпочинку проробляйте вправу. Останні повторення повинні даватися із зусиллям. Крім власних підтягувань, вам допоможуть наступні підготовчі вправи: ваги з обтяженням, наприклад, із диском від штанги, прикріпленим до поясу; здавлювання кистю закріплювача або тенісного м'яча; стоячи, згинання та розгинання рук із гантелями або штангою. Робота починається з легкої розминки і повторюється три рази на тиждень або через день. Головна вимога – регулярність. Повторюємо, це ще не тренування в загальноприйнятому сенсі слова, а свого роду тест на терпіння і віру в себе. Якщо ви будете наполегливі, за 1–1,5 місяці зможете поліпшити початковий результат в 1,5–2 рази. А можливо, хто-небудь із наших читачів доб'ється ще більшого? Підтягуватися можна не тільки на перекладині, а й на кільцях, похилих сходах, накаті і т. д. Майте це на увазі. Займайтеся з товаришами, вносьте в тренування елементи змагання та ігри.

Запам'ятайте свої вихідні результати, а мірилом ваших успіхів нехай стануть наступні нормативи у підтягуванні: «задовільно» – 6 разів, «добре» – 10 разів, «відмінно» – 12 разів. Коли хочуть наочно показати свою силу і фізичний розвиток, зазвичай згинають руку в лікті і демонструють кулястий біцепс. Так, розвиток згиначів рук (біцепсів) – важливий компонент сили. Однак навіть самий чудовий їхній розвиток виявиться марним, якщо не буде підкріплений відповідним станом всього м'язового ансамблю, і зокрема розгиначів рук (трицепсів), які розташовуються на задній поверхні плеча. До речі сказати, їх маса в два рази перевершує масу біцепсів.

Трицепси – це блискавичні нищівні удари в боксі. Трицепси – це «непідйомні» штанги і гири, підняті атлетом над головою. Це безліч потужних, швидких і точних рухів у легкій атлетиці та баскетболі, гімнастиці та боротьбі... Невміння підтягнутися або хоча б кілька разів віджатися в упорі лежачи (в останньому випадку головну роботу виконують розгиначі рук) – ознака край поганого фізичного розвитку. Однак якщо ви захочете швидко позбутися цього недоліка (чесно кажучи, абсолютно нетерпимого для

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

кожного поважаючого себе чоловіка, тим більше для воїна), то ніщо не завадить вам це зробити, варто тільки запастися терпінням, наполегливістю і бажанням працювати.

Отже, за справу! Для початку розімніться, зробивши легку пробіжку. Коли відчуєте, що по всьому тілу розлилося тепло, розминку можна закінчити. Згинання та розгинання рук в упорі (у просторіччі «віджимання»), якими вам належить як слід опанувати, виконуються наступним чином: вихідне положення – упор лежачи, руки випрямлені. Опускання робити до повного згинання рук і торкання грудьми підлоги, а розгинання – до повного їх випрямлення. Ноги і тулуб знаходяться на одній прямій. Якщо не виходить, завдання можна полегшити – віджиматися від стіни, від спинки ліжка, від лавки... Загальний принцип: чим вище плечовий пояс, тим легше рукам. Підберіть таке положення, щоб ви могли виконати не більше 8-10 повторень, причому останні обов'язково повинні даватися з напруженням. У атлетизмі все легке – марно. У цій вправі зафіксовані своєрідні рекорди. Так, якщо наприкінці минулого століття Євген Сандов в упорі лежачи віджимався по 200 разів, то сучасні атлети це досягнення перекрили більше ніж у 5 разів. Ну а на які результати орієнтуватися нашим учням? Їхнє завдання, виходячи з наведених нижче вимог, спершу отримати оцінку «задовільно», а потім швидше поміняти її на «відмінно»: «задовільно» – 20 разів, «добре» – 30 разів, «відмінно» – 40 разів. Трицепси можна розвивати не лише за допомогою віджимань. Є й інші вправи: стоячи, штанга на грудях, ноги злегка розставлені в сторони. Вижимання снаряда вгору. Руки випрямляйте рівномірно, без ривків. Тулуб тримайте прямо. Ви не помилилися, якщо крім штанги будете використовувати також гирі та гантелі. Дуже ефективний і жим лежачи на лаві, штанга на грудях. У всіх випадках вага обтяжень не повинна допускати більше 8-10 повторень. Ці вправи, особливо якщо ви час від часу будете міняти ширину хвата – від вузького до широкого, не тільки розвинуть трицепси, але й поліпшать стан всього вашого плечового пояса, додадуть йому атлетичного вигляду.

Сподіваємося, що ви не забули і про підтягування. Об'єднайте цю вправу з віджиманнями, виконавши підтягування або відповідні допоміжні вправи, після короткої паузи відразу дайте навантаження трицепсам. Цей цикл – так званий подвійний підхід – повторіть 3-6 разів. Після того як ви станете відмінником у віджиманнях, ваша наступна задача – заслужити таку ж оцінку в більш складній вправі – віджимання на брусах. Вони виконуються в положенні упору, руки випрямлені. Опускання проводиться до повного згинання рук, а розгинання – до повного випрямлення (положення упору фіксується 1 сек.): «задовільно» – 7 разів, «добре» – 10 разів, «відмінно» – 12 разів. Запишіть свій початковий результат.

Спорт – це суперечка, змагання. Але можна змагатися не тільки з противником, але і самим собою. Справді. Якщо самодіяльний фізкультурник сам собі тренер, чому б йому не стати і власним суперником? Тому раз на тиждень ідіть на рекорд – намагайтеся побити свій кращий результат. Сподіваємося, що вже через 1,5–2 місяці ви поздоровите себе з тим, що ніяких труднощів із виконанням відмінного нормативу на брусах у вас більше немає. Зрозуміло, наш тест, який дає можливість переконатися, що фізичний розвиток ніколи не стоїть на місці, працюватиме лише за умови, що людина працелюбно і наполегливо переслідує свою мету. Якщо окремі силові вправи ви будете починати з серйозної розминки, будете бігати, плавати, ходити на лижах, то з часом із вас, безумовно, вийде справжній воїн, справжній спортсмен. Самодіяльне тренування не обов'язково повинне проходити на самоті і замикатися в чотирьох стінах. Втягуйте в заняття своїх поки ще бездіяльних товаришів і друзів. У вільну хвилину – у дворі, на шкільній перерві, на привалі – скажіть: «А ну-мо, хлопці!» – і запропонуйте позмагатися

хоча б у такій вправі: з упору лежачи різко відштовхніться двома руками від підлоги і зробіть у повітрі виляск долонями. Поверніться у вихідне положення. Кожному дається 20 сек. Переможцем вважається той, хто за цей час зробіть найбільшу кількість ударів.

Або в такому: спираючись долонями на край сидіння, сядьте на самий кінчик стільця. Випряміть ноги вперед. Згинаючи руки, але тримаючи ноги прямими, постарайтеся сісти на підлогу. Зафіксувавши це положення, із силою випряміть руки і, не допомагаючи собі ногами, поверніться у вихідне положення. Хто зуміє? Хто виконає більше всіх?

Виховуємо фізичну якість – швидкість

Здатність виконувати рухи швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена. Поняття про швидкість у спорті містить у собі: власне швидкість рухів, їх частоту і швидкість рухової реакції. У різних видах спорту ці складові якості швидкості мають специфічні особливості і виявляються різною мірою і в багатьох сполученнях. Швидкість великою мірою визначає успіх не лише у фехтуванні, боксі, стрибках, спринті, хокеї, баскетболі, футболі. Вона сприяє збільшенню тривалості роботи і виконанню її на вищому рівні інтенсивності, тому необхідна і тим атлетам, для яких ця якість не вважається головною.

Швидкість може бути загальною і спеціальною. *Загальна швидкість* – це здатність виконувати будь-які рухи і дії, забезпечувати рухові реакції на різні подразники з достатньою прудкістю. Загальна швидкість набувається спортсменами в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки, внаслідок тренування і участі в змаганнях.

Спеціальна швидкість – це здатність виконувати вправу під час змагань дуже швидко, на межі можливого. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна і має відношення лише до тих рухів і дій, які відпрацьовувалися під час навчання і відповідних тренувань, до тих подразників, із якими вона пов'язана.

У сучасних умовах життя і праці часто виникають ситуації, коли треба поквапитися, зробити що-небудь у обмежений час (наприклад, встигнути на автобус, що відходить). Людина, яка підготовлена до швидких дій, виконає їх правильно, точно і з максимальним ефектом. Якщо людина не готова до цього – вона розгубиться, заметушиться і... спізниться скрізь.

Займаючись регулярно, швидкість рухів можна не лише значно поліпшити, але і зберегти на довгі роки.

Для розвитку цієї якості використовуйте вправи, які треба виконувати з максимальною швидкістю, а також різноманітні ігри. У домашніх умовах вибір таких вправ невеликий: це одиночні рухи рукою або ногою з повною амплітудою. Наприклад, із В. п. – основна стійка (о. с.) піднімання однієї руки (ноги) вгору або вбік. Корисні також присідання на обох ногах, що завершуються підйомом із виходом на носки. Підкидаючи м'яч угору на певну висоту, перш ніж спіймати його, зробіть додатково виляск руками (поступово довівши кількість вилясків до можливого максимуму). Дуже ефективно використання в окремих вправах додаткових невеликих обтяжень. Наприклад, піднімаючи руку, тримайте в ній гирку невеликої ваги, а присідаючи з прив'язаним до пояса мішечком піску, тримайте в руках легкі гантелі.

Ці та інші вправи, швидке виконання яких вимагає великого м'язового напруження, отримали назву швидкісно-силових. Швидкість їх виконання багато в чому визначається

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

силою. Тому для розвитку швидкості важливе значення має підвищення рівня м'язової сили.

Арсенал спеціальних вправ подібного роду, що використовуються при тренуваннях на повітрі, досить великий. У нього входять, наприклад, вправи типу спринтерських: пробігати короткі відрізки – 30–50 м із місця з прискоренням у бігу. Якщо є можливість займатися в басейні або у відкритому водоймищі – пропливати дистанцію 20–30 м із максимальною швидкістю. При їзді на велосипеді або ходьбі на лижах можливі прискорення по 60–100 м. Із цією ж метою можна завдавати швидкі одиночні удари по м'ячу рукою або ногою.

Перерахуємо ще декілька швидкісно-силових вправ: одиночні стрибки в довжину з місця поштовхом однією і обома ногами і 2–3 стрибки поспіль (багатоскоки), одиночні стрибки і стрибки 2–3 рази поспіль угору з місця поштовхом обома ногами з діставанням рукою, плечем, головою підвішених предметів (мотузка, м'яч) або орієнтирів (гілка, накреслена смуга і т. п.). Стрибки вгору з невеликого розгону поштовхом однією або обома ногами з діставанням намічених орієнтирів. Стрибки в довжину з розгону. Ускладнювати всі перераховані стрибки можна, прив'язуючи до пояса невелике обтяження (мішечок із піском). Метання легких предметів на дальність. Чергування кидків легкої і середньої ваги.

Швидкість розвивається при багатократному повторенні вправи. Пробігаючи окремі відрізки, в кожній спробі прагніть досягти найвищої швидкості. У присіданнях, багатоскоках, одиночному русі рукою або ногою заданий рух здійснюйте декілька разів. Зазвичай це 6–7 піднімань руки або ноги, 4–5 присідань або 2–3 стрибки поспіль. У пробіжках, метаннях, одиночних стрибках за одне виконання всі рухові дії робіть одноразово. Відпочинок між спробами повинний бути таким, щоб відновилася спроможність виконати дію з максимальною швидкістю. Для різних вправ його тривалість не однакова. При бігу на короткі відрізки пауза складає 3–5 хв., при одиночних стрибках у довжину і висоту – близько 1 хв., при багатоскоках – 1,5–2 хв., присіданнях – 2–3 хв. Під час одного тренування виконуйте в середньому 4–5 пробіжок, 10–15 одноразових стрибків або 8–12 багатоскоків, 4–5 серій присідань, 15–20 метань. Як тільки швидкість виконання вправи зменшиться, негайно припиняйте рух.

Значно сприяє підвищенню швидкості запровадження на заняттях елементу змагань. Якщо можна запросити ще кого-небудь до виконання вправ, тоді виконуйте їх із установкою «хто швидше», «хто далі», «хто вище».

Приклад 1. Присідання на швидкість (показник швидкості – власні відчуття). У першій серії ви зробили чотири присідання з максимальною швидкістю. У другій, третій і четвертій серіях, на вашу думку, швидкість від початку до кінця присідань була не менше ніж у першій, а можливо, і більше. У п'ятій ви відчули, що вправу виконали повільніше, ніж у першій. На цьому присідання припиняйте.

Приклад 2. Біг на відрізки 30–50 м. Самому засікати свій час практично неможливо. Тому тут, як і у попередньому випадку, ви орієнтуєтесь на свої відчуття. Перший раз відрізок долається з максимальною швидкістю. Друга і третя пробіжки, на вашу думку, були не менш швидкими. У четвертій пробіжці наприкінці дистанції швидкість упала. Більше пробіжок не робіть.

Приклад 3. Одиночні стрибки в довжину з місця і багатоскоки. Проведіть стартову лінію. Станьте так, щоб носки торкалися її, але не виходили за лінію. Стрибніть перший раз якнайдалі. Відзначте межу (по п'ятах) довжину стрибка. Решту стрибків прагніть зробити за цю межу. Припустимо, десятий стрибок виявився коротшим. На цьому

стрибки припиняйте. Аналогічно дійте, стрибаючи у висоту. Тільки в цьому разі показником буде висота наміченого орієнтиру.

Для розвитку швидкості корисно змінювати темп у процесі безперервного руху. Робіть це під час тренування. Тоді 4-5 прискорень (біг із максимальною швидкістю) виконуйте в процесі тривалого нешвидкого бігу. Наприклад: 60 м повільний біг – 40 м прискорення – 50 м повільний біг – 30 м прискорення – 40 м повільний біг – 40 м прискорення – 50 м повільний біг – 30 м прискорення – 50 м повільний біг.

Для розвитку швидкості, особливо рухової реакції, дуже ефективні різноманітні спортивні ігри. Тому, якщо маєте таку можливість, частіше грайте у волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс та інші ігри.

Виховуємо фізичну якість – витривалість

Будь-яка діяльність людини, і особливо спортивна, неминуче супроводжується стомленням і падінням працездатності. Проте рівень, характер і час настання стомлення залежать від низки чинників, із яких головними будуть характер, обсяг та інтенсивність виконуваної роботи, функціональна підготовленість, функціональний стан організму і, нарешті, ступінь новизни вправи.

Виходячи зі співвідношення, що існує між характером, обсягом, інтенсивністю роботи, з одного боку; і працездатністю і станом стомлення, з іншого боку, можна дати те або інше визначення витривалості. Найбільш поширеним є таке визначення: витривалість – це здатність організму людини протистояти або чинити опір стомленню, що виникає під час роботи. Чим сильніший опір стомленню, тим довше може тривати робота. Звідси – друге, добре відоме, визначення витривалості: витривалість – це здатність виконувати роботу тривалий час.

Стомлення визначається насамперед змінами у функціональному стані центральної нервової системи, особливо – кори великих півкуль головного мозку. Проте у вправах динамічного і змішаного типу, які тривають відносно довго і вимагають протягом самої роботи доставки великої кількості кисню і живильних речовин, вегетативні функції мають для витривалості набагато більше і навіть вирішальне значення. Ми вже казали про залежність стомлення від ступеня новизни роботи. З цією закономірністю пов'язане питання про загальну і спеціальну витривалість у спорті. ***Загальна витривалість*** – це здатність виконувати відносно довгий час будь-яку м'язову роботу – пиляння дров, копання землі та інше. Значення загальної витривалості в спорті полягає в тому, що вона сприяє вихованню й ефективному виявленню спеціальної витривалості, коли треба витримувати велике навантаження на тренувальних заняттях, змаганнях.

У будь-якій фізичній роботі провідна роль належить вихованню здатності здійснювати тривалу рухову діяльність помірної інтенсивності, у якій беруть участь усі або майже всі м'язи тіла. Ця здатність, що визначає функціональні можливості організму, отримала назву загальної витривалості. Розвиток її, як влучно висловився автор книги «Біг заради життя», відомий новозеландський фахівець Г. Гілмор, забезпечує людині важливий для неї стан, у якому вона не знає втоми.

Спеціальна витривалість у спорті – це здатність спортсмена протистояти стомленню, що розвивається в процесі певної спортивної діяльності. Загальна витривалість спортсменів розвивається, як правило, у процесі тривалої роботи помірної і

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

великої потужності у ходьбі, кросах, іграх, перегонах на довгі та наддовгі дистанції, а також за допомогою інших видів спорту з циклічною структурою руху.

Можна натренуватися, багато разів пробігаючи 50–70-метрові відрізки з досить високою швидкістю. Можна розвинути силу, багато разів поспіль піднімаючи певну вагу. Можна привчитися протягом декількох годин без перерви грати в настільний теніс. У всіх випадках ми розвиваємо витривалість на конкретні види рухів, яка отримала назву спеціальної. У наведених прикладах це швидкісна, силова й ігрова витривалість. Спеціальна витривалість розвивається шляхом тренування із застосуванням спеціальної групи вправ та у вибраному виді спорту. Завжди треба пам'ятати, що без загальної витривалості не можна досягти високого рівня спеціальної витривалості.

Загальна витривалість – основа для розвитку всіх видів спеціальної витривалості, тому надалі йтиметься саме про неї. Як же її розвивати?

Використовуйте тривалі, безперервні фізичні вправи, при виконанні яких функціонує максимальна кількість м'язів. Якщо ви займаєтеся в приміщенні, це можуть бути різні рухи, що впливають на певну групу м'язів (ніг, рук, спини, черевного пресу). Наприклад, робіть одну за одною вправи згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки – на стільці або лаві), піднімання прямих ніг із позиції лежачи на спині (рис. 57), нахили вперед із прямими ногами з основної стійки (рис.58), стрибки зі скакалкою (рис. 59). Займаючись надворі, застосовуйте ходьбу, біг, ходьбу на лижах, плавання, їзду на велосипеді, веслування.

Вправи робіть у одному і тому ж темпі певну кількість разів або протягом визначеного часу. Спочатку тривалість заняття повинна бути невеликою, але поступово збільшуйте її. Тренуючися вдома, насамперед визначте кількість повторень кожного руху в єдиному комплексі. Для цього треба визначити свій максимум – граничну кількість відтворень без перерви даної вправи – і залежно від того обрати необхідну кількість. Спочатку це буде 25% від максимуму, потім – більше, і так дійдіть до 75%, але не більше.

Приклад. Припустимо, у комплексі домашніх вправ кожний рух ви можете виконати 12 разів поспіль, а стрибки зі скакалкою – 36. Тоді 25% від максимуму у віджиманнях, підніманні прямих ніг і нахилах – 3 рази, а в стрибках зі скакалкою – 9. Весь комплекс вправ робіть 1-4 рази поспіль. Надалі ускладнюйте завдання за рахунок поступового збільшення кількості повторень кожної вправи з тим, щоб, нарешті, стрибки зі скакалкою виконувати 27 разів, а решту рухів – по 9 разів (тобто довести виконання кожної вправи поспіль до 75% від максимуму).

Із видів рухових дій, що використовуються для розвитку витривалості, при заняттях на відкритому повітрі найбільш доступний і зручний біг підтюпцем, що не потребує особливих пояснень. Бігайте 5 хв. зі швидкістю трохи більшою, ніж при ходьбі, на кожному занятті протягом одного тижня. З першого заняття наступного тижня тривалість бігу збільшуйте на 3–4 хв. і залишайте без змін на всіх тренуваннях до кінця тижня. Так продовжуйте до тих пір, поки через 3–3,5 місяці тривалість бігу не дійде до 40 хв. Далі вона залишається незмінною. Ускладнення можливе за рахунок поступового збільшення швидкості на 2–3 сек. кожного тижня.

Приклад. На всіх трьох заняттях першого тижня біг триває 5 хв., із першого до останнього заняття другого тижня – 8 хв. Третього тижня у всіх тренуваннях ви бігаєте по 12 хв. Подальше збільшення тривалості показано на табл. 9.

Збільшення тривалості занять

Тижні	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Тривалість бігу (хв.)	15	18	22	25	28	31	34	37	40

Звичайно, ви хочете знати, як ще можна розвивати витривалість. Ось деякі прийоми. При виконанні наведеного комплексу вправ, між кожним відтворенням робіть паузу 2–3 хв. При чотирикратному повторенні таких інтервалів буде три, причому тривалість їх залишайте однаковою – 2–3 хв. Коли звикнете до цього темпу, поступово скорочуйте тривалість відпочинку на 1 хв. Тоді після першого виконання всього комплексу пауза триватиме 3 хв., після другого – 2, після третього – 1.

Юнаки й дівчата після того, як опанують біг підтюпцем безперервно протягом 40 хв., можуть ускладнити завдання і 2–3 місяці тренуватися таким чином: визначте відрізок, який ви зможете подолати за 1,5 хв. (зазвичай це 400–500 м) зі швидкістю, близькою до граничної (приблизно 75–85% від максимальної). Орієнтиром буде пульс. Відразу після пробіжки він повинен бути в межах 180 уд/хв. Число повторень визначайте залежно від здатності зберігати обрану швидкість. Зазвичай це 3–4 рази. Відпочинок між пробіжками 60–90 сек., при цьому частота пульсу повинна знизитися не менш ніж до 130 уд/хв. Під час паузи не стійте: ходіть або пересувайтеся підтюпцем. Таке тренування доцільно проводити на стадіоні, спортмайданчику або в іншому місці, де можна бігти по колу і точно фіксувати відстань, що долає.

Приклад. Спочатку визначте відрізок, який ви пробігаєте за 1,5 хв. Для цього перед стартом зафіксуйте час на своєму годиннику і біжіть у 2/3 своїх максимальних можливостей. Закінчіть біг через 90 сек. Визначте довжину дистанції. Припустимо, це 400 м. Під час тренування після першої пробіжки відразу підрахуйте свій пульс або на руці, або біля скроні протягом 10 сек., помножьте отримане число на 6. Він повинен бути 165–180 уд/хв. Якщо виявиться, що він менше, то під час наступної пробіжки швидкість треба збільшити, а якщо більше – зменшити. Під час відпочинку ходіть, контролюючи тривалість паузи по годиннику. Через 1–1,5 хв. знову перевірте пульс. Якщо він став 130–140 уд/хв., розпочинайте другу пробіжку. Якщо ж менше, час наступного відпочинку скоротіть, а якщо більше (160 уд/хв.) – зачекайте, поки частота пульсу не знизиться до потрібного показника. При четвертому повторенні ви відчули, що не можете бігти із заданою швидкістю. На цьому закінчіть тренування. Коли між пробіжками пульс не зменшується до 130 уд/хв тривалий час (4–5 хв.), припиняйте тренування за цим методом і повертайтеся до тривалого безперервного бігу.

Варіант: виберіть відрізок 150–200 м і пробігайте його майже з граничною швидкістю (90–95% від максимуму) 3–4 рази. Інтервал між повтореннями скорочуйте на 1–2 хв., починаючи з 8–9 хв. після першої пробіжки.

Приклад. Перший раз ви подолали 150 м із майже граничною швидкістю за 25 сек. і перед черговою пробіжкою зробили перерву 8 хв. У другій пробіжці показали ту ж швидкість і зробили перерву 6 хв. У третьому повторенні унаслідок стомлення, що настало, швидкість знизилася до 29 сек. Проте для такого стану організму вона була майже граничною. Зробили перерву 5 хв. Четвертий раз ви пробігли за 33 сек. (90% від максимуму нинішніх можливостей).

Дуже цікавий і ефективний для людей різного віку відомий спосіб розвитку витривалості, що отримав назву «фартлек» (гра швидкостей). Сутність його в тому, що під час тривалого бігу по пересіченій місцевості швидкість на окремих ділянках дистанції змінюється довільно. Наприклад, у кілометровому бігу швидкість можна

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

варіювати таким чином: 100 м повільно – 60 м швидко – 40 м повільно – 70 м швидко – 60 м повільно – 40 м швидко – 100 м у середньому темпі – 70 м повільно – 40 м швидко – 150 м повільно – 50 м швидко – 100 м повільно – 60 м у середньому темпі – 60 м повільно.

Із виконанням вправ, призначених для розвитку витривалості, тісно пов'язана методика зниження ваги. Для того, щоб схуднути, використовуються безперервні ходьба, біг, веслування, їзда на велосипеді, пересування на лижах, плавання тривалістю 35–60 хв.

Дуже корисні і спеціальні вправи, що зміцнюють м'язи тих частин тіла, які найбільш схильні до відкладення жиру (живіт, попереk, стегна, спина). Ці вправи можна об'єднати в єдиний комплекс, поступово довівши виконання кожного до 75% від максимуму, а повторення комплексу – до 3-4 разів поспіль. Наведемо приклад такого комплексу.

1. В. п. – упор сидячи. Підняти ноги до положення високого кута. Повернутися у В. п. Дихання довільне.

2. В. п. – упор стоячи на колінах. Ліву руку вгору, праву ногу назад (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж іншою ногою.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями до плечей. Сісти, утримуючи спину прямо (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті відведені назад. Нахилити голову (з опором руками) вперед. Повернутися у В. п. (з опором руками).

Раніше ми запропонували цілу низку вправ для різних частин тіла, де йдеться про те, як розвивати силу. Зараз наведемо лише вправи для м'язів ший. Повторюйте їх по 15–20 разів у одній серії, не швидко, дихайте довільно, не затримуйте дихання.

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Нахилити голову вперед. Повернутися у В. п. Те ж назад.

2. В. п. – те ж. Нахилити голову праворуч. Повернутися у В. п. Те ж ліворуч.

3. В. п. – те ж. Повернути голову праворуч. Повернутися у В. п. Те ж ліворуч.

4. В. п. – те ж. Кругові рухи головою праворуч. Те ж ліворуч.

5. В. п. – стійка ноги разом, руки за голову, лікті відведені назад. Нахилити голову (з опором руками) вперед. Повернутися у В. п. (з опором руками) (рис. 60).

6. В. п. – те ж. Нахилити голову (з опором руками) назад. Повернутися у В. п. (з опором руками) (див. рис. 60).

7. В. п. – те ж. Нахилити голову (з опором руками) праворуч. Повернутися у В. п. (з опором руками). Те ж ліворуч (див. рис. 60).

8. В. п. – стійка ноги разом, руки зігнуті і підтримують голову під підборіддям долонями. Опустити голову (з опором руками). Повернутися у В. п. (з опором руками) (рис. 61).

9. Борецький міст із опорою на голову. Переступання ногами праворуч. Те ж ліворуч. Для зниження ваги доцільні вправи з вузько направленою, локальною дією, особливо для зміцнення м'язів живота (місце найбільшого відкладення жиру). У цьому разі робіть 5–8 серій по 10–20 разів за одне виконання.

Пам'ятайте: використання рухів може призвести до зниження ваги лише в поєднанні з раціональною організацією повсякденного устрою життя – регулярно робіть фізичні вправи, спіть не більше 7-8 годин на добу, більше пересувайтеся пішки, не переїдайте.

Виховуємо фізичну якість – спритність

Координаційні здібності (спритність) – це здатність людини швидко, доцільно, економно і влучно, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові задачі, особливо складні і несподівані. Віддзеркаленням рівня координаційних здібностей, за визначенням М. О. Бернштейна, є рівень відповідності рухових дій навколишньому оточенню.

Критеріями спритності можуть бути координаційна складність вирішуваної рухової задачі, точність і економічність рухів, час, необхідний для оволодіння складною в координаційному відношенні руховою дією (В.М. Зациорський, 1970).

Високий рівень координаційних здібностей дозволяє спортсмену швидко засвоїти нові рухові навички; раціонально використовувати наявний запас навичок і рухові якості – силу, швидкість, гнучкість; забезпечувати необхідну варіативність рухів відповідно до вимог, що виникають у конкретних ситуаціях тренувальної і змагальної діяльності.

Ви опановуєте нову професію, та необхідні в ній рухові дії вам освоювати важко. Ви граєте в спортивну гру і не встигаєте перебудувати свої дії відповідно до ситуації, що змінюється. Ви хочете навчитися плавати спортивним стилем або правильно бігати на лижах, але вам дуже складно погоджувати рухи рук і ніг. Вам треба забити цвях саме у визначене місце в стіні і не пошкодити шпалери, а влучний удар не виходить. Вам потрібно пройти по вузькій дошці в брудному місці, але ви втрачаєте рівновагу і потрапляєте ногою в калюжу. Ви давно закінчили фізичну роботу, а м'язи, як і раніше, напружені, і вам ніяк не вдається їх розслабити.

Знайте, що у всіх цих випадках вас підводить спритність.

Ця фізична якість складається з комплексу рухових здібностей. Розвивати їх можна одночасно. Використовуйте фізичні вправи, що впливають на всі групи м'язів відразу. Найбільш ефективні рухливі і спортивні ігри. Тому по можливості частіше грайте в баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, лапту і навіть у салочки або в квача! У самостійні заняття можна включати різні види рухової діяльності в ускладнених умовах – біг по пересіченій місцевості, спуск на лижах із гір, лазіння по деревах і т.п.

Дуже результативний і розвиток кожної окремої здатності. У цьому випадку виконуйте фізичні вправи, що вимагають її прояву.

Для розвитку здібностей до освоєння нових рухів можна робити будь-які фізичні вправи, але доти, доки вони містять елемент новизни. Як тільки дія добре освоєна, вона перестає розвивати спритність. Тому постійно включайте у ранкову гімнастику фізкультпаузи, в основне тренувальне заняття нові вправи або ускладнюйте чи змінюйте старі.

Наприклад, у розминці для розігрівання м'язів ніг ви застосовуєте присідання на обох ногах із положення стоячи ноги нарізно (рис. 62). Через 2-4 тижні замінійте його іншим, що справляє аналогічну дію на м'язи ніг, але відмінним за формою. Скажімо, таким: В. п. – стійка ноги нарізно широко, руки на поясі. Напівприсідання на лівій нозі. Повернутися у В. п. Виконати те ж правою ногою (рис. 63). Або, наприклад, нахил убік із положення стійка ноги нарізно можна ускладнити одночасним махом рукою у бік нахилу (рис. 64).

Видозмінювати навіть добре відомі вправи можна скільки завгодно довго – все залежить від вашої фантазії. Наприклад, стрибати можна з місця назад, убік, уперед із поворотом боком або спиною у мить приземлення; метати різні предмети не провідною

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

рукою (лівою для правші); підкидати тенісний м'яч долонею назовні, а ловити його долонею всередину, і навпаки; кидати м'яч у стіну і ловити в швидкому темпі і на різній висоті – на рівні голови, живота, витягнутих угору рук; при підкиданні м'яча вгору на певну висоту, перш ніж спіймати його, зробити декілька вилясків руками або обернутися навкруги себе; підкидати м'яч на різну висоту – вище голови, на рівні голови, витягнутих рук і т.д.

Для розвитку координації рухів застосовуються фізичні вправи гімнастичного типу з предметами і без них. Кількість дій поступово збільшується. Спочатку розучіть вправу, рахуючи до 2, а потім до 4–6–8–10–12–14–16 і більше. Наприклад, спочатку освойте таке: В. п. – стійка ноги разом, руки на поясі. На 1 – праву руку вперед, на 2 – ліву руку вперед. Далі на 3 – праву руку вгору, на 4 – ліву руку вгору. Потім на 5 – праву руку вбік, на 6 – ліву руку вбік. Потім на 7 – праву руку на пояс, на 8 – ліву руку на пояс і т.п. Подальше збільшення кількості дій може йти таким чином: на 9 – крок правою ногою праворуч, на 10 – крок лівою ногою ліворуч, на 11 – праву руку вбік, на 12 – ліву руку вбік і далі на 13-14 – нахил вперед, на 15 – випрямитися, на 16 – руки опустити, на 17 – крок правою ногою до середини, на 18 – крок лівою ногою до середини. Потім можна підключити найрізноманітніші рухи, наприклад, стрибки на місці, відповідно збільшуючи кількість або темп рухів.

Поєднуйте нові рухи з попередніми, наприклад: з В. п. – о. с. на 1 – руки в сторони, на 2 – повернутися у В. п. Ускладнимо вправу. На рахунок «раз» під час підняття рук у сторони стрибком поставте одну ногу вперед, іншу назад, а на рахунок «два» при поверненні у В. п. стрибком поставте ноги разом. Далі можете на 1 – нахилити голову вперед, на 2 – випрямити її.

Для розвитку точності рухів придатні різноманітні загальнорозвиваючі вправи, при виконанні яких точно дотримуються заданого напрямку й амплітуди рухів; при піднятті рук уперед стежте, щоб рух ішов точно перед грудьми, а при фіксації положення «руки вперед» – прями руки були би підняті точно на висоту плечей.

Використовуються й інші варіанти руху: стрибок у довжину з місця або розгону в позначене місце; кидок м'яча в заданий орієнтир; стрибок у висоту з місця або розгону з діставанням рукою, плечем, головою різних предметів; ходьба по орієнтирах (кругам, квадратам і т. п.). Корисно виконувати контрастні завдання, коли спочатку один стрибок у довжину з місця робиться до близько розташованої від місця відштовхування межі, а інший – до далекої. Поступово точки крайніх стрибків зближуються. Наприклад, можлива така серія стрибків: 1 – до межі на 2 м; 2 – до межі на 1 м; 3 – до межі на 1 м 80 см; 4 – до межі на 1 м 60 см; 5 – до межі на 1 м 40 см. Принцип контрастності можна використовувати і в будь-яких інших вправах.

Для розвитку тимчасової точності рухів виконуйте фізичні вправи з різною швидкістю. Наприклад: В. п. – о. с. 1 – руки в сторони, 2 – руки вперед, 3 – руки в сторони, 4 – руки вниз. На перші чотири рахунки цю вправу робіть у середньому темпі, на другі – в швидкому, на треті – в повільному. Придатні тривалий біг зі зміною швидкості (фартлек), короткі пробіжки з максимальною швидкістю.

Розвивають точність м'язових зусиль жонглювання і кидки на точність попадання предметів різної ваги. Тут також ефективно контрастне виконання завдань. Наприклад: візьміть декілька предметів неоднакової ваги, послідовно підкидайте їх на певну висоту (до наміченого орієнтиру) або кидайте в одну ціль. Якщо ви взяли 6 предметів такої ваги (в кг): 3,5; 3; 2,5; 2; 1,5; 1, виконуйте кидки в такій послідовності: 1; 3,5; 3; 1,5; 2,5; 2.

Для розвитку здібності до збереження стійкого положення тіла під час руху (динамічна рівновага) застосовується ходьба (вперед, назад, боком) по накресленій

крейдою лінії, вузькій рейці, встановленій на підлозі, колоді. Ускладнюйте вправу зміною вихідних позицій рук (на пояс, до плечей, вниз, назад, одну вперед, іншу вбік і т. п.), переступанням через різні предмети (мотузку, м'яч, дошку і т. п.), перенесенням вантажів у одній або обох руках. Корисне і пересування по опорі, що гойдається, тільки спочатку перевірте, чи добре вона закріплена.

Для розвитку здатності зберігати стійке положення тіла в нерухомому стані (статична рівновага) використовуються дві групи вправ. Перша включає збереження нерухомої пози протягом 3–5 хв. на обмеженій опорі, наприклад: стояння на обох або одній нозі (з різними вихідними позиціями рук) на колоді, вузькій рейці, м'ячі. Для занять вдома радимо частіше використовувати різні пози на одній нозі. Наприклад, стоячи на лівій нозі, стопа правої біля коліна лівої, руки на поясі; позиція «ластівка» – стоячи на одній нозі нахил тулуба вперед, руки в сторони, інша пряма нога піднята (рис. 65). Спочатку вправу виконуйте на одній нозі, потім на другій. Для тривалого збереження нерухомої позиції фіксуйте погляд виключно горизонтально на якому-небудь об'єкті і протягом усього часу виконання не відводьте погляду.

Друга група вправ складається з навмисної втрати рівноваги і подальшого відновлення стійкого положення. Наприклад, при стоянні на колоді можете нахилитися убік, вперед або назад і швидко повернутися у вихідну позицію.

Дуже ефективні для розвитку всіх видів рівноваги вправи на зміцнення вестибулярного апарату, що забезпечує збереження стійкого положення тіла. Це пробіжки на 30-50 м по прямій лінії або по колу; повороти на місці праворуч і ліворуч; підстрибування на місці з поворотом на 45°, 90°, 180°, 360°; повороти голови праворуч і ліворуч із подальшим збереженням прямого положення тіла (кількість повторень за одне виконання поступово збільшується до 20-30 в поворотах і обертаннях); перекиди вперед і назад (2–4 поспіль).

Для розвитку здібності до розслаблення м'язів використовуються вправи типу струшування і вільних рухів руками, ногами і тулубом. Дихання при їх виконанні довільне, без затримок. Кількість повторень – 4–6 разів у повільному темпі. Рекомендуємо такі вправи:

Для розслаблення м'язів рук

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. Зменшити напругу м'язів рук, розслабивши їх, послідовно опустити кисті, передпліччя, плечі, нахилитися вперед, потрясти руками (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 66).

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони-вгору. Із нахилом уперед розслабити м'язи і опустити руки вниз, потрясти руками (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 67).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, одна рука спереду, інша ззаду. Вільні рухи розслабленими руками вперед і назад. Дихання довільне, без затримок (рис. 68).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Із нахилом уперед вільні рухи розслабленими руками, схрестивши їх перед собою (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

5. В. п. – о. с. Нахил вперед, м'язи розслабити, вільні рухи плечима вгору і вниз (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки розслаблені. Повороти тулуба праворуч й ліворуч, розмахуючи розслабленими руками. Дихання довільне, без затримок.

Для розслаблення м'язів тулуба

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Відвести лікті назад і зближувати лопатки, розслабити руки і спину, опустити руки вниз, злегка нахилившись уперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

2. В. п. – ноги нарізно, нахил вперед, руки вгору. Розслабивши м'язи тулуба і рук, опустити руки і розслаблено потрясти ними. Дихання довільне, без затримок.

3. В. п. – о. с. Нахил вперед, розслабивши м'язи тулуба й рук (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

Для розслаблення м'язів ніг

1. В. п. – стоячи боком до опори, тримаючись за неї лівою рукою, права – злегка зігнута. Вільні розмахування розслабленою правою ногою. Те ж лівою ногою, заздалегідь помінявши положення до опори. Дихання довільне, без затримок (рис. 69).

2. В. п. – те ж саме. Підняти праву ногу вперед, зігнуту в коліні, розслабити м'язи і зробити мах назад, розпрямляючи ногу, а потім мах вперед, згинаючи її в коліні. Те ж іншою ногою, заздалегідь помінявши положення опори. Дихання довільне, без затримок.

3. В. п. – о. с. Підскоки на лівій нозі в поєднанні зі струшуванням розслабленою правою ногою.

4. Те ж саме, змінивши положення ніг. Дихання довільне, без затримок.

5. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони або вниз, долоні на підлозі, ноги підняті вгору. Струшування розслабленими ногами. Дихання довільне, без затримок.

6. В. п. – стійка на лопатках, підтримуючи тулуб руками. Струшування розслабленими ногами. Дихання довільне, без затримок (рис. 70).

Для розвитку спритності одну і ту ж вправу виконують у декількох серіях або одиночних відтвореннях до появи втоми (в середньому 4–8). Відпочинок між ними повинен бути таким, щоб за можливості не відчувалася стомленість від попереднього виконання. Тривалість паузи в різних вправах не однакова. Так, після проходження по колоді достатній інтервал у 30 сек., а після трихвилинного стояння на одній нозі в позі «ластівка» пауза може досягати 3–4 хв. Орієнтуйтеся на власні відчуття.

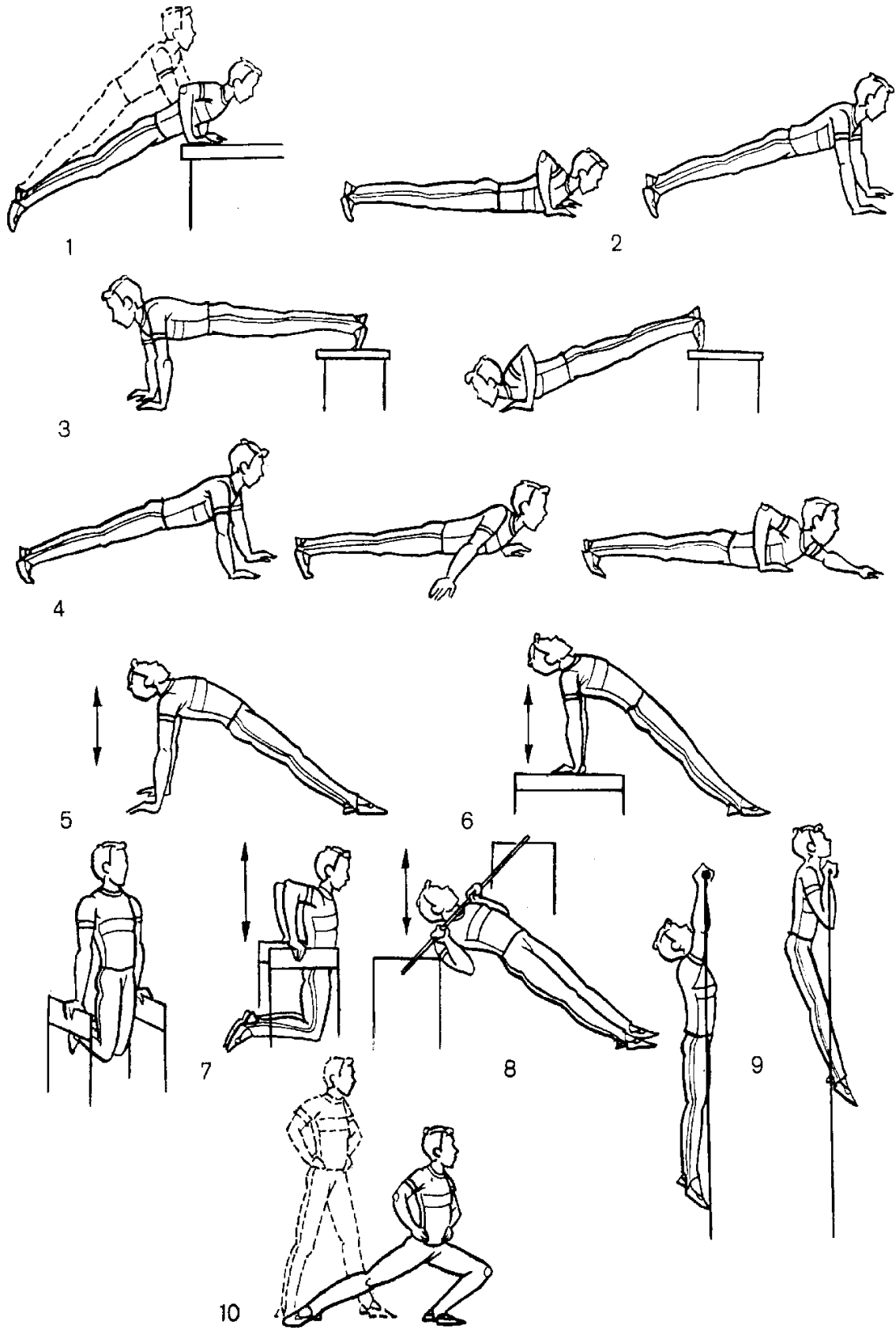
Приклад.

1. Стрибок із місця праворуч у позначене місце (коло). У п'яти спробах ви точно виконали вправу. У шостому стрибку не змогли приземлитися в коло. Те ж вийшло і в сьомому. На цьому дану вправу припиняйте.

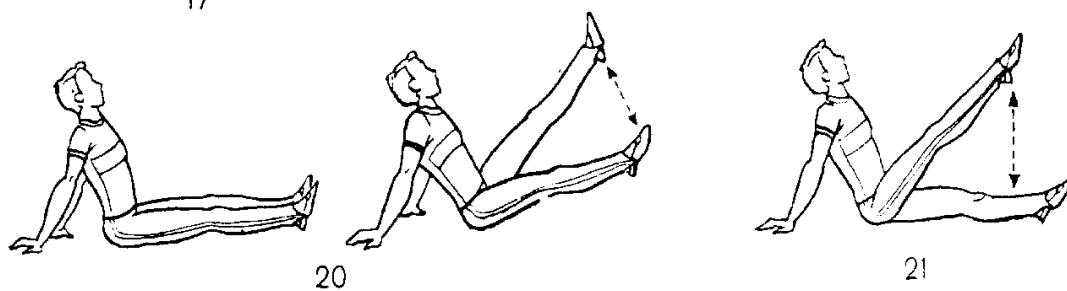
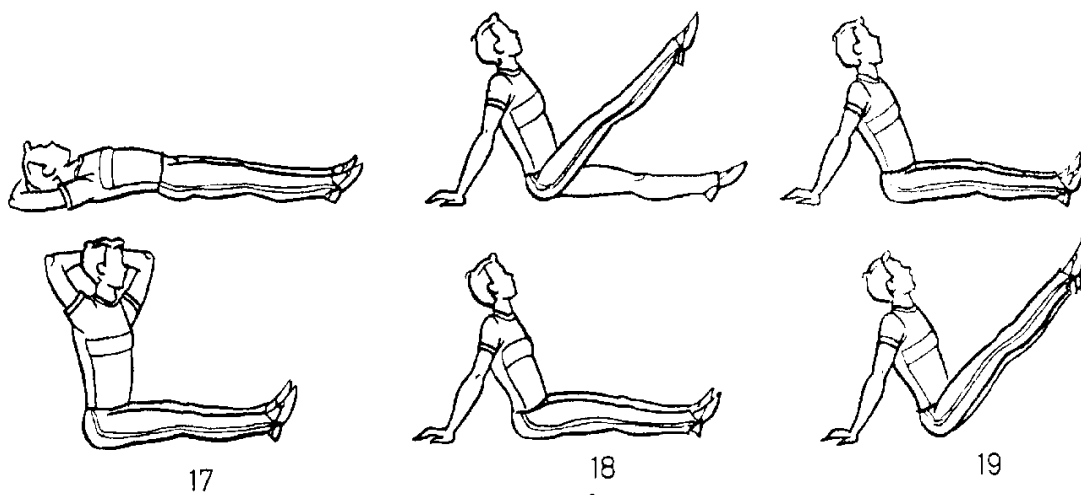
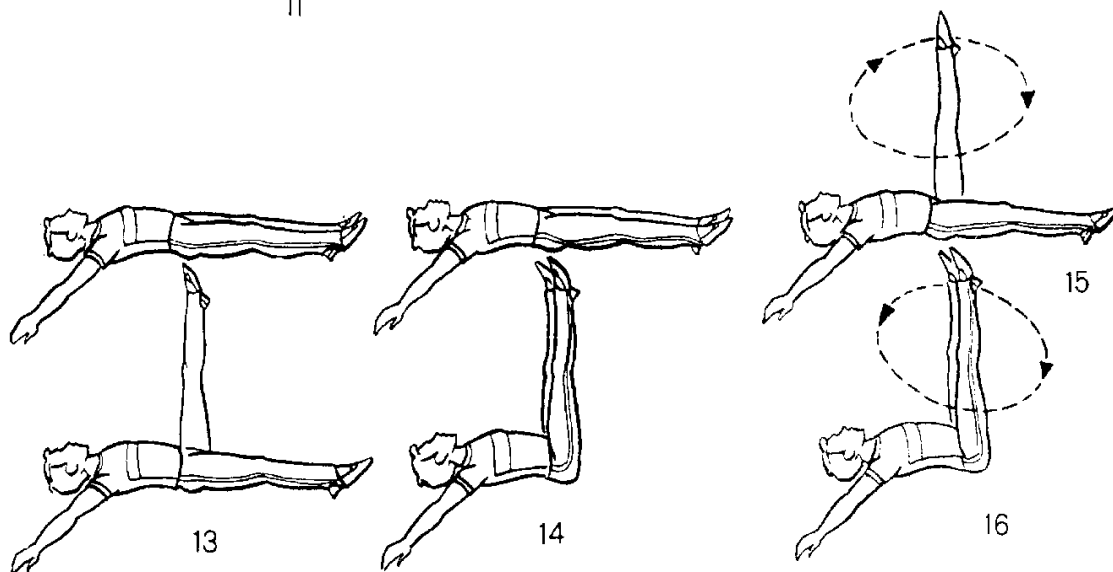
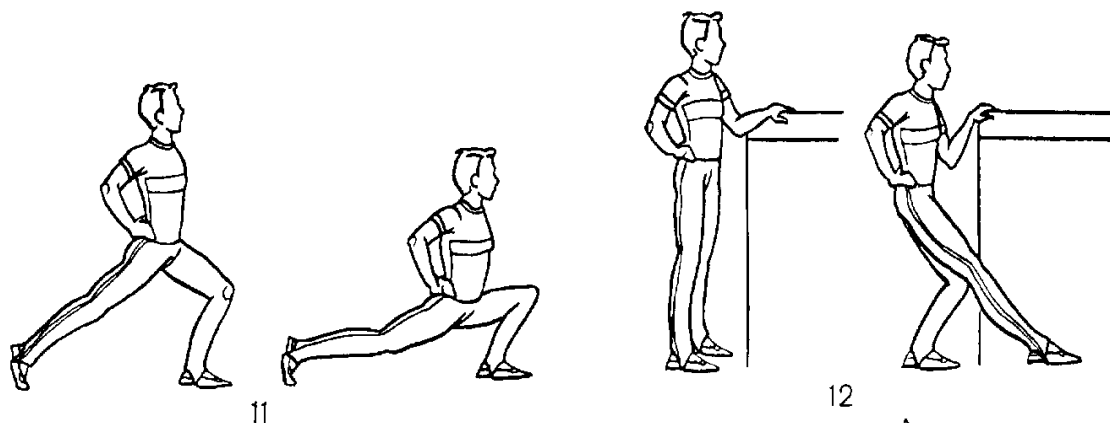
2. В. п. – стоячи на одній нозі, нахил тулуба вперед, руки в сторони, інша пряма нога піднята – «ластівка». Перший раз ви змогли простояти на правій, а потім на лівій нозі по 4 хв. Другий раз повторили той же час. Утретє ви відчули стомленість і протримали правильну позу тільки по 1 хв. на кожній нозі. Далі вправу не виконуйте.

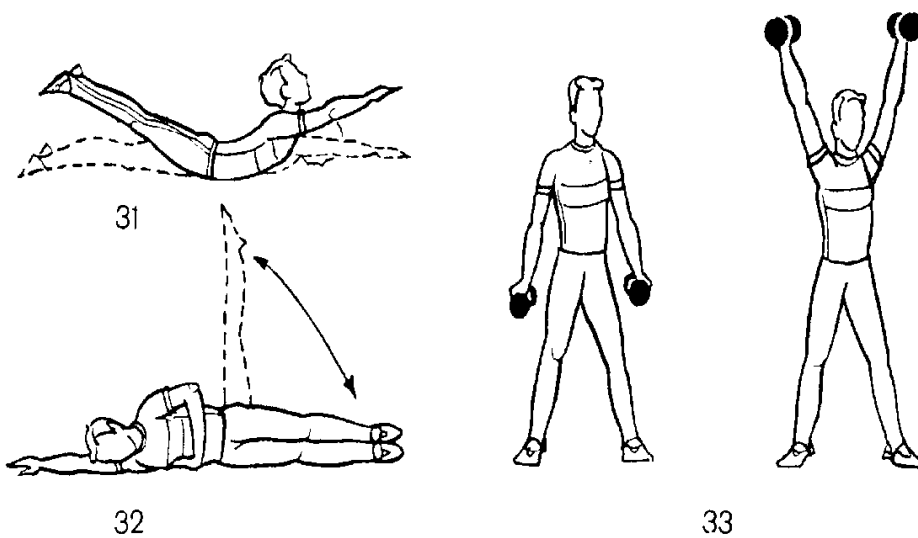
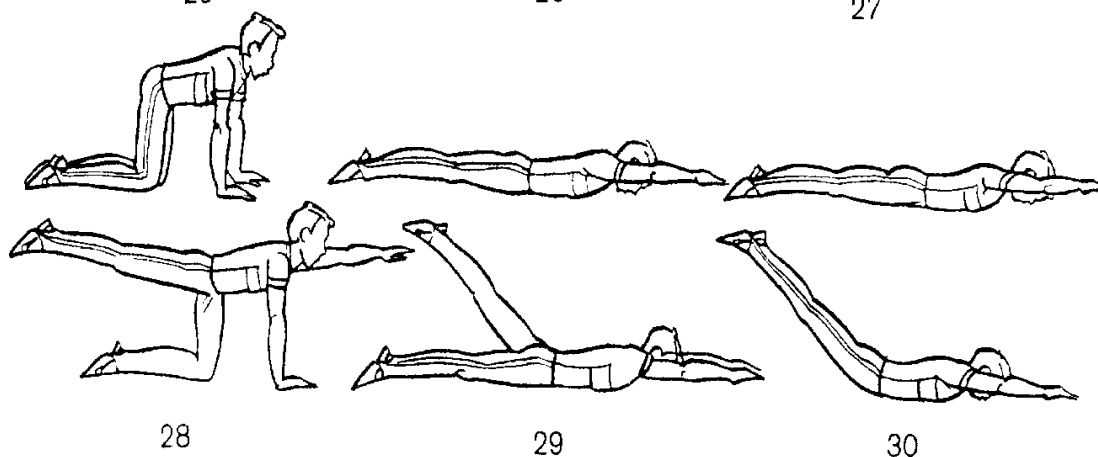
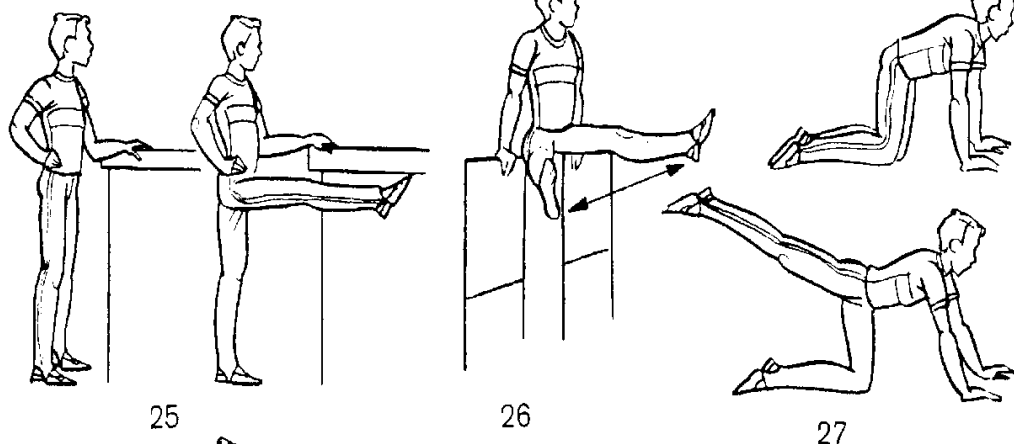
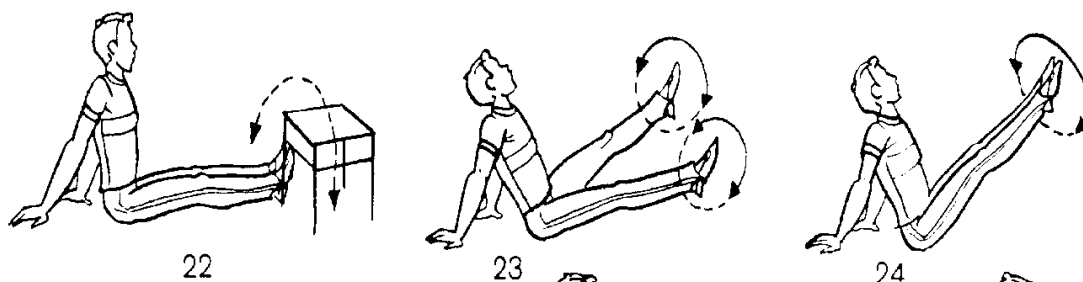
Інший спосіб розвитку спритності – виконувати вправу тривалий час, а її характер весь час змінювати (варіювати швидкість, спосіб виконання, вагу предметів, відстань, кількість рухів і т. д.). Наприклад, серія стрибків із місця в різних варіантах: вперед – вправо – назад – вперед із поворотом правим боком у мить приземлення – вперед із поворотом лівим боком у мить приземлення – вперед із поворотом спиною у мить приземлення; або серія вправ із тенісним м'ячем: підкинути м'яч правою рукою, а піймати лівою – підкинути лівою рукою, а піймати правою – підкинути правою рукою, а перш ніж піймати, зробити виляск руками – те ж, перш ніж піймати правою рукою, і далі – будь-які інші варіації кидків.

Так само можна проводити окремі серії контрастних завдань із подальшим їх зближенням, серії загальнорозвиваючих вправ зі зміною темпу виконання: на перші чотири рахунки швидко, на другі – в середньому темпі, на треті – повільно, і так 2–3 рази поспіль.

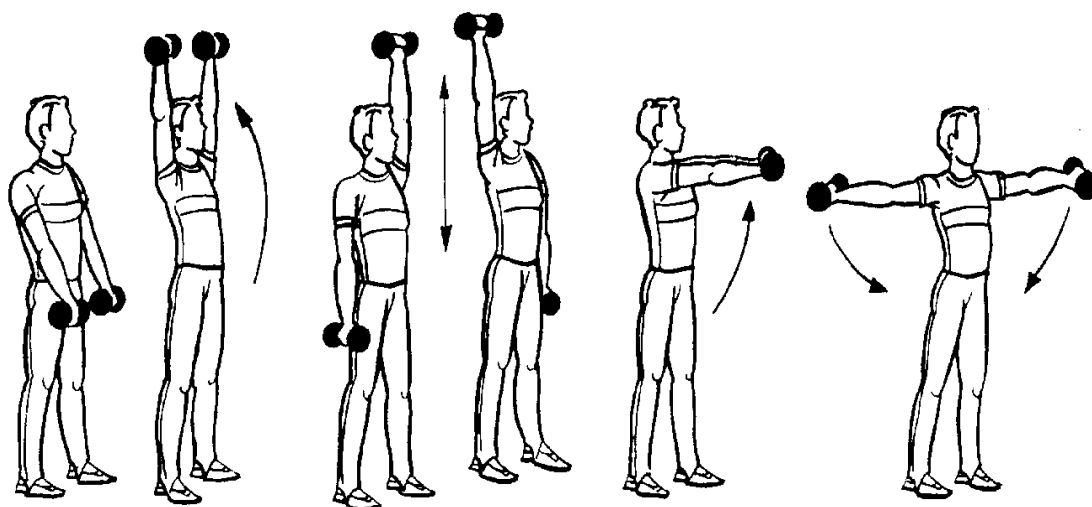


*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*





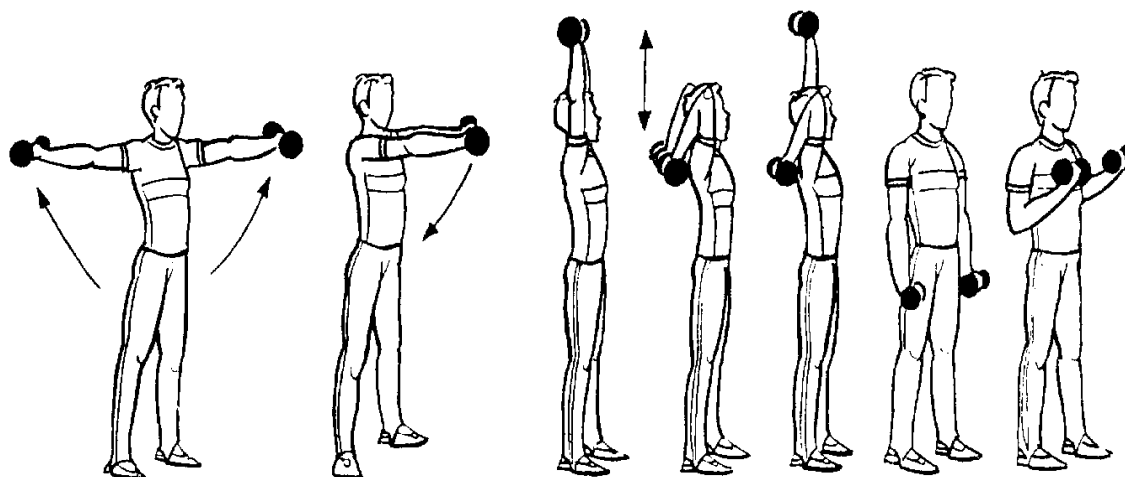
*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*



34

35

36

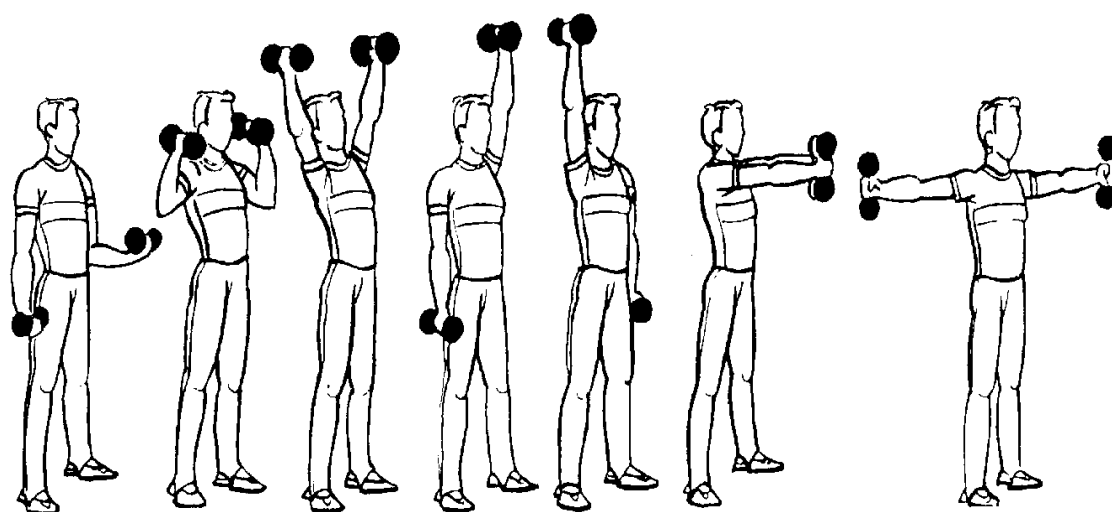


37

38

39

40



41

42

43

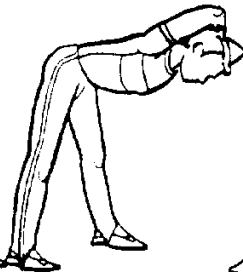
44



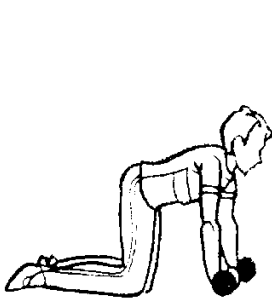
45



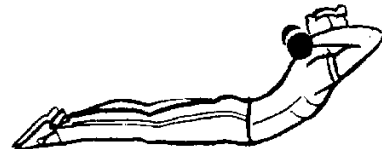
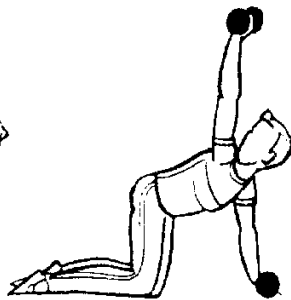
46



47



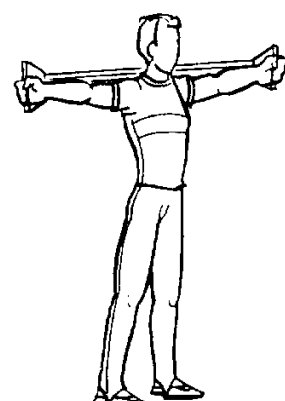
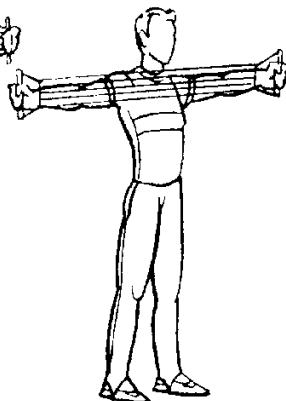
48



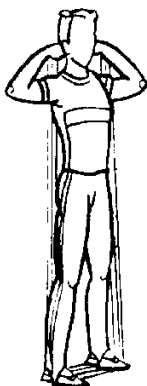
49



50



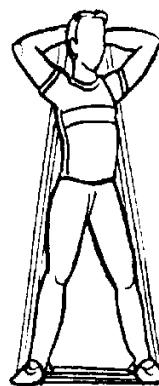
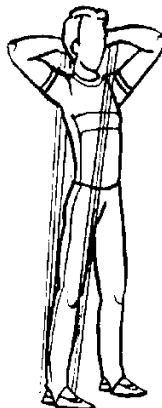
51



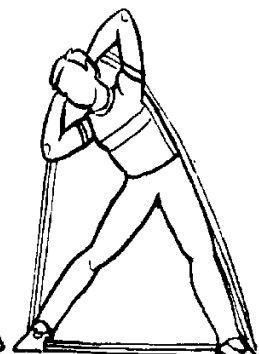
52



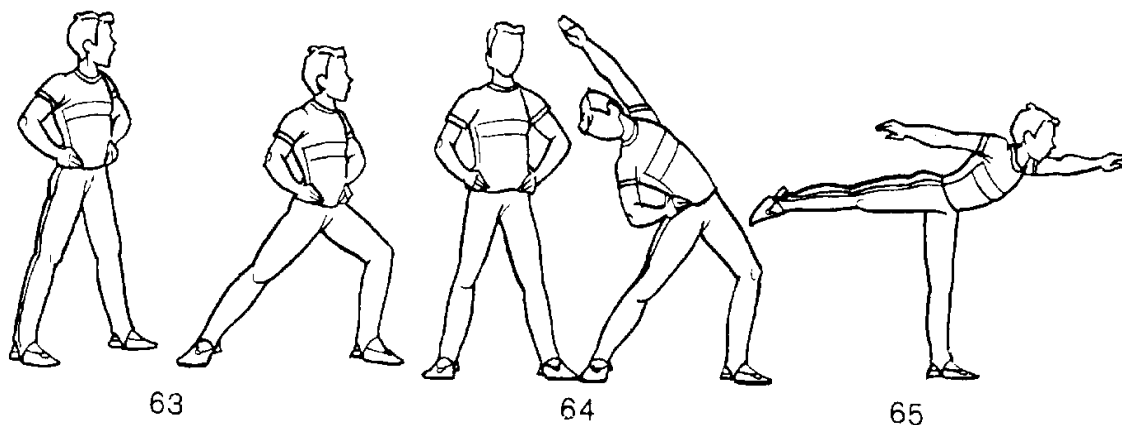
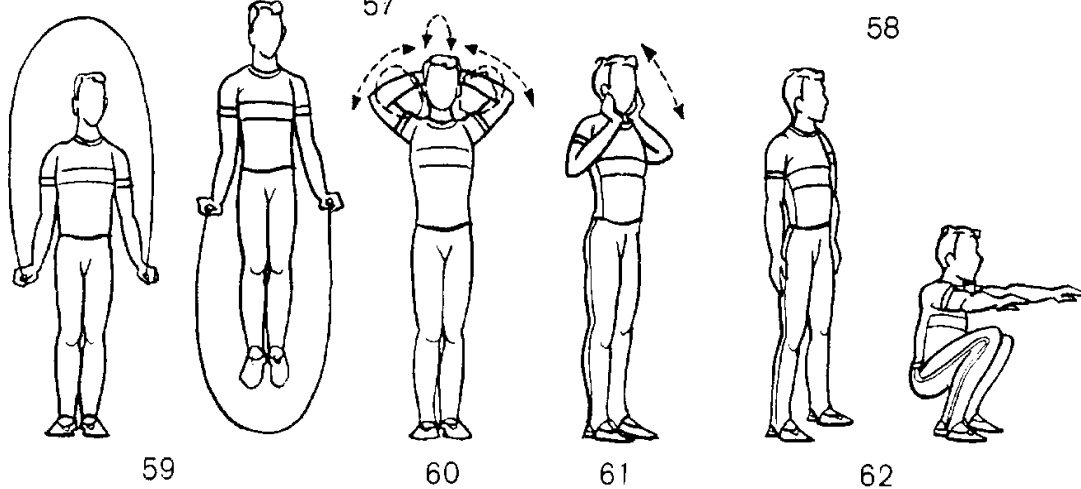
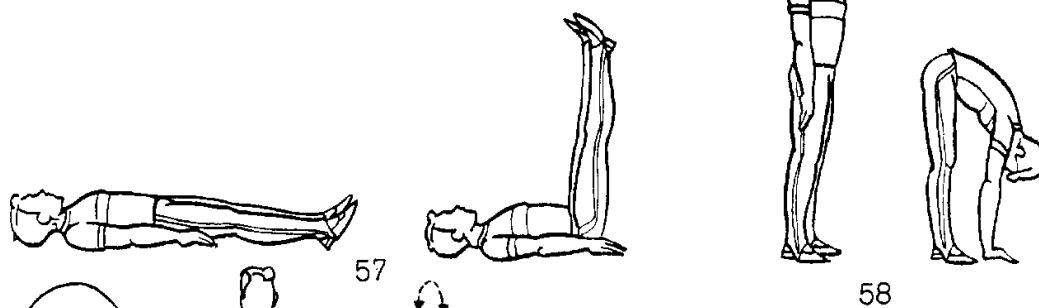
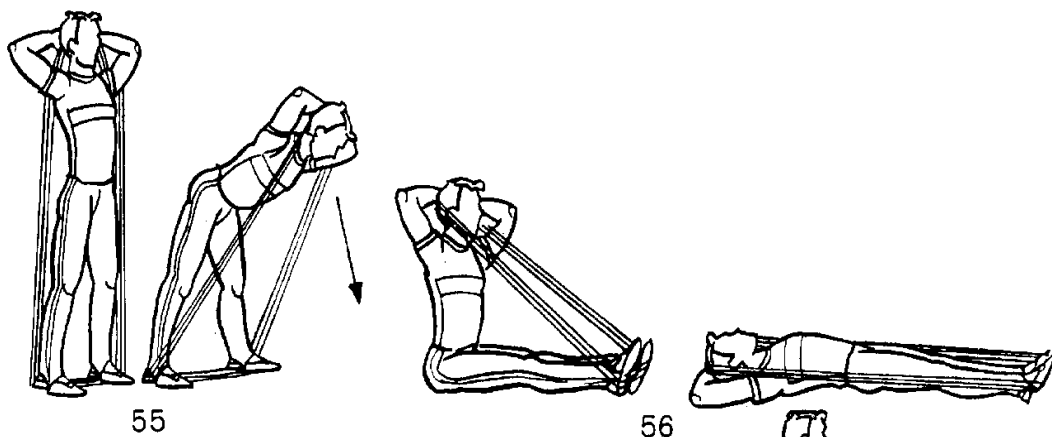
53



54

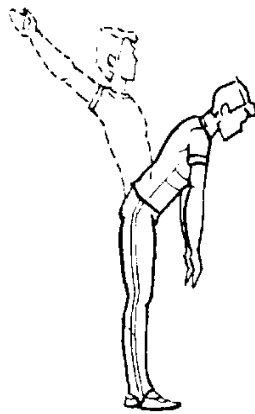


*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

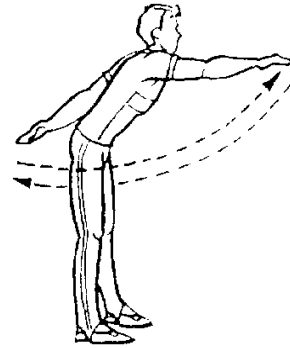




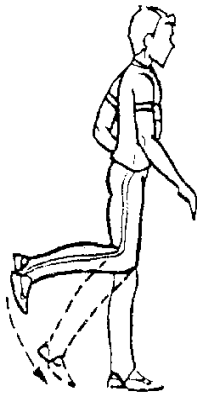
66



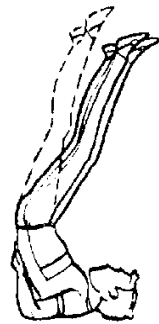
67



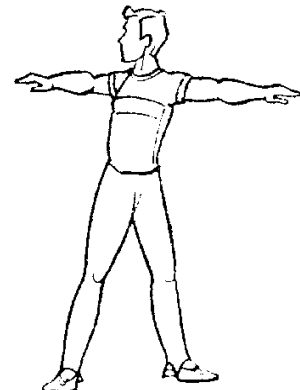
68



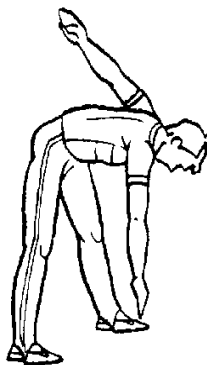
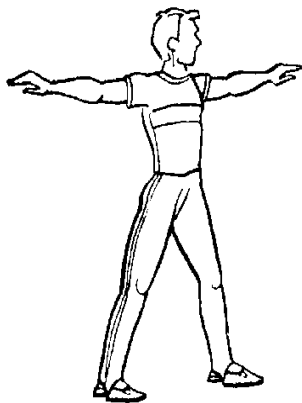
69



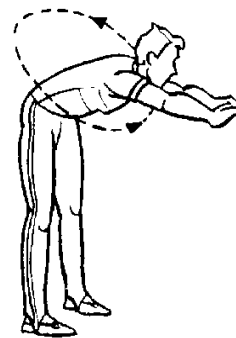
70



71

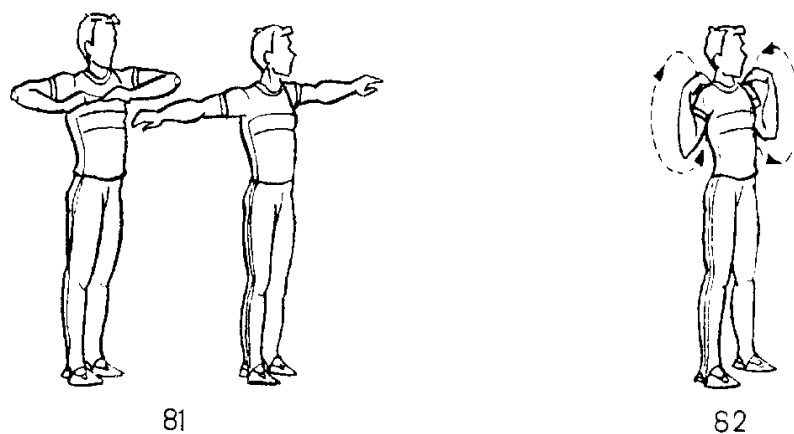
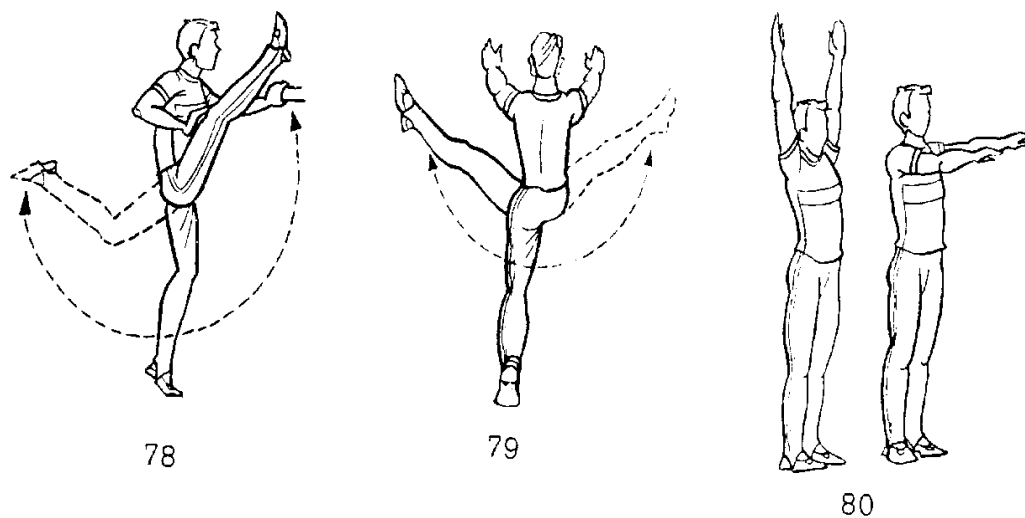
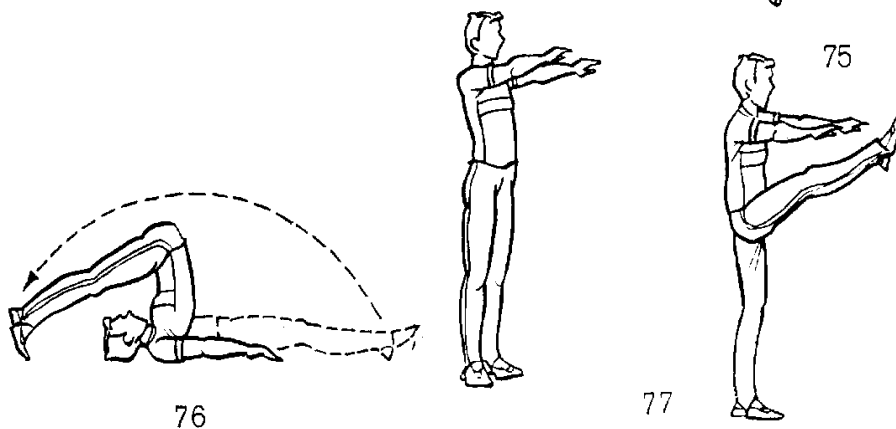
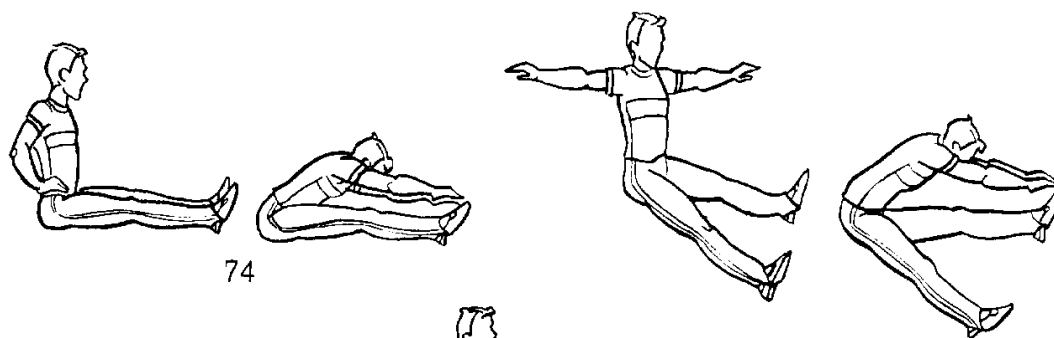


72



73

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*



Виховуємо фізичну якість – гнучкість

Кажучи про *гнучкість*, мають на увазі морфофункціональні властивості апарату руху й опори, що визначають амплітуду різних рухів людини. Термін «гнучкість» прийнятніший для оцінки сумарної рухливості в суглобах всього тіла. Коли ж ідеться про окремі суглоби, доречніше говорити про їх рухливість (рухливість у гомілковостопних суглобах, рухливість у плечових суглобах).

Ступінь розвитку гнучкості – один із основних чинників, що забезпечують рівень спортивної майстерності в циклічних видах спорту. Рухливість у суглобах – необхідна основа ефективного технічного вдосконалення. Так, при недостатній гнучкості різко ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі з них, часто вузлові компоненти ефективної сучасної техніки виконання вправ змагань, не можуть бути взагалі освоєні. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрім'язову і міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною травмування м'язів і зв'язок.

Низький рівень розвитку гнучкості – причина зниження результативності тренування, що спрямоване на розвиток інших рухових здібностей. Так, доведено, що ефективність силової підготовки значною мірою зростає при збільшенні амплітуди руху. Це дозволяє розвинути більшу силу за рахунок використання еластичних властивостей м'яза на початку руху, а також забезпечити стимулююче навантаження у всіх точках діапазону руху.

Часто кажуть: доки людина гнучка – вона молода. Здебільшого це дійсно так. Гнучкість визначає рухливість у суглобах, необхідну для збереження гарної осанки і здійснення різноманітних рухових дій. У людей похилого віку відбуваються певні зміни в суглобах (відкладення солей, розростання сполучної тканини і таке інше), амплітуда рухів у них обмежується, що дуже негативно впливає на стан здоров'я. Тому гнучкість необхідно постійно підтримувати.

У повсякденному житті для збереження гарної постави, легкості і плавності рухів, виконання різних трудових, побутових і спортивних дій найбільший рівень рухливості потрібний у хребті, тазостегнових і плечових суглобах. Тому саме їм треба приділяти основну увагу при розвитку гнучкості. Дуже ефективні вправи на розтягання – типу махових, ривкових і пружинячих. Пропонуємо вам такі:

Для розвитку рухливості хребта

1. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки вниз, на поясі або вгорі. Нахил уперед, руки вниз, коліна не згинати (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (див. рис. 58).

2. В. п. – те ж саме. Повторні пружинячі нахили вперед, руки вниз, коліна не згинати (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

3. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки на поясі. Нахил праворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж ліворуч.

4. В. п. – те ж саме. Повторні пружинячі нахили праворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж ліворуч.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

5. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки на поясі. Нахил праворуч із махом лівою рукою праворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж вліво, заздалегідь помінявши положення рук (див. рис. 64).

6. В. п. – те ж саме. Повторні пружинячі нахили вліво з махом правою рукою ліворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж праворуч, заздалегідь помінявши положення рук.

7. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки на поясі. Поворот праворуч, руки в сторони (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж ліворуч (рис. 71).

8. Те ж саме, але у В. п. руки в сторони.

9. В. п. – те ж. Повторні пружинячі повороти праворуч (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж ліворуч.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Нахил уперед із поворотом ліворуч, пальцями правої руки торкнутися носка лівої ноги, ліва рука вгорі (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж у іншу сторону (рис. 72).

11. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки на поясі або вперед, кисті з'єднати. Нахил вперед і кругові рухи тулубом в одну, а потім в іншу сторону (в нахилі). Дихання довільне, але без затримок (рис. 73).

12. В. п. – сидячи, ноги разом або нарізно, руки на поясі, нахил вперед, руки вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 74).

13. В. п. – те ж саме. Повторні пружинячі нахили вперед, руки вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

14. В. п. – сидячи, ноги нарізно. Нахил до лівої ноги, пальцями рук торкнутися носка ноги (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж до правої ноги (рис. 75).

15. В. п. – те ж саме. Повторні пружинячі нахили до лівої ноги, пальцями рук торкнутися носка ноги (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж до правої ноги.

16. В. п. – лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі. Підняти прямі ноги до торкання ними підлоги за головою (видих). Повернутися у В. п. (вдих) (рис. 76).

Для розвитку рухливості в тазостегнових суглобах

1. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки вперед – у сторони. Носком правої ноги торкнутися кисті лівої руки (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж саме в іншу сторону (рис. 77).

2. В. п. – стоячи боком до опори, тримаючись за неї лівою рукою. Махи правою ногою вперед-назад. Повернутися у В. п. Те ж лівою ногою, заздалегідь помінявши положення відносно опори. Дихання довільне, але без затримок (рис. 78).

3. В. п. – стоячи лицем до опори, тримаючись за неї руками. Махи правою ногою праворуч–ліворуч. Повернутися у В. п. Те ж лівою ногою. Дихання довільне, але без затримок (рис. 79).

Для розвитку рухливості в плечових суглобах

1. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки вперед, кисті всередину або назовні. Ривком розвести руки в сторони (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

2. В. п. – те ж саме. Повторні ривкові рухи руками в сторони (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

3. В. п. – те ж саме. Ривком підняти руки вгору повністю (вдих). Повернутися у В. п. (видих) (рис. 80).

4. В. п. – те ж саме. Повторні ривкові рухи руками вгору до можливої межі (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

5. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, права рука вгорі, ліва внизу. Ривком змінити положення рук. Дихання довільне, але без затримок.

6. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, права рука вгорі, ліва внизу. Повторні ривки руками назад. Те ж зі зміною положення рук. Дихання довільне, але без затримок.

7. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Ривок зігнутими руками в сторони, ривок прямими руками в сторони. Дихання довільне, але без затримок (рис. 81).

8. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки до плечей. Кругові рухи передпліччями вперед, а потім назад. Дихання довільне, але без затримок (рис. 82).

9. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки вперед. Кругові рухи руками вперед, а потім назад. Дихання довільне, але без затримок.

Ускладнювати запропоновані вправи можна за рахунок використання легких гантелей. Працюючи над розвитком гнучкості, кожен вправу повторюйте по 6–8 разів поспіль у одній серії, число серій – 4–5. Амплітуду руху поступово збільшуйте в кожному повторенні в одній серії і від серії до серії до можливої межі. Наприклад, при нахилах із положення стійка ноги разом, руки на поясі в першому нахилі торкніться пальцями рук середини гомілки, у другому – гомілковостопного суглоба, у третьому – носків ніг, у четвертому – підлоги, у п'ятому – підлоги зігнутими пальцями. У другій серії в першому нахилі потрібно торкнутися пальцями рук гомілковостопного суглоба, а в останньому – кистями рук підлоги.

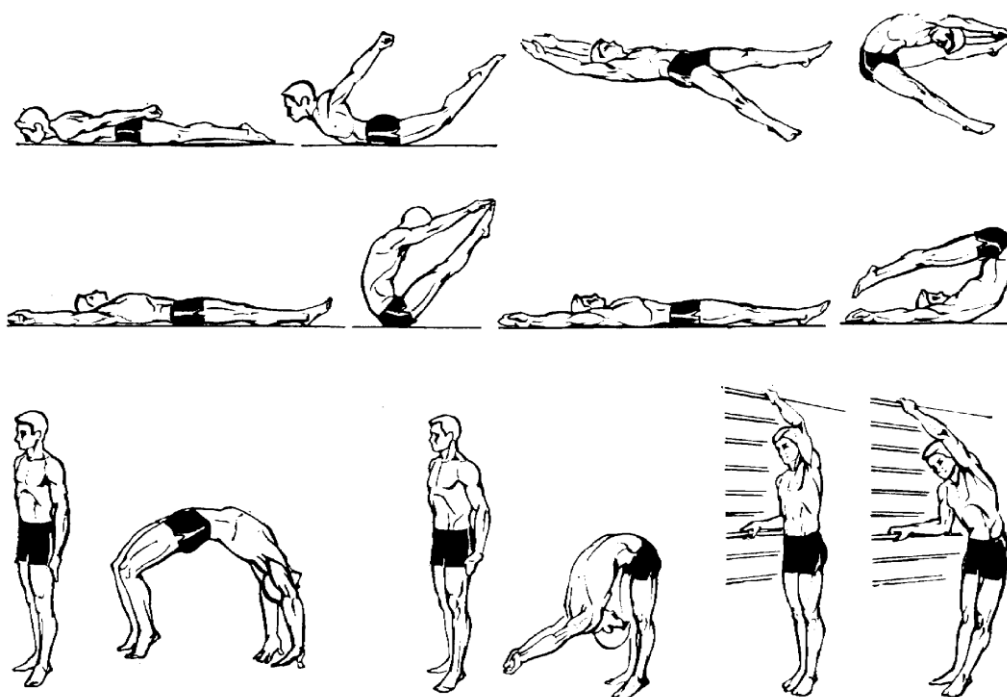
Якщо при виконанні вправ із великою амплітудою з'являться легкі больові відчуття, відразу ж припиніть рухи. Сигналом до закінчення тієї або іншої вправи буде також зменшення її амплітуди.

Приклад. Стоячи боком до опори, тримаючись за неї рукою, робіть махи спочатку лівою, а потім правою ногою. У першій серії махи кожною ногою – по 6 разів. Припустимо, ви помітили, що в найвищому підйомі ноги носок досяг рівня настінного вимикача. У другій і третій серіях висота підйому ноги була вищою. У четвертій серії ви насилу виконали вправу, причому четвертий, п'ятий і шостий раз не змогли дотягнутися ногою до вимикача. На цьому дану вправу закінчуйте.

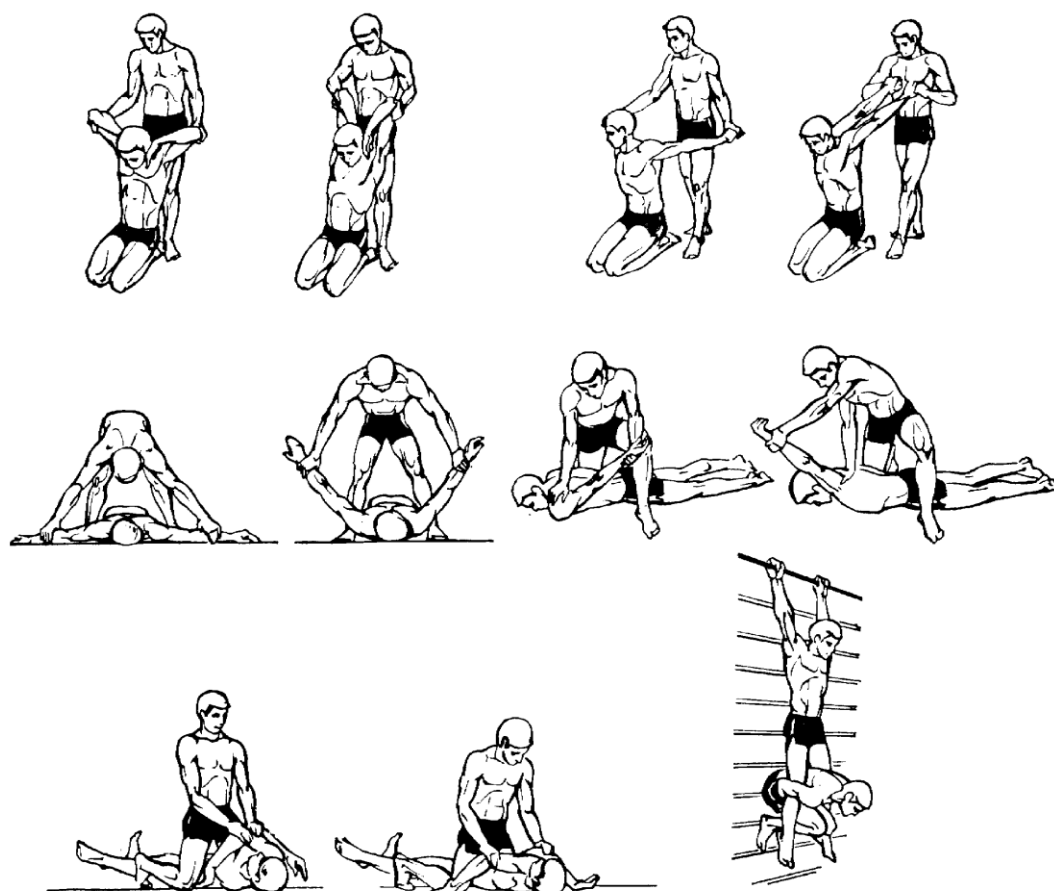
Для розвитку гнучкості можна використовувати фіксацію тіла в статичній (нерухомій) позі протягом 25–30 сек. із моменту досягнення максимальної амплітуди. Так, у вправі нахил вперед із положення ноги разом, руки на поясі треба утримувати тіло в нахилі після того, як пальцями або кистями ви торкнулися підлоги.

Зверніть увагу на те, що амплітуду руху не слід весь час збільшувати. Вона повинна бути лише трохи більше тієї, яка необхідна для виконання певної дії. Так, щоб при нахилі вперед із положення стоячи ноги разом легко діставати зігнутими пальцями до підлоги, потрібно розвинути гнучкість настільки, щоб при бажанні торкнутися підлоги долонею. Надмірна ж гнучкість, що виходить за межі нормальної рухливості суглоба і призводить до його перерозгинання, навіть шкідлива.

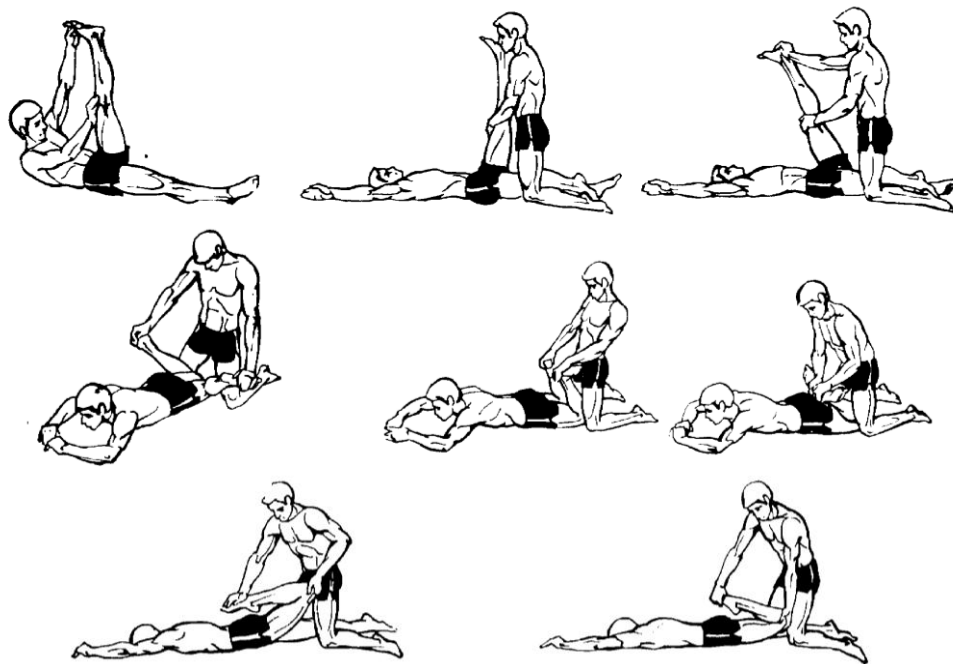
*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*



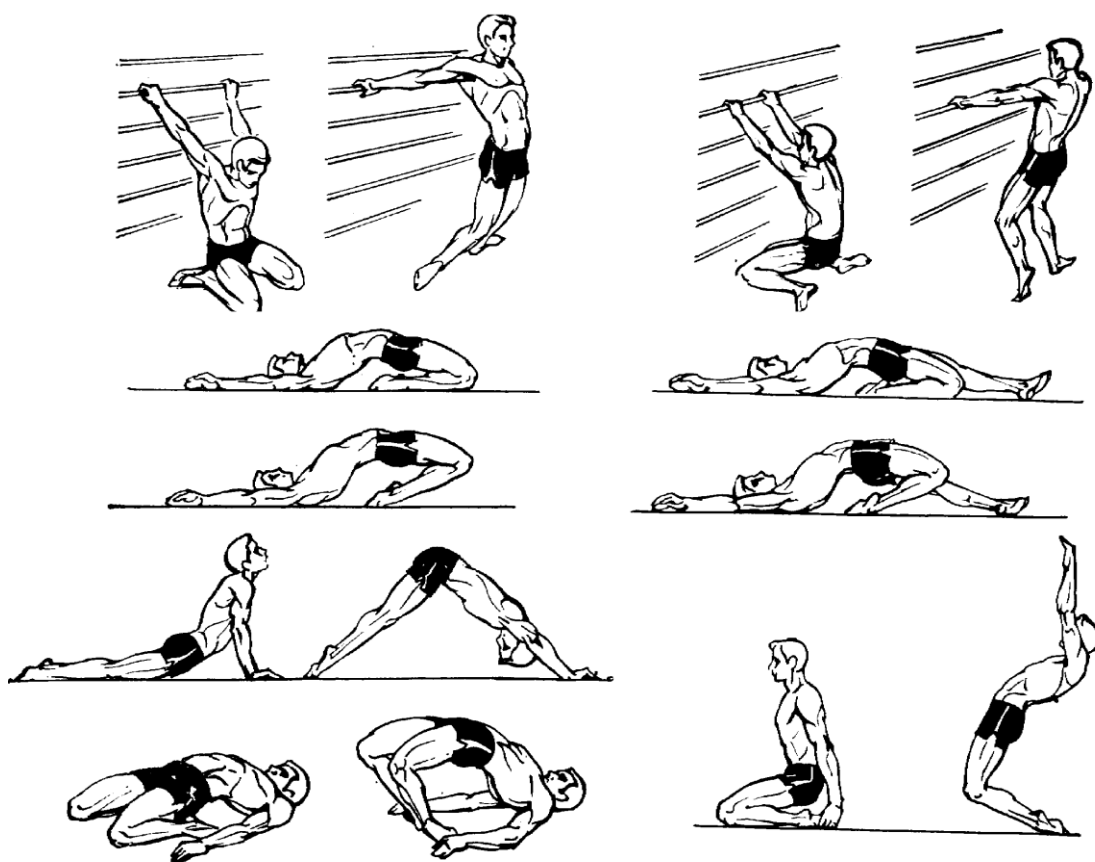
Комплекс вправ, спрямованих на підвищення рухливості хребетного стовпа



Комплекс вправ, спрямованих на розвиток рухливості в плечових суглобах



Комплекс вправ, спрямованих на підвищення рухливості в колінних і тазостегнових суглобах



Комплекс вправ, спрямованих на підвищення рухливості в гомілковостопних суглобах

Форми занять фізичними вправами

У режим дня підлітка входять дві форми самостійних занять фізичними вправами: ранкова гімнастика і фізкультурне заняття (тренування). У кожному з них включаються спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей.

Починається день із ранкової гімнастики. Якщо щодня окрім неї ви проводите фізкультурні заняття (тренування), то тривалість гімнастики невелика – 8–10 хв., а комплекс складається з 7-9 загальнорозвиваючих вправ, що впливають на всі частини тіла.

Ось приблизний його зміст.

1. Ходьба на місці з широкими рухами руками протягом 1 хв.
2. В. п. – стійка ноги разом, руки перед грудьми зігнуті в ліктях. Випрямляючи руки, розвести їх назад. Прогнутися і потягнутися, праву ногу назад на носок (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж, відставляючи ліву ногу. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.
3. В. п. – стійка ноги разом, права рука вперед, ліва вгору. Змінити положення рук. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 8-10 разів у середньому темпі.
4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Поворот тулуба вліво, ліву руку вбік (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж в іншу сторону. Повторити 8-10 разів у середньому темпі.
5. В. п. – ноги разом, руки вгору. Три пружинячі нахили вперед, руками торкнутися підлоги (видих).
6. Повернутися у В. п. (вдих). Повторити 6-7 разів у середньому темпі.
7. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Підняти праву ногу вперед до горизонтального положення (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Повторити 8-10 разів у середньому темпі.
8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Сісти, руки вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Повторити 10 разів у середньому темпі і відразу ж перейти на ходьбу на місці (10-12 кроків) і зупинитися.
9. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка опущена в прямих руках. Стрибки через скакалку на обох ногах вперед. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 20–25 разів у середньому темпі і відразу ж перейти на ходьбу на місці протягом 1 хв.
10. Стрибати можна зі скакалкою і без неї. В останньому випадку виконуйте стрибки так: В. п. – стійка ноги разом, руки на поясі. Підстрибування на обох ногах на місці. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 20–25 разів у середньому темпі.
11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. Зменшити напругу м'язів рук, розслабивши їх, послідовно опустити кисті, передпліччя, плечі, нахилитися вперед, потрясти руками. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 4 рази в повільному темпі.

Якщо ранкова гімнастика є єдиною формою занять фізичними вправами, то її зміст треба розширити за рахунок будь-яких вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, а продовжуватися вона може до 40–45 хв. Пропонуємо такий комплекс ранкової гімнастики, де перша частина, що складається із загальнорозвиваючих вправ, виконується вдома, а друга частина – тривалий біг – на вулиці.

1. В. п. – стійка ноги разом, руки до плечей. Руки вгору, піднятися на носки, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Повторити 8–10 разів у повільному темпі.

2. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки вперед. Руки в сторони. Руки вгору. Руки через сторони вниз. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 8–10 разів у середньому темпі.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. Нахил праворуч, руки вгору (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Виконати те ж в іншу сторону. Повторити 8–10 разів у середньому темпі.

4. В. п. – стійка ноги нарізно ширше. Руки перед собою вгору (вдих). Пружинячі нахили до лівої ноги, пальцями рук торкнутися носка лівої ноги, вперед, пальцями рук торкнутися підлоги, до правої ноги, пальцями рук торкнутися носка правої ноги (видих). Повернутися у В. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. В. п. – лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі. Підняти прямі ноги (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Виконати 25-30 разів у середньому темпі.

6. В. п. – упор лежачи (жінки – на стільці або лаві). Згинання і розгинання рук. Повторити 2 серії по 10 разів у середньому темпі. Дихання довільне, але без затримок.

7. В. п. – стійка ноги нарізно ширше. Напівприсідання на правій нозі, руки вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж на другій нозі. Повторити 8–10 разів у середньому темпі.

8. В. п. – стійка ноги разом, руки на поясі. Стрибки, розводячи ноги нарізно і з'єднуючи їх разом. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 20–25 разів в середньому темпі і відразу ж перейти на ходьбу протягом 30 сек.

9. Тривалий повільний біг. Жінки можуть поступово довести його до 25–30 хв., а чоловіки – до 30–35 хв.

Щоб досягти помітного поліпшення у фізичній підготовленості і гармонійно поєднувати *фізкультурні заняття* з навчальною і трудовою діяльністю, домашніми справами і різними культурними заходами, треба проводити фізкультурні заняття 3 рази на тиждень через день тривалістю 45–60 хв. у будь-який зручний час. Дворазові заняття призведуть до незначного зрушення, а одне тренування на тиждень не дасть ніякої користі – воно просто безглузде.

Установіть точні дні занять (наприклад, понеділок, середа, п'ятниця, або вівторок, четвер, субота) із тим, щоб включити їх у свій повсякденний режим. Тренування здійснюється за певною послідовністю.

На початку спортивної, навчальної, трудової і будь-якої іншої діяльності органи і системи людини поступово переходять зі стану відносного спокою до стану активної діяльності. У тренувальному занятті скороченню цього періоду і підготовці всіх органів і систем до нового, «робочого» рівня сприяє виконання комплексу спеціальних фізичних вправ, який отримав назву розминки. Роль її особливо велика ще й тому, що вона зменшує можливість отримання травм, оберігаючи м'язи і сухожилля від розривів і розтягувань. У домашніх умовах у розминку зазвичай включають загальнорозвиваючі вправи, що впливають на всі частини тіла. Їх виконують по 6–10 разів поспіль у такій послідовності: потягування, вправи для рук і плечового пояса, вправи для тулуба, вправи для черевного пресу, вправи для ніг, дихальні вправи або вправи на розслаблення.

Із багатьма вправами ви вже знайомі. А ось вправи з потягуваннями. Зверніть увагу на те, що їх можна використовувати і як дихальні вправи, якщо робити під час вправ глибокі вдихи і видихи.

1. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки до плечей. Підняти руки вгору, голову назад, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

2. Те ж саме, але при підніманні рук встати на носки, а при поверненні у В. п. опуститися на всю стопу.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

3. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, кисті назовні. Руки через сторони вгору, голову назад, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

4. Те ж саме, але при підніманні рук встати на носки, а при поверненні у В. п. опуститися на всю стопу.

5. В. п. – стійка ноги разом або нарізно, руки в сторони, кисті назовні. Зігнути лікті. Руки вгору, потягнутися (вдих). Руки через сторони або перед собою вниз (видих).

6. Те ж саме, але при підніманні рук встати на носки, а при поверненні у В. п. опуститися на всю стопу.

7. В. п. – о. с. Праву ногу вбік на носок, руки через сторони або перед собою вгору, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж, відставляючи ліву ногу.

8. В. п. – о. с. Руки перед собою або через сторони вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

9. В. п. – о. с. Випад правою ногою вперед, руки вгору – назовні, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж із лівої ноги.

10. В. п. – стійка ноги разом або нарізно. Руки перед собою або через сторони вгору, потягнутися (вдих). Зігнути лікті, опустити руки за спину, пальцями торкнутися лопаток (видих). Руки вгору, потягнутися (вдих). Руки через перед або сторони вниз (видих).

11. В. п. – стійка ноги нарізно. Із поворотом ліворуч руки через сторони вгору, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Те ж із поворотом праворуч.

12. В. п. – стійка ноги разом, руки за голову, пальці зчеплені. Руки вгору, голову назад, потягнутися, пальці не розчіпляти (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

13. Те ж саме, але при підніманні рук встати на носки, а при поверненні у В. п. – опуститися на всю стопу.

14. В. п. – стійка ноги разом, пальці рук зчеплені внизу. Руки вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

15. В. п. – стійка ноги разом або нарізно. Руки назад, кисті назовні, голову назад, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

16. Те ж саме, але при відведенні рук назад встати на носки, а при поверненні у В. п. – опуститися на всю стопу.

17. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на голові, пальці зчеплені. Руки вгору, повертаючи долоні вгору, дивитися на кисті, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

18. Те ж саме, але при піднятті рук встати на носки, а при поверненні у В. п. – опуститися на всю стопу.

Комплекс можна скласти з вправ, запропонованих у розділах, де розповідається, як розвивати різні фізичні якості. Для цього з відповідного розділу виберіть по 1–2 вправи для кожної частини тіла. При застосуванні вправ із групи «вправи з гантелями або амортизаторами» виконуйте їх без обтяжень. Пропонуємо приблизний комплекс розминки, складений таким чином. На початку і в кінці слідують вправи з потягуванням.

1. В. п. – стійка ноги разом, руки до плечей. Підвестися на носки, руки вгору, голову назад, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

2. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки перед собою вгору (вдих), розвести їх і опустити через сторони (видих).

3. В. п. – те ж саме. Руки через сторони вгору (вдих), з'єднати їх і опустити через перед (видих).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі. Нахил вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука вгорі, ліва на поясі. Нахил вліво з махом правою рукою (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж у іншу сторону.

6. В. п. – упор сидячи, підняти ноги у високий кут. Розвести ноги. З'єднати ноги. Дихання довільне, але без затримок.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, по можливості ширше, руки на поясі. Присісти на лівій нозі (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Те ж на правій нозі.

8. В. п. – стійка ноги разом, руки за голову, пальці зчеплені. Руки вгору, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих).

Для розминки цілком придатний і комплекс ранкової гімнастики.

При тренуванні надворі розминку краще розпочинати зі швидкої ходьби – 30–40 м, потім виконується легкий біг 200–300 м, далі – комплекс загальнорозвиваючих вправ. Тривалість розминки 10–12 хв. Треба сказати, що зневажливе ставлення до розминки призводить до негативних наслідків. У спортивній практиці існує велика кількість прикладів, коли навіть спортсмени високого класу, не розминаючись, відразу починали з основних тренувальних вправ, а потім, відчувши різкий біль, припиняли заняття і мусили пропускати тренування по декілька тижнів, а інколи й місяців.

Після розминки робіть основні фізичні вправи. Нагадуємо, що після будь-якої фізичної вправи в організмі відбуваються певні функціональні зміни. Вони створюють сприятливі або несприятливі умови для подальшої діяльності. Якщо, наприклад, під час заняття ви плануєте розвивати швидкість (для чого включаєте прискорення по 30–50 м) і витривалість (за допомогою бігу в середньому темпі на 1000–1500 м або 3-4-кілометрового безперервного бігу), то першими слід робити прискорення, оскільки після тривалого бігу працездатність організму знижується і настає стомлення. На цьому фоні ефект від вправ на швидкість буде мінімальний або його взагалі не буде. Тому застосовувати фізичні вправи на розвиток різних якостей треба в певній послідовності.

У домашньому тренуванні доцільна така послідовність. Спочатку вправи, що вимагають координації рухів, потім – на розвиток сили і в кінці – на витривалість. Вправи на гнучкість можуть виконуватися в різні моменти заняття – під час розминки, у проміжках між вправами на силу і швидкість, наприкінці заняття перед дихальними вправами і вправами на розслаблення. Наприклад, ви плануєте:

1. Присідання на двох ногах із гантелями в руках (6 серій по 10 разів).
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (4 серії по 6 разів).
3. В. п. – лежачи на спині, руки вперед, у руках горизонтально гімнастична палиця. Зігнути ноги в колінах і пронести їх між руками. Випрямити ноги, палицю покласти на підлогу, тулуб розігнути (стійка на лопатках), повернутися у В. п. (4 серії по 4 рази).

4. В. п. – стоячи лицем до опори, тримаючись за неї лівою рукою. Махи правою ногою праворуч, а потім, помінявши положення рук, махи лівою ногою ліворуч (3 серії по 5 разів).

Спочатку виконайте третю вправу, потім другу й останньою – першу. Четверту вправу можна виконувати в інтервалах між серіями віджимань або включити в комплекс розминки.

У заняттях надворі дотримуйтеся такої ж послідовності:

1. Біг на короткі дистанції (4 рази по 30 м).
2. Підтягування на перекладині (4 серії по 5 разів).
3. Повільний біг (25 хв.).
4. Вправа на гнучкість – пружинячі нахили вперед із положення основна стійка (3 серії по 5 разів) можна виконати в інтервалах між забігами на короткі дистанції або після рівномірного бігу.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Якщо в тренуванні ви плануєте розвиток лише однієї фізичної якості, скажімо, сили або витривалості, включайте після розминки відповідні вправи (див. вправи для розвитку окремих якостей), які виконуються протягом майже всього заняття. Наприклад, силові вправи для всіх частин тіла або рівномірний біг протягом 40 хв. При загальній тривалості заняття в 45 або 60 хв. на основні фізичні вправи відводиться відповідно 32–34 і 47–49 хв.

Для того, щоб із збудженого стану, викликаного активною руховою діяльністю організму, перейти до стану спокою і бути готовими до розумової або будь-якої іншої роботи, потрібний певний час. Скоротити його і забезпечити плавну регуляцію функціональних процесів допомагають спеціальні вправи – дихальні і на розслаблення, якими закінчується тренування. У заняттях надворі їх роль виконують, наприклад, біг у спокійному темпі – 100–200 м, кидки м'яча в баскетбольний кошик. Тривалість цих вправ 1–3 хв.

Кажучи про форми самостійних занять фізичними вправами, слід нагадати ще про одну, яка, на жаль, не так часто застосовується, як ранкова гімнастика і фізкультурне заняття, але деколи дуже необхідна. Йдеться про фізкультурну паузу насамперед для працюючих в інтелектуальній сфері.

При тривалому читанні, письмових роботах неминує виникає момент, коли настає стомлення (зазвичай, через 50–60 хв. праці), тоді і треба робити перерву. Якщо під час відпочинку читати іншу книгу, сидіти, розмовляти, то відновлення розумової працездатності буде мінімальним. Пасивний відпочинок дуже слабо стимулює її поліпшення, а ось фізичне навантаження цілком відновлює її. На цьому і засновані рекомендації про проведення активного відпочинку, яким можуть бути фізкультурні паузи. Тривалість їх – 4–6 хв. У комплекс включайте 5–6 будь-яких вправ. Розпочинається він вправою типу потягування, а закінчується дихальною або на розслаблення. Вправи не повинні бути дуже важкими, в іншому випадку розумове стомлення не знімається, а ще більше посилюється. Слід підкреслити ще одну важливу роль фізичних вправ, що проводяться під час тривалої розумової роботи: вони сприяють ліквідації застійних явищ в організмі і профілактиці викривлень хребта.

Пропонуємо два приблизні комплекси вправ фізкультурної паузи.

Комплекс 1

1. В. п. – о. с. Руки через сторони вгору, піднятися на носки, потягнутися (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Повторити 6-7 разів у повільному темпі.

2. В. п. – о. с. Нахил вперед (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Повторити 10 разів у середньому темпі.

3. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. Підняти тулуб, сісти (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

4. В. п. – вис лежачи на низькій поперечині. Підтягування. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів у середньому темпі.

5. Стрибки зі скакалкою або без неї. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 15 разів у середньому темпі і відразу перейти на ходьбу протягом 30 сек.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Відвести лікті назад і зблизити лопатки, розслабити руки і спину, різко опустити руки вниз, злегка нахилившись вперед. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 4–6 разів.

Комплекс 2

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Руки в сторони, кисті назовні, піднятися на носки, прогнутися в грудях (вдих). Повернутися у В. п. (видих). Повторити 6–7 разів.

2. В. п. – стійка ноги нарізно. Праву руку через сторону вгору, за голову, ліву руку за спину. Змінити положення рук. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 8–10 разів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахил вперед, руки в сторони (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Мах правою ногою вправо. Повернутися у В. п. Те ж лівою ногою вліво. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – о. с. Сісти, руками торкнутися підлоги (видих). Повернутися у В. п. (вдих). Повторити 8–10 разів.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Із нахилом тулуба вперед, розслабити м'язи, різко опустити руки вниз, потрясти ними. Дихання довільне, але без затримок. Повторити 4–6 разів.

Активна рухова діяльність у процесі виконання фізичних вправ пов'язана з небезпекою травматизму. Щоб уникнути цього, необхідно дотримуватися деяких правил.

Перше – *підготовка місця тренувань*. У квартирі воно обирається так, щоб під час виконання вправи між вами і стінами, виступами, навколишніми предметами була певна безпечна зона – не менше 30-40 см. Підлога повинна бути без щілин і застругів, а поверхня її не ковзкою. Стежте, щоб перед тренуванням підлога була сухою і чистою. Вправи, в яких вихідна позиція сидячи або лежачи, виконуйте на килимку. Під час виконання вправ нікому не можна наближатися до вас.

При заняттях надворі перш ніж кидати різні предмети, перевірте, чи немає людей у напрямку метання. Різні бігові вправи проводьте там, де немає горбів, ям, ковзкого ґрунту; довжина доріжки повинна бути не менше ніж на 15 м довше дистанції, яку ви пробігаєте. Наприклад, для бігу на 40 м потрібна доріжка завдовжки 55 м для того, щоб, пробігши намічену дистанцію з максимальною швидкістю, ви могли на резервних метрах загальмувати і спокійно зупинитися.

Стрибки поштовхом обох ніг із місця і багатоскоки виконуйте лише на сухому, рівному, твердому, але не жорсткому (асфальт, бетонні покриття) місці. Якщо ви займаєтеся на майданчику, де є яма для стрибків, розрівняйте засипаний у неї пісок.

Друге – *перевірка інвентарю і обладнання*. Перед початком занять перевірте справність спортивного інвентарю і різних побутових предметів, якими збираєтеся користуватися. Так, якщо ви помітили, що один із гумових бинтів на еспандері зіпсований, замініть його. За наявності надривів або дір у гумовому бинті необхідно узяти інший або зав'язати гуму вузлом у місці пошкодження.

Не повинні ковзати диски в розбірних гантелях. Не забувайте їх щільно загвинтити. Щоб не пошкодити підлогу в кімнаті, гантелі краще ставити на килимок. Перш ніж використовувати стільці, лави або столи, перевірте, щоб вони не гоїдалися у зчленуваннях і не прогиналися в місцях передбачуваної опори. Подивіться, чи немає тріщин і шорсткостей на гімнастичній палиці та інших дерев'яних снарядах. Якщо ваша квартира обладнана спортивними тренажерами, стежте, щоб вони були в цілковитій справності і надійно закріплені. Їх поверхні, яких ви торкаєтеся руками, повинні бути чистими і гладкими, без виступів та іржі. Перед підтягуваннями на поперечині, особливо якщо вона розташована на вулиці, протріть гриф сухою ганчіркою, а при необхідності зачистіть його шкуркою.

Третє правило зобов'язує вас контролювати *стан одягу і взуття*. Щоб зменшити удар при стрибках у довжину з місця, потрібно підкласти під п'яту в кеди або кросівки гумові прокладки. Перед тренуванням зніміть із себе всі ті речі, які можуть бути

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

зіпсовані при виконанні вправ або спричинити травми: годинник, браслети, каблучки, ланцюжки, ремінь, якщо він жорсткий і з масивною пряжкою, та інші атрибути. Якщо у вас довге волосся, то при заняттях вдома надіньте сітку, а надворі – легку шапочку, яка щільно облягає голову, бажано в'язану (вона гігієнічніша).

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНАКІВ

№ вправи Місяці	ВОДНА ПРОЦЕДУРА												
	Обтирання вологим рушником	Обтирання мокрими руками	Обтирання мокрою рукавицею	Обливання прохолодною водою	Обливання холодною водою	Обливання холодною водою	Проходолий душ	Холодний душ	Холодний душ	Купання і плавання	Купання і плавання	Купання і плавання	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ПІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІВЧАТ

Місяць / № вправи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВЕРЕСЕНЬ																
ЖОВТЕНЬ																
ЛИСТОПАД																
ГРУДЕНЬ																
СІЧЕНЬ																
ЛЮТИЙ																
БЕРЕЗЕНЬ																
КВІТЕНЬ																
ТРАВЕНЬ																
ЧЕРВЕНЬ																
ЛИПЕНЬ																
СЕРПЕНЬ																

Атлетична гімнастика без снарядів

Вправи з'єднані в комплекси за їх спрямованістю, наприклад, для м'язів пальців і кисті руки, плечового пояса, тулуба і т.д. Ви можете розвивати або певні м'язи, або самостійно скласти для себе комплекс вправ, що забезпечують тренування м'язів усіх частин тіла.

Кожну вправу треба виконувати і правою і лівою рукою або ногою та в обидві сторони (повороти, нахили і т. п.).

Вправи для м'язів пальців і кистей рук

У нашій далеко не повністю механізованій і автоматизованій щоденній праці на виробництві і в побуті на пальці випадає чимале фізичне навантаження. Як часто молоді ще жінки скаржаться на перші симптоми суглобового артриту пальців рук – і все тому, що гармонійному розвитку і тренуванню м'язів приділяють недостатньо уваги. Сила пальців рук залежить від рівня тренуваності м'язів, що згинають і розгинають фаланги. Якщо ви освоїте вправи для цих м'язів, вам буде легко зрозуміти принцип атлетичної гімнастики без снарядів і виконувати складніші за координацією вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг.

Перші рухи робіть у легкому режимі розминки, а потім збільшуйте м'язову напругу до максимально можливої. Це правило застосовується і до вправ для всіх інших м'язів і м'язових груп. Амплітуда рухів між вихідною і кінцевою позиціями повинна бути найбільшою. Напрямок зусиль показаний стрілками: F – основне зусилля, K – сила опору.

Доступні, нескладні, але ефективні вправи для пальців і кистей рук можна виконувати кілька разів на день. Число повторів кожної вправи 6–12.

Комплекс вправ

1. Трохи зігніть вказівний палець правої руки і візьміться його верхньою фалангою за великий палець лівої руки (він служить нерухомою опорою). Потім із силою

зігніть вказівний палець правої руки, чинячи опір (рис. 1, 1). Виконати вправу кожним пальцем правої руки. Потім повторити, помінявши дії рук. Після цього виконати вправу великими пальцями кожної руки.

2. Виконайте ті ж рухи, що й у вправі 1, але захоплюйте великий палець лівої руки чотирма пальцями правої руки (рис. 1, 2).

3. Долоню лівої руки випряміть (вона служить опорою), пальці не згинайте. Зігніть вказівний палець правої руки й упріться верхньою фалангою в долоню або пальці лівої руки (рис. 1, 3). Потім із силою випряміть його, утримуючи опорну руку нерухомо. (Для тренування розгиначів пальців).

4. Те ж, що й у вправі 3, але виконувати відразу чотирма пальцями (рис. 1, 4).

5. Кисть лівої руки стисніть у кулак і покладіть на нього зверху долоню правої руки. Згинаючи кисть лівої руки до передпліччя, долайте опір, що чинить долоня правої руки (рис. 1, 5).

6. Те ж, що й у вправі 5, але кисть правої руки поверніть долонею вниз (рис. 1, 6).

7. До випрямленої кисті лівої руки підведіть стиснуту в кулак кисть правої руки (рис. 1, 7а) і охопіть її пальцями лівої. Потім, натискуючи руками в зустрічному напрямку (руки перед грудьми), крутіть кистю правої руки (рис. 1, 7б), чинячи при цьому опір пальцями лівої руки. Після цього поміняйте положення рук (напрямок руху кисті в променево-зап'ястному суглобі показаний стрілкою F).

8. Долонею правої руки обхватіть зверху стиснуту в кулак кисть лівої і поверніть її у напрямку стрілки F (рис. 1, 8).

9. Те ж, що й у вправі 8, але праву руку поверніть долонею вгору й охопіть нею тильну сторону стиснутої в кулак кисті лівої руки (рис. 1, 9). Напрямок обертання лівої кисті і передпліччя навкруги подовжньої осі передпліччя показаний стрілкою F.

При виконанні вправ 8 і 9 руки, зігнуті в ліктях, знаходяться перед грудьми. Щоб утримати руки в цьому положенні під час обертання кистю однією з рук, сильно напружте м'язи плечового пояса – це створить додатковий тренувальний ефект. Обертальні рухи кисті і передпліччя сприятливо позначаються на стані променево-зап'ястного і ліктьового суглобів.

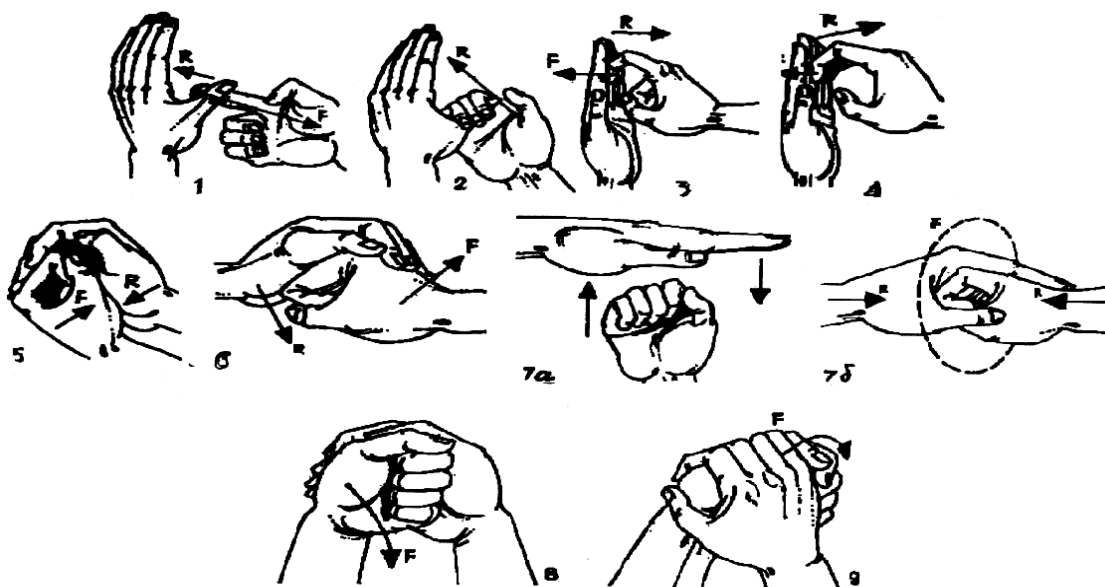


Рис. 1

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Вправи для м'язів рук і плечового пояса.

М'язи рук і плечового пояса виконують основну роль у формуванні красивої статури, беруть дуже активну участь у всіх видах людської діяльності, мають першорядне значення для занять багатьма видами спорту. Рука складається з трьох основних ланок – плеча, передпліччя і кисті, що можуть переміщатися за рахунок ліктьового і променевоzap'ястного суглобів, та можуть здійснювати найскладніші рухи завдяки участі безлічі м'язів. Найпростіший рух – згинання руки в ліктьовому суглобі виконується м'язами-згиначами передпліччя і двоглавим м'язом плеча – біцепсом. Розгинається рука за рахунок скорочення триглавого м'яза-трицепса. Тому всі вправи для розвитку цих м'язів побудовані за одною схемою – згинання і розгинання руки в ліктьовому суглобі.

Кількість повторів кожної вправи 6–12, темп можна варіювати – від повільного до швидкого. Рівень м'язової напруги ви оберете самі з урахуванням самопочуття – лише враховуючи стан людини можна визначити оптимальне дозування, не побоюючись негативних наслідків. Це застереження стосується насамперед тих, хто тільки розпочинає активні заняття фізичною культурою.

Усі вправи пояснюють суть психофізичного тренування. Вони показують зв'язок вольового управління, що моделюється у вищому відділі центральної нервової системи – головному мозку, з подальшою роботою «виконавчого органу» – м'язової системи. Причому робота і мозку, і м'язів заснована на біоенергетичному забезпеченні.

Усі вправи для рук і плечового пояса можна включати у ранкову гімнастику і виконувати з невеликим навантаженням, повторюючи меншу кількість раз – не більше 6-8 разів у кожній серії. Якщо ви робите вправи вдень і увечері, обсяг і інтенсивність тренування обирайте залежно від вашого загального фізичного навантаження і рівня підготовленості. Спортсменам, що використовують атлетичну гімнастику без снарядів як допоміжний засіб для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей, можна повторювати вправу 6–12 разів у кожній серії. В останньому повторі треба гранично можливо напружити м'язи. Якщо кількість серій збільшити до 2–3, то загальне число повторів (тобто рухів) складе відповідно від 12–18 до 18–36.

При використанні атлетичної гімнастики без снарядів як основного загальнорозвиваючого засобу в заняття потрібно включати якомога більше вправ і виконувати їх на гранично можливому рівні м'язової напруги. Більшу частину вправ можна виконувати в положенні стоячи, сидячи і навіть лежачи.

На початку занять ви можете помічати деяку нескоординованість м'язових зусиль, у процесі розвитку м'язів координація покращиться.

Комплекс вправ для м'язів-згиначів рук

1. На зап'ястя або стиснуту в кулак кисть лівої руки покладіть кисть правої руки (рис. 2, 1). Згинаючи ліву руку в ліктьовому суглобі, чинить опір правою рукою. При цьому дуже важливо зберігати величину первинного опору незалежно від величини кута між кістковими важелями – плечем і передпліччям. Такий режим м'язової роботи називається ізотонічним. Цей режим ефективно розвиває м'язи-згиначі в порівнянні з вправами із застосуванням обтяжень.

2. Те ж саме, що й у вправі 1, але долоню лівої руки поверніть вниз (рис. 2, 2).

3. Руки з'єднайте в «замок» (захопіть чотирма зігнутими пальцями однієї руки зігнуті пальці другої), підніміть їх уперед до горизонтального положення. Спину злегка прогніть. Згинаючи праву руку рухом до себе, чинить опір її переміщенню лівою рукою

(рис. 2, 3). У цій вправі роботі м'язів-згиначів однієї руки протидіють м'язи-розгиначі другої руки – такий характер м'язового навантаження називається асинхронним. Вправу виконують по черзі для обох рук, початкові рухи – в легкому режимі розминки, потім поступово збільшуючи навантаження на м'язи.

4. Те ж саме, що й у вправі 3, але кисть лівої руки стисніть у кулак і охопіть його кистю правої руки (рис. 2, 4). Ліва рука весь час залишається прямою – це дозволить активніше включити в роботу великі грудні м'язи. У початковій фазі руху докладайте великі зусилля.

Кисті рук, зчеплені в «замок», підніміть перед собою на рівень дещо вищий лоба (рис. 2, 5). Долаючи опір лівої руки, відведіть праву вбік (праворуч), згинаючи її в лікті наскільки можливо, потім поверніть у вихідну позицію.

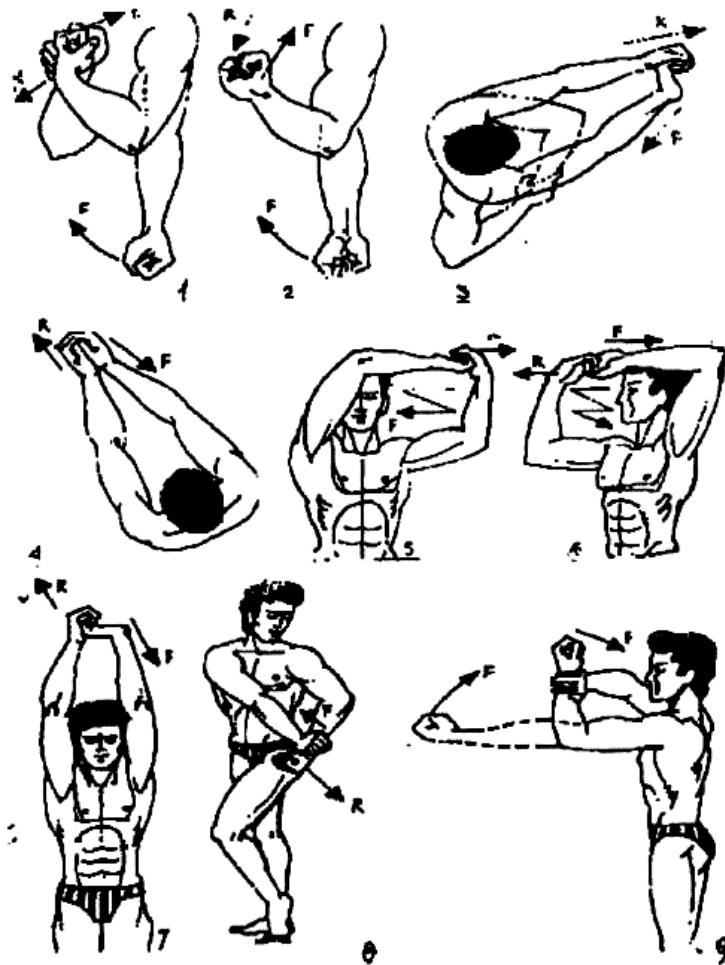


Рис. 2

Кожний подальший рух правої руки розпочинайте після опускання обох рук трохи вниз, доки вони не досягнуть крайнього нижнього положення на рівні грудей. Рухи руками виконуйте безперервно і зигзагоподібно, як показано стрілкою F. Щоб уникнути пауз у рухах, повертаючи праву руку у вихідну позицію, напружуйте м'язи-згиначі лівої руки.

5. Те ж, що й у вправі 5, але рух рук у напрямі назад-уперед (рис. 2, 6). У вихідній позиції руки підніміть трохи вище голови. Повторити, помінявши положення руки.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

6. Руки з'єднайте в «замок» і підніміть угору так, щоб права рука була цілком випрямлена. Потім опустіть вниз ліву руку, згинаючи її в лікті і долаючи опір правої руки (рис. 2, 7). Ця вправа дозволяє імітувати підтягування на турніку. Дуже важливо якомога більше згинати ліву руку – це дозволить навантажити більше м'язових груп плечового пояса. Положення рук поміняйте після 8-12 повторів, а якщо ви розвиваєте силову витривалість, кількість повторів збільшіть до 30–40. Вправу можна виконувати і в позиції сидячи.

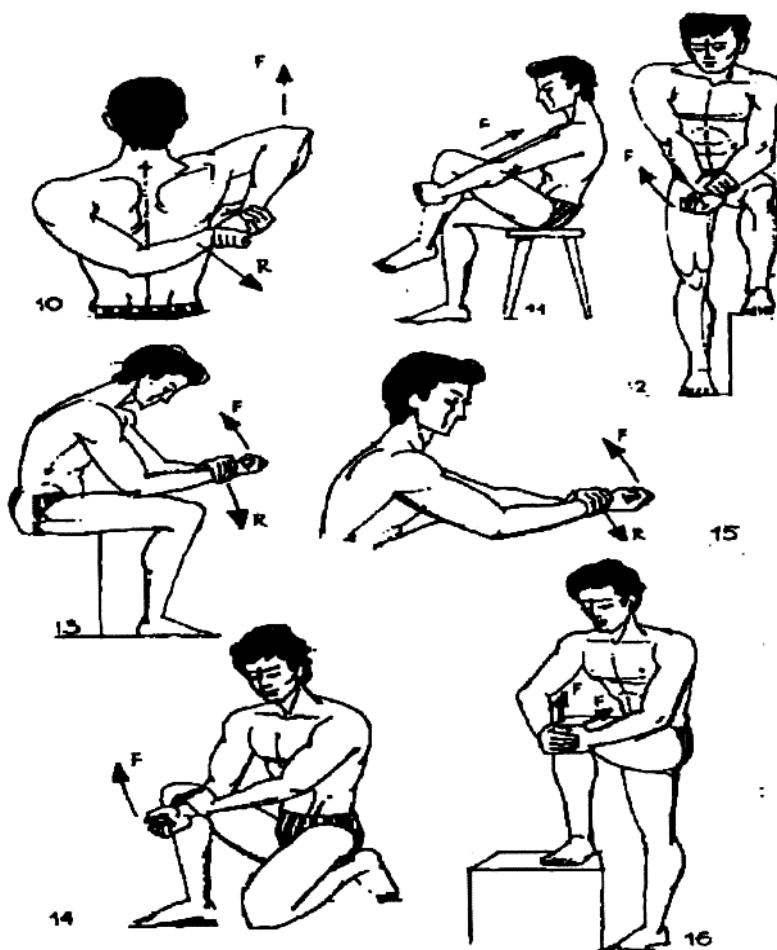


Рис. 2

7. Руки опустіть вниз. Правою рукою візьміться за зап'ястя лівої руки, злегка розвернувши плечі вліво. Ноги розслабте, ліву зігніть у коліні. Це положення нагадує одну зі стандартних поз у культуризмі (рис. 2, 8). Потім згинайте ліву руку в ліктьовому суглобі, долаючи опір, що здійснюється правою рукою. У кінцевому положенні ліву руку максимально зігніть у лікті. Повторіть іншою рукою. Ця вправа створює величезне навантаження на м'язи рук і плечового пояса, включаючи широкий м'яз спини.

8. Підніміть уперед-уверх ліву руку на рівень плечей і покладіть кисть правої руки на стиснуту в кулак ліву руку. Долаючи опір правої руки, зігніть у напрямку до себе ліву руку, при цьому ліве плече повинне зберігати первинне положення (рис. 2, 9). У вправі беруть активну участь пучки дельтоподібного м'яза, а також м'язи грудей і спини.

9. Відведіть руки за спину, кистю лівої руки охопіть зап'ястя правої і підніміть її до межі вгору, долаючи опір лівої руки (рис. 2,10). У цій вправі беруть активну участь трапецієподібні м'язи.

10. Сидячи на будь-якій опорі, охопіть руками трохи нижче коліна одну ногу, за допомогою якої створюйте опір при згинанні рук у напрямі стрілки F (рис. 2, 11). У вправі бере участь більша частина м'язів плечового пояса.

11. Поставте ліву ногу на підвищення, обіпріться на стегно ліктем або передпліччям лівої руки, охопивши її зап'ясток правою рукою (рис. 2, 12). Долаючи опір правої руки, зігніть ліву руку. Вправа має різновиди: у позиції сидячи (рис. 2, 13 і 2, 14) й зі застосуванням поверхні столу як опору для ліктя (рис. 2,15).

12. Поставте ліву ногу на підвищення, охопіть її руками і, створюючи опір, згинайте руки в ліктях (рис. 2, 16).

Комплекс вправ для м'язів-розгиначів рук

Дуже важливе значення для здійснення різноманітних рухів рук має один із основних м'язів руки – триголовий м'яз плеча (трицепс). Він є антагоністом відносно м'язів-згиначів руки. Гармонійний розвиток м'язів рук та і всієї м'язової системи неможливий без зміцнення м'язів-розгиначів за рахунок регулярного тренування на рівні атлетичної гімнастики.

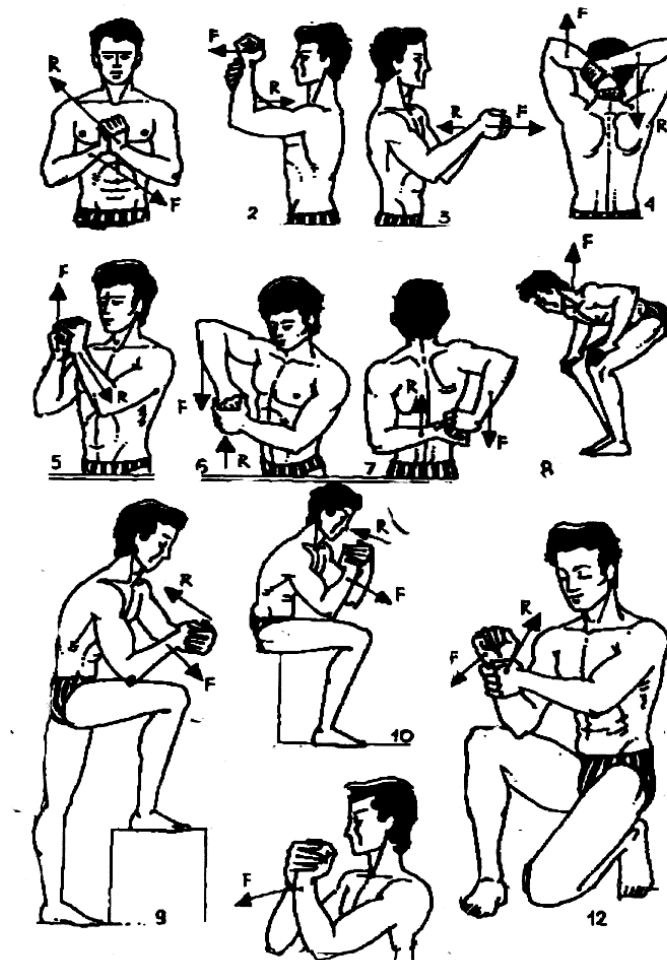


Рис. 3

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

1. Руки зігніть у ліктях, у долоню лівої руки покладіть стиснуту в кулак кисть правої руки (рис. 3, 1). Долаючи опір лівої руки, випряміть праву руку в ліктьовому суглобі, опускаючи передпліччя вниз. Прагніть зберігати первинну силу опору, створювану лівою рукою. Потім поміняйте положення рук. Темп виконання вправи – від повільного до швидкого, імпульсивного.

2. Те ж, що й у вправі 1, але руку підніміть перед собою до горизонтального положення і потім максимально зігніть її в ліктьовому суглобі (рис. 3, 2). У цій вправі беруть активну участь дельтоподібні і широкі м'язи спини.

3. Натискуючи правою рукою в долоню лівої, випряміть її вперед, ліва рука створює опір (рис. 3,3).

4. Підняту вгору ліву руку зігніть у ліктьовому суглобі і заведіть за голову. Охопіть її зап'ястя правою рукою (рис. 3, 4). Потім знову випряміть ліву руку вертикально вгору. При розгинанні лівої руки правою рукою чиніть опір. Ця вправа є імітацією так званого французького жиму.

5. Зігніть праву руку в лікті до плеча. Лівою рукою охопіть стиснуту в кулак кисть правої руки (рис. 3, 5), потім, випрямляючи праву руку, підніміть її вгору. Ця вправа нагадує жим гирі.

6. Підніміть праву руку, зігнуту в лікті, вгору (рис. 3, 6) й упріться кистю в долоню лівої руки. При розгинанні правої руки рух спрямований вниз. Лівою рукою чиніть опір. Цей рух аналогічний віджиманню в упорі на брусах.

7. Те ж, що і у вправі 6, але руки заведіть за спину (рис. 3, 7).

8. Зігніть ноги в колінах так, щоб стегна були майже у горизонтальному положенні, а руками спирайтеся на верхні поверхні стегон ближче до коліна. Руки максимально зігніть у ліктях, нахиливши тулуб вперед (рис. 3, 8). Із цього положення як би відіжміться на руках до цілковитого їх випрямлення, долаючи опір, що чинять м'язи тулуба, в основному, м'язи живота. У завершальній фазі руху якомога більше округліть спину, напружуючи м'язи тулуба. Ефективність вправи залежить від «узгодженості» напруги м'язів рук, плечового пояса і тулуба. Ця вправа замінює віджимання на руках в упорі лежачи і віджимання на брусах.

9. Поставте праву ногу на підвищення і спирайтеся правою рукою на стегно, зігнувши її в ліктьовому суглобі. Випряміть праву руку, лівою чинячи опір (рис. 3, 9).

10. Те ж, що й у вправі 9, але в позиції сидячи (рис. 3, 10).

11. Те ж, що й у вправі 9, але спираючись на поверхню столу (рис. 3, 11).

12. Те ж, що й у вправі 9, але в позиції стоячи на одному коліні (рис. 3, 12).

Вправи 9-12 можна виконувати практично в будь-якому місці.

Комплекс вправ для дельтоподібних м'язів

Дельтоподібні м'язи, завдяки яким плечі здаються красивими й широкими, нібито накривають плечовий суглоб зовні і беруть участь у всіх рухах, пов'язаних із підняттям рук. Від функціонування цих м'язів залежить фізіологічний стан плечового суглоба, що складається з головки плечової кістки і суглобової ямки лопатки. Добре розвинуті дельтоподібні м'язи необхідні для занять багатьма видами спорту – наприклад, боротьбою, боксом, метанням, акробатикою, веслуванням, тенісом, плаванням і навіть стрільбою, не кажучи вже про важку атлетику.

Пропоновані вправи, спрямовані на розвиток дельтоподібних м'язів, не тільки доступні, але і дуже ефективні. Вони засновані на природному діапазоні рухливості кісткових важелів.

Середня кількість повторів кожної із запропонованих вправ – 6-12, темп виконання можна варіювати.

1. Руки опустіть униз, правою рукою охопіть зап'ястя лівої руки (рис. 4, 1). Долаючи опір правої руки, підніміть ліву руку вперед-уверх. Ця вправа дозволяє розвивати передні пучки дельтоподібних м'язів і позитивно впливає на плечовий суглоб за рахунок розширення навантаження його контактних поверхонь.

2. Підніміть ліву руку вгору. Опускаючи її вниз, перешкоджайте цьому руху правою рукою (рис. 4, 2). Величину опору, створюваного опорною (правою) рукою, регулюйте відстанню від плечового суглоба до кисті, тобто довжиною створюваного «важеля».

3. Праву руку, зігнуту в лікті, притисніть до бокової поверхні тулуба. Лівою рукою візьміться за лікоть правої руки і чиніть їй опір, піднімаючи праву руку вгору (рис. 4, 3). Амплітуда руху правої руки по можливості найбільша.

4. Вправа ефективно розвиває середні (бокові) пучки дельтоподібного м'яза.

5. Те ж, що й у вправі 3, але кисть лівої руки підведіть знизу під лікоть правої руки (рис. 4, 4). Напрямок руху правої руки – вниз – показаний стрілкою F. У цій вправі беруть активну участь також великі грудні м'язи, широкі м'язи спини і м'язи-антагоністи лівої руки.

6. Зігніть праву руку в лікті і підніміть її уперед-уверх так, щоб плече прийняло горизонтальне положення, а кут між плечем і передпліччям складає 90° (рис. 4, 5). Лівою (опорною) рукою охопіть зап'ястя правої, потім передпліччя правої руки опустіть у напрямку до себе (по стрілці F), наскільки дозволяє рухливість суглобів.

7. Зігніть руки перед грудьми. На кисть лівої руки покладіть кисть правої. Долаючи опір правої руки, ліву підніміть угору (рис. 4, 6).

У вправах 5 і 6 беруть активну участь м'язи-обертателі.

8. Те ж, що й у вправі 5, але в позиції сидячи, спираючись ліктем правої руки на поверхню столу (рис. 4,7). Використання додаткової опори дозволить підвищити ефективність вправи, що нагадує боротьбу на руках.

9. Те ж, що й у вправі 6, але спираючись ліктем правої руки на поверхню столу (рис. 4, 8).

10. Зігніть руки в ліктях і підніміть їх майже до рівня плечей. Зап'ясток правої руки охопіть лівою рукою (рис. 4, 9). Після цього опустіть вниз лікоть правої руки (по стрілці F), долаючи опір, створюваний за допомогою лівої руки.

11. Руки зігніть у ліктях і підніміть до грудей. Кисті рук у положенні долоня в долоню. Лікоть лівої руки підніміть якомога вище (рис. 4, 10), потім опустіть його вниз, долаючи опір правої руки і одночасно зміщуючи руки до правого плеча (по стрілці F). Для цієї вправи характерний високий ступінь напруги дельтоподібних, трапецієподібних і великих грудних м'язів. Розподіл напруги на ці м'язи здійснюється через концентрацію уваги.

12. Відведіть лікоть зігнутої правої руки назад-уверх і упріться нею в долоню лівої руки. Долаючи опір лівої руки, випряміть праву руку рухом уперед (рис. 4, 11).

13. З'єднайте кисті рук перед собою на рівні плечей. Напружуючи м'язи рук і плечового пояса, опустіть лікті вниз. У цій вправі навантажені також великі грудні м'язи.

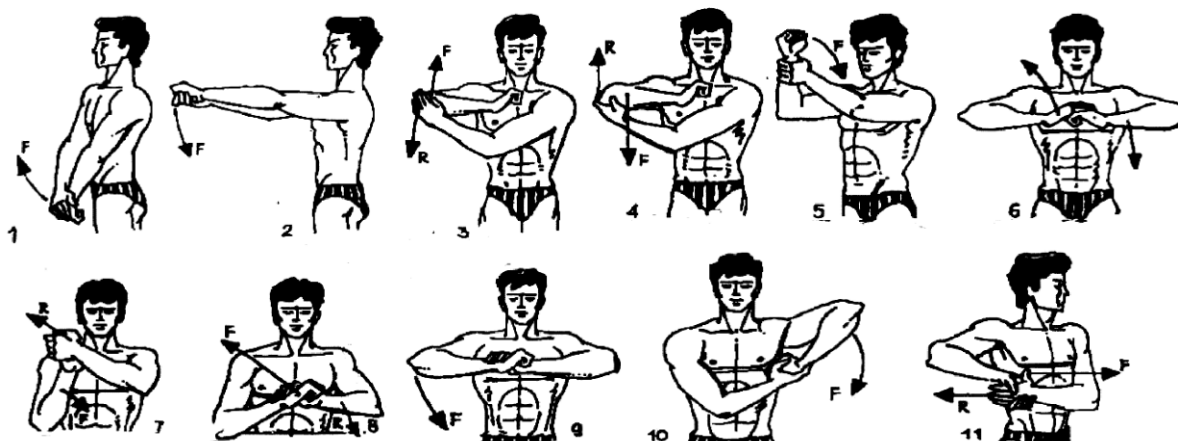


Рис. 4

Комплекс вправ для трапецієподібних м'язів

У роботі м'язів плечового пояса велику роль відіграють трапецієподібні м'язи, що розпочинаються від основи задньої поверхні шиї і покривають, немов капюшоном, верхню частину тулуба зі спини. Ці м'язи беруть участь майже у всіх рухах рук, оскільки служать з'єднувальною ланкою між руками і тулубом, а також у рухах голови, вигинах і поворотах тулуба, переміщеннях ключиць і лопаток. Трапецієподібні м'язи «відповідають» за формування гармонійно розвинутих м'язових груп верхньої частини спини, тому їх розвитку потрібно приділяти не менше часу, ніж іншим м'язам.

1. Зап'ясток випрямленої правої руки захопіть лівою рукою, праве плече опустіть якнайнижче. Піднімаючи праве плече вгору (по стрілці F), чинить опір переміщенню правої руки, спрямовуючи зусилля лівої руки по стрілці R (рис. 5, 1). Вправу можна виконувати в будь-якій позиції – сидячи, стоячи, лежачи.

2. Руки, зігнуті в ліктях, підніміть у сторони (рис. 5, 2), спину злегка прогніть. Зведіть лопатки з одночасним рухом рук по стрілці F. При виконанні вправи в позиції стоячи розслабте одну ногу, трохи зігнувши її в коліні.

3. Сидячи на опорі, покладіть руки тильною стороною кистей на поперек (рис. 5, 3). Добре прогніться, зводячи лопатки і лікті рук як у вправі 2. При виконанні вправи в позиції стоячи розслабте одну ногу – це дозволить розслабити м'язи, що не беруть участь у русі.

4. Прямі руки з'єднайте за спиною (рис. 5, 4), потім підніміть їх назад-уверх повністю, сильніше напружуючи м'язи в кінці руху.

5. Те ж, що й у вправі 4, але спочатку підніміть руки назад-уверх, зігнувши їх у ліктях, а потім повністю випряміть (рис. 5, 5).

Виконуючи вправи 4 і 5, не хвилюйтеся, що матимете надмірне навантаження на плечові суглоби – воно «фізіологічніше», ніж тренування з обтяженнями, що мають фіксовану вагу. Спрацьовує найтонший механізм саморегулювання центральної нервової системи, миттєво реагуючої на появу больових відчуттів при надмірному навантаженні, яке може призвести до травми.

6. Руки з'єднайте в «замок» і підніміть їх дещо вище лінії лоба (рис. 5, 6). У цьому положенні напружте м'язи рук і плечового пояса, нібито прагнучи розірвати «замок», а потім опустіть руки вниз, не знижуючи м'язову напругу.

7. Те ж, що й у вправі 6, але руками виконуйте кругові рухи, позначені пунктирною лінією (рис. 5, 7). Обертання по черзі в обидві сторони.

8. Сидячи на опорі, руки покладіть на коліна, ноги розставте на ширину плечей, лікті підніміть якомога вище (рис. 5, 8). У цьому положенні напружте м'язи рук, плечового пояса і тулуба, а потім опустіть лікті вниз, натискуючи руками на ноги, прагнучи руками з'єднати їх. Ноги при цьому не зводьте, чинячи ними статичний опір. Цю вправу можна виконувати, сидячи на підлозі напівприсівши (рис. 5, 9).

9. Руки з'єднайте в «замок», підніміть їх на рівень грудей. Безперервно виконуйте почергові рухи руками вгору-вниз (рис. 5, 10) із невеликою амплітудою. Вправу краще виконувати на вдиху, хоча у принципі узгодження м'язової напруги з ритмом дихання значення не має.

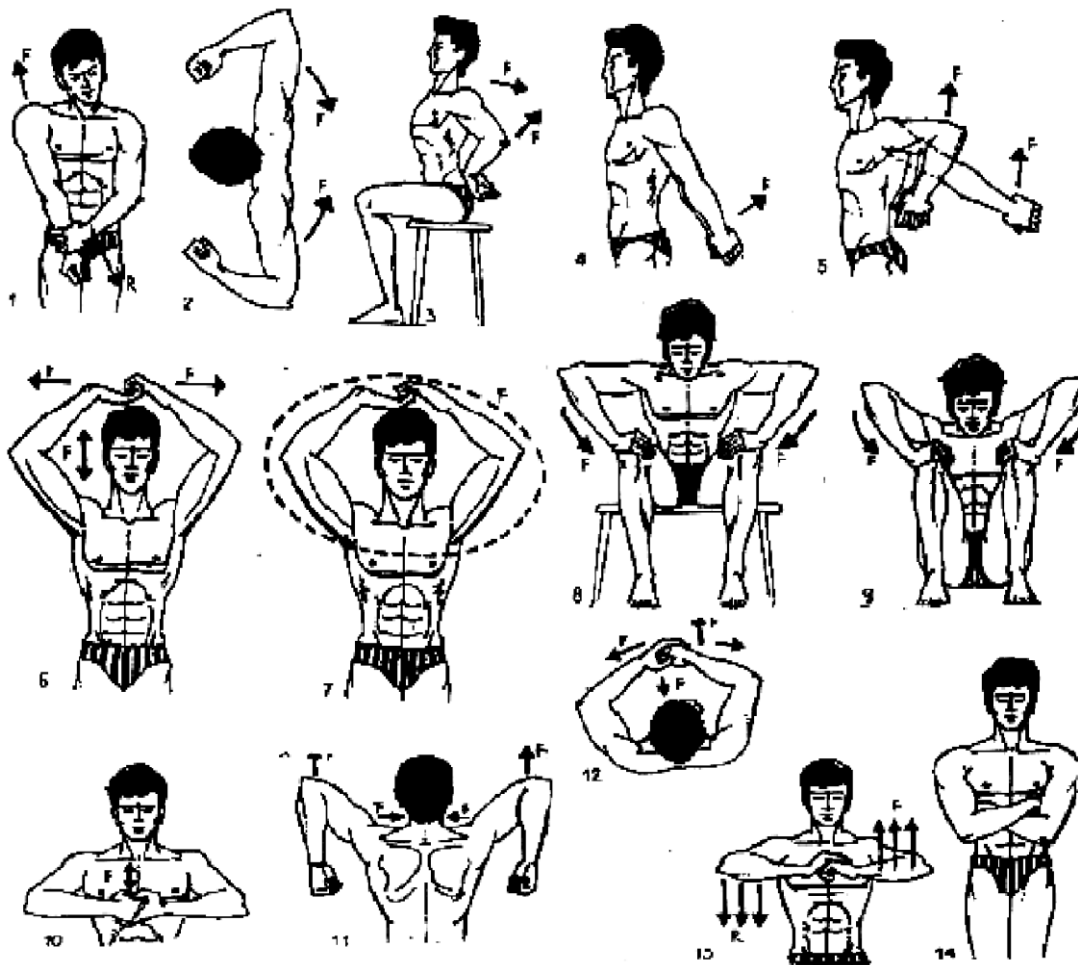


Рис. 5

10. Втягніть голову в плечі і відкиньте її назад, напружені лікті підведіть угору (рис. 5, 11). У цьому положенні напружте м'язи комірної зони, лопатки зблизьте, потім поволі поверніть голову ліворуч-праворуч, нібито обертаючи її. Тим, у кого є помітні симптоми остеохондрозу шийного відділу хребта, треба бути дуже обережними під час виконання цієї вправи.

11. Лівою рукою охопіть стиснуту в кулак кисть правої руки, підніміть руки перед собою до рівня плечей. Згинаючи рухом ліву руку, правою чиніть опір (рис. 5, 12).

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

12. Руки підніміть перед собою на рівень плечей. Кисть правої руки покладіть зверху на ліву (рис. 5, 13). Піднімаючи передпліччя лівої руки, правою рукою створюйте опір. Опускаючи ліву руку, кисть правої покладіть знизу.

13. Руки схрестіть перед грудьми, трохи піднявши лікті вгору, напружуючи їх. При нібито статичному характері навантаження вправа виконується з деякою амплітудою (руки опускаються до тулуба) з максимальною напругою м'язів рук, плечового пояса і тулуба (рис. 5, 14). Вправу рекомендується виконувати при повному вдиху із затримкою дихання у момент напруги м'язів.

Вправи для м'язів тулуба

М'язи тулуба поєднані з м'язами кінцівок, беруть участь у їх русі і виконують основну пластичну роль – «змальовують» форму тулуба. Несучий остов, який тримає м'язи тулуба, – це хребетний стовп, що складається з послідовно поєднаних між собою сегментів-хребців, що забезпечують рухливість у будь-якій вертикальній площині.

При різних нахилах хребет згинається лише завдяки скороченню певних груп м'язів тулуба.

М'язи тулуба залучаються до роботи і при напруженні м'язів плечового пояса, і при русі ніг. А без відповідного розвитку м'язів спини неможлива ні правильна постава, ні красива хода, ні вільне дихання, ні вміння триматися прямо.

Основні м'язи передньої поверхні тулуба, що беруть участь у рухових діях і стримують внутрішньочеревний тиск, косі м'язи живота, поєднані у верхній частині із зубцями широкого м'яза спини, утворюють із прямим м'язом живота своєрідний м'язовий корсет.

Якщо грудні м'язи можна навантажувати, переміщуючи руки, то навантаження м'язів черевного пресу і м'язів спини аналогічно руху тятиви лука (роль дуги виконує хребетний стовп).

Практично всі вправи для м'язів тулуба, пов'язані з одночасним скороченням м'язів і вигином хребта, благотворно впливають на його стан і є добрим профілактичним і лікувальним засобом при остеохондрозі хребта в будь-якому з його відділів.

Вправи для м'язів тулуба, активізуючи енергообмін у м'язах, оздоровче діють на всі елементи хребта.

Пропоновані вправи для розвитку м'язів живота здаються незвичними в порівнянні з традиційним способом «накачування» за допомогою тренажерів, нахиленої дошки або шведської стінки. Дуже поширена вправа – піднімання ніг або тулуба в позиції лежачи або у висі на шведській стінці, турніку, кільцях – дає низький тренувальний ефект. Набагато кращих результатів у зміцненні м'язів черевного пресу можна досягти за допомогою наступних вправ.

Комплекс вправ

1. У позиції стоячи розслабте одну ногу, щоб зняти напругу з м'язів спини (ця напруга може заважати виконанню вправи), трохи прогніться, підвівши плечі, руки зігнуті в ліктях (рис. 6,1а). Пальці рук покладіть на нижні ребра, ніби контролюючи ними напруження верхньої частини прямого м'яза живота. Вдихніть і глибоко нахиліть тулуб вперед і вниз (рис. 6,1б). Нахилиючись, максимально напружте м'язи живота і постарайтеся зберегти первинне напруження до кінця руху. Опорну ногу не згинайте. Вправу виконуйте в повільному темпі, а після того, як ви її добре освоїте, прискорюйте темп. Не забувайте, що цю вправу можна виконувати не раніше ніж через 2 години після

їжі, інакше здавлення черевної порожнини несприятливо вплине на травлення і самопочуття.

2. Те ж, що й у вправі 1, але в позиції сидячи на будь-якій опорі, навіть у м'якому кріслі (рис. 6, 2).

3. Сидячи на опорі, тулуб тримає прямо. Потім, напружуючи м'язи живота, зробіть рух тазом по стрілці F – це призведе до відповідного вигину хребта (рис. 6, 3). Положення рук довільне. Основна помилка – надмірне напруження м'язів ніг. Вправа дозволяє навантажити й основу м'язів черевного пресу – пірамідальний м'яз.

4. У позиції стоячи розслабте праву ногу, злегка зігнувши її в коліні і підвівши на носок. Праву руку зігніть і підніміть угору (це дасть можливість «розвернути» верхню частину широкого м'яза спини, що прилягає до плечової кістки). Нахилиючи тулуб праворуч, зробіть зустрічний рух тазом праворуч (плече і таз повинні рухатися назустріч), напружте широкий м'яз спини, утримуючи зігнуту руку у вихідній позиції (рис. 6, 4). Напрямок нахилу тулуба можна змінювати, залучаючи до роботи й інші м'язи тулуба.

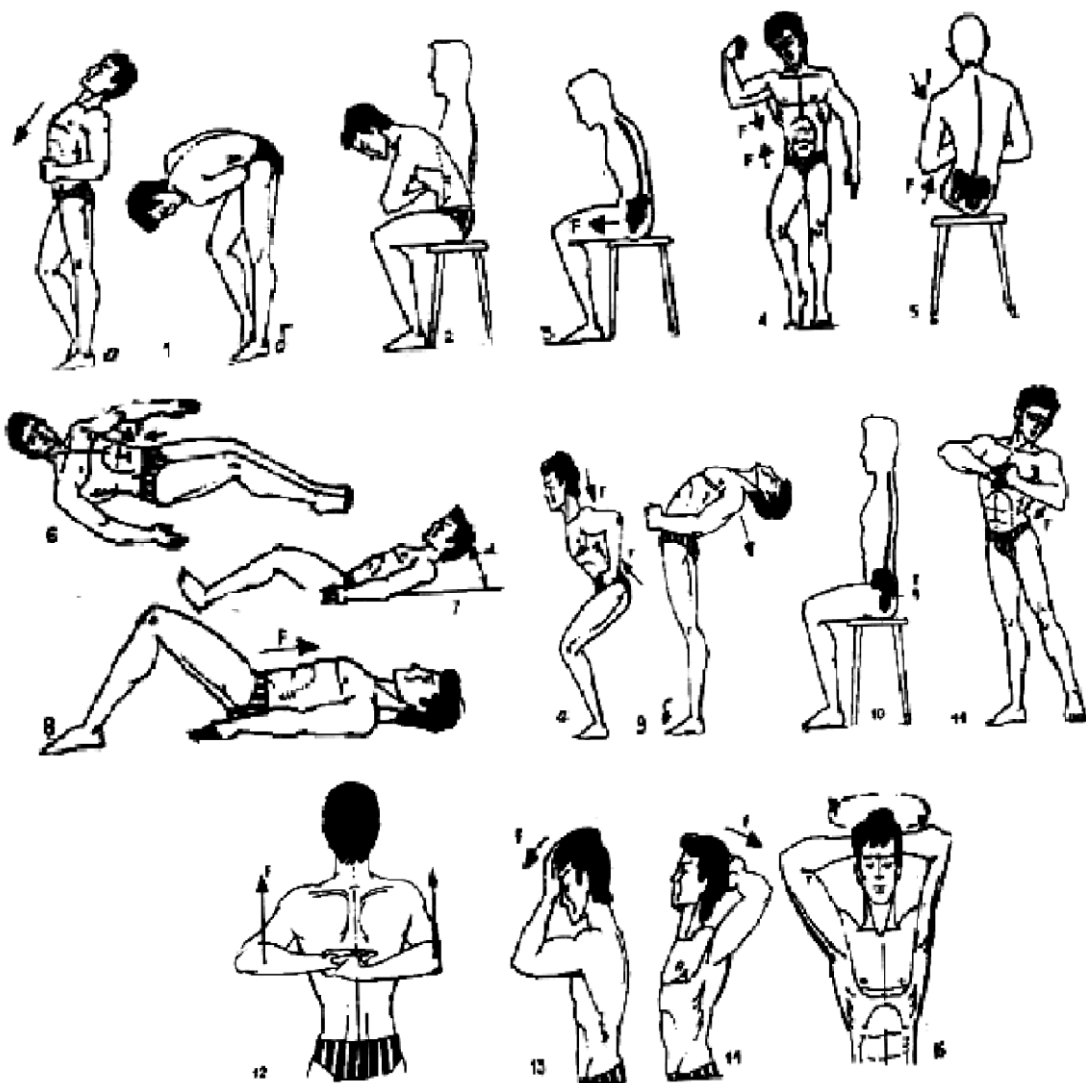


Рис. 6

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

5. Сидячи на опорі, одночасно з нахилом тулуба вліво зробіть рух тазом до лівого плеча (рис. 6,5). Спочатку виконувати цей рух досить важко, але з розвитком м'язів, що беруть участь у цьому русі, ви звикнете його легко робити.

6. Те ж, що й у вправі 5, але в позиції лежачи на спині. Ноги злегка зігніть у колінах, руки розслабте. Виконайте одночасно зустрічний рух плечем і тазом, повністю розслабивши м'язи, що не беруть участь у русі (рис. 6,6). Головна задача – якомога сильніше напружити м'язи бокової поверхні тулуба. Цю вправу можна виконувати навіть тим, хто вимушений дотримуватися постільного режиму, але з урахуванням допустимих фізичних навантажень на організм.

7. У позиції лежачи на спині довільно напружте м'язи черевного пресу, але не піднімайте тулуб. Тулуб трохи нахилиться вперед і плечі трохи піднімуться від підлоги внаслідок напруження м'язів живота. Намагайтеся зробити так, щоб кут між підлогою і тулубом був мінімальним (рис. 6,7).

8. Те ж, що й у вправі 7, але довільно скорочуючи м'язи основи черевного пресу, що призведе до невеликого вигину тулуба, і таз помітно підніметься (рис. 6,8). Вправи 7 і 8 можна виконувати перед сном.

9. Зігніть ноги в колінах, напружте м'язи спини, прогніться, руки покладіть на пояс (рис. 6, 9а). Не розслаблюючи м'язів спини, випряміть ноги і ще більше прогніться за рахунок збільшення напруження спинних м'язів (рис. 6,9б). Ця вправа, спрямована на тренування м'язів-згиначів хребта, дозволяє одночасно розвивати його гнучкість.

10. Сидячи на опорі, розслабте руки і ноги, потім прогніться в поперековому відділі й одночасно подайте таз назад, нібито прагнучи зсунути опору з місця (рис. 6, 10). Вправа є добрим профілактичним засобом проти радикуліту.

11. У позиції стоячи відставте ліву ногу трохи назад, руки підніміть до рівня грудей. Довільно скорочуючи широкий м'яз спини і косі м'язи живота, нахиліть тулуб вліво (рис. 6, 11). У кінцевій фазі руху напруження м'язів максимальне.

12. Руки з'єднайте за спиною, потім підніміть якомога вище, долаючи опір, створюваний суглобами (рис. 6, 12).

13. Відхиліть голову якомога більше назад, кисті покладіть на лоб, потім голову повільно нахиляйте вперед, долаючи опір рук (рис. 6, 13).

14. Те ж, що й у вправі 13, але руки покладіть на потилицю, а у вихідній позиції голову нахиліть вперед (рис. 6, 14).

15. Те ж, що й у вправі 14, але виконайте головою обертальні рухи (рис. 6, 15).

У вправах 13, 14 і 15 амплітуда руху голови повинна бути максимальною, наскільки дозволяє природна рухливість шийного відділу хребта. Поєднання великої амплітуди рухів із сильною м'язовою напругою вимагає дотримання обережності в початковий період занять.

Вправи для м'язів ніг

Важливу роль у русі ніг відіграють м'язи стопи і гомілки, при ходьбі і бігу вони несуть основне навантаження.

Пропоновані вправи для розвитку і зміцнення м'язів ніг, відмінні від загальновідомих традиційних, дозволять отримати додатковий тренувальний ефект.

Комплекс вправ

1. У позиції стоячи на носках (можна триматися руками за яку-небудь опору) максимально напружте литкові м'язи, а також м'язи зовнішньої частини стопи.

Потягніться вгору і, не зменшуючи напруги м'язів, розводьте і зводьте п'яти в помірному темпі. Напрямок рухів показаний стрілками (рис. 7, 1). Про достатню напругу м'язів «сигналізуватиме» біль у ахіллового сухожиллі.

2. Трохи виставивши вперед ногу, поставте її на п'яту, випрямивши в колінному суглобі. Потім, максимально напружуючи м'язи зовнішньої частини стопи і великоберцового м'яза, розташованого у передній поверхні гомілки, підніміть стопу вгору. Після фіксації положення (рис. 7, 2) виконуйте повільні повороти носком стопи ліворуч-праворуч, не відриваючи п'яту від опори. Напрямок силових акцентів показаний стрілками F. Робота м'язів стопи і гомілки в цій вправі аналогічна роботі м'язів-згиначів руки.

3. Поставте ногу на носок і максимально напружте литковий м'яз і м'язи стопи. Продовжуючи якомога сильніше витягувати носок, виконуйте коливальні рухи п'ятою праворуч-ліворуч по стрілці F (рис.7, 3).

4. Стопу з відтягнутим носком поставте на зовнішню бокову поверхню, наскільки дозволяє рухливість в гомілковостопному суглобі, і перекочуйте її з п'яти на носок, якомога сильніше напружуючи м'язи стопи і литковий м'яз, при цьому напружуються і інші м'язи гомілки і стопи (рис. 7, 4).

5. Те ж що й у вправі 3, але п'яту відводите праворуч, якомога сильніше напружуючи м'язи стопи і гомілки. Амплітуда руху гранично можлива.

6. Праву ногу відведіть у сторону-вверх, руки з'єднайте і трохи підніміть перед собою, щоб легше зберігати рівновагу. Стопа лівої ноги цілком прилягає до опори (рис. 7, 5). Присідайте на лівій нозі, прагніть не торкатися підлоги правою ногою, відведеною убік. Щоб навантаження на м'язи ніг було достатньо могутнім; змінюйте темп виконання вправи. Спочатку можна триматися руками за будь-яку опору. Якщо не вдається виконати вправу, можна торкатися підлоги ногою, відведеною убік.

7. Те ж, що й у вправі 6, але праву ногу (рис. 7, 6) поставте позаду на підвищення: стілець, табурет, лавку і т.п. Темп виконання вправи варіюйте.

8. Сидячи на опорі, захопіть руками зігнуту в коліні ліву ногу за кісточку і, створюючи руками опір, підніміть гомілку вгору, прагнучи повністю випрямити ногу (рис. 7, 7).

9. Відставте ліву ногу вбік на носок. Гранично напружуючи м'язи стопи і гомілки, відводьте п'яту праворуч-ліворуч (рис. 7, 8).

10. Відставте ліву ногу назад на носок і, гранично випрямивши її в підйомі і колінному суглобі, напружте литковий м'яз (рис. 7, 9). У цьому положенні виконуйте рухи п'ятою праворуч-ліворуч.

11. Ходьба в позиції «напівприсідання» (рис. 7, 10). Цю вправу, що є добрим засобом для профілактики порушень у суглобах ніг, можна щодня включати в комплекс ранкової гімнастики.

12. Ходьба, сильно напружуючи м'язи стегна, дуже ефективний і енергоємний вид оздоровчої ходьби (рис. 7, 11).

Торкаючись питання про користь щоденних обов'язкових десяти тисяч кроків (а чому саме десять тисяч?), відзначимо, що головне – не кількість кроків, а їх «якість», тобто потужність зусиль, якою характеризується не лише рівень інтенсивності енергообміну, але й ефективність роботи внутрішніх структур м'язових тканин.

Пропонуємо додатковий комплекс вправ для розвитку м'язів ніг шляхом складного біомеханічного навантаження м'язів, що прямо або побічно беруть участь у подоланні сили тертя між підошвами й опорною поверхнею.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Основна перевага цих вправ у тому, що вони дають високий тренувальний ефект, зміцнюють зв'язки і суглоби, розвивають м'язи ніг, не піддаючи хребет здавлюючим навантаженням, що мають місце в заняттях із обтяженнями.

На відміну від традиційних вправ рефлексорно-активного характеру, цей метод має активно-примусовий характер, тобто досягається високий рівень координації м'язової діяльності, і, насамперед, діяльності центральної нервової системи

Ефект пропонованих вправ тим вище, чим більший коефіцієнт тертя між підшвами і поверхнею підлоги досягається. Тому заняття бажано проводити на гумовому килимку з рифленою поверхнею.

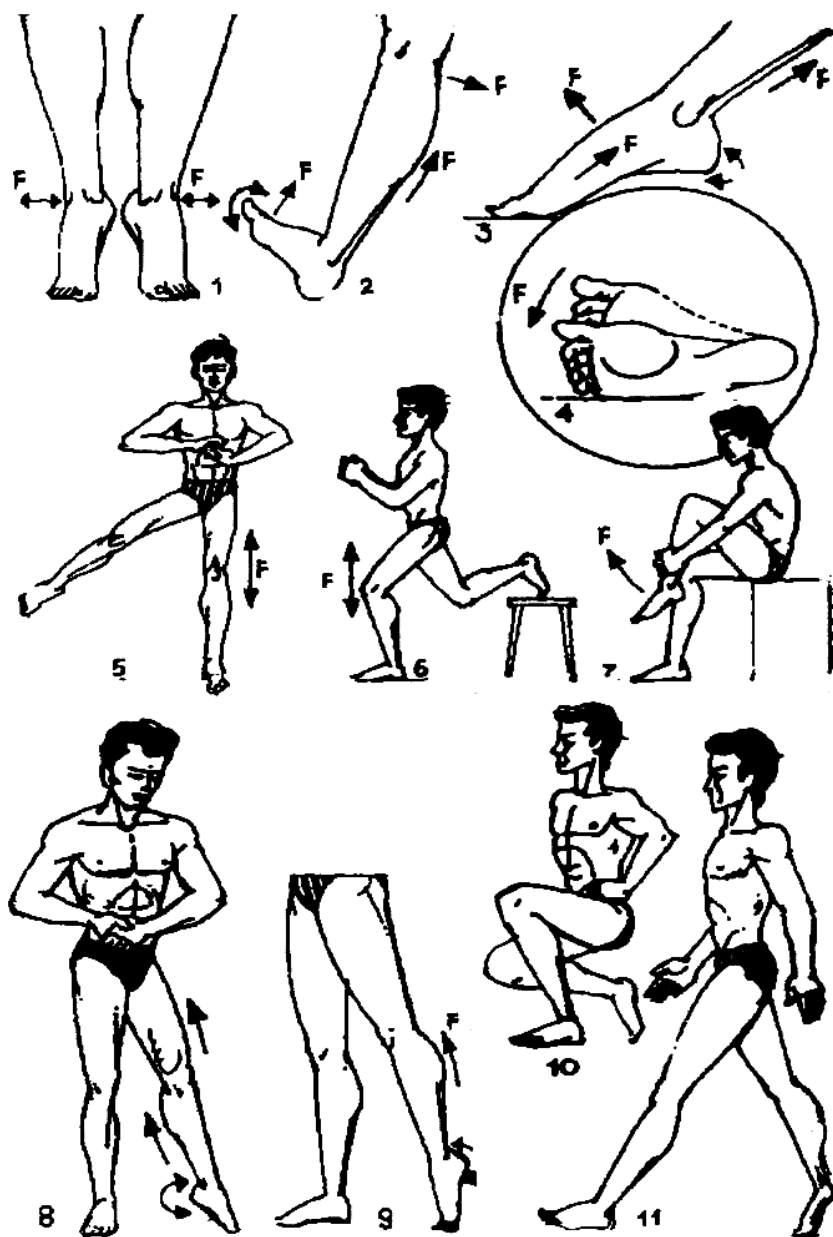


Рис. 7

Додатковий комплекс вправ

1. Сядьте, напружте м'язи ніг, потім зробіть зусилля, щоб змістити стопи ніг у сторони (по стрілці F). Якщо тертя між підшваами ніг і опорою буде досить велике, то зробити це не вдасться. Зберігаючи напруження м'язів ніг, повільно підніміться, випрямивши ноги (рис. 8, 1). Темп виконання вправи можна варіювати від повільного до швидкого. Положення рук довільне.

2. Те ж, що й у вправі 1, але у вихідній позиції ліву ногу поставте дещо попереду правої (рис. 8, 2). У цьому випадку можна змінювати силові акценти на праву або ліву ногу, щоб задіяти певні групи м'язів.

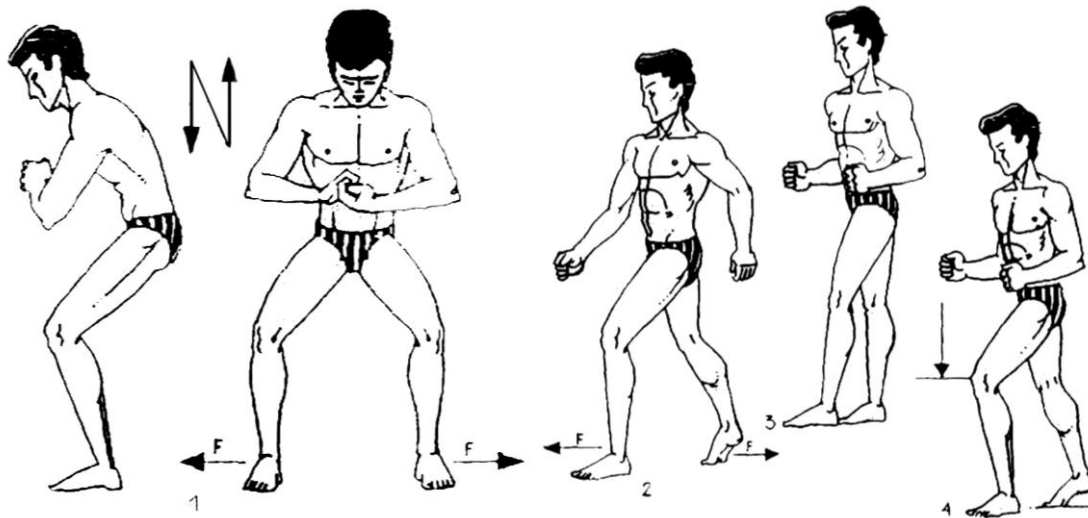


Рис. 8

3. Поставте ноги на ширину ступні. У цьому положенні імітуйте ходьбу на місці, але основне зусилля спрямовуйте на стопи ніг, нібито намагаючися зсунути одну з них вперед, а другу назад. При цьому ліву ногу злегка зігніть у коліні (оис. 8, 3). Безперервно напружуйте м'язи то одної, то другої ноги.

Положення рук довільне. Ця вправа позитивно впливає на м'язи, зв'язки, сухожилля і суглоби ніг (гомілковостопний, колінний, тазостегновий). Виконувати її можна на початку занять як розминку і як самостійну вправу в будь-який зручний для вас час.

4. Вагу тіла перенесіть на ліву ногу, праву поставте вбік на носок. Швидко присядьте на лівій нозі з різкою зупинкою (рис. 8, 4). Цей прийом дозволить підвищити навантаження на м'язи ніг за рахунок сил інерції, величина яких залежить від швидкості виконання вправи у фазі різкого присідання і різкого «гальмування». Ця вправа, спрямована на розвиток м'язів стегна, справляє тренувальний ефект на колінний суглоб, який схильний до частих травм у бігових видах спорту, а також футболі, хокеї, баскетболі, тенісі і т.д. Виконувати цей невеликий комплекс вправ можна в звичайному робочому одязі, який не заважає рухам, під час перерв для відпочинку.

Комбіновані вправи

Після практичного освоєння більшості описаних вправ можна перейти до складніших, що виключають фазу «холостого ходу». Це дозволить щонайменше вдвічі скоротити час і відповідно вдвічі підвищити інтенсивність енерговитрат, у результаті збільшиться ефективність вправ. Комбінований спосіб виконання вправ на самоопір спрямований насамперед на розвиток силової витривалості, а також швидкісно-силових

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

якостей. До комбінованих вправ можна приступити, маючи деякий досвід занять фізичною культурою.

Якщо брати до уваги фізіологію м'язової діяльності, то комбіновані вправи з ритмічним чергуванням напруги м'язів є найефективнішою формою тренінгу. В умовах підвищеної працездатності вони посилюють енергозабезпечення м'язової системи.

Комбіновані вправи можна легко освоїти на прикладі найпростіших рухів.

Число повторів у комбінованих вправах – 6-12. Рівень м'язового напруження, темп і тривалість виконання залежать від поставлених задач.

Комплекс вправ

1. Виконайте рух стиснутою в кулак кистю у напрямку до себе, долаючи опір лівої руки (рис. 9, 1). Перш ніж кисть правої руки повернути у вихідну позицію, перенесіть кисть лівої руки на протилежний бік кисті правої руки. Рухи виконуйте безперервно, по черзі в обох напрямках, без фази «холостого ходу».

2. Об'єднайте вправи для м'язів-згиначів і розгиначів руки. Після закінчення руху передпліччя до себе (навантаження м'язів-згиначів) із подоланням опору лівої руки (рис. 9, 2а) поміняйте її положення, щоб створити опір при розгинанні правої (рис. 9, 2б). Положення кисті опорної руки, що створює опір, потрібно змінювати досить швидко, щоб пауза між рухами була по можливості мінімальною.

3. Прямі руки з'єднайте в «замок», підніміть вперед-вверх до рівня плечей. Зусиллям на себе зігніть праву руку, лівою рукою створюйте опір (рис. 9, 3а). Потім правою рукою упріться в розкриті долоню лівої руки і рухом від себе поверніть праву руку у вихідну позицію (рис. 9, 3б).

4. Рухи ліктя зігнутої правої руки по черзі вниз-вверх (рис. 9, 4). Ліву руку, що створює опір, при кожному русі переносить у відповідне положення: знизу і зверху.

5. По черзі піднімайте й опускайте праву руку, долаючи опір, створюваний лівою рукою (рис. 9, 5а). У кінцевих фазах руху (рис. 9, 5б) опорну руку швидко перенести в потрібне положення. Вправа розвиває дельтоподібні та інші м'язи плечового пояса.

6. Сидячи біля столу, правою рукою, зігнутою в лікті, обіпріться на його поверхню. Лівою рукою візьміться за кисть правої руки, щоб чинити опір при русі передпліччя правої руки у напрямку кришки столу (рис. 9, 6а). При зміні напрямку руху правої руки поміняйте положення лівої руки, що створює опір (рис. 9, 6б).

У цьому розділі наведено лише декілька прикладів виконання комбінованих вправ на самоопір. Ви зможете оволодіти й іншими варіантами комплексних вправ, поєднуючи близькі за характером рухи.

Загальні і часткові задачі

Ми вже говорили про те, що атлетична гімнастика без снарядів не залежить від зовнішніх чинників. Вправи можна виконувати в різних позиціях: стоячи, сидячи або лежачи, у будь-якому місці, де можна робити рухи руками: у спортивному залі, шкільному класі, квартирі, на дачі, у поході, в умовах невагомості в тривалих орбітальних або космічних польотах.

Щоб не пропустити заняття через брак часу чи з інших причин (а регулярність дуже важлива!), виконуйте вправи в позиції сидячи – за робочим столом, у будь-якому місці, у кріслі авіалайнера, вдома, під час переглядання телепередач. Деякі вправи, спрямовані,

наприклад, на профілактику остеохондрозу хребта, зручно виконувати в позиції сидючи. А в позиції стоячи роблять вправи для розвитку м'язів.

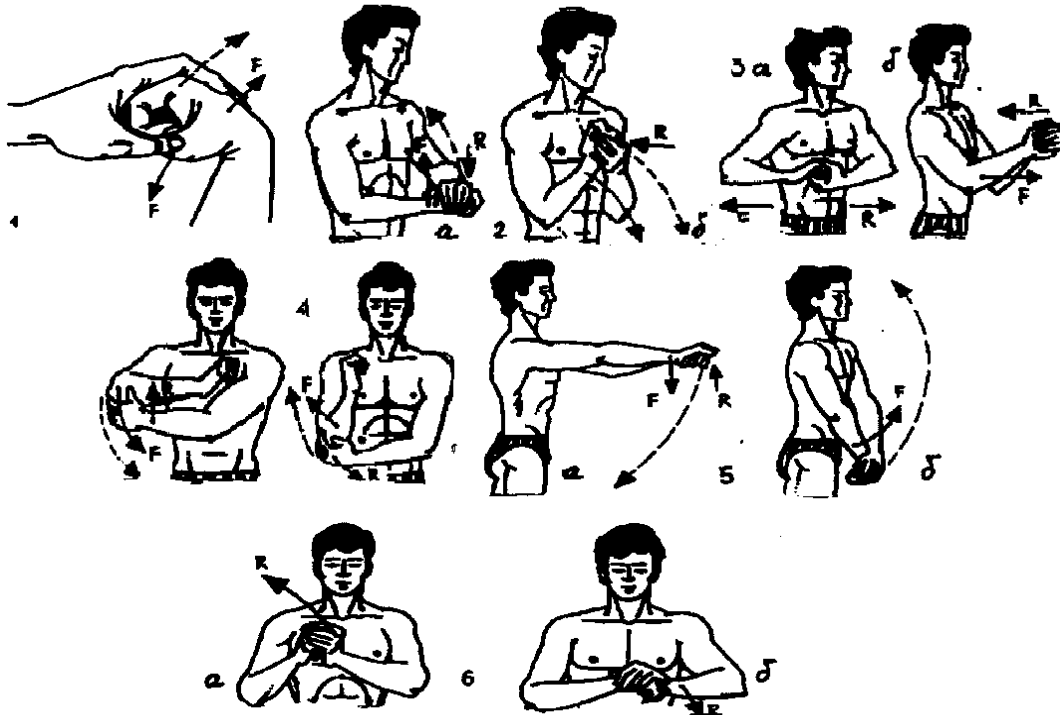


Рис. 9

Атлетична гімнастика без снарядів доступна і тим, хто через які-небудь обставини вимушений дотримуватися постільного режиму (за умови, що немає протипоказань до фізичних навантажень загального характеру). Виконання більшості вправ у позиції лежачи не лише не знижує їх ефективність, але й допомагає добре навантажити – так само, як у силовій гімнастиці з обтяженнями – великі групи м'язів: черевного пресу, широкого м'яза спини і косих м'язів живота, м'язів рук, плечового пояса тулуба. Ця можливість може бути використана для підвищення фізичної активізації організму у разі епізодичного або хронічного нездужання, пов'язаного, наприклад, із захворюванням ніг, що вимагає дотримуватися постільного режиму. На рівні невеликого навантаження ці вправи можна включати в комплекс ранкової гімнастики, виконувати у будь-який час дня і навіть перед сном.

Вправи, у яких застосовуються рухи рук назад, виконуються лежачи на животі. У деяких вправах для м'язів ніг опорою може бути спинка ліжка або стіна. Природно, що багато вправ, які виконуються за рахунок сили тяжкості власної ваги, у позиції лежачи зробити неможливо.

Протягом заняття ви повинні або рівномірно задіяти всі м'язи, або зробити акцент на розвиток окремих м'язових груп. Тому не даємо конкретних рекомендацій щодо виконання вправ, ви самостійно складете для себе їх комплекс.

Головне – досягти тренувального ефекту незалежно від способу виконання вправ – у позиції стоячи, сидючи або лежачи. Чому віддати перевагу – підкаже навколишнє оточення, місце, час занятя. Це не означає, звичайно, перевагу одного комплексу перед

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

іншим. Єдине, що в позиції стоячи можна виконувати більше вправ. Але, з другого боку, у позиції сидячи і лежачи набір вправ для розвитку сили м'язів дуже обмежений. Ви самі складете комплекси з урахуванням їх спрямованості, звертаючи увагу на розвиток конкретних м'язових груп і рівень навантажень. В одному комплексі можна виконувати вправи в якомусь одному положенні, а можна їх поєднувати.

Вправи передбачають почергову зміну спрямованості рухів. Кількість повторів – 6–12. Темп повільний у кожній серії, швидкий – у кінці повторів. Вправи можна робити безперервно, плавно переходячи від одної до іншої, тривалість пауз для відпочинку не більше 10–15 сек. Вправи, пов'язані з натужуванням, виконуйте на вдиху.

Комплекс вправ в позиції стоячи

Пропонований комплекс вправ для розвитку основних м'язових груп можна використовувати для проведення занять на рівні загальнорозвиваючої або оздоровчо-профілактичної гімнастики, а також на рівні атлетизму.

При складанні комплексу необхідно враховувати індивідуальні особливості: стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вік і стать.

Щоб повніше задіяти м'язи і суглоби, описаний нижче базовий комплекс можна доповнити близькими за структурою вправами. Природно, чим більше вправ увійде до комплексу, тим буде вищим ефект занять, тим більше активізуються процеси обміну.

Перед початком занять зробіть невелику розминку. Краще всього, якщо дозволяють умови, розпочати з легкого бігу на місці або імітації спортивної ходьби (не відриваючи ступень від підлоги) протягом 1,5–2 хв., поступово сильніше напружуючи м'язи ніг. Можна також розпочинати вправи в режимі розминки, переходячи згодом до інтенсивнішої м'язової роботи.

Бажано дотримуватися послідовності: від малих і середніх м'язів і м'язових груп – до великих.

1. Поставте праву стопу на зовнішню бокову поверхню і, напружуючи м'язи стопи, перекиньте її з п'яти на носок (рис. 7, 4).

2. Поставте праву ногу на п'яту, випрямивши її у колінному суглобі, і, напружуючи м'язи зовнішньої частини стопи і гомілки (великоберцевого м'яза), підніміть стопу рухом на себе. Потім, не зменшуючи м'язового напруження, обертайте стопу по черзі ліворуч-праворуч (рис. 7, 2).

3. Підніміться на носки (можна триматися руками за будь-яку опору) і, якомога більше напружуючи м'язи стопи і гомілки, виконуйте повороти п'ятами в протилежні сторони (рис. 7, 1).

4. Поставте ліву ногу на носок, відставивши її трохи назад і випрямивши в колінному суглобі. Напружуючи м'язи стопи і литковий м'яз, виконуйте повороти п'ятою по черзі в обидві сторони (рис. 7, 10).

5. Відведіть праву ногу вбік, руки з'єднайте і підніміть до рівня грудей. Присідайте на лівій нозі (рис. 7, 6).

6. Праву ногу поставте на опору, розташовану трохи позаду. Присідайте на лівій нозі, прагнучи переносити вагу тіла лише на неї (рис. 7, 7).

7. Присядьте, а потім повільно підніміться, залишаючи при цьому м'язи ніг у напрузі й одночасно намагаючись нібито зсунути ступні в сторони (у напрямі стрілок F) (рис. 8, 1).

8. Те ж, що й у вправі 7, але у вихідній позиції ліву ногу поставити дещо попереду правої (рис. 8, 2).

9. Імітація ходьби на місці, не відриваючи ступні від підлоги. Напружте м'язи ніг так, нібито ви намагаєтеся зсунути ліву ногу вперед, а праву назад (рис. 8, 3).

10. Вагу тіла перенесіть на ліву ногу, а праву поставте трохи вбік. Швидко присядьте на лівій нозі, різко зупиняючи рух, а потім поверніться у вихідну позицію (рис. 8, 4).

11. Візьміться верхньою фалангою вказівного пальця правої руки за великий палець лівої руки і зігніть вказівний палець, долаючи опір лівої руки (рис. 1, 1). Повторіть вправу іншими пальцями.

12. У розкриту долоню лівої руки упріться зігнутим вказівним пальцем правої руки і потім із силою розігніть його (рис. 1, 3). Повторіть вправу іншими пальцями.

13. На стиснуту в кулак ліву руку покладіть кисть правої руки. Згинайте кисть лівої руки, долаючи опір правої руки (рис. 1, 5).

14. Покладіть кисть лівої руки на тильну сторону стиснутої у кулак правої руки і, створюючи опір лівою рукою, зігніть у променевоzap'ястному суглобі кисть правої руки (рис. 1, 6).

15. На кисть правої руки, стиснутої у кулак, покладіть кисть лівої руки. Долаючи опір, створюваний лівою рукою, поверніть кисть правої руки за годинниковою стрілкою.

16. Те ж, що й у вправі 15, але кисть правої руки поверніть долонею до себе.

17. Ліву руку опустіть вниз і покладіть на її зап'ястя кисть правої руки. Згинайте в ліктьовому суглобі ліву руку, долаючи опір правої руки.

18. Те ж, що й у вправі 17, але кисть лівої руки поверніть тильною стороною вгору.

19. З'єднайте руки в «замок» і підніміть їх перед собою до горизонтального положення. Долаючи опір лівої руки, зігніть праву рухом до себе (рис. 2, 3).

20. Підніміть руки вгору, з'єднавши кисті в «замок». Долаючи опір правої руки, опустіть у крайнє нижнє положення ліву руку, згинаючи її у ліктьовому суглобі (рис. 2, 7).

21. З'єднайте руки в «замок» і підніміть їх трохи вище голови. Прагнучи нібито розірвати «замок», опустіть руки до рівня грудей (рис. 5, 6).

22. Зігніть у лікті праву руку, а ліву підведіть знизу під кисть правої руки. Долаючи опір лівої руки, випряміть праву руку (рис. 3, 6).

23. Руки відведіть за голову, правою візьміться за зап'ястя лівої руки. Долаючи опір, створюваний правою рукою, випряміть ліву (рис. 3, 4).

24. Упріться стиснутою у кулак правою рукою у долоню лівої. Праву руку зігніть і притисніть до тулуба. Долаючи опір лівої руки, випряміть праву рухом уперед.

25. Напівприсівши, нахиліться уперед, спираючися зігнутими руками на коліна. Випряміть руки, нібито віджимаючися від опори і долаючи опір м'язів тулуба (рис. 3, 8). Намагайтеся максимально напружувати триглаві м'язи плеча (трицепси).

26. Підніміть уперед-уверх ліву руку, долаючи опір правої руки (рис. 4, 1).

27. Ліву руку підніміть угору і візьміться за її зап'ястя правою рукою. Долаючи опір правої руки, опустіть ліву руку вниз (рис. 4, 2).

28. Зігніть у лікті праву руку, притиснувши його до тулуба. Лівую рукою візьміться за лікоть правої руки; підніміть праве плече, долаючи опір лівої руки (рис. 4,4).

29. Підніміть угору передпліччя правої руки і візьміться за її зап'ястя лівою рукою. Долаючи опір лівої руки, оберніть передпліччя правої руки ліворуч, опускаючи його вниз (рис. 4, 5).

30. Те ж, що й у вправі 29, але в протилежний бік.

31. Підніміть руки перед собою до рівня плечей. Лівую рукою візьміться за зап'ястя правої і, долаючи опір лівої руки, зігніть праву руку рухом до себе.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

32. Візьміться лівою рукою за зап'ястя випрямленої правої руки. Опустіть якнайнижче праве плече, потім, долаючи опір лівої руки, підніміть плече вгору (рис. 5, 1).

33. Підніміть зігнуті в ліктях руки в сторони, потім відведіть лікті назад, зводячи лопатки (рис. 5, 2).

34. З'єднайте за спиною руки, потім підніміть їх назад-уверх наскільки можливо (див. рис. 5, 4).

35. Те ж, що й у вправі 34, але спочатку підніміть зігнуті в ліктях руки назад-уверх, а потім випряміть їх (рис. 5, 5).

36. Напівприсівши, ноги на ширині плечей, охопіть руками коліна, лікті підніміть якомога вище. Не зводячи ноги, опустіть лікті напружених рук вниз, нібито намагаючись зблизити коліна (рис. 5, 8).

37. Зігніть ліву ногу, розслабте м'язи спини, потім, злегка прогнувшись і піднявши руки до грудей, довільно напружте м'язи черевного пресу і зробіть глибокий нахил вперед-вниз, зберігаючи напругу м'язів черевного пресу.

38. Покладіть кисті рук тильною стороною на поперек, розслабте ноги, зігнувши ліву в коліні. Прогніться, зводячи лікті разом і одночасно натискаючи руками на поперек.

39. Зігніть у коліні і поставте на носок праву ногу, праву руку зігніть у лікті і підніміть убік на рівень плечей. Напружуючи широкий м'яз спини і косі м'язи живота, нахиліть тулуб праворуч (рис. 6, 4).

40. Довільно напружуючи м'язи спини, нахиліть тулуб назад.

41. Нахиліть голову вперед до торкання підборіддям грудей. У кінцевому положенні сильно напружте м'язи шиї.

42. Те ж, що й у вправі 41, але голову нахилити назад.

43. Те ж, що й у вправі 41, але голову нахилити по черзі праворуч і ліворуч.

44. Поверніть голову якомога далі праворуч. У кінці руху сильно напружте м'язи шиї. Повторіть вправу в інший бік.

45. Те ж, що й у вправі 41, але створюючи руками додатковий опір.

46. Те ж, що й у вправі 45, але в протилежний бік.

47. Ходьба зігнувши ноги. Положення рук довільне. Цією вправою рекомендується закінчити заняття.

Комплекс вправ у позиції сидячи

При виконанні вправ положення рук може бути довільним. Деякі вправи можна виконувати, спираючися руками на стегно або поверхню столу.

1. Візьміться верхньою фалангою вказівного пальця правої руки за великий палець лівої руки і зігніть вказівний палець, долаючи опір лівої руки (рис. 1, 1). Повторіть вправу іншими пальцями.

2. У розкриту долоню лівої руки упріть зігнутий вказівний палець правої руки і потім із силою випряміть його (рис. 1, 3). Повторіть іншими пальцями.

3. На стиснуту в кулак ліву руку покладіть кисть правої. Зігніть кисть лівої руки рухом на себе, долаючи опір правої руки (рис. 1, 5).

4. Те ж, що й у вправі 3, але кисть лівої руки, що створює опір, покладіть на тильну сторону кисті правої руки (рис. 1, 6).

5. Покладіть на зап'ястя лівої руки кисть правої руки. Зігніть ліву руку, долаючи опір правої руки (рис. 2, 1).

6. Зігніть у лікті праву руку, а ліву покладіть знизу на зап'ястя або кисть правої руки. Випряміть праву руку, долаючи опір лівої руки.

7. Зчепіть руки в «замок» і підніміть їх перед собою трохи вище голови. Потім, прагнучи нібито розірвати «замок», опустіть руки до рівня грудей (рис. 5, 6).
8. Зігніть праву руку до плеча й охопіть її лівою рукою. Потім підніміть праву руку вгору, долаючи опір лівої руки (рис. 3, 5). Вправа імітує жим гири.
9. Зчепіть руки в «замок» і підніміть їх перед собою до горизонтального положення. Зігніть праву руку рухом до себе, долаючи опір лівої руки (рис. 2, 3).
10. Стиснуту в кулак праву руку підніміть до рівня плеча, відвівши лікоть назад, і упріться нею в долоню лівої руки. Долаючи опір лівої руки, випряміть праву руку рухом вперед (рис. 4, 11).
11. Зчепіть руки в «замок» і підніміть їх угору. Опустіть ліву руку якнайнижче, згинаючи її у ліктьовому суглобі і долаючи опір правої руки (рис. 2, 7).
12. Візьміться правою рукою за зап'ястя лівої руки. Підніміть ліву руку вгору, долаючи опір правої руки (рис. 4, 1).
13. Підніміть угору зігнуту в лікті праву руку і підведіть кисть лівої руки під кисть правої. Поверніть передпліччя правої руки всередину, долаючи опір лівої руки (рис. 4, 4).
14. Те ж, що й у вправі 13, але в протилежному напрямку (рис. 4,3).
15. Нахиліться вперед, спираючися зігнутими руками об коліна. Випряміть руки, нібито віджимаючись від опори, долаючи опір м'язів тулуба (рис. 3, 8).
16. Візьміться лівою рукою за зап'ястя правої і опустіть якнайнижче праве плече. Долаючи опір лівої руки, підніміть праве плече вгору (рис. 5, 1).
17. Відхиліть голову назад і покладіть руки на лоб. Нахиліть голову вперед, долаючи опір рук (рис. 6, 13).
18. Те ж саме, але в протилежному напрямку, поклавши руки на потилицю (рис. 6, 14).
19. Поверніть голову праворуч до можливої межі. У кінці руху напружте м'язи шиї, що беруть участь у повороті голови.
20. Злегка прогніться, розвернувши плечі, потім із силою подайте таз уперед, одночасно вигинаючи спину.
21. Те ж саме, але рух тазом назад.
22. Нахиліться вперед, напружуючи м'язи черевного пресу.
23. Покладіть долоні тильною стороною на поперек, а потім прогніться, зводячи лікті (рис. 5, 3).
24. Підніміть зігнуту в лікті праву руку до рівня плеча, а потім нахиліться праворуч, рухаючи тазом у напрямку до правого плеча.
25. Злегка підведіть праву сторону тазу над опорою і, не зсовуючи ступні, зробіть рух правим стегном уперед.
26. Охопіть руками коліна, піднявши лікті якомога вище. Напружте м'язи рук і опустіть лікті вниз, нібито прагнучи з'єднати коліна (рис. 5, 8).
27. Поставте праву стопу на зовнішню бокову поверхню і, напружуючи м'язи стопи і гомілки, перекочуйте її з п'яти на носок (рис. 7, 4).
28. Візьміться руками за гомілку лівої ноги, зігнутої в коліні, а потім зігніть руки, долаючи опір, створований лівою ногою (рис. 2, 11).
29. Те ж, що й у вправі 28, але руками візьміться за гомілку біля гомілковостопного суглоба. Випряміть ліву ногу, долаючи опір рук.

Комплекс вправ у позиції лежачи

Можливості виконання вправ із обтяженнями (гантелями, гирями, штангою, еластичними амортизаторами або за допомогою тренажерів) у позиції лежачи обмежені в порівнянні з діапазоном вправ на самоопір у цій же позиції. У багатьох випадках

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

атлетична гімнастика без снарядів переважніше, ніж зі снарядами, із погляду її доступності й ефективності.

1. Руки зігніть у ліктях і підніміть перед собою. Візьміться верхньою фалангою вказівного пальця правої руки за великий палець лівої руки і зігніть вказівний палець, долаючи опір, створюваний лівою рукою (рис. 1, 1). Повторіть іншими пальцями.

2. У розкриту долоню лівої руки упріться зігнутим вказівним пальцем правої і потім із силою розігніть його (рис. 1, 3). Повторіть іншими пальцями. Вправу можна виконувати одночасно чотирма (окрім великого) пальцями.

3. Охопіть пальцями лівої руки стиснуту в кулак праву руку. Потім обертайте кисть правої руки у напрямку стрілки, долаючи опір, створюваний кистю лівої руки (рис. 1, 7).

4. На стиснуту в кулак ліву руку покладіть кисть правої. Зігніть кисть лівої руки, долаючи опір правої (рис. 1, 5).

5. Те ж саме, але в інший бік, тільки ліву руку, що створює опір, покладіть на тильну сторону долоні правої руки (рис. 1, 6).

6. На зап'ястя або кисть лівої випрямленої руки покладіть кисть правої руки. Зігніть ліву руку, долаючи опір, створюваний правою (рис. 2, 1).

7. Те ж саме, але долоню лівої руки поверніть вниз (рис. 2, 2).

8. Праву руку зігніть, а долоню лівої покладіть знизу на зап'ястя або кисть правої руки. Випряміть праву руку, долаючи опір, створюваний лівою рукою (рис. 3, 1).

9. Зчепіть руки в «замок» і підніміть їх угору. Рухом до себе зігніть праву руку, долаючи опір лівої руки (рис. 2, 3).

10. Те ж саме, але рухи виконуйте в горизонтальній площині, змінюючи положення рук – опускайте їх від лінії лоба до рівня грудей. Напрямок руху показаний зигзагоподібною стрілкою F (рис. 2, 5).

11. Підніміть праву руку до плеча і стисніть пальці в кулак, який охопіть лівою рукою. Долаючи опір лівої руки, випрямляйте праву руку.

12. Зчепіть руки в «замок» і підніміть їх приблизно на рівень голови. Прагнучи нібито розірвати «замок», опустіть руки до рівня грудей.

13. Візьміться правою рукою за зап'ястя лівої руки і підніміть її, долаючи опір правої руки (рис. 11, 1).

14. Те ж саме, але ліву руку опускайте зверху вниз (рис. 4, 2).

Вправи 13 і 14 можна об'єднати, безперервно міняючи положення правої руки, що створює опір (за методом комбінованих вправ).

15. Підніміть перед собою праву руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, а лівою рукою візьміться за її зап'ястя. Нахиліть передпліччя правої руки всередину, долаючи опір лівої руки (рис. 4, 5).

16. Те ж, що й у вправі 15, але в протилежний бік (рис. 4, 6).

17. Візьміться лівою рукою за зап'ястя випрямленої правої руки й опустіть якнайнижче праве плече. Долаючи опір лівої руки, підніміть плече до можливої межі вгору (рис. 5, 1).

18. Напружте верхню частину м'язів черевного пресу, намагаючися не піднімати плечі (вони повинні злегка піднятися над горизонтальною опорою за рахунок вигину хребта внаслідок скорочення м'язів черевного пресу) (рис. 6, 7).

19. Те ж саме, але напружте нижню частину черевного пресу, намагаючися не піднімати таз. При правильному виконанні вправи таз злегка підніметься над опорою унаслідок вигину хребта через скорочення м'язів живота (рис. 6, 5).

20. Руки підніміть угору, лівою рукою візьміться за зап'ястя правої руки. Згинайте праву руку, долаючи опір лівої руки (рис. 2, 7).

21. Ноги злегка зігніть у колінах, руки вздовж тулуба. Ліве плече опустіть униз, прогніться (рис. 6, 6). Вправу виконуйте за рахунок довільного напруження широкого м'яза спини і косих м'язів живота.

22. Прямими руками візьміться за гомілку правої ноги трохи нижче коліна. Зігніть руки, долаючи опір, що здійснюється м'язами правої ноги.

23. Візьміться руками за гомілку правої ноги біля гомілковостопного суглоба. Випрямляючи ногу, чиніть опір руками.

24. Нахиліть голову вперед, щоб торкнутися підборіддям грудей. У кінці руху довільно напружте м'язи шиї, що беруть участь у русі.

25. Те ж, що й у вправі 24, але чинячи руками опір.

26. Поверніть голову гранично ліворуч (або праворуч), посилюючи в кінці руху напругу м'язів, що беруть участь у русі.

27. Лежачи на животі, з'єднайте за спиною долоні, а потім підніміть руки назад-уверх.

Розвиваємо гнучкість

Добра рухливість у суглобах забезпечує свободу і легкість рухів, правильну осанку. У гнучких людей набагато менше додаткових внутрішніх опорів, що створюються при переміщенні кінцівок, а значить, при тривалій роботі економніше витрачається енергія. Надмірне напруження,

навпаки, призводить до додаткових витрат енергії, в наслідок чого знижується ККД м'язової системи. М'язи, волокна яких заздалегідь розтягнуті, здатні виконувати велику механічну роботу. Гнучкість також дозволяє розслабити м'язи у фазі «холостого ходу» і, отже, дати їм можливість відпочити, позбавивши кровоносні судини і капіляри, по яких безперервно доставляються речовини, багаті енергією, від здавлення м'язовими волокнами.

На жаль, природна з дитинства гнучкість хребта і рухливість у суглобах із роками зменшуються, часто настільки, що виникають різні захворювання (наприклад, артрит, остеохондроз). Єдиний спосіб зберегти гнучкість хребта і суглобову рухливість – впливати на суглоби, створюючи навантаження на них шляхом довільного розтягування. Розтягувати потрібно практично всі суглоби: пальців, кінцівок і хребта. У розтяганні суглобів беруть участь м'язи, зв'язки і сухожилля.

Є багато фізкультурних методів, що дозволяють розвивати гнучкість. Гімнастика за системою йогів базується в основному на різноманітних комбінаціях гранично статичного суглобового розтягування, вимагаючих досить багато часу. А традиційні вправи на гнучкість (наприклад, ритмічна гімнастика) мають напівактивний або навіть пасивний характер: суглоби, що з'єднують кінцівки або хребет, беруть участь у рухах побічно, і активізація енергопостачання їх тканин надто мала, щоб можна було говорити про оздоровчий ефект.

Досить ефективний спосіб розвинути і зберегти гнучкість – регулярні заняття силовими вправами, заснованими на принципі самоопору.

Просторові переміщення кісткових важелів у всіх запропонованих вправах здійснюються у діапазоні природної рухливості суглобів.

Вправи для пальців і кисті 1-9 можна виконувати сидячи, піднявши руки перед собою на рівень грудей або спираючися ліктями на поверхню столу.

Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

1. Захопіть пальцями лівої руки кисть правої, натискаючи великим пальцем лівої руки на вказівний палець правої. Напрямок зусилля великого пальця лівої руки позначений стрілкою (рис. 10, 1). Аналогічним чином по черзі здіймі інші пальці правої руки. Потім виконайте те ж лівою рукою.
2. Те ж, що й у вправі 1, але для великого пальця правої руки. При цьому чотири пальці лівої руки перемістити на зап'ястя правої руки (рис. 10, 2).
3. Те ж, що й у вправі 1, але великим пальцем лівої руки натискайте відразу на чотири пальці (окрім великого) правої (рис. 10, 3).
4. Долонею лівої руки натискайте на верхні фаланги чотирьох пальців (окрім великого) правої (рис. 10, 4).
5. Зігніть кисть лівої руки до передпліччя за рахунок граничної напруги м'язів-згиначів кисті (рис. 10, 5).
6. Кисті рук з'єднайте за спиною, підніміть прямі руки назад-уверх. У кінцевій фазі руху (у напрямі стрілки) напруження м'язів максимальне (рис. 10, 6).
7. Те ж, що й у вправі 6, але рух виконуйте окремо кожною рукою (рис. 10, 7). У початковій фазі вправи не робіть махового руху, руку піднімайте назад-уверх повільно і плавно. Напружте м'язи руки лише в кінці руху, прагнучи утримати крайнє положення 2–3 сек.

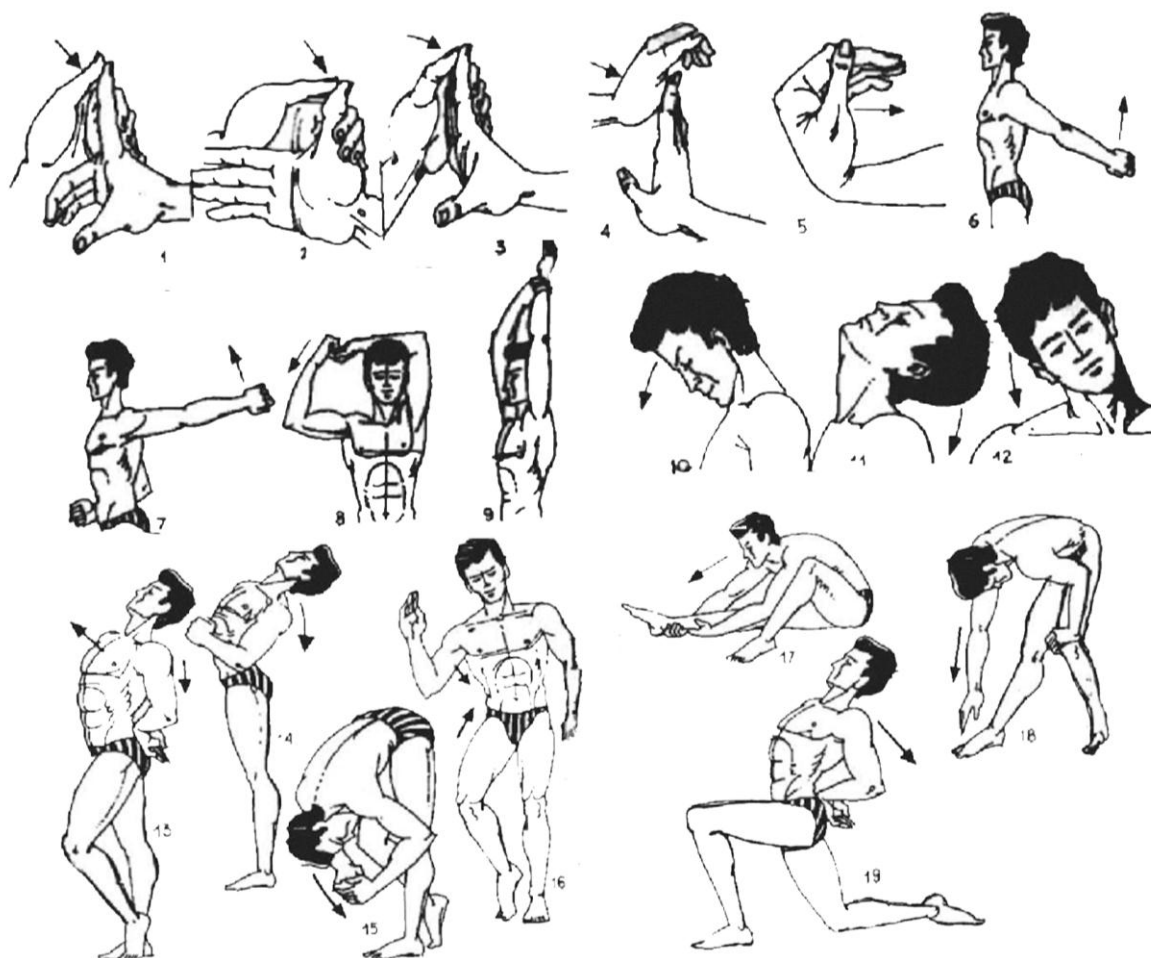


Рис. 10

8. Візьміться правою рукою за зап'ястя лівої або з'єднайте їх у «замок» і підніміть руки вгору за голову. Виконуйте рух руками вбік (по стрілці), при цьому ліву руку цілком розслабте (рис. 10, 8).

9. Те ж, що й у вправі 8, але ліву руку підніміть вгору, а правою спробуйте відхилити її назад (по стрілці) (рис. 10, 9).

Значний оздоровчий ефект мають вправи для хребта 10-19.

10. Нахиліть голову вперед до торкання підборіддям грудей (рис. 10, 10). У кінцевому положенні напружте м'язи шиї, що беруть участь у цьому русі. Повторити 4-6 разів.

11. Те ж, що й у вправі 10, але голову відведіть якомога більше назад (рис. 10, 11), напружуючи м'язи шиї в кінцевому положенні.

12. Те ж, що й у вправі 10, але нахил голови вбік (рис. 10, 12).

13. У позиції стоячи покладіть долоні тильною стороною на поперек, одну ногу розслабте, зігнувши її в коліні. Зводячи лікті і натискуючи руками на поперек, якомога більше прогніться в грудному відділі хребта (рис. 10, 13). Повторити 4-6 разів.

14. Те ж, що й у вправі 13, але ноги прямі, руки на поясі або в довільному положенні. Повільно нахиліть тулуб назад, напружуючи м'язи спини (рис. 10, 14).

15. У позиції стоячи розслабте одну ногу, руки трохи зігніть у ліктях. Повільно нахиліться глибоко вперед (рис. 10, 15).

16. Те ж, що й у вправі 15, але нахили спочатку у лівий, а потім у правий бік. При нахилах відповідно ліву, а потім праву ногу поставте на носок, щоб тазом виконати зустрічний рух угору (рис. 10, 16). Нахил виконуйте лише за рахунок скорочення м'язів бокової поверхні тулуба (широкого м'яза спини і косих м'язів живота). У кінцевому положенні напруга м'язів найбільша. Темп повільний.

17. У позиції сидячи ліву ногу зігніть у коліні, праву охопіть руками (рис. 10, 17). Пружинячі нахили до правої ноги, допомагаючи нахилити тулуб руками.

18. У позиції стоячи вагу тіла перенесіть на праву ногу, ліву розслабте, зігнувши в коліні. Повільні пружинячі нахили вперед до правої ноги. При цьому правою рукою потягніться до носка правої ноги, а лівою рукою обіпріться на стегно лівої ноги (рис. 10, 18). Цю ефективну вправу можна виконувати в повсякденному одязі під час короткої фізкультпаузи.

19. Поставте ногу з якомога сильніше відтягнутим носком на підлогу. Напружуючи м'язи стегна, гомілки і зовнішньої частини стопи, продовжуйте натискувати ногою на підлогу.

20. Стоячи на одному коліні, кисті тильною стороною покладіть на поперек. Зводячи лікті, прогніться (рис. 10, 19).

Вправи на розвиток гнучкості можна виконувати або як самостійний комплекс, обов'язково поступово збільшуючи амплітуду розтягання, або як доповнення до основного тренування з легким заспокійливим масажем і водними процедурами насамкінець.

Для збереження або розвитку рухливості в суглобах рук і плечового пояса застосовуйте також вправи, що пропонуються в розділі «Вправи для м'язів рук і плечового пояса».

Розвиваємо витривалість

Найпоширеніший і доступніший спосіб тренування серцевого м'яза – біг, про який вже так багато сказано і написано, що немає сенсу повторювати ще раз відомі істини.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Відзначимо лише найчастіші помилки. Основна причина всіх негараздів – недостатня загальна фізична підготовленість до бігу як із погляду стану системи енергозабезпечення, так і опорнорухового апарату. Тому, якщо ви вирішили бігати, то спочатку підготуйте м'язи і зв'язково-суглобовий апарат до більш високого рівня навантаження, ніж звична ходьба, звертаючи особливу увагу на м'язи стопи і гомілки, на які лягає під час бігу основне навантаження. У принципі для тренування серцевого м'яза не має значення, які групи м'язів споживають енергію. Виконуючи з досить високою м'язовою напругою комплекси вправ атлетичної гімнастики без снарядів, наприклад, для м'язів рук, плечового пояса і тулуба, можна підняти частоту серцевих скорочень до рівня циклічного тренування (150 ударів за хвилину), що розвиває витривалість. Головне – інтенсивно виконувати більшість вправ, що пропонуються, із мінімальними паузами між ними або взагалі без пауз.

Дуже ефективно поєднувати силові вправи з інтенсивним бігом на місці, тоді за енергетичними витратами заняття наблизяться до повноцінного тренування.

Пропонуємо комплекс «енергоємних вправ», спрямованих на розвиток м'язів ніг, плечового пояса, рук, тулуба. Виконувати їх слід у високому темпі, із максимальною амплітудою рухів, сильно напружуючи м'язи і безперервно чергуючи вправи за спрямованістю, наприклад, для м'язів рук, тулуба, потім плечового пояса. Рівень інтенсивності фізичної роботи можна визначати по частішанню дихання і, отже, підвищенню частоти пульсу.

1. Вагу тіла перенесіть на одну ногу, другу поставте на носок трохи вбік. Присідайте на одній нозі в якомога більш швидкому темпі, другою ногою допомагаючи зберігати рівновагу. Виконайте по 8-12 присідань на кожній нозі без паузи для відпочинку.

2. З'єднайте руки в «замок» і підніміть їх перед собою до рівня плечей. Долаючи опір однієї руки, згинайте другу рухом до себе. Те ж, помінявши положення рук. Повторіть 8-12 разів кожною рукою.

3. Імітуйте ходьбу на місці, не відриваючи ступень від підлоги, якомога сильніше напружуючи м'язи ніг і намагаючись нібито зсунути підошви вперед. Повторити 8-12 разів.

4. Підніміть вперед-вверх ліву руку, долаючи опір правої руки, взявшись нею за зап'ястя лівої. У кінцевій позиції поміняйте положення правої руки, щоб чинити опір, опускаючи ліву руку вниз.

5. Візьміться лівою рукою за зап'ястя правої. Випрямляйте праву руку рухом уперед, долаючи опір лівої руки. У кінцевому положенні кисті з'єднайте в «замок» і поверніть праву руку у вихідну позицію, долаючи опір, що здійснюється лівою рукою, тобто рух із подоланням опору виконуйте в обидві сторони.

6. Повторіть вправу 1, але присідаючи з різкою зупинкою.

7. Зробіть напівприсідання, ноги на ширині плечей, охопіть коліна долонями, лікті підніміть якомога вище. Опустіть лікті з напруженням униз, залишаючи ноги нерухомими.

8. Розслабте ноги, зігнувши одну з них у коліні і поставивши її на носок. Злегка прогніться, пальці рук повинні торкатися основи грудей. Виконайте глибокий нахил тулуба вперед-униз, довільно напружуючи м'язи черевного пресу.

9. Напівприсівши, нахиліться вперед, спираючись руками об коліна. Випряміть руки, долаючи опір м'язів тулуба і намагаючись максимально напружувати триглаві м'язи рук (трицепси).

Високий темп виконання вправ потрібно підтримувати не менше 3-4 хв. Після невеличкої паузи (приблизно 1 хв.), протягом якої можна виконати деякі вправи для розвитку гнучкості, знову повторіть серію, додавши до неї нові вправи.

Гарний додаток до такого заняття – інтенсивний біг на місці і підскоки на носках.

Витривалість – це узагальнений показник психофізичних можливостей людини, тому необхідно підвищувати рівень психофізичних функцій. Прагнення до досконалості зовнішніх форм не повинне перешкоджати розвитку етичного і духовного потенціалу людини.

Профілактика остеохондрозу хребта

Різноманітні форми остеохондрозу хребта і найважча з них – «хвороба Бехтерева» – дуже поширені у наш час. Остеохондроз «породжений» дегенеративно-дистрофічним ураженням хребта, в основі якого лежить дегенерація диска суміжних хребців, міжхребцевих суглобів і зв'язкового апарату. Налічують близько шістдесяти синдромів остеохондрозу – шийного, грудного і попереково-крижового.

Остеохондроз виявляється в різних формах: це може бути міжреберна невралгія, помилкова картина холециститу, ниркова коліка або стенокардія, головний біль, озноб, підвищена м'язова стомлюваність і багато що інше. Порушення рівноваги в системі, яка включає тіла хребців, міжхребцеві суглоби, остисті відростки, дуги і зв'язковий апарат, які є «ложем» для судин і нервових волокон, що тонко взаємодіють із прилеглими м'язами, призводить до виникнення патологічних змін.

Як правило, хвороба розпочинається з легких, майже непомітних симптомів, ігнорувати які проте не можна. Але ще краще – запобігти появі цих симптомів. Для цього треба регулярно виконувати фізичні вправи, спрямовані на профілактику остеохондрозу.

Хребет дитини має надзвичайну гнучкість (за винятком випадків природжених аномалій), але якщо не піклуватися про збереження природного дару, можна легко його втратити. Досить часто трапляється, що ми і не протидіємо втраті. Сподіваючися на допомогу медицини або віддаючись у владу часу, ми сприймаємо необоротні патологічні зміни як фатальні і неминучі супутники дозрілого віку.

Остеохондроз хребта, який образно називають «зубним болем у спині», обумовлений двома основними чинниками.

По-перше, надзвичайно складна створена природою «конструкція» хребта. Він є вмістилищем спинного мозку з нервовими корінцями, які симетрично відходять у обидві сторони й іннервують практично всі внутрішні органи і всю м'язову систему людини.

По-друге, «неприродне» вертикальне положення хребта, що виділило людину з тваринного світу, не відповідає ні його «конструкції», ні функції несучого остову, до якого прикріплені кінцівки.

Хребет – це рухливо з'єднані сегменти з короткими остистими відростками. До остистих і поперечних відростків прикріплені зв'язки і пучки м'язів. При цьому м'язи забезпечують хребту як стійкість, так і можливість згинання (нахили, скручування і т.д.). Проте значення м'язів не вичерпується їх властивістю виконувати зовнішню механічну роботу. М'язова система відіграє важливу роль в активізації процесів обміну, насамперед енергообміну. І якщо ці м'язи не тренувати, то можуть «несподівано» виникнути симптоми остеохондрозу хребта.

Дуже поширений різновид остеохондрозу – попереково-крижовий радикуліт – пояснюється, як це не дивно, прямоходінням людини: вага тулуба, рук і всього, що

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

переносять руками, сприймається найнапруженішим вузлом хребта – п'ятьма поперековими хребцями. А якщо додати «деформації» хребта в поперековому відділі, пов'язані з нахилом уперед, то очевидно стає вимога обмеження вертикальних навантажень, що здавлюють хребці.

М'язи відіграють важливу роль у забезпеченні фізіологічних функцій хребта і його елементів: фіброзних кілець, що пом'якшують навантаження на сегменти і забезпечують рухомий зв'язок між ними, пульпозних ядер і зв'язок, стан яких визначає «комфортність» положення нервових корінців, – порушення цього стану і призводить до виникнення остеохондрозу.

Тому для профілактики цього поширеного захворювання необхідно тренувати м'язи ший, спини, поперекової області. Допоможе в цьому спеціальний комплекс атлетичної гімнастики без снарядів.

1. Долоні покладіть на потилицю, голову нахиліть до грудей. Натискуючи руками, нахиліть голову до можливої межі назад (рис. 11, 1). Вправу виконуйте в помірному темпі, не змінюючи початкової величини натиску. Повторіть 6-12 разів. Величину опору, створюваного руками, «погоджуйте» із самопочуттям, щоб не отримати травму і не погіршити стан шийного відділу хребта.

2. Голову відхиліть назад, кисті покладіть на лоб. Голову повільно нахиліть вперед, долаючи опір рук. Напрямок руху голови показаний стрілкою F (рис. 11, 2).

3. Положення рук, що створюють опір, аналогічне вправі 1. Обертання головою в обидві сторони.

4. Кисті, зчеплені в «замок», підніміть дещо вище лоба, створюючи руками протилежно спрямовані зусилля (показано стрілками) і, не змінюючи величину зусиль, опустіть руки вниз до рівня грудей (рис. 11, 3). У перших рухах зусилля повинні бути «розминочними», у кінцевих повторах напружуйте м'язи максимально, не забуваючи про обережність. Вправа спрямована на здійснення потужної роботи м'язів верхньої частини спини (трапецієподібного, ромбоподібного, круглого, широкого м'язів спини).

5. Руки, зчеплені за спиною, підніміть, згинаючи в ліктях, якомога вище вгору (рис. 11, 4). Темп помірний. Вправа спрямована на розроблення м'язів «комірної зони».

6. Те ж, що й у вправі 5, але після підняття зігнутих у ліктях рук випряміть їх, направляючи назад-вверх (рис. 11, 5).

7. Руки, зігнуті в ліктях, підніміть перед грудьми, трохи нижче за рівень плечей. Не опускаючи ліктів, відведіть руки назад, зводячи лопатки, але не випрямляючи руку (рис. 11, 6).

8. У позиції стоячи одну ногу підведіть на носок (це дозволить зняти надмірну напругу м'язів тулуба, що не беруть участь у русі), долоні тильною стороною покладіть на попереk (пальці спрямовані вниз). Упираючися руками в попереk, відведіть плечі назад, зведіть лопатки і прогніться в грудному відділі хребта (рис. 11, 7).

9. Те ж, що й у вправі 8, але в позиції сидячи або в позиції напівшпагату (рис. 11, 8).

10. У позиції сидячи на будь-якій опорі (стілці, табуреті, кушетці) напружте м'язи спини в області попереку й одночасно прогніться в попереку (потрібно начебто зсовувати опору назад). Напрямок силового руху показаний стрілкою F (рис. 11, 9). Прогинатися можна всім тулубом, відводячи назад руки, зігнуті в ліктях. Типова помилка при виконанні вправи – надмірне напруження ніг. Вправа спрямована на ефективне розроблення м'язів спини в області поперекового відділу хребта, який найбільш вразливий до різних форм радикуліту.

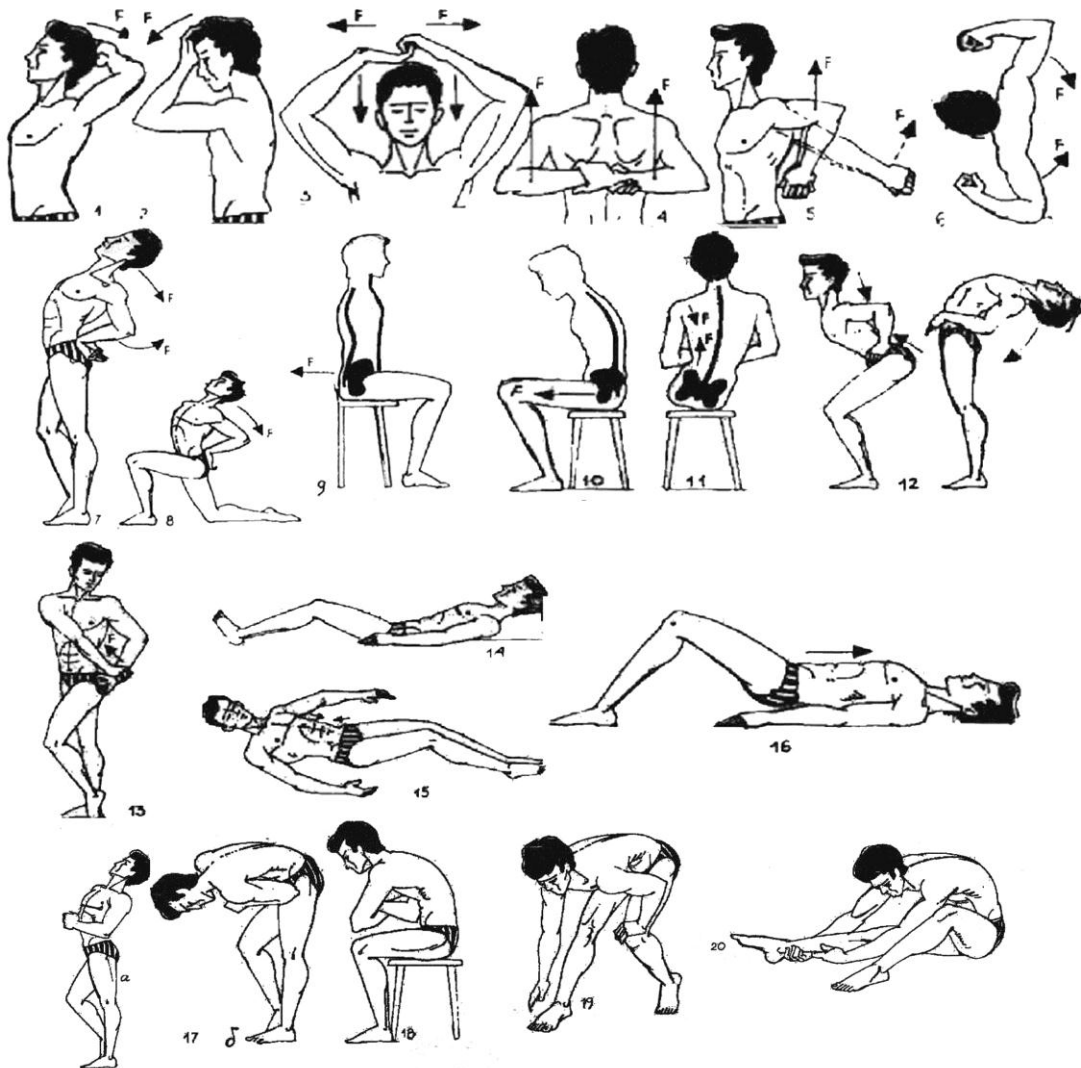


Рис 11

11. Те ж, що й у вправі 10, але, довільно скорочуючи м'язи живота, подайте таз вперед (по стрілці F) із одночасним вигином хребта у формі дуги (опору потрібно нібито зсовувати вперед) (рис. 11, 10). Вправа не менш ефективна, ніж традиційні вправи на шведській стінці, горизонтальній або нахиленій лаві, а також вправи із застосуванням обтяжень і тренажерів.

12. Те ж, що й у вправі 11, але, напружуючи м'язи бокової поверхні тулуба (широкий м'яз спини і косі м'язи живота), нахиліться убік. Для цього одну сторону тазу підніміть, а ліве плече опустіть вниз зустрічним рухом (рис. 11, 11). Виконуйте по черзі в обидві сторони.

13. Те ж, що й у вправі 12, але з круговим обертанням тазу.

14. Стоячи, ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах. Максимально прогніться, напружуючи м'язи спини. Зафіксувавши цю позицію, випряміть ноги, не розслаблюючи м'язи тулуба, і нахиліться назад. Тримайте цю позицію не більше 2–3 сек. (рис. 11, 12).

15. Кистю правої руки охопіть зап'ястя лівої, ліву ногу злегка зігніть у коліні. Опускаючи ліве плече, підніміть праву сторону тазу, а напруженими руками створіть упор, торкаючися вигину тулуба (рис. 11, 13).

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

16. Лежачи на спині, довільно напружте м'язи черевного пресу, але не піднімайте тулуб. Тулуб злегка нахиліть уперед, і плечі трохи піднімуться над підлогою внаслідок напруги м'язів живота. Намагайтеся, щоб кут між підлогою і тулубом був мінімальним (рис. 11, 14).

17. Лежачи на спині, ноги злегка зігніть у колінах, руки розслабте. Виконайте одночасно зустрічний рух плечем і тазом, повністю розслабивши м'язи, що не беруть участі в русі (рис. 11, 15). Прагніть якомога сильніше напружувати м'язи бокової поверхні тулуба.

18. Лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах, довільно напружуйте м'язи основи черевного пресу, що призведе до значного вигину тулуба, і таз ледве помітно підніметься (рис. 11, 16).

19. У позиції стоячи злегка прогніться, руки зігніть, праву ногу розслабте, зігнувши в коліні, а вагу тіла перенесіть на ліву ногу (рис. 11, 17а). Потім довільно напружте м'язи живота, нахиліть тулуб вперед-униз, округлюючи спину і не розслабляючи м'язове напруження наприкінці руху (рис. 11, 17б). Вправу можна також виконувати в позиції сидячи на будь-якій зручній опорі (рис. 11, 18).

Необхідним доповненням до вправ цього профілактичного комплексу є вправи на гнучкість 20-21, які застосовують або як додаткові до силових, або ж як самостійні.

20. Глибоко нахиліть тулуб до випрямленої правої руки, ліву ногу розслабте, зігнувши в коліні і спираючись на неї лівою рукою. Розслабте м'язи спини, протидіючи нахилу вперед (рис. 11, 19).

21. Те ж, що й у вправі 17, але в позиції сидячи, по черзі нахилиючись до обох ніг (рис. 11, 20).

Вправу можна виконувати 1-2 рази на день у будь-який слухний час, але не раніше, ніж через 2–2,5 год. після їжі. Кількість повторів – 6–12. Рівень м'язового напруження регулюється довільно, залежно від самопочуття і фізичної підготовленості.

Протистояння захворюванням суглобів

Чи ви помічали, що часто, коли ви дуже поспішаєте, вас починають дратувати своєю неквапливістю перехожі? Придивіться уважніше: важко підіймається на сходинки тролейбуса ще не стара жінка, вага якої перевищує норму мабуть у два рази; згорблений літній чоловік іде човгаючою ходюю...

Іноді молоді ще жінки – не старше 35-ти – постійно скаржаться на нездужання: вони важко дихають, у них майже завжди болить голова, через біль у суглобах обмежена рухливість рук. Позбутися недуги не допомагають ніякі таблетки. Такі люди відчувають зміну погоди за два дні по ломоті в колінних суглобах. Це симптоми хвороби суглобів – артрозу й артрити. У них майже однакова клінічна картина, але різні причини виникнення. В обох випадках починається запалення: порушуються процеси обміну в тканинах суглобів. Чим давніше розпочалась хвороба і чим пізніше хворий звернувся до лікаря, тим більше ймовірність оперативного втручання. Тому важливо запобігти захворюванням, які не обов'язково пов'язані з появою ознак старіння організму. Адже старіння – це наслідок відхилень від норми (неправильне харчування, переїдання, тютюнокуріння, зловживання алкоголем, інфекційні захворювання і т. д.), накопичення яких призводить до якісних змін в організмі: уповільнюється швидкість процесів обміну, що спричиняє зниження функцій усіх систем.

На обмін речовин можна впливати за допомогою довільної м'язової діяльності. Професор В.М. Дільман так визначає роль процесів обміну і, зокрема, енергообміну: «Енергетика організму – це основа його існування і разом із тим сила, яка, вийшовши з-під регуляторного контролю, насамперед відповідальна за формування головних хвороб людини». Усупереч думці багатьох фахівців-геронтологів, які вважають, що тривалість життя цілком обумовлена генетичною «пружиною», заведеною на конкретний термін, В.М. Дільман стверджує, що на спадкові ознаки можна вплинути навіть за життя одного покоління. Справа не лише в генетичній програмі, а, скоріше, у тому, наскільки уміло людина зможе розпорядитися своїми природними можливостями. Дуже важливо, щоб процеси обміну, що підтримують життя кожної клітини організму, не згасали. Лише тоді здорові клітини будь-якого органу – і стінки капілярів, і м'язові тканини, і тканини суглобів – здатні надовго зберегти нормальні функції і забезпечити можливість значно послабити натиск процесів старіння. Один із найдійовіших засобів – довільно управляти енергообміном через м'язову діяльність.

Про ефективність вправ, які побудовані за принципом самоопору, розповідають спортсмени, у яких швидше йшло відновлення після травм зв'язок і суглобів, якщо вони виконували в невеликому обсязі і з помірним навантаженням вправи атлетичної гімнастики, спрямовані на розвиток сили і гнучкості.

Для профілактики артриту можна рекомендувати спеціальний комплекс атлетичної гімнастики без снарядів. Одна з особливостей запропонованих вправ – переміщення кісткових важелів у всьому діапазоні їх рухливості, тобто розроблення суглобів. Оздоровчий ефект досягається і за рахунок впливу на тканини травмованої області у тих випадках, коли ступінь ураження не вимагає застосування більш радикальних заходів.

Комплекс вправ для профілактики і лікування захворювань суглобів

Для суглобів рук

1. Злегка зігніть вказівний палець правої руки і візьміться його верхньою фалангою за великий палець лівої руки (він служить нерухомою опорою). Потім із силою зігніть вказівний палець правої руки, чинячи опір (рис. 1,1). Виконати вправу кожним пальцем правої руки. Потім повторити, помінявши дії рук. Після цього виконати вправу великими пальцями обох рук.

2. Виконайте ті ж рухи, що й у вправі 1, але охоплюйте великий палець лівої руки чотирма пальцями правої (рис. 1, 2).

3. Долоню лівої руки випряміть (вона служить опорою), пальці не згинайте. Зігніть вказівний палець правої руки й упріться верхньою фалангою в долоню або пальці лівої руки (рис. 1, 3). Потім із силою випряміть його, утримуючи опорну руку нерухомо. (Для тренування розгиначів пальців).

4. До випрямленої кисті лівої руки підведіть стиснуту в кулак кисть правої руки (рис. 1, 7а) й охопіть її пальцями лівої. Потім, натискаючи руками у зустрічному напрямку (руки перед грудьми), робіть кругові рухи кистю правої руки (рис. 1, 7б), чинячи при цьому опір пальцями лівої руки. Після цього поміняйте положення рук.

5. Долонею правої руки охопіть зверху стиснуту в кулак кисть лівої і поверніть її у напрямі стрілки F (рис.1, 8).

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

6. Те ж, що й у вправі 1, але праву руку поверніть долонею вгору й охопіть нею тильну сторону стиснутої в кулак кисті лівої руки (рис. 1, 9).

7. Руки з'єднайте в «замок», захопіть чотирма зігнутими пальцями однієї руки зігнуті пальці другої, підніміть їх уперед до горизонтального положення. Спину злегка прогніть. Згинаючи праву руку рухом до себе, перешкоджайте її переміщенню лівою рукою (рис. 2, 3).

8. Кисті рук, зчеплені в «замок», підніміть перед собою на рівень дещо вищий лоба (рис. 2, 5). Долаючи опір лівої руки, відведіть праву вбік (праворуч), до можливої межі згинаючи її в лікті, потім поверніться у вихідну позицію.

9. Праву руку, зігнуту в лікті, притисніть до бокової поверхні тулуба. Лівою рукою візьміться за лікоть правої руки і чиніть їй опір, піднімаючи праву руку вгору (рис. 4, 3). Амплітуда руху правої руки по можливості найбільша.

10. Те ж, що й у вправі 3, але кисті лівої руки підведіть знизу під лікоть правої руки (див. рис. 4, 4). Напрямок руху правої руки – вниз – показано стрілкою F.

11. Зігніть праву руку в лікті і підніміть її вперед-уверх так, щоб плече прийняло горизонтальне положення, а кут між плечем і передпліччям склав 90° (рис. 4, 5). Лівою (опорною) рукою охопіть зап'ястя правої, потім передпліччя правої руки опустіть рухом до себе (по стрілці F), наскільки дозволяє рухливість суглобів.

12. Зігніть руки в ліктях і підніміть їх майже до рівня плечей. Зап'ястя правої руки охопіть лівою рукою (рис. 4, 9). Після цього опустіть вниз лікоть правої руки, долаючи опір, створюваний за допомогою лівої руки.

13. Руки зігніть у ліктях і підніміть до грудей. Кисті рук у положенні долоня у долоню. Лікоть лівої руки підніміть якомога вище (рис. 4, 10), потім опустіть його вниз, долаючи опір правої руки й одночасно зміщуючи руки до правого плеча.

14. Прямі руки з'єднайте за спиною (рис. 5, 4), потім підніміть їх назад-уверх повністю, сильніше напружуючи м'язи наприкінці руху.

15. Те ж саме, але спочатку підніміть руки назад-уверх, зігнувши їх у ліктях, а потім повністю випряміть (рис. 5, 5).

16. Руки з'єднайте в «замок» і підніміть їх дещо вище лінії лоба. Руками виконуйте кругові рухи, позначені пунктирною лінією (рис. 5, 7). Обертання по черзі в обидві сторони.

Для суглобів ніг

1. Підніміться на носки (можна триматися руками за будь-яку опору) і, якомога сильніше напружуючи м'язи стопи і гомілки, виконуйте повороти п'ятами в протилежні сторони (рис. 7, 1).

2. Стопу з витягнутим носком поставте на зовнішню бокову поверхню, наскільки дозволяє рухливість гомілковостопного суглоба, і перекочуйте її з п'яти на носок, якомога сильніше напружуючи м'язи стопи і литковий м'яз, при цьому напружуються й інші м'язи гомілки і стопи (рис. 7, 4).

3. Праву ногу відведіть у сторону-вверх, руки з'єднайте і трохи підніміть перед собою, щоб легше зберігати рівновагу. Стопа лівої ноги повністю прилягає до опори (рис. 7, 5). Присідайте на лівій нозі, намагаючися не торкатися підлоги правою ногою, відведеною убік. Щоб навантаження на м'язи ніг було достатньо потужним, змінюйте темп виконання вправи. Спочатку можна триматися руками за будь-яку опору. Якщо не вдається виконати вправу, можна торкатися підлоги ногою, відведеною убік.

4. Те ж, що й у вправі 6, але праву ногу (рис. 7, 6) поставте позаду на підвищення: стілець, табурет, лаву і т.п. Темп виконання вправи варіуйте.

5. Ходьба в положенні напівприсівши (рис. 7, 10). Цю вправу – добрий засіб для профілактики порушень у суглобах ніг – можна щодня включати в комплекс ранкової гімнастики.

6. Присядьте, напружте м'язи ніг, потім зробіть зусилля, щоб змістити стопи ніг у сторони. Якщо тертя між підшвами ніг і опорою буде достатньо велике, то зробити це не вдасться. Зберігаючи напруження м'язів ніг, повільно підніміться, випрямивши ноги (рис. 8, 1). Темп виконання вправи можна варіювати від повільного до швидкого, динамічного. Положення рук довільне.

7. Поставте ноги на ширину ступні. У цьому положенні імітуйте ходьбу на місці, але основне зусилля спрямовуйте на стопи ніг, нібито намагаючися зсунути одну з них вперед, а іншу назад. При цьому ліву ногу злегка зігніть у коліні (рис. 8, 3). Безперервно чергуйте напругу м'язів то однієї, то другої ноги. Положення рук довільне.

8. Вагу тіла перенесіть на ліву ногу, праву поставте вбік на носок. Швидко присядьте на лівій нозі з різкою зупинкою (рис. 8, 4).

9. У позиції стоячи розслабте одну ногу, руки трохи зігніть у ліктях. Повільно нахиліться глибоко вперед (рис. 10, 15).

10. У позиції сидячи ліву ногу зігніть у коліні, праву охопіть руками (рис. 10, 17). Пружинячі нахили до правої ноги, допомагаючи притягувати тулуб руками.

11. У позиції стоячи вагу тіла перенесіть на праву ногу, ліву розслабте, зігнувши в коліні. Повільні пружинячі нахили вперед до правої ноги. При цьому правою рукою потягніться до низу правої ноги, а лівою рукою обіпріться на стегно лівої ноги (рис. 10, 18). Цю ефективну вправу можна виконувати в повсякденному одязі під час короткої фізкультпаузи.

12. Стоячи на одному коліні, кисті рук тильною стороною покладіть на поперек. Зводячи лікті, прогніться (рис. 10, 19).

Число повторів кожної вправи не менше 6-12. Рівень м'язових зусиль, амплітуда рухів не повинні призводити до больових відчуттів. Деякі із рекомендованих вправ можна робити кілька разів протягом дня з різним ступенем інтенсивності. Як правило, вранці навантаження повинне бути помірним, а увечері більш високим. І не забудьте ще про одну обов'язкову умову: чим менше розігріті суглоби, тим нижче повинна бути інтенсивність рухів. Тому займатися краще всього в спортивному костюмі, що добре зберігає тепло. Якщо через декілька занять не спостерігатиметься позитивна дія вправ на уражені суглоби, не зневірюйтеся: сліди суглобових захворювань зникають, як правило, протягом тривалого періоду. Той, хто прагне позитивних змін у своїх суглобах, мусить не припиняти регулярних занять, щоб здійснити корекцію сегментів хребта, які відповідають за іннервацію цих суглобів.

Самозахист без зброї – самбо

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ

Часто реальний поєдинок починається з того, що нападаючий захоплює суперника за одяг, корпус, кінцівки або волосся, отримуючи таким чином тактичну перевагу: міцне захоплення зменшує можливість вільного маневрування. Тому вивчення техніки самбо починається з уміння швидко звільнитися від захоплення. Наприклад, загин руки за спину, якщо що атакує один, або серія жорсткіших рухів, якщо обставини вимагають швидкої нейтралізації супротивника. Деякі прийоми базуються на серйозній фізичній підготовці що захищається, інші (там, де на малюнках дівчина) вимагають швидкості і різкості.

Що є загальним для успішного проведення багатьох прийомів?

Перше: розслабляючі удари в уразливі точки тіла на початку руху. Це, як правило, полегшує виконання прийому і дозволяє проводити його ефективно.

Друге: при захопленнях за волосся необхідно завдати удару по атакуючій руці.

Третє: при захисті від задушливих захоплень притиснути підборіддя до грудей, піднявши догори плечі.

Звільнення від захоплень за руки

Супротивник захопив зап'ястя знизу (рис. 1).

Звільнення проводиться за допомогою обертального руху у бік великого пальця руки нападаючого вниз-усередину (рис. 2).

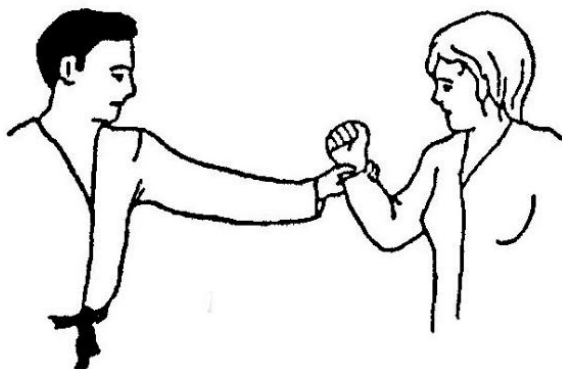


Рис. 1

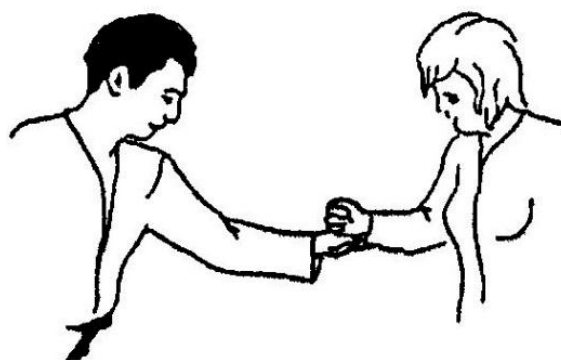


Рис. 2

Супротивник захопив зап'ястя зверху (рис. 3).

Звільнення проводиться за допомогою обертального руху у бік великого пальця нападаючого изнутри-наружу (рис. 4). При виконанні руху рука що захищається повинна як би обвиватися навколо руки супротивника.

Супротивник захопив зап'ястя двома руками знизу (рис. 5). Узяти вільною рукою стисле в кулак кисть захопленої руки (рис. 6). Рухом вниз розірвати захоплення у бік великих пальців нападаючого.

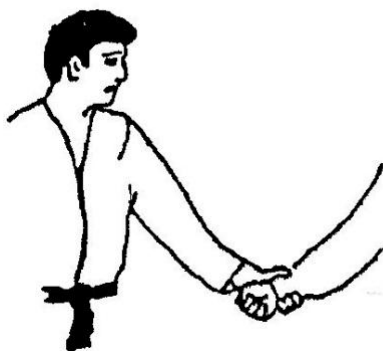


Рис. 3

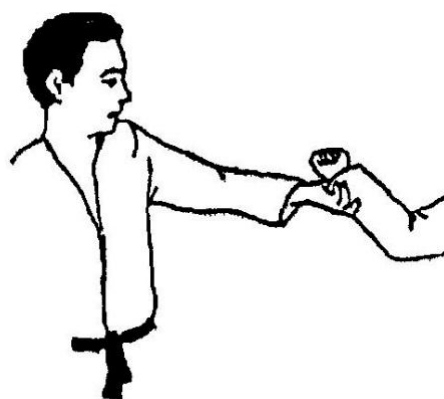


Рис. 4

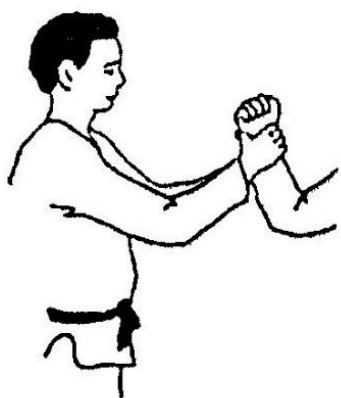


Рис. 5

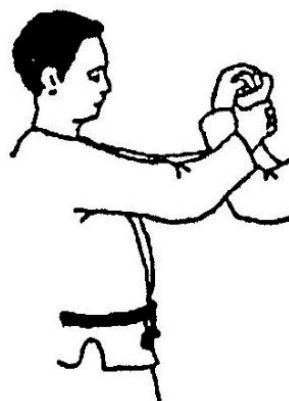


Рис. 6

Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник захопив зап'ястя двома руками зверху (рис. 7).

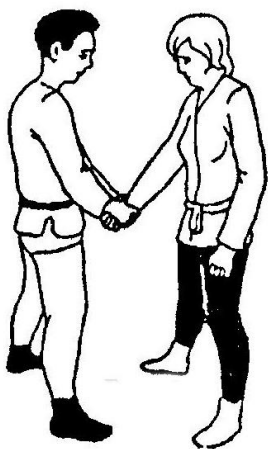


Рис. 7

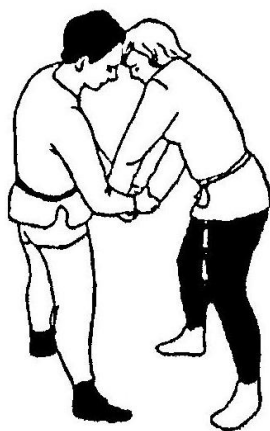


Рис. 8

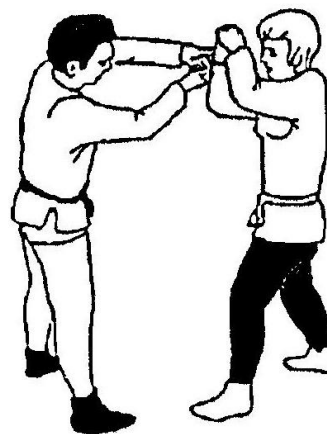


Рис. 9

Принцип звільнення такий же, як і в попередньому варіанті. Захоплення розривається рухом руками вгору (рис. 8–9).

Супротивник захопив зап'ястя двома руками зверху (рис. 10).

Звільнення від захоплення проводиться збиттям рук противника ногою (рис. 11). Якщо вдалося збити тільки одну руку нападаючого, то від другого захоплення можна звільнитися одним з приведених вище способів.

Супротивник захопив однойменну руку (рис. 12).

Тут також застосуємо описаний вище принцип – дія у бік великого пальця.

Розглянемо інший варіант захисту. Притиснути лівою рукою кисть супротивника зверху до своєї правої руки (рис. 13). Кистю правої руки захопити праве передпліччя нападаючого і, отшагнув правою ногою назад, рухом обох рук вниз викликати больове відчуття в зап'ястя, що примушує супротивника впасти вперед (рис. 14). Прийом можна закінчити ударом ноги в корпус.

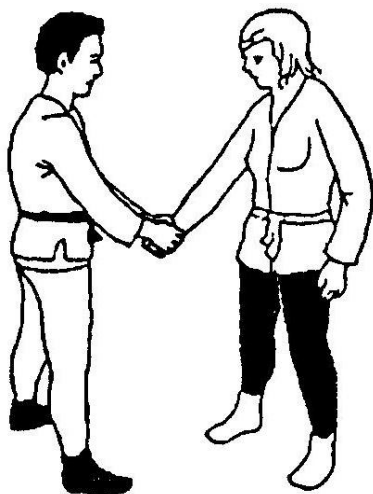


Рис. 10

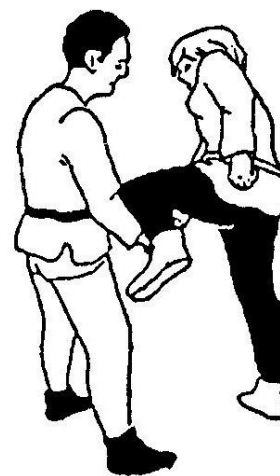


Рис. 11

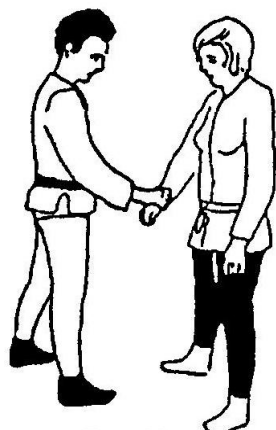


Рис. 12

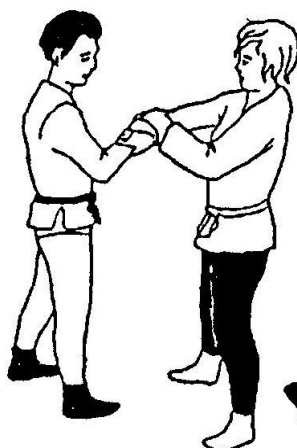


Рис. 13

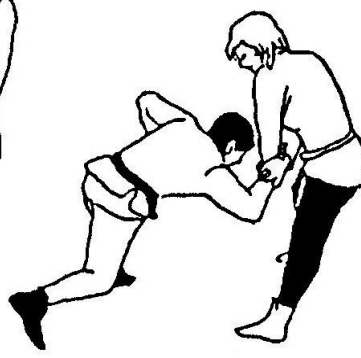


Рис. 14

Супротивник захопив зап'ястя різноіменної руки (рис. 15). Лівою рукою притиснути його кисть до своєї правої руки. Тримаючи передпліччя вниз, занести лікоть правої руки вперед поклавши зверху на ліве передпліччя супротивника (рис. 16). Натискаючи на лікоть нападаючого своїм ліктем можна регулювати больову дію або розірвати захоплення.

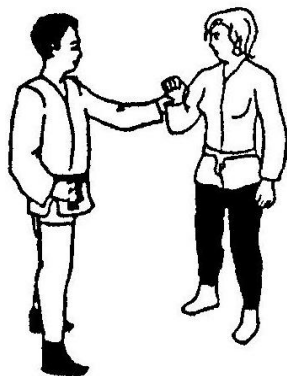


Рис. 15

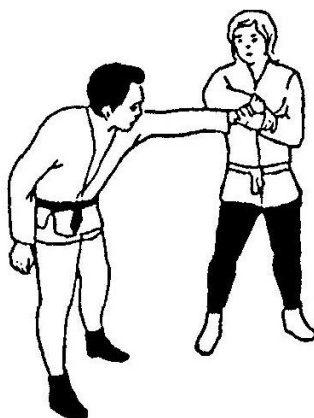


Рис. 16

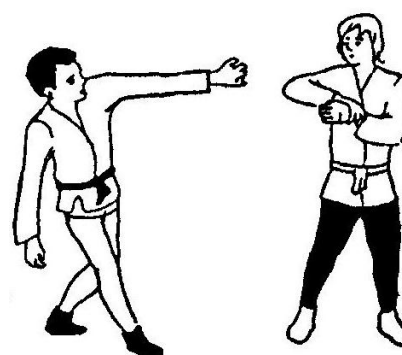


Рис. 17

Супротивник захопив зап'ястя (рис. 18).

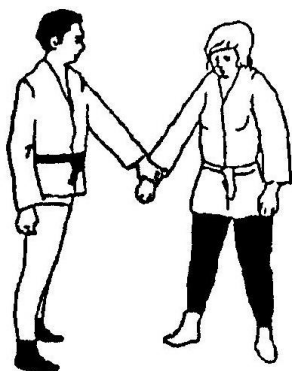


Рис. 18

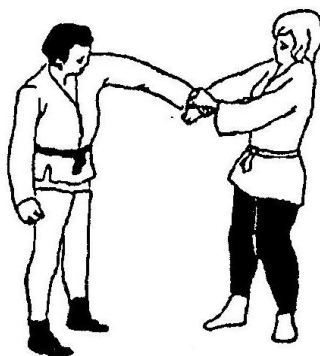


Рис. 19

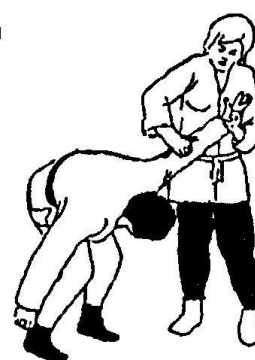


Рис. 20

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Лівою рукою притиснути кисть атакуючої руки до своєї. Обертальним рухом у бік великого пальця супротивника звільнитися від захоплення (рис. 19). У момент зриву захоплення можна завдати нападаючому удару ногою знизу в живіт, потягнувши його на себе. Цією ж рукою захопити його лівий лікоть і, натискаючи на нього зверху, примусити суперника впасти обличчям вниз (рис. 20). Для контролю нападаючого притиснути його ліктювий суглоб коліном (рис. 21).

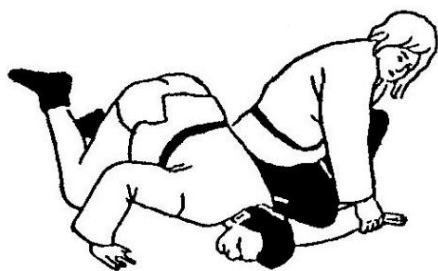


Рис. 21

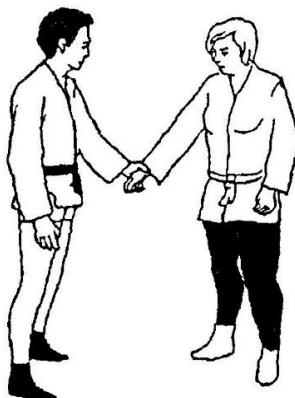


Рис. 22

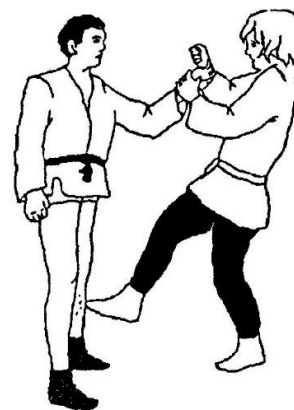


Рис. 23

Супротивник захопив кисть (рис. 22).

Завдати розслабляючого удару ногою в гомілку нападаючого і повернути кисть у бік великого пальця супротивника (рис. 23). Коли захоплення почне слабшати, обхватити кисть нападаючого обома руками так, щоб великий палець лівої руки потрапив під підставу мізинця лівої руки супротивника, а великий палець правої руки - під підставу безіменного пальця. Дотримуючи кут між плечем і передпліччям нападаючого 90 градусів, і, воздействуя на його кисть рухом до себе в сторону-вниз, провести кидок важелем кисті назовні (рис. 24).



Рис. 24



Рис. 25

Приєм можна закінчити добиваючим ударом ноги в голову або корпус супротивника (рис. 25).

Супротивник захопив передпліччя (рис. 26).

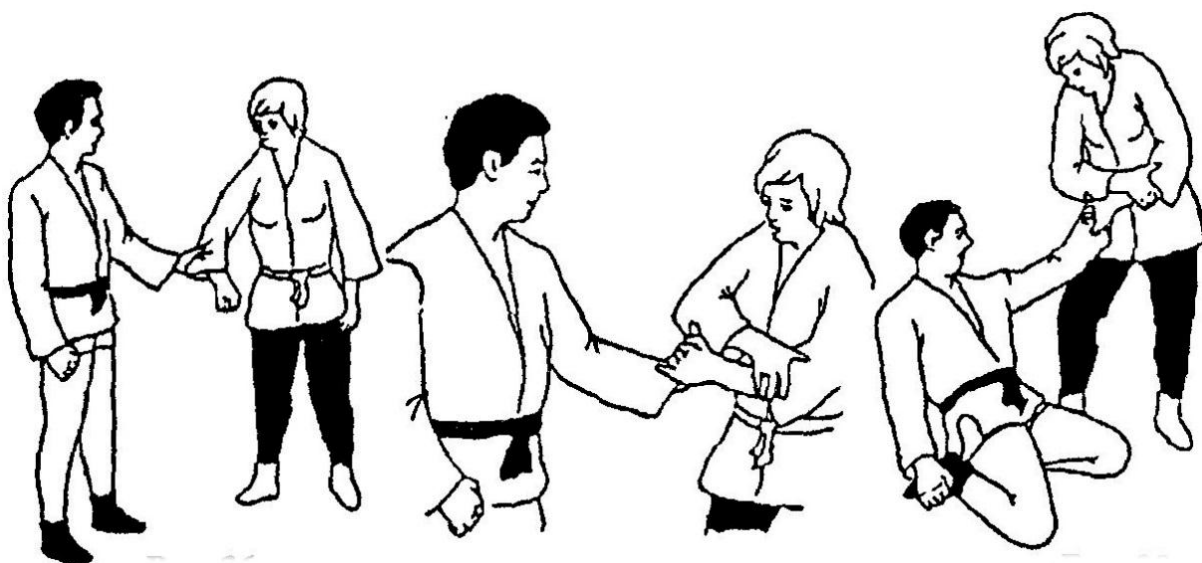


Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

Лівою рукою зафіксувати кисть нападаючого так, щоб його великий палець був щільно притиснутий до передпліччя самбіста, а правою кистю узяти захоплення на передпліччі своєї лівої руки (рис. 27). Натискаючи передпліччям правої руки на великий палець супротивника проти його природного згину, зірвати захоплення (рис. 28).

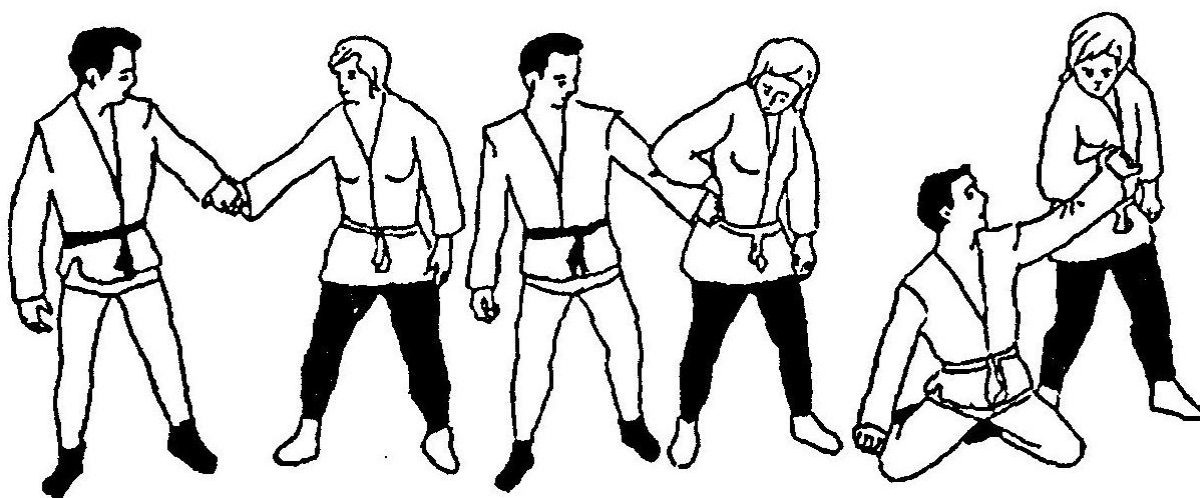


Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

Супротивник захопив праву кисть і тягне на себе (рис. 29).

Обертальним рухом покласти передпліччя руки, що атакується, на передпліччі лівої руки супротивника (рис. 30). Міцно стиснувши його кисть і натискаючи своїм передпліччям на його лікоть вниз, привести супротивника в контрольоване положення (рис. 31), з якого його легко атакувати ударом коліна в голову.

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

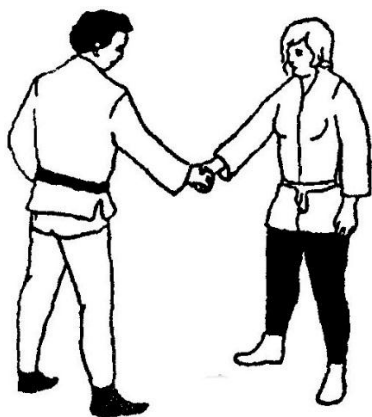


Рис. 32

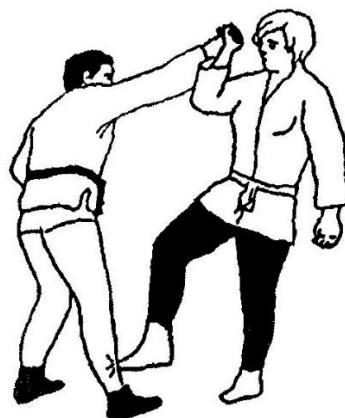


Рис. 33

Супротивник захопив кисть правої руки (рукостискання) (рис. 32) і не відпускає.

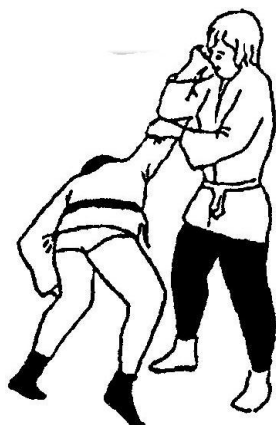


Рис. 34



Рис. 35

Завдати удару ногою в гомілку нападаючого і, піднімаючи лікоть правої руки вгору, покласти його на праве передпліччя суперника (рис. 33–34). Натискаючи ліктем вниз, примусити супротивника впасти (рис. 35).

Звільнення від захоплень за волосся

Супротивник захопив самбіста за волосся спереду (рис. 36).

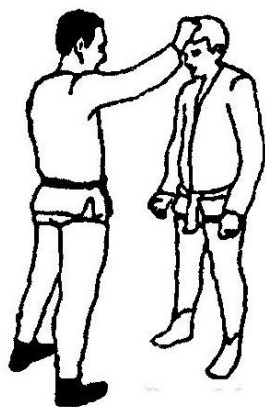


Рис. 36

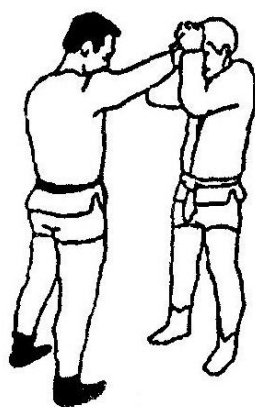


Рис. 37

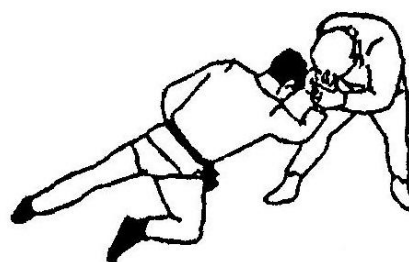


Рис. 38

Підставою долоні завдати удару по зовнішній стороні грона нападаючого і притиснути її до своєї голови обома руками (рис. 37). Не відпускаючи кисть, нахилити вперед корпус і, одночасно крокуючи назад, примусити супротивника впасти обличчям вниз (при виконанні цього руху підборіддя самбіста повинне бути притиснуте до грудей, а передпліччя зімкнуті разом перед особою, щоб у разі невдалого виконання прийому підстрахуватися від удару знизу) (рис. 38). Потім, потягнувши нападаючий за руку на себе, завдати удару ногою в корпус.

Супротивник захопив волосся спереду.

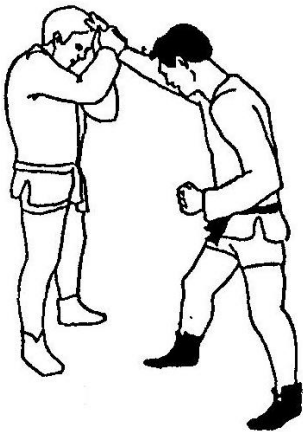


Рис. 39

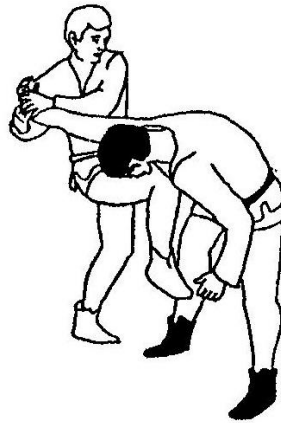


Рис. 40

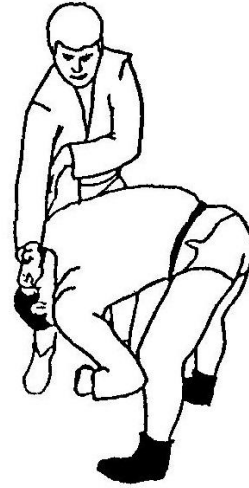


Рис. 41

Обхватити кисть так, щоб два великі пальці опинилися між великим і вказівним пальцями його руки (рис. 39). Рухом, що скручує, усередину зірвати захоплення і одночасно завдати удару коліном в голову або корпус (рис. 40), а потім ребром долоні зверху по шиї (рис. 41).

Супротивник захопив самбіста за волосся ззаду.

Притиснути його кисть до голови (рис. 42) і завдати удару ногою назад в колінний суглоб, примушуючи нападаючий впасти (рис. 43–44).

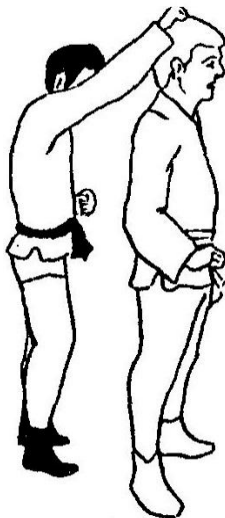


Рис. 42

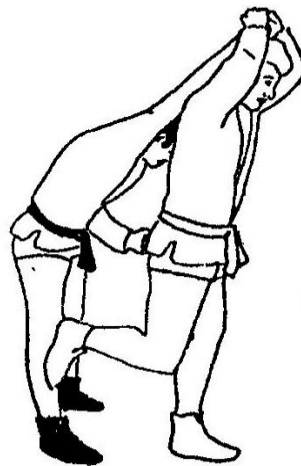


Рис. 43

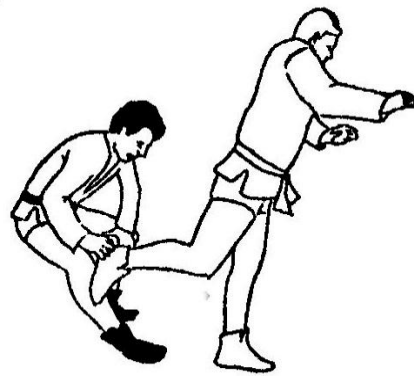


Рис. 44

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник захопив самбіста за волосся ззаду (рис. 45).

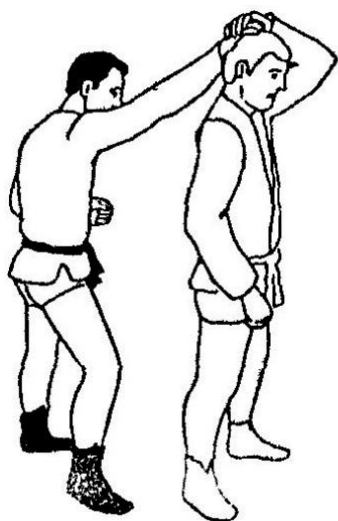


Рис. 45

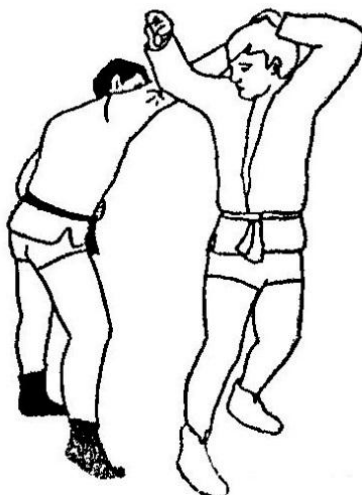


Рис. 46

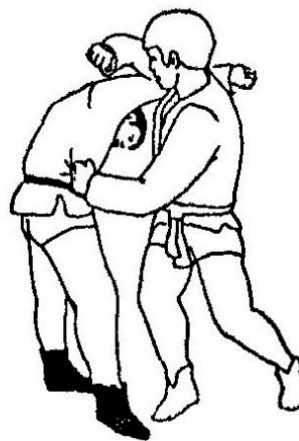


Рис. 47

Притримуючи лівою рукою його кисть, різко повернути корпус за годинниковою стрілкою і збити захоплення ударом ліктя в ліктьовий суглоб нападаючого (рис. 46). Продовжуючи обертальний рух, нанести лівою рукою удар в корпус супротивника (рис. 47). Комбінацію можна завершити ударом правим коліном знизу.

Супротивник захопив самбіста за волосся ззаду (рис. 48).

Притискуючи лівою рукою кисть нападаючого до голови, а правою натискаючи знизу на ліктьовий згин (рис. 49), завести руки за спину. Важливо звернути увагу на те, щоб лікоть супротивника упирався в живіт самбіста, а його кисть і передпліччя лежали в ліктьовому згині того, що захищається (рис. 50). Наступивши лівою ногою на праву ногу нападаючого, обхватити його спереду за шию правою рукою і випрямити, поставивши в контрольоване положення (рис. 51). Для дозування больової дії на руку супротивника лікоть лівої руки можна піднімати уздовж його спини. Ознакою появи у нападаючого больових відчуттів буде його мимовільне підведення на шкарпетки.

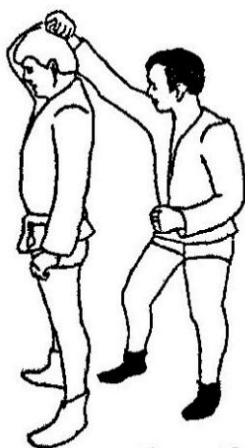


Рис. 48

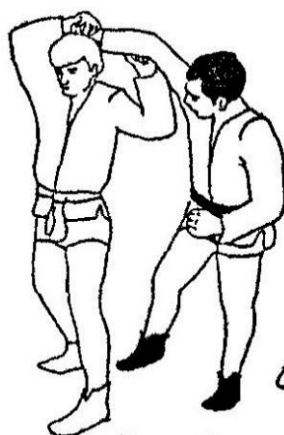


Рис. 49

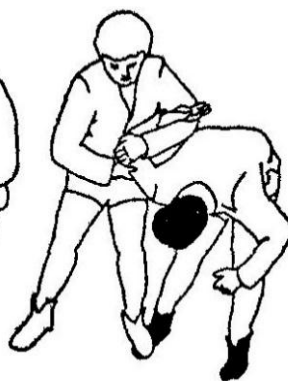


Рис. 50

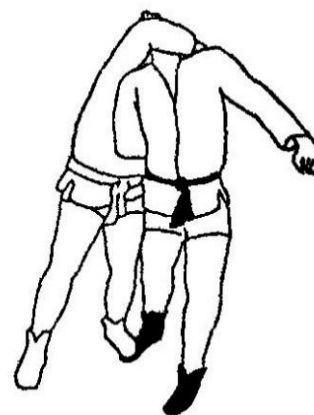


Рис. 51

Звільнення від задушливих захоплень

Супротивник захопив шию двома руками (рис. 52).

Перекриваючи зверху зап'ястя нападаючого, правою рукою захопити його кисть, а лівою – завдати удару в ліктьовий суглоб изнутри-снизу (рис. 53). Продовжуючи рух, *правою* рукою покласти кисть супротивника в ліктьовий згин лівої руки, а свою ліву кисть – на лікоть його правої руки зверху так, щоб передпліччя рук самбіста і нападаючого були паралельні (рис. 54). Потім, правою рукою узяти супротивника за волосся або обхватити за шию спереду і випрямити його, захопивши лівою рукою за комір ззаду (рис. 55). Для сковування дій нападаючого наступити на його ногу. На початку прийому, для зменшення опору з боку супротивника, можна завдати йому розслабляючого удару ногою в низ живота або гомілку.

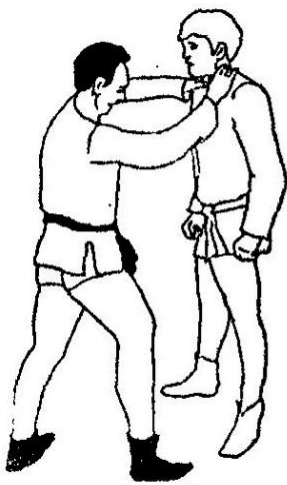


Рис. 52

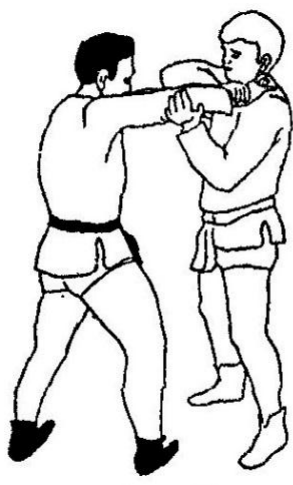


Рис. 53



Рис. 54

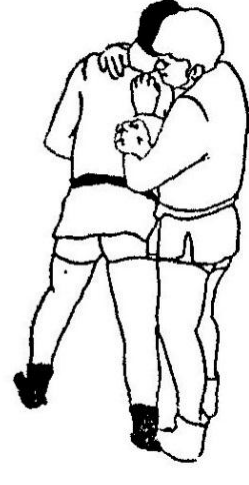


Рис. 55

Супротивник захопив шию двома руками.

Узяти за одяг на плечах (рис. 56), смикнути в сторону-вниз і завдати удару коліном в корпус (рис. 57). Потім, не опускаючи ногу підбити супротивника стопою в підколінний згин, примушуючи його впасти (рис. 58).

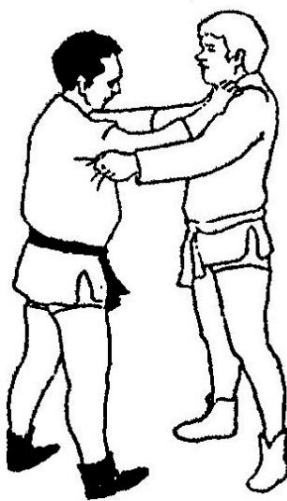


Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

Супротивник захопив шию двома руками (рис. 59).

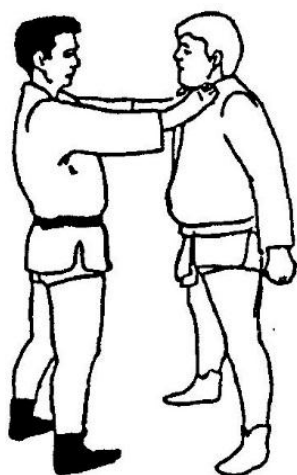


Рис. 59

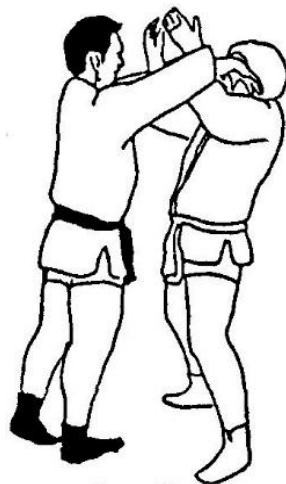


Рис. 60

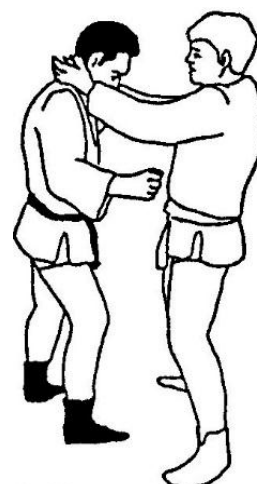


Рис. 61

Ударом передпліч знизу-вгору збити захоплення нападаючого (рис. 60). Після цього завдати другого удару зверху-вниз обома руками в голову або корпус (рис. 61). Виконання цього прийому можна закінчити ударом коліна знизу в корпус нападаючого.

Супротивник захопив шию двома руками (рис. 62).

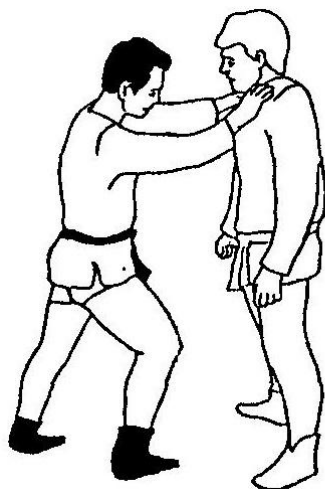


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

Захопивши одяг на плечах нападаючого, сісти на правій нозі, одночасно упираючись лівою ногою йому в живіт (рис. 63).

Перекотившись на спину, випрямляючи ліву ногу і притягаючи супротивника за руки до себе, провести кидок через голову (рис. 64).

Супротивник захопив шию двома руками.

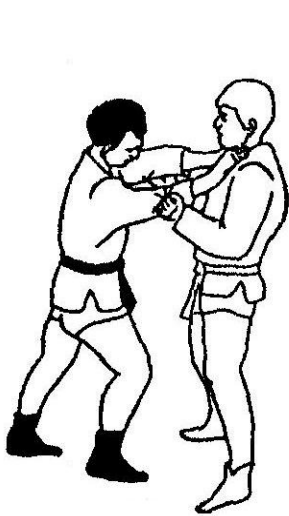


Рис. 65

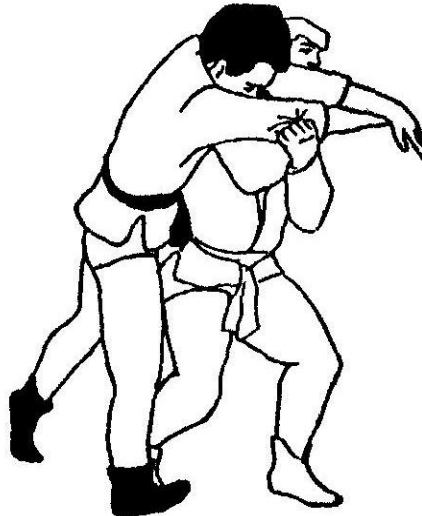


Рис. 66

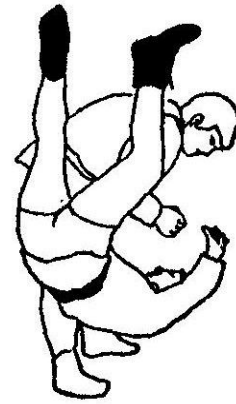


Рис. 67

Прихопити одяг на його ліктях (рис. 65). Правою ногою зробити крок вперед, поставивши її між ніг нападаючого, і, повертаючись для кидка, зірвати захоплення (рис. 66). Щоб рух вийшов могутнішим, лікті самбіста повинні бути постійно притиснуті до корпусу. Нахилиючись вперед і випрямляючи ноги, провести кидок через спину (рис. 67). Після кидка зафіксувати супротивника, захопивши його кисть обома руками, затиснути гомілками шию, а колінами - лікоть.

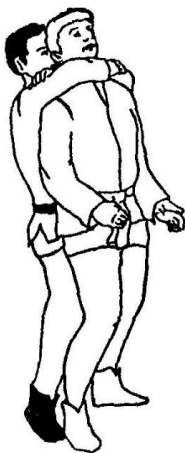


Рис. 68



Рис. 69

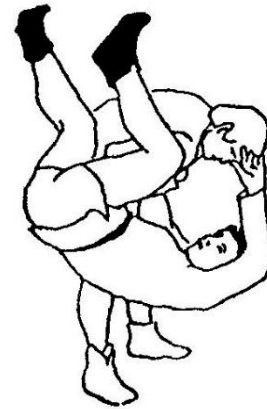


Рис. 70

Супротивник проводить задушення передпліччями ззаду (рис. 68).

Захопити руку що атакує і підсісти під нього (рис. 69). Випрямляючи ноги і згинаючись вперед, провести кидок через спину (рис. 70). Перед виконанням кидка можна завдати розслабляючого удару рукою в низ живота супротивника, для чого відвести таз убік, звільняючи місце для удару.

Супротивник проводить задушення передпліччям, знаходячись збоку від самбіста (рис. 71).

Зігнути вказівним пальцем ближньої до супротивника руки (лівою) зачепити за кут його рота і потягнути губи у напрямі вуха, звільняючись від захоплення (рис. 72–73).

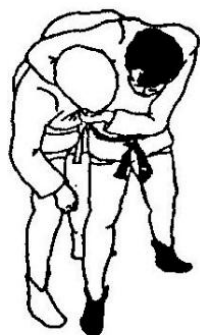


Рис. 71

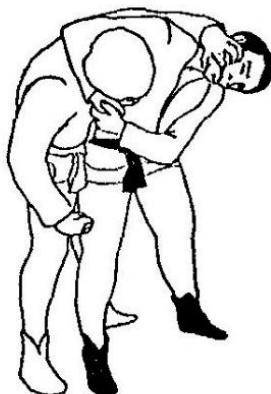


Рис. 72

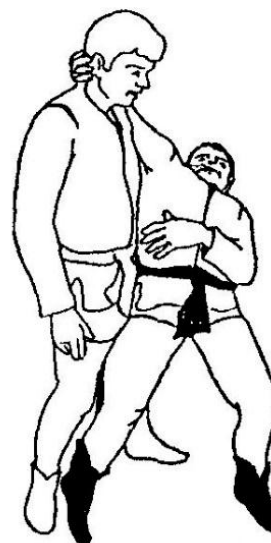


Рис. 73

Супротивник проводить удушаючий захоплення за шию (рис. 74).

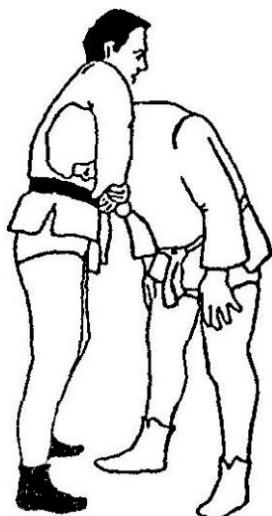


Рис. 74

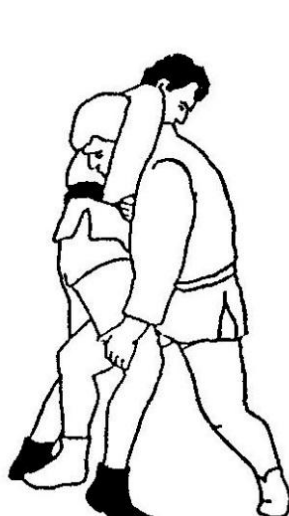


Рис. 75

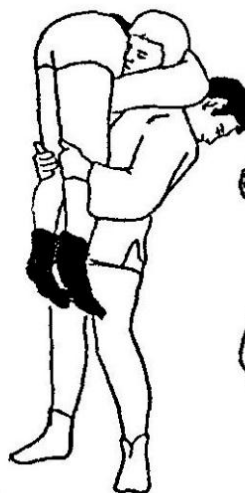


Рис. 76



Рис. 77

Нанести рукою удар в низ живота і зробити крок правою ногою вперед, поставивши її між ніг нападаючого. Одночасно обома руками захопити його стегна зовні (рис. 75), випрямляючи ноги, підняти супротивника на плечі, потім кинути назад (рис. 76–77).

Розглянемо інший варіант звільнення від захоплення за шию спереду (рис. 78). Обхватити зверху правою рукою шию нападаючого (рис. 79). З'єднати обидві руки разом так, щоб голова супротивника виявилася затиснутою між рукою і корпусом самбіста (рис. 80). Рухом, що скручує, за годинниковою стрілкою примусити нападаючого розчепити захоплення (рис. 81).

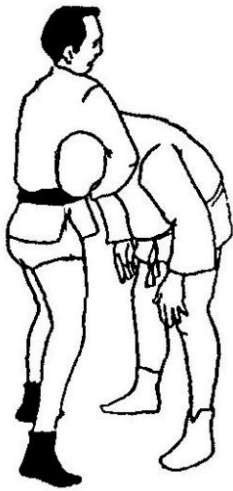


Рис. 78

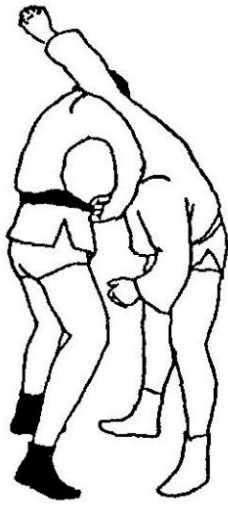


Рис. 79



Рис. 80

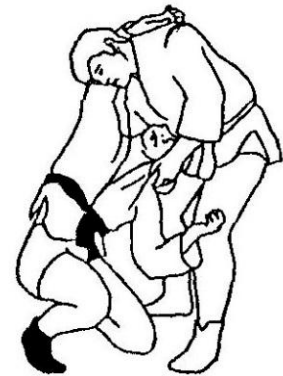


Рис. 81

Звільнення від захоплень за одяг

Супротивник захопив самбіста за одяг на грудях (рис. 82). Обома руками захопити зап'ястя або рукав нападаючого (рис. 83) і, діючи руками від себе, отклоняєш назад, зірвати захоплення(рис. 84).

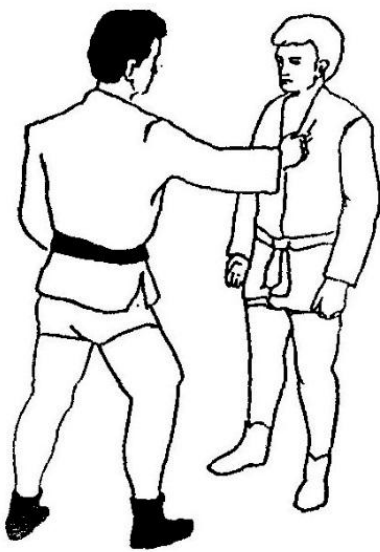


Рис. 82

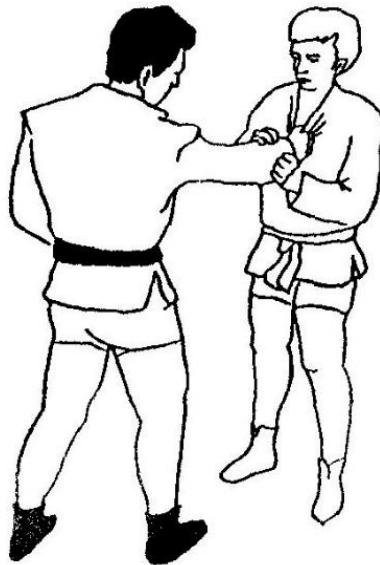


Рис. 83

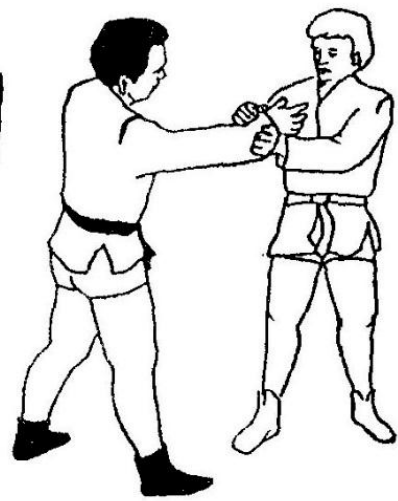


Рис. 84

Супротивник захопив за одяг на грудях (рис. 85).

Розглянемо два варіанти звільнення: правою рукою обхватити і сдавить по природному згину великий палець правої руки супротивника (рис. 86). Правою рукою захопити великий палець правої руки нападаючого і, віджимаючи його проти природного згину, зірвати захоплення (рис. 87). При необхідності, впливаючи на палець, супротивника можна примусити впасти.

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

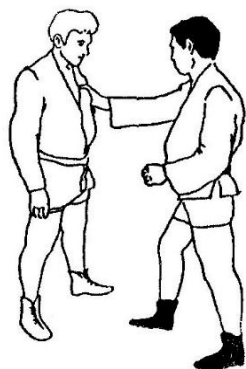


Рис. 85



Рис. 86

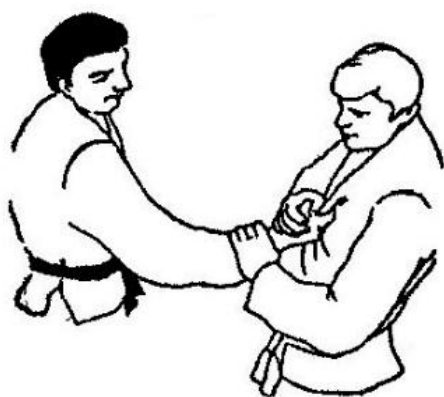


Рис. 87



Рис. 88

Комбінацію завершити ударом коліна в голову або стопою у низ живота (рис. 88).

Супротивник захопив одяг на грудях самбіста. Зафіксувати кисть нападаючого двома руками (рис. 89). При у відповідь захопленні великий палець правої руки самбіста повинен потрапити зверху між великим і вказівним пальцями супротивника, а ліва рука повинна обхватити його кисть знизу. Повертаючись за годинниковою стрілкою, зірвати захоплення і завдати удару коліном в корпус (рис. 90). Як варіант закінчення прийому можна використовувати удар по ліктьовому суглобу нападаючого (рис. 91).

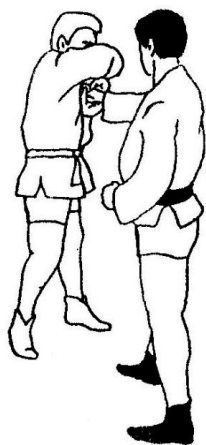


Рис. 89

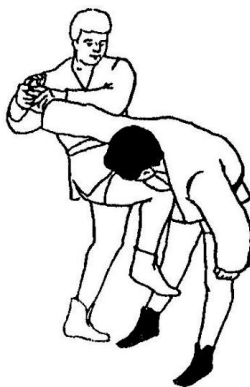


Рис. 90

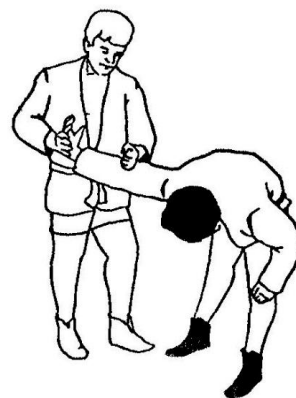


Рис. 91

Супротивник захопив одяг на грудях самбіста (рис. 92).

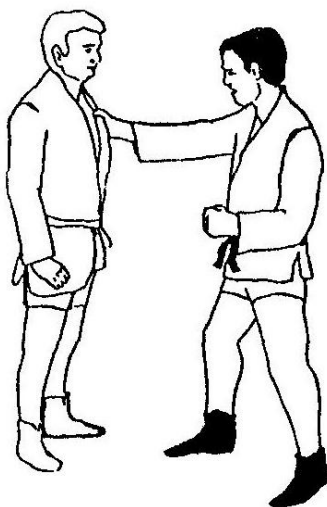


Рис. 92

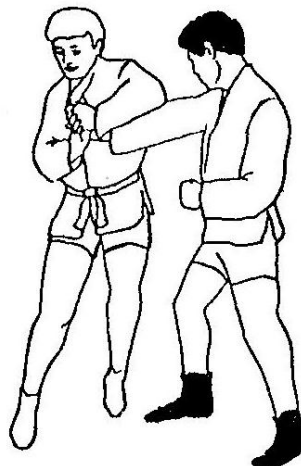


Рис. 93

Обернувшись за годинниковою стрілкою, обхватити кисть нападаючого лівою рукою зверху, а правою знизу так, щоб великий палець лівої руки потрапив під підставу безіменного пальця правої руки, а великий палець правої руки - під підставу його мізинця (рис. 93). Відставити ліву ногу назад і, розгортаючи корпус проти годинникової стрілки, провести важіль кисті назовні (рис. 95). Правильне захоплення при виконанні прийому показане на рис. 94.

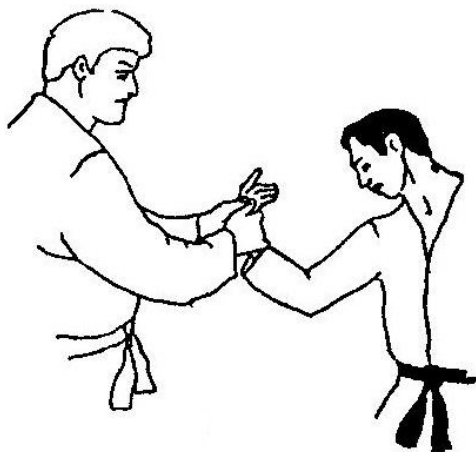


Рис. 94



Рис. 95

Супротивник захопив одяг на грудях самбіста двома руками (рис. 96).

Завдати удару ліктем зверху по передпліччям нападаючого (рис. 97), внаслідок чого він нахилиться вперед. Використовувати це для завдання удару ліктем в голову (рис. 98).

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

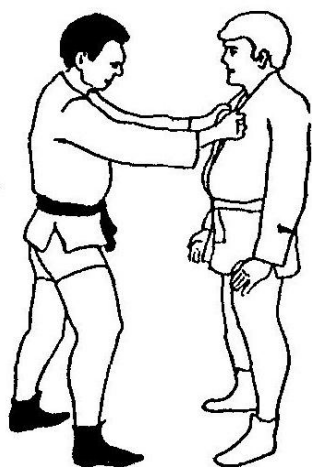


Рис. 96

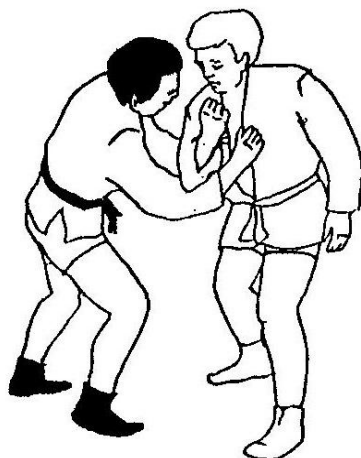


Рис. 97

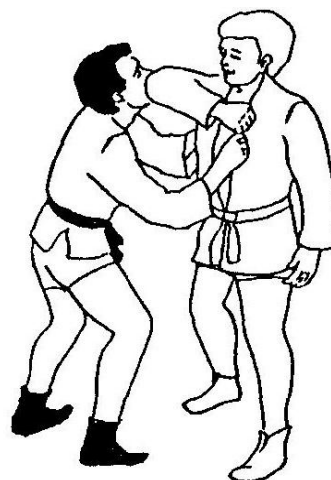


Рис. 98

Супротивник захопив одяг на грудях самбіста двома руками.

Покласти обидва передпліччя на праву руку нападаючого зверху (рис. 99). Отшангуть і, нахилившись, примусити супротивника впасти вперед (рис. 100). Прийом можна закінчити ударом ноги в голову (рис. 101)

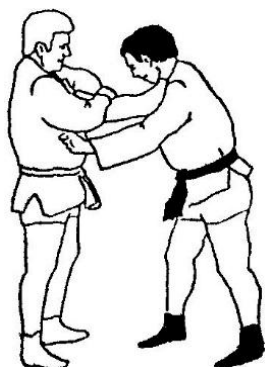


Рис. 99



Рис. 100

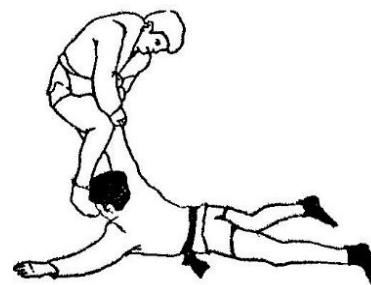


Рис. 101

Узяти у відповідь захоплення обома руками за одяг вище за його лікті. Підсікаючи лівою ногою праву гомілку нападаючого, одночасно роблячи ривок руками вліво-назад, провести кидок передньою підсічкою (рис. 103–104).

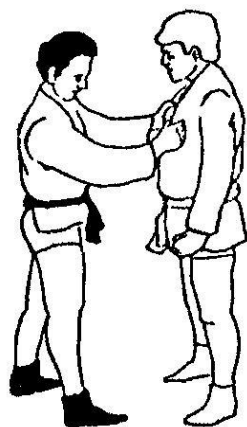


Рис. 102

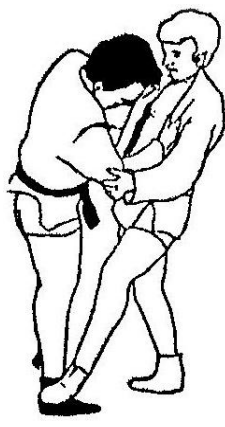


Рис. 103

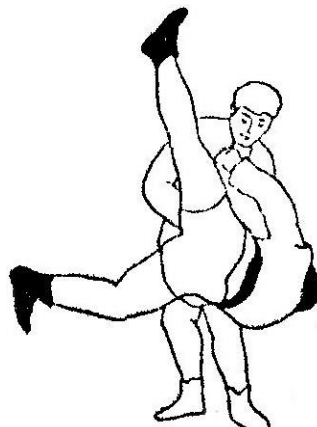


Рис. 104

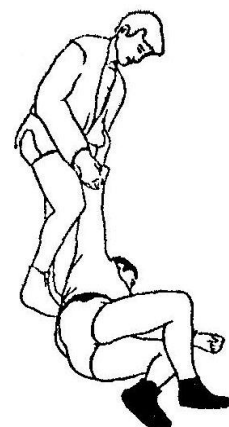


Рис. 105

Супротивник захопив одяг на грудях (рис. 106).

Узяти у відповідь захоплення лівою рукою на його плечі вище за лікоть, а правою – на грудях. Потягнувши нападаючий на себе, одночасно завести ліву ногу за праву, поставивши її п'ятою біля лівої ноги супротивника (рис. 107). Потім, зігнутою в коліні правою ногою перекрити однойменну ногу нападаючого так, щоб його колінний суглоб знаходився вищим за підколінний згин самбіста (рис. 108). Випрямляючи праву ногу і переносючи на неї вагу тіла, зробити ривок руками вперед-вниз (рис. 109).

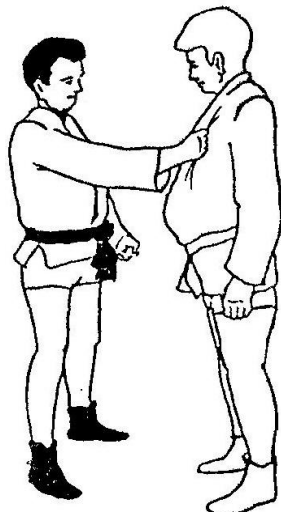


Рис. 106

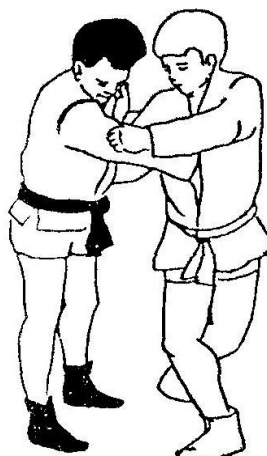


Рис. 107

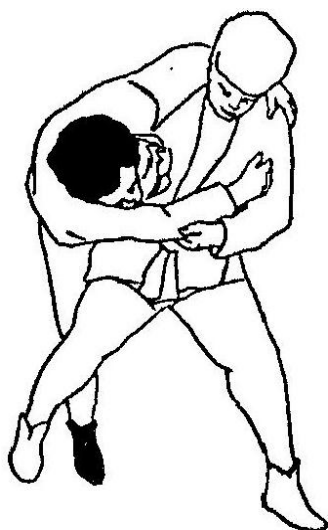


Рис. 108

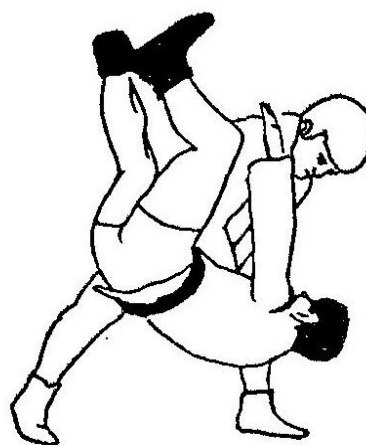


Рис. 109

Супротивник захопив одяг на грудях самбіста (рис. 110).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

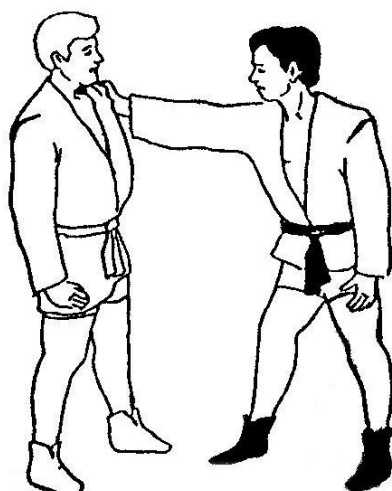


Рис. 110

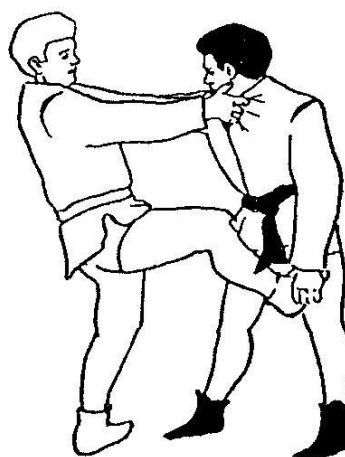


Рис. 111

Узяти у відповідь захоплення правою рукою на грудях нападаючого, а лівою - у ліктьового суглоба. Упираючись правою ногою в ліве стегно супротивника, лягти на спину, примушуючи його нахилитися вперед (рис. 111–112). Ліву ногу занести вгору і ударом підколінним згином в голову перекинути нападаючий на спину. Затиснувши стегнами руку, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб, розгинаючи його проти природного згину (рис. 113).

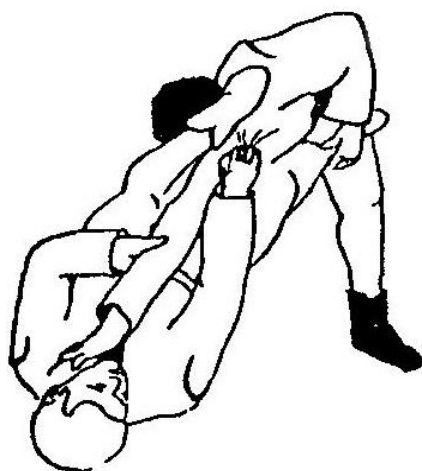


Рис. 112

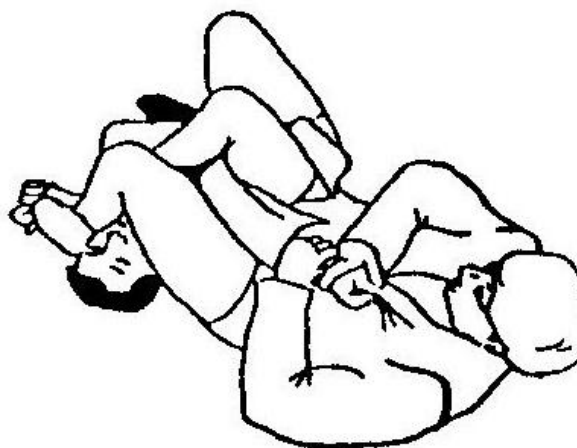


Рис. 113

Супротивник захопив одяг на грудях самбіста (рис. 114). Узявши правою рукою одяг на руці супротивника, а лівою – на його грудях, стрибнути на руки нападаючого так, щоб вони опинилися між схрещених ніг самбіста (рис. 117). Не відпускаючи захоплення, корпусом піти вниз під ноги супротивника, примушуючи його зробити перекид вперед (рис. 118). Коли суперник опиниться на спині, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб розгинанням руки проти її природного згину (рис. 119).

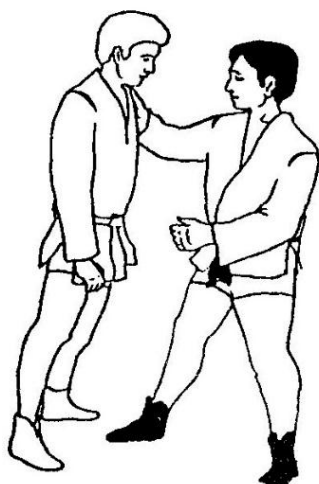


Рис. 114

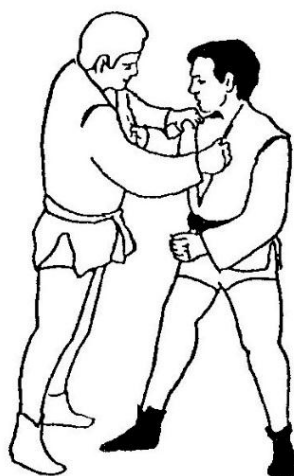


Рис. 115

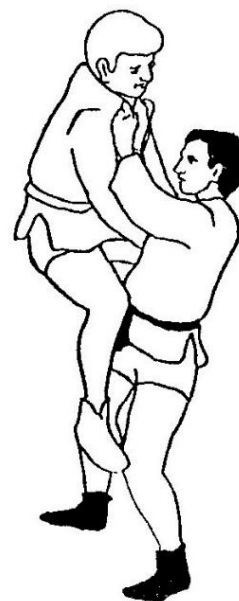


Рис. 116

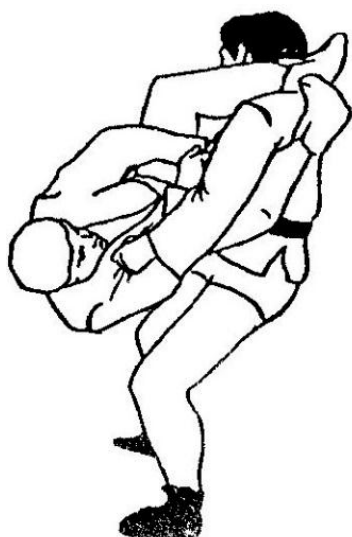


Рис. 117

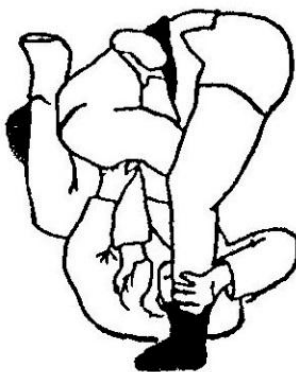


Рис. 118



Рис. 119

Супротивник захопив одяг у поясу (рис. 120).

Натиснувши коліном на руку, перенести вагу тіла вперед, примусивши його відпустити захоплення (рис. 121). Нападаючий опиняється в положенні, зручному для завдання удару коліном (рис. 122).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

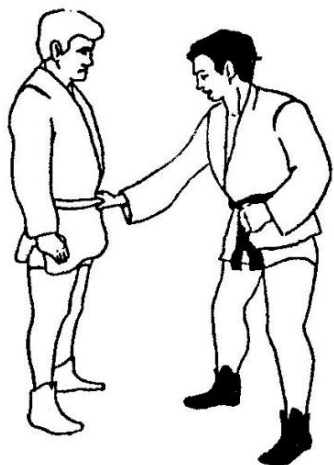


Рис. 120

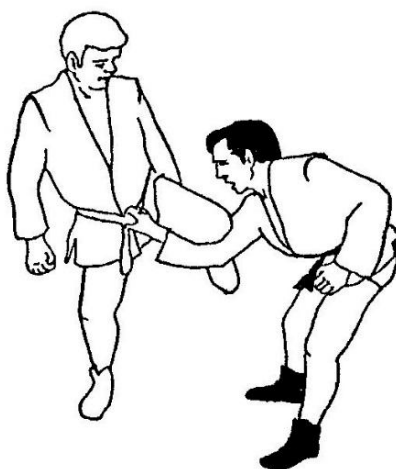


Рис. 121

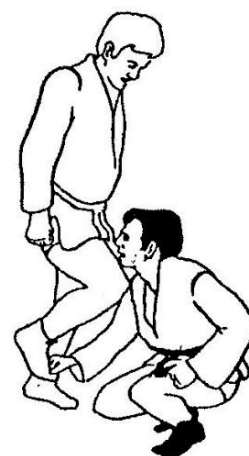


Рис. 122

Супротивник, знаходячись ззаду, захопив одяг на плечі (рис. 123).

Повертаючись за годинниковою стрілкою, ударом трохи вище за ліктьовий згин збити захоплення (рис. 124). Перед виконанням цього руху можна лівою рукою притиснути руку нападаючого, тоді больова дія на його лікоть посилиться. Потім завдати удару ногою назад (рис. 125).

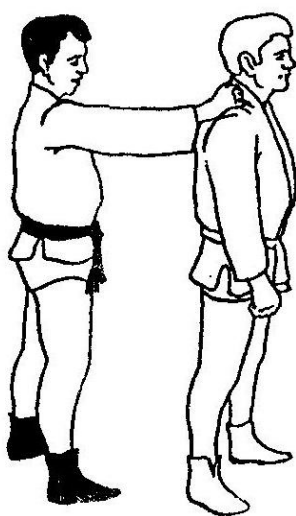


Рис. 123

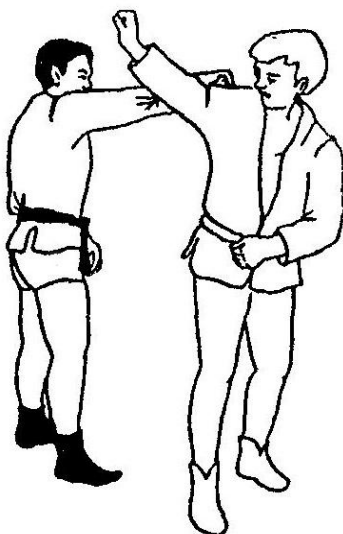


Рис. 124

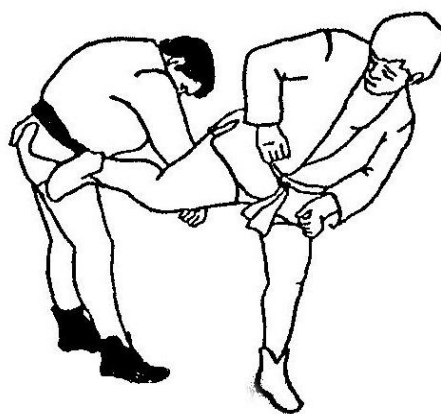


Рис. 125

Супротивник захопив одяг на плечі ззаду (рис. 126).

Правою рукою зафіксувати кисть атакуючої руки, одночасно притискуючи її підборіддям до своєї ключиці, лівої, – натиснути на ліктьовий суглоб правої руки (рис. 128). Впливаючи на руку супротивника проти її природного згину, кинути його на живіт. Не відпускаючи захоплення, контролювати що вправ, притиснувши правим коліном його голову (рис. 129).

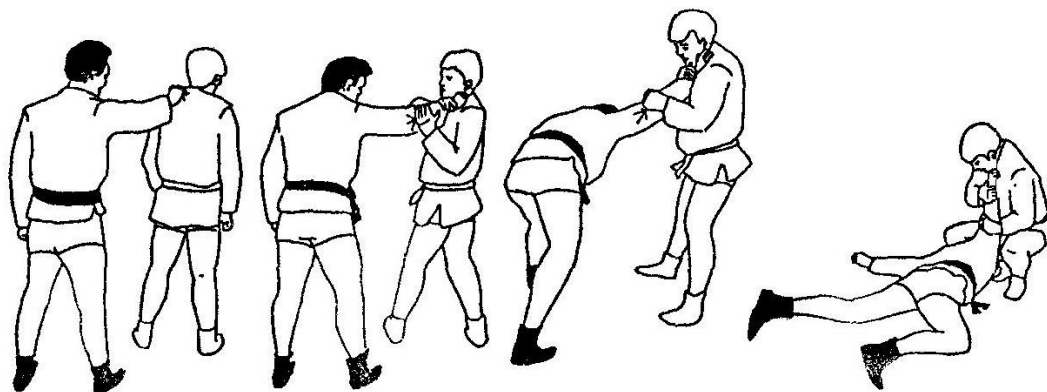


Рис. 126

Рис. 127

Рис. 128

Рис. 129

Супротивник захопив одяг на плечі ззаду (рис. 130).

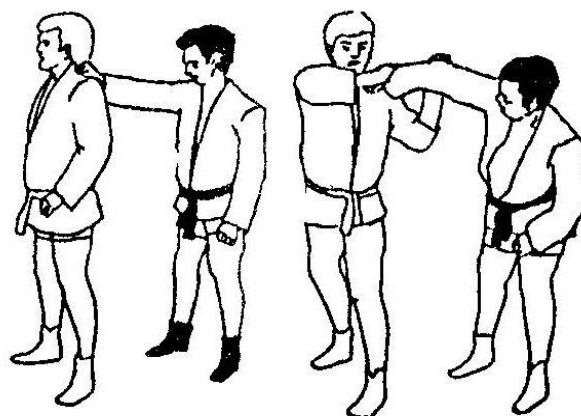


Рис. 130

Рис. 131

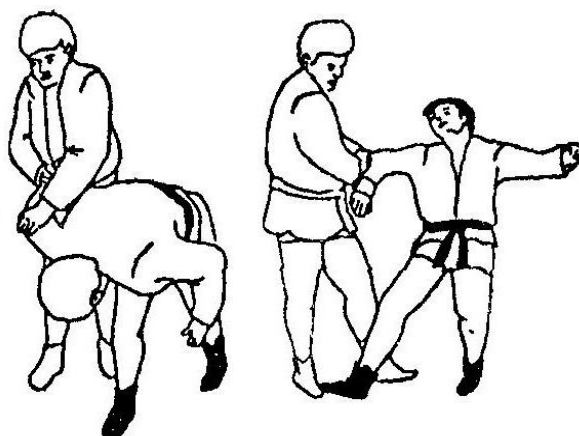


Рис. 132

Рис. 133

Захопивши правою рукою кисть нападаючого, лівою впливати на його ліктьовий суглоб (рис. 131), примушуючи нахилитися вперед (рис. 132). Використовуючи його нестійке положення (права нога виставлена вперед), провести задню підсічку під п'яту (рис. 133), вибиваючи його праву ногу. Цю комбінацію можна завершити ударом в корпус.

Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Звільнення від захоплень за корпус

Супротивник обхватив самбіста під руками спереду (рис. 134).

Завдати удару коліном в низ живота (рис. 135) і захопити правою рукою за підборіддя, а лівою – за потилицю (рис. 136).

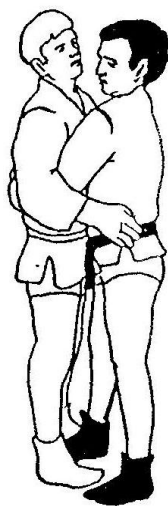


Рис. 134

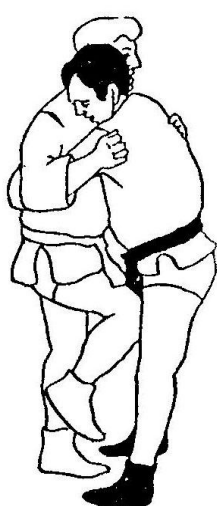


Рис. 135

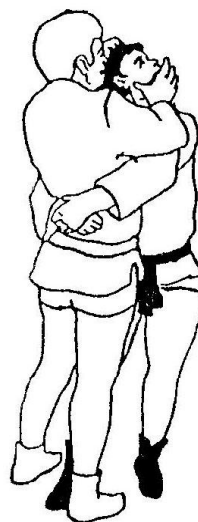


Рис. 136

Підводячи підборіддя вгору, провести плавний рух руками, що скручує, проти годинникової стрілки до моменту відпуску супротивником захоплення. Продовжуючи рух, можна повалити суперника.

Супротивник обхватив самбіста спереду, затиснувши його руки (рис. 137).

Завдати розслаблюючого удару коліном в низ живота і узяти захоплення за одяг на поясі. На напівзігнутих ногах обернутися до супротивника боком (рис. 138). Випрямляючи ноги і нахилившись вперед, провести кидок (рис. 139). Після виконання кидка затиснути шию між стегном і гомілкою (рис. 140).

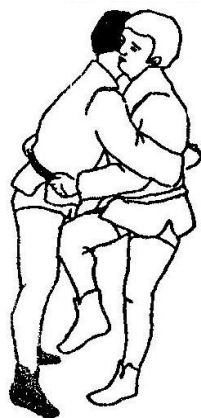


Рис. 137

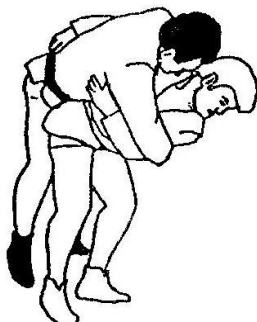


Рис. 138

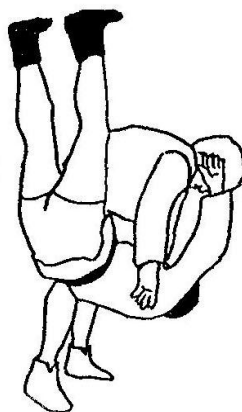


Рис. 139

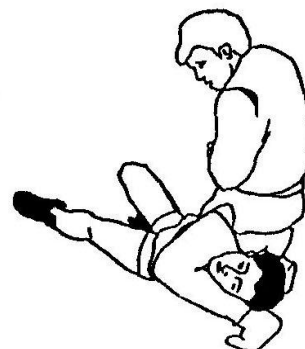


Рис. 140

Супротивник обхватив корпус самбіста ззаду (рис. 141).

Завдати розслаблюючого удару потилицею в обличчя або п'ятою в гомілку. Нагнутися вперед і захопити гомілку супротивника (рис. 142). Сідаючи на стегно

захопленої ноги, підняти її вгору, перекидаючи супротивника на спину (рис. 143). Провести больовий прийом на колінний суглоб розгинанням ноги проти її природного згину (рис. 144).

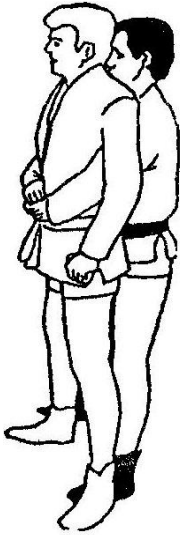


Рис. 141

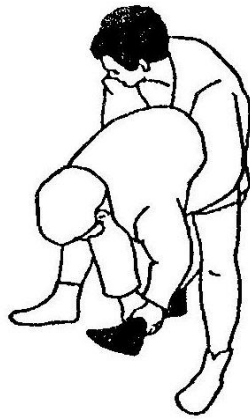


Рис. 142

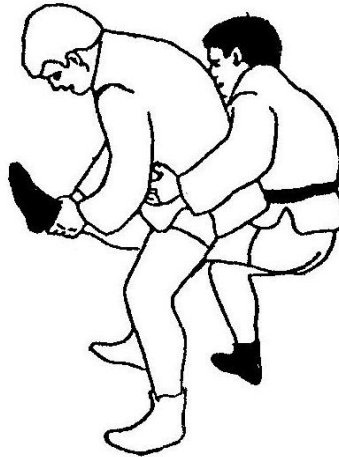


Рис. 143

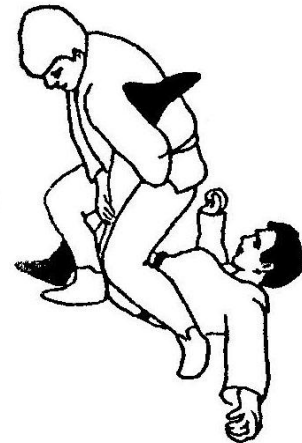


Рис. 144

Супротивник, знаходячись ззаду, обхватив корпус самбіста під руками (рис. 145).

Ударити потилицею в обличчя нападаючого. Потім, завівши праву ногу за його ноги, захопити їх в районі підколінних згинів (рис. 146). Випрямляючись, провести кидок зворотним захопленням двох ніг (рис. 147–148).

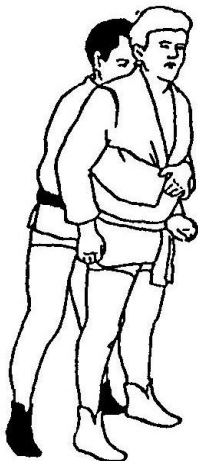


Рис. 145

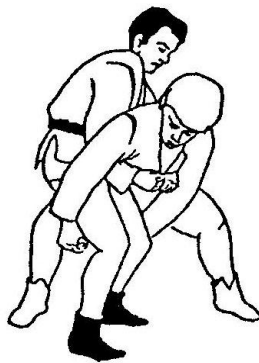


Рис. 146

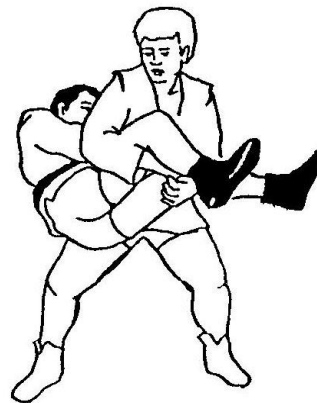


Рис. 147

Для виконання утримання наступити правою ногою на підколінний згин правої ноги нападаючого. Лівою рукою притиснути його гомілку до грудей, прихопивши цією ж рукою одяг на своєму правому плечі. Кисть правої руки підкласти під підйом стопи. Зволікаючи стопу супротивника, провести больовий прийом на ахіллесове сухожилля (рис. 149).

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

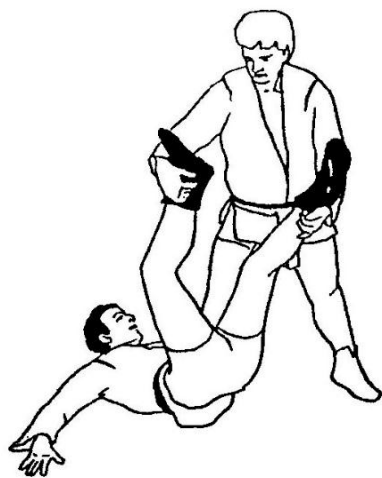


Рис. 148



Рис. 149

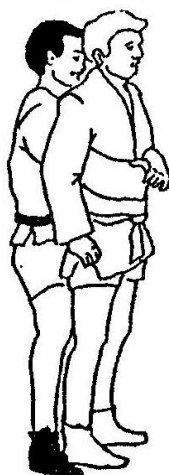


Рис. 150



Рис. 151

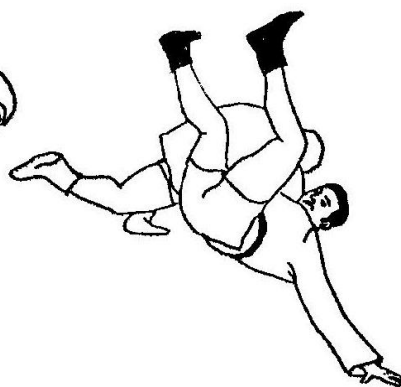


Рис. 152

Супротивник, знаходячись ззаду, обхватив корпус самбіста під його руками (рис. 150).

Завдати розслабляючого удару п'ятою в гомілку нападаючого, одночасно захопивши правою рукою за одяг на його правому лікті, а лівою - на передпліччі. Повертаючись корпусом проти годинникової стрілки і нахилиючись вперед, провести підхоплення правою ногою під однойменну ногу супротивника (рис. 151). Захоплюючи його за собою, впасти на спину. Виконання прийому можна закінчити ударом ліктя в обличчя або задушення (захопивши одяг на плечі нападаючого, натиснути передпліччям на його шию зверху).

Супротивник, знаходячись ззаду, обхватив корпус самбіста.

Звільнення від захоплення проводиться натисненням суглобів пальців стислої в кулак руки (рух - вгору-вниз) на зовнішню сторону грона супротивника (рис. 153). Зрив захоплення проводиться розгинанням мізинця супротивника проти його природного згину (рис. 154). Больовий прийом проводиться за допомогою розведення в сторони пальців рук супротивника (рис. 155). Проводиться атака на великі пальці супротивника: захопивши обидва великі пальці, розірвати захоплення розведенням рук в сторони (рис. 156).

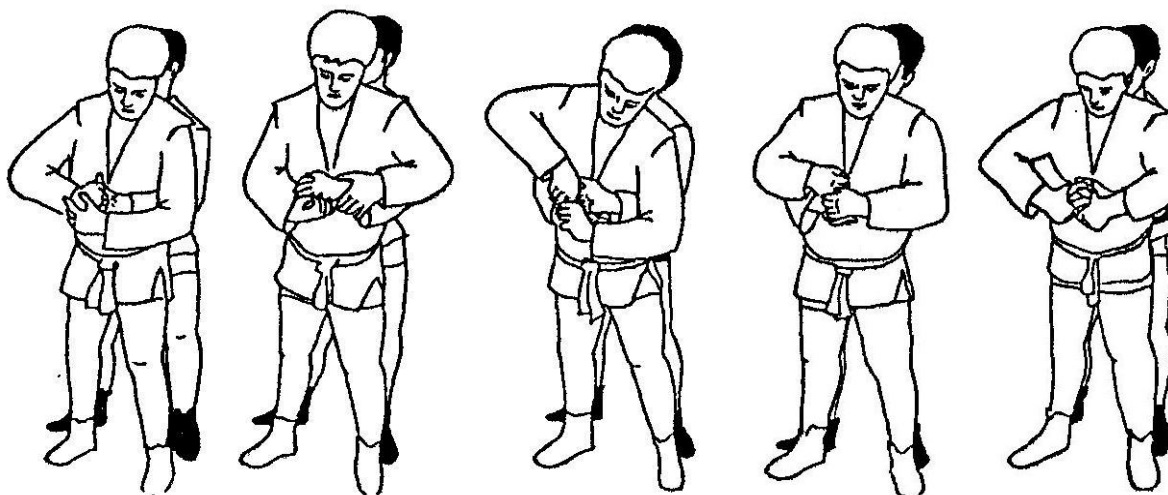


Рис. 153

Рис. 154

Рис. 155

Рис. 156

Рис. 157

При захопленні супротивник зчепив пальці рук в замок.

Захопивши його пальці обома руками, сдавить їх (рис. 157).



Рис. 158

Рис. 159

Рис. 160

Рис. 161

Супротивник, знаходячись ззаду, обхвотив корпус самбіста над руками (рис. 158).

Звільнення здійснюється за допомогою серії ударів, які рекомендується виконувати, коли ситуація вимагає мобільності, наприклад, нападаючих декілька. Не обов'язково використовувати всю серію ударів, можна скористатися лише деякими рухами.

Завдати удару потилицею в обличчя супротивника (рис. 159), потім, відводячи таз убік, ударити розслабленою рукою в низ живота (рис. 160). Сідаючи, одночасно викинути вгору руки, як би вислизаючи із захоплення нападаючого (рис. 161).

Використовуючи підняті руки, завдати удару ліктем в корпус супротивника (рис. 162). Відштовхнути нападаючий можна ударом ноги назад (рис. 163).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*



Рис. 162

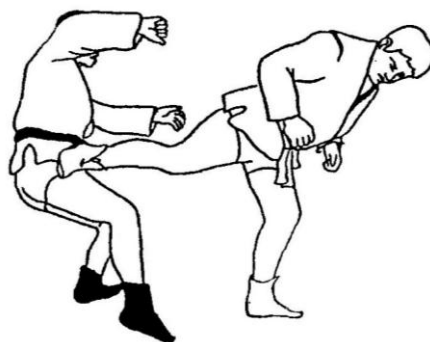


Рис. 163

Деякі способи захисту від захоплень ніг

Супротивник атакує, намагаючись схопити за ноги (рис. 164).

Захопивши обома руками одяг на його спині (рис. 165), зробити сильний ривок руками вниз і одночасно виставити вперед ногу, зігнуту в коліні (рис. 166).

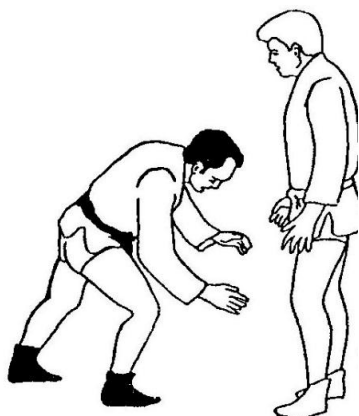


Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167

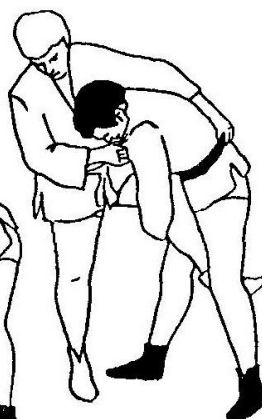


Рис. 168



Рис. 169

Противнику удалось захватити ногу самбіста (рис. 167).

Узяти правою рукою захоплення за одяг на грудях нападаючого, а лівою - на спині у поясу. Завести ліву ногу між його ніг і зачепити стопою за верхню частину лівого стегна (рис. 168). Не відпускаючи захоплення, зробити перекид назад, перекидаючи супротивника через голову (рис. 170). Продовжуючи рух, сісти на нього верхи. Супротивника контролювати тиском передпліччя на його шию (рис. 171).

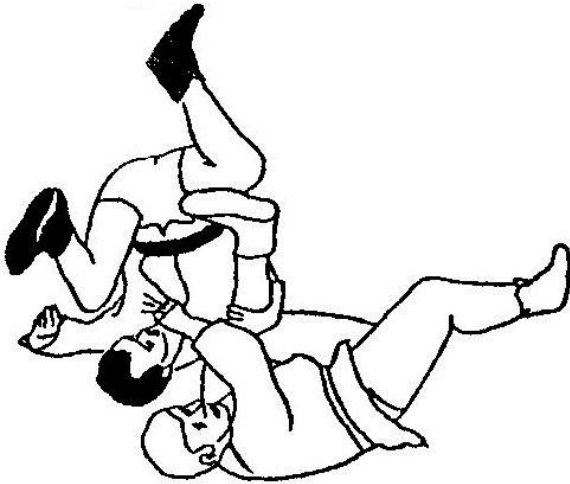


Рис. 170

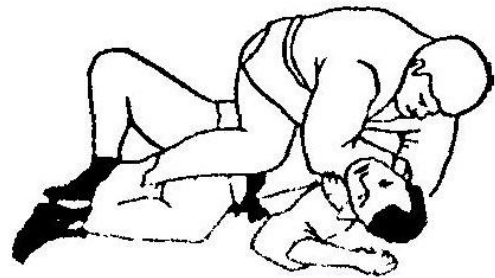


Рис. 171

ЗАХИСТ ВІД УДАРІВ РУКАМИ

Удари руками є одним з основних елементів нападу. Вони включають:

а) удари кистю (кулак, ребра долонь, підстава долоні, зовнішня і внутрішня сторони долоні);

б) удари передпліччям;

в) удари ліктем.

Основним засобом захисту від ударів є блоки, за допомогою яких виконуються завдання:

а) відведення руки, що б'є;

б) зупинки руки, що б'є;

в) уповільнення руки, що б'є.

Умовно захисні блоки можна кваліфікувати як:

а) відвідний;

б) стрічний (що гасить) ;

в) підставною (у больові крапки).

Захисні блоки проводяться передпліччям, плечем, кистю.

Рис. 172, 173, 174 ілюструють блоки, що виконуються передпліччям однойменної або різнойменної руки.

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*



Рис. 172

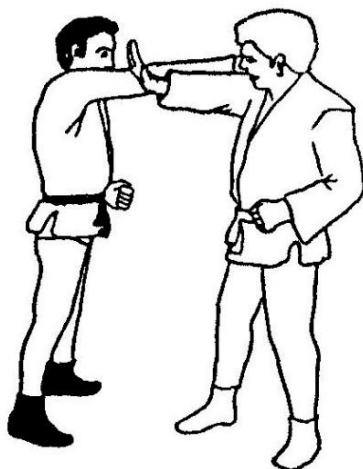


Рис. 173



Рис. 174

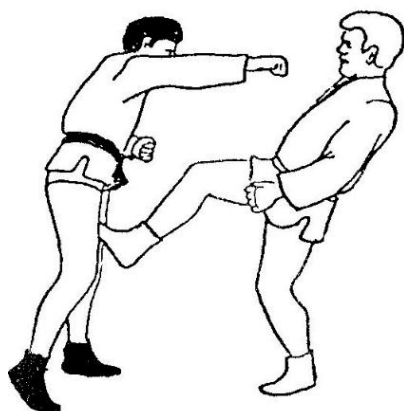


Рис. 175

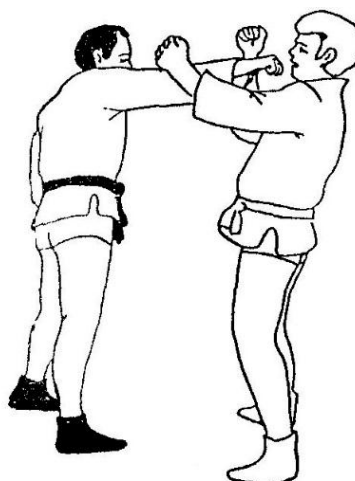


Рис. 176

Рис. 175 показує захист від удару в голову відхиленням корпусу назад з одночасним ударом ноги в низ живота.

Рис. 176 показує захист від прямого удару правої руки в голову відхиленням назад з одночасним ударом двома руками (ножиці), при цьому передпліччям лівої руки удар проводиться по ліктьовому, а передпліччям правої руки - по лучезапястному суглобу атакуючої руки супротивника.

Захист від прямого удару правою рукою в голову

Передпліччям однойменної руки відвести удар з подальшим захопленням зап'ястя атакуючої руки. Лівою рукою узяти захоплення ліктьового суглоба (рис. 178). Поштовхом лівої руки, викликаючи больове відчуття в ліктьовому суглобі (рис. 179), примусити супротивника впасти вперед (рис. 180).

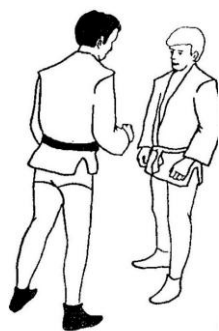


Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179

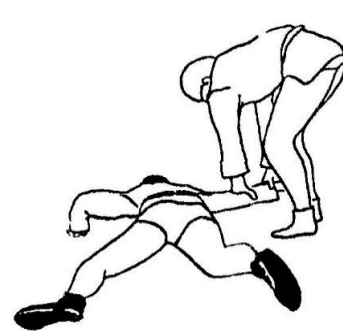


Рис. 180

Захист від удару правою рукою в голову.

Верхнім горизонтальним блоком збити удар вгору (рис. 182). після чого захопити атакуючу руку супротивника за зап'ястя. Зробивши випад правою ногою вперед, обернутися спиною до супротивника проти годинникової стрілки. Руку суперника покласти на плечовий суглоб самбіста (рис. 183) так, щоб долоня була повернена вгору. Зусиллям рук вниз провести больовий прийом на ліктьовий суглоб.



Рис. 181



Рис. 182

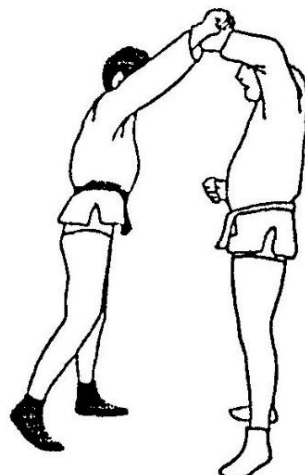


Рис. 183

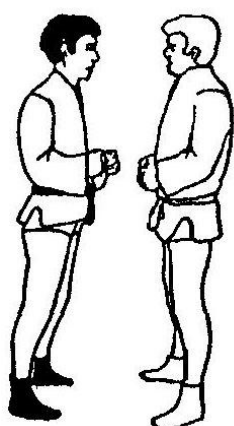
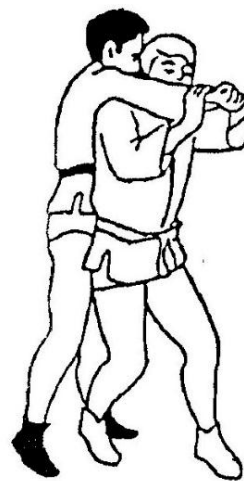


Рис. 184

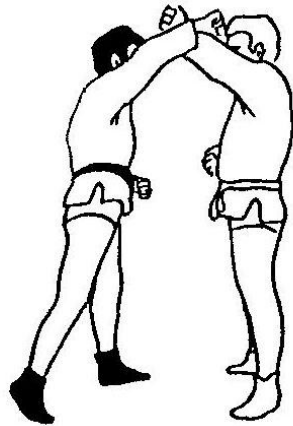


Рис. 185

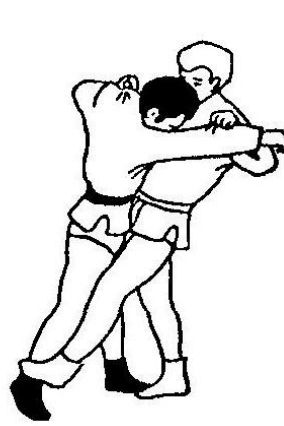


Рис. 186

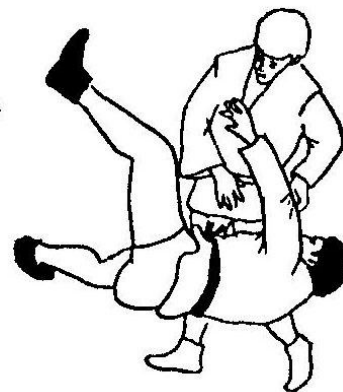


Рис. 187

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Захист від удару в голову передньою підсічкою.

Супротивник завдає удару правою рукою.

Провести блок передпліччям лівої руки (рис. 185), після чого захопити одяг на лікті атакуючої руки супротивника. Правою рукою узяти захоплення одягу на грудях. Вибиваючи стпоєю лівої ноги праву ногу супротивника в районі гомілки (рис. 186), провести ривок руками назад-вліво, примушуючи супротивника впасти на спину (рис. 187).

Захист задньою підніжкою від удару рукою в голову.

Супротивник завдає удару правою рукою в голову.

Проводячи блок передпліччям лівої руки (рис. 188), захопити лучезап'ястний суглоб атакуючої руки. Підставою відкритої долоні завдати удару від низу до верху в щелепу. Одночасно з цим провести випад правою ногою вперед так, щоб перекрити підколінний суглоб правої ноги супротивника (рис. 189). Випрямляючи праву ногу і переносячи на неї вагу тіла, провести кидок (рис. 190).

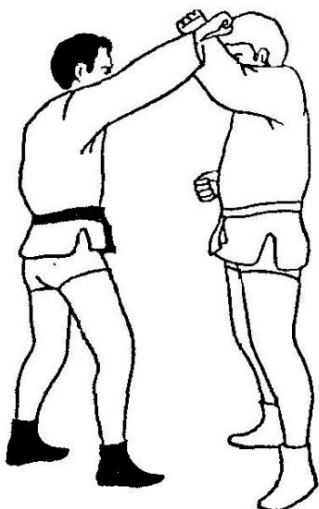


Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

Захист від удару в голову кидком через стегно.

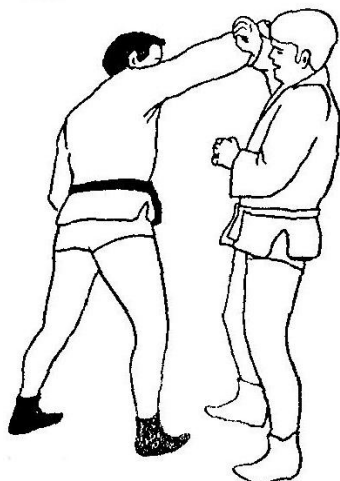


Рис. 191

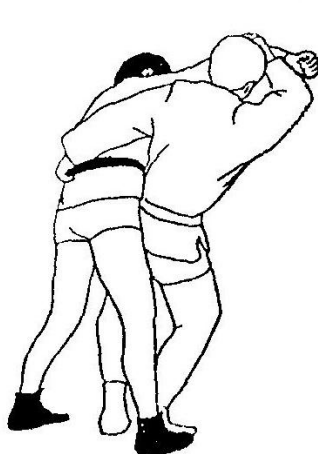


Рис. 192



Рис. 193

Супротивник завдає удару правою рукою в голову.

Провести блок передпліччям правої руки, прагнучи захопити одяг на лікті супротивника (рис. 191). Повертаючись за годинниковою стрілкою, лівою рукою узяти захоплення на поясі супротивника. Випрямляючи ноги і нагинаючись вперед, провести кидок (рис. 193).

Захист від удару в голову кидком через плечі – "млин".

Супротивник завдає удару в голову правою рукою.

Зупинити удар верхнім горизонтальним блоком лівим передпліччям і захопити одяг у ліктя (рис. 195). Зігнувши ноги, обхватити правою рукою праве стегно того, що атакує (рис. 196). Випрямляючи ноги і розгортаючись (рис. 197), провести кидок.

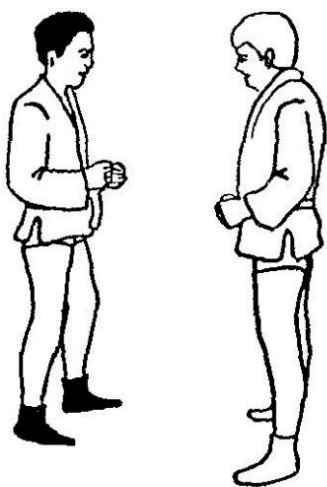


Рис. 194

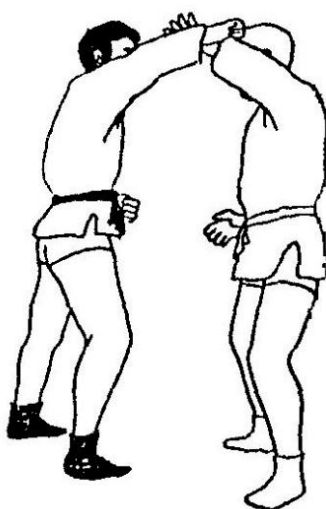


Рис. 195

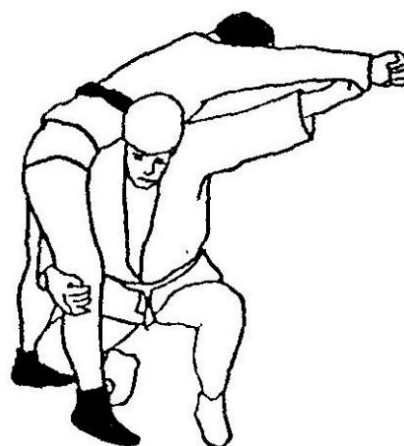


Рис. 196

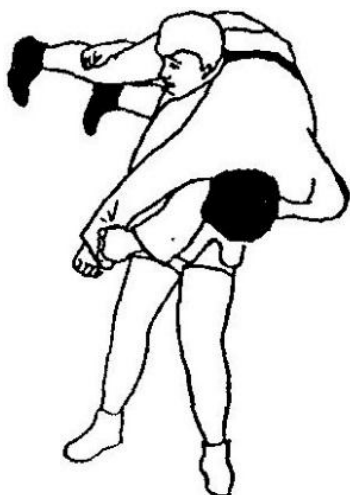


Рис. 197



Рис. 198

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Захист від бічного удару кулаком в голову.

Супротивник завдає правою рукою бічного удару в голову.

Провести блок передпліччям лівої руки (рис. 200) з послідуючим захопленням за одяг на плечі. Правою рукою узяти захоплення щ грудей. Нахилиючи супротивника руками вліво-вниз, нанести зустрічний удар в корпус (рис. 201). Опускаючи ногу, виконати удар стпоєю в підколінний згин (рис. 202). Після падіння супротивник; на спину комбінацію можна закінчити ударом ноги в корпус (рис. 203).

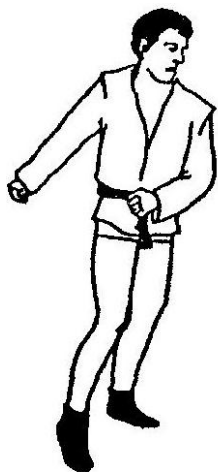


Рис. 199



Рис. 200

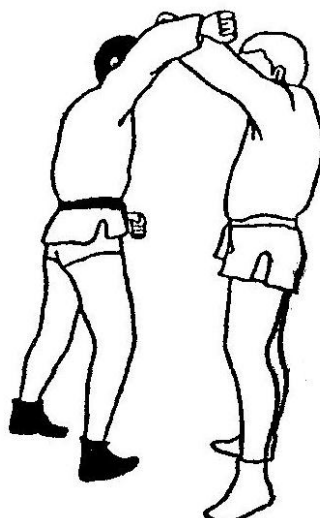


Рис. 201

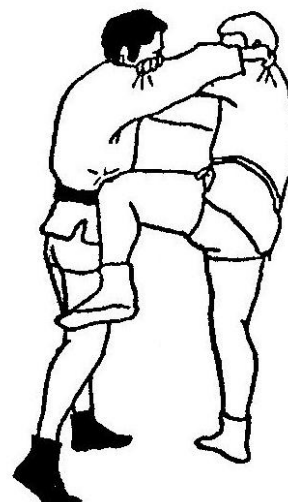


Рис. 202



Рис. 203

Захист від удару руками наотмашь.

Супротивник двома руками завдає удару з розмаху.

Поставивши вертикальний блок передпліччями обох рук, зупинити удар (рис. 205), після чого провести захоплення. Ударом стпоєю в підколінний згин (рис. 206) з одночасним ривком руками вниз провести кидок.



Рис. 204

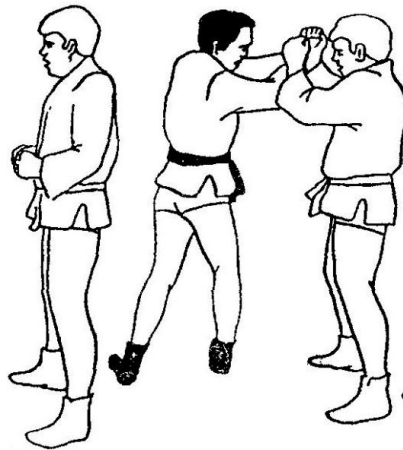


Рис. 205

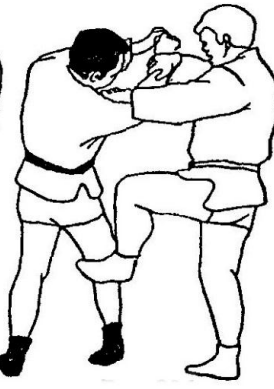


Рис. 206

Захист від удару кулаком в живіт.

Супротивник завдає удару кулаком в живіт.

Притиснувши передпліччя обох рук до живота і нагинаючись вперед, зупинити удар (рис. 208). Обхватити із зовнішнього боку стегна супротивника (рис. 209). Плечем провести поштовх в корпус з одночасним ривком руками в сторону-вверх, перекидаючи того, що атакує на спину (рис. 210).

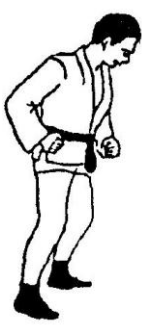


Рис. 207



Рис. 208

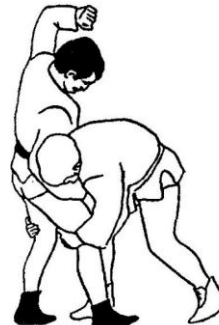


Рис. 209



Рис. 210

Захист від удару кулаком в голову.

Супротивник завдає правою рукою удару в голову.

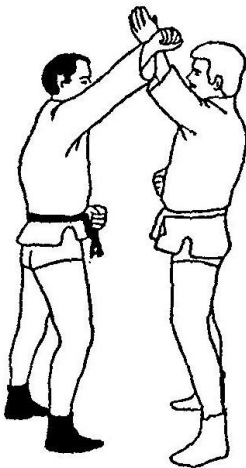


Рис. 211

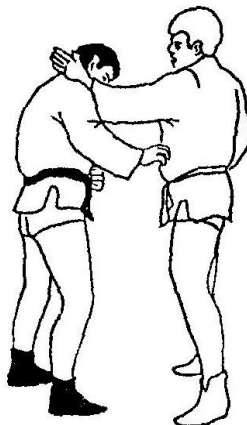


Рис. 212

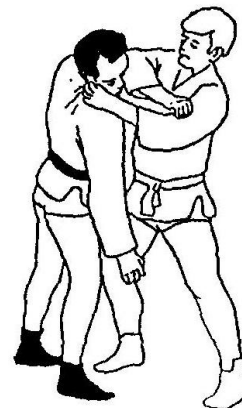


Рис. 213

Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Провести блок-удар передпліччям лівої руки по передпліччю атакуючої руки (рис. 211). Ребром долоні лівої руки ударити по шиї (рис. 212). Ліктем правої руки завдати удару в щелепу (рис. 213). Притримуючи супротивника лівою рукою за плече, не зупиняючи руху, правим ліктем завдати удару по щелепі з іншого боку (рис. 214–215). Завершити комбінацію ударом коліна в голову з подальшим ударом обох рук по шиї супротивника (рис. 216).

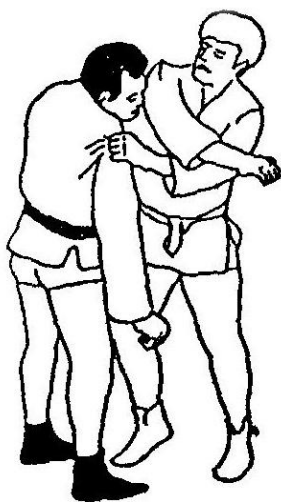


Рис. 214

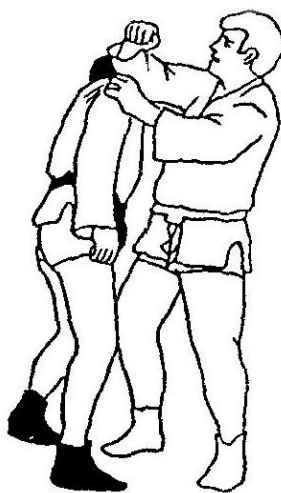


Рис. 215



Рис. 216

ЗАХИСТ ВІД УДАРІВ НОГАМИ

Удари ногами наносять в голову і груди, "сонячне сплетення", живіт і спину, а також по кінцівках. Тому треба ретельно готуватися до їх віддзеркалення. В першу чергу звертаємо увагу на стійку - по ній можна визначити, куди готується удар. По розподілу ваги тіла можна передбачити, яка з ніг буде ударною.

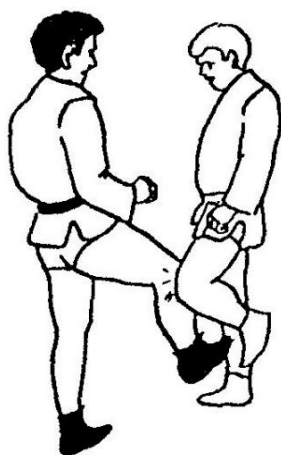


Рис. 217



Рис. 218

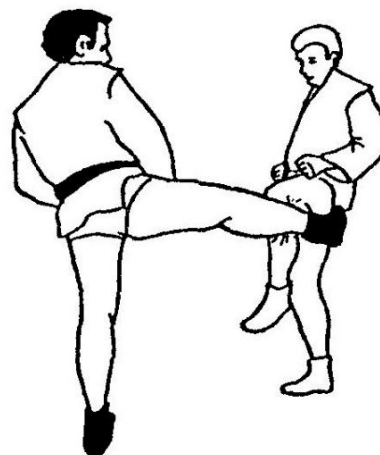


Рис. 219

Рис. 217 – показаний блок від удару ногою знизу коліном різнойменної ноги в гомілку.
Рис. 218 – показані бічний удар і блок стопою однойменної ноги в коліно супротивника.

Рис. 219 – показаний блок проти бічного удару - коліном різнойменною нош в гомілку супротивника.

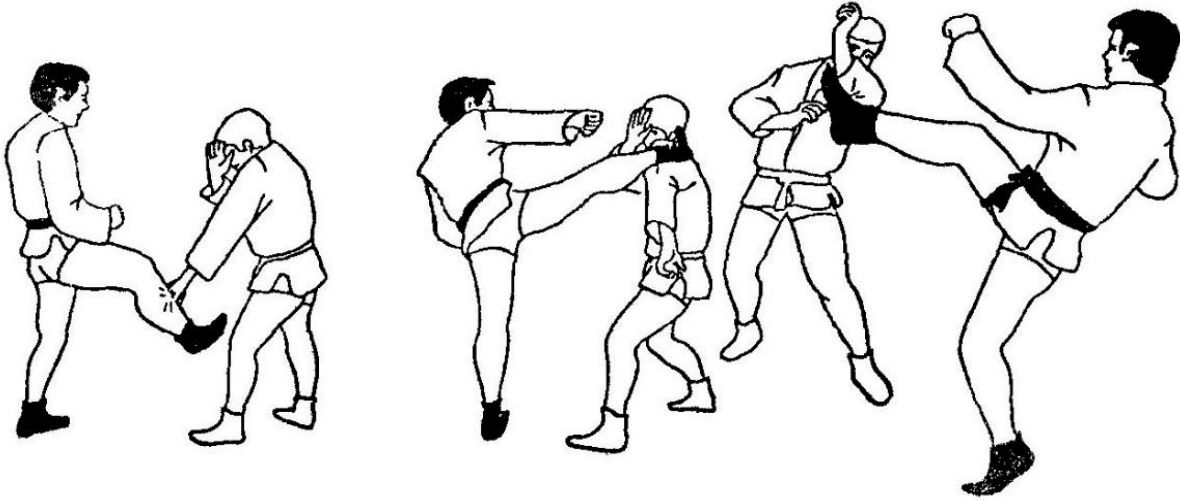


Рис. 220

Рис. 221

Рис. 222

Рис. 220 – блок кулаком різнойменної руки в гомілку проти удару ногою знизу.

Рис. 221 – блок проти бічного удару у верхню частину корпусу плечем різнойменної руки з підстраховуванням іншою рукою.

Рис. 222 – показаний блок проти удару ногою в голову знизу з відходом убік і одночасним блоком різнойменною рукою.

Захист від удару ногою знизу.

Зупинити удар супротивника хрестоподібним блоком (рис. 223). Узяти правою рукою за п'яти (рис. 224). Проводячи скручування стопи за годинниковою стрілкою, провести ривок вгору (рис. 225). Не відпускаючи ногу супротивника, додатково блокувати її однойменною ногою (рис. 226) так, щоб гомілка самбіста лягла перпендикулярно гомілки суперника. Упираючись верхньою частиною корпусу в голенистоп, провести больовий прийом.

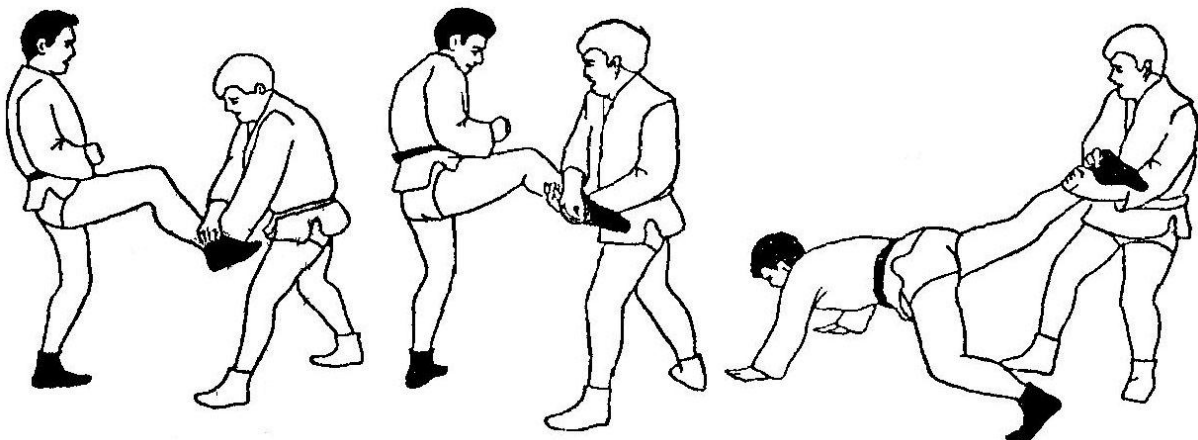


Рис. 223

Рис. 224

Рис. 225

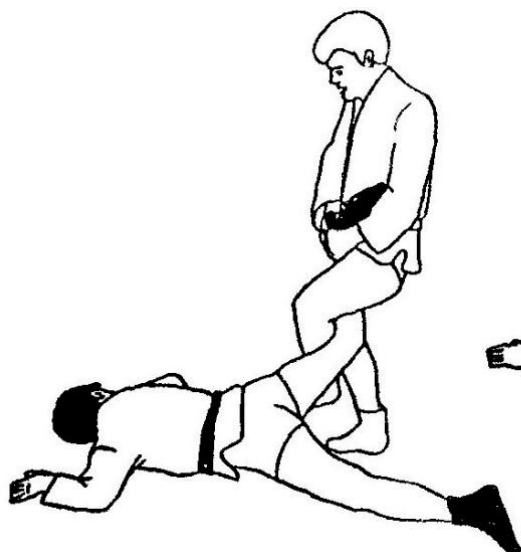


Рис. 226

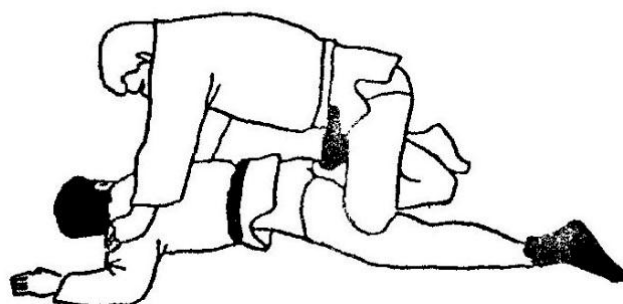


Рис. 227

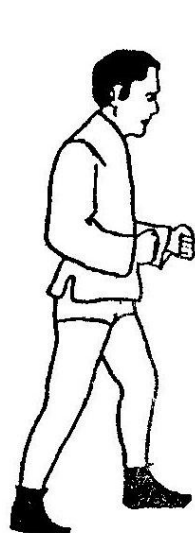


Рис. 228



Рис. 229

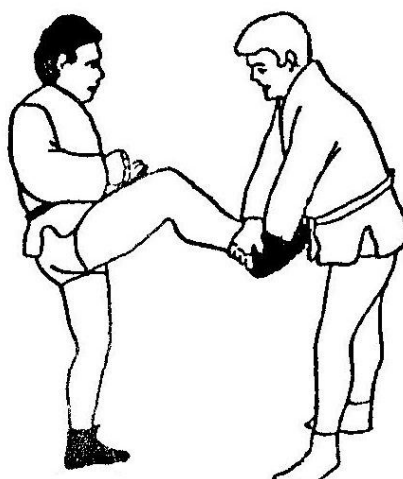


Рис. 230



*Супротивник завдає правою ногою удару знизу.
Зустріти атакуючу ногу хрестоподібним блоком. Узнявши захоплення за голеностоп і піднімаючи ногу супротивника вгору, завдати удару лівою ногою знизу-вгору в підколінний згин опорної ноги супротивника, вибиваючи її (рис. 230).*

На рис. 232, як різновид цього прийому, показано вибивання опорної ноги ступою правої ноги самбіста в коліно.



Рис. 231

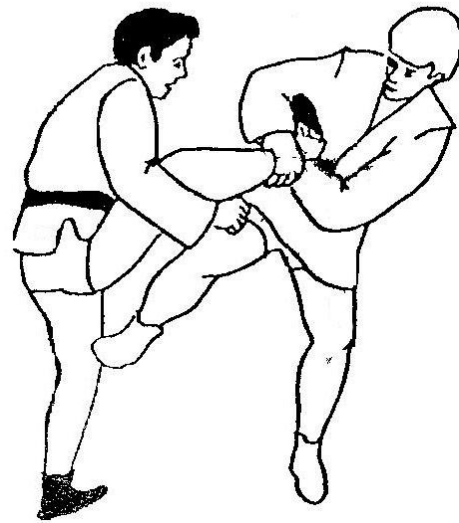


Рис. 232

Супротивник завдає удару правою ногою знизу.

Крокуючи правою ногою убік, відвести корпус з-під удару з одночасним відбивом і супроводом лівим передпліччям ноги супротивника вгору (рис. 234). Зробивши правою ногою випад, перекрити ліву ногу суперника трохи нижче за підколінний згин. Перехопити підняту вгору ногу, затиснувши її знизу правим ліктьовим суглобом (рис. 235). Переносячи вагу тіла на праву ногу і випрямляючи її, провести кидок (рис. 236).

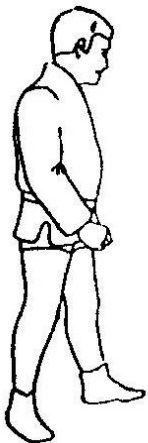


Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235

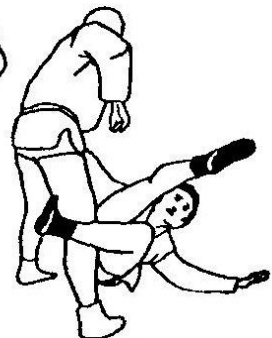


Рис. 236

Захист від ударів ногою знизу.

Провівши блок передпліччям лівої руки, зробити зворотнє захоплення за гомілку (рис. 237). Обернувшись за годинниковою стрілкою (рис. 238) і опускаючись на коліна спиною до супротивника так, щоб його стегно знаходилося на плечовому суглобі самбіста, а гомілка була притиснута до грудей (рис. 239), нахилиючись вперед, провести кидок (рис. 240).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

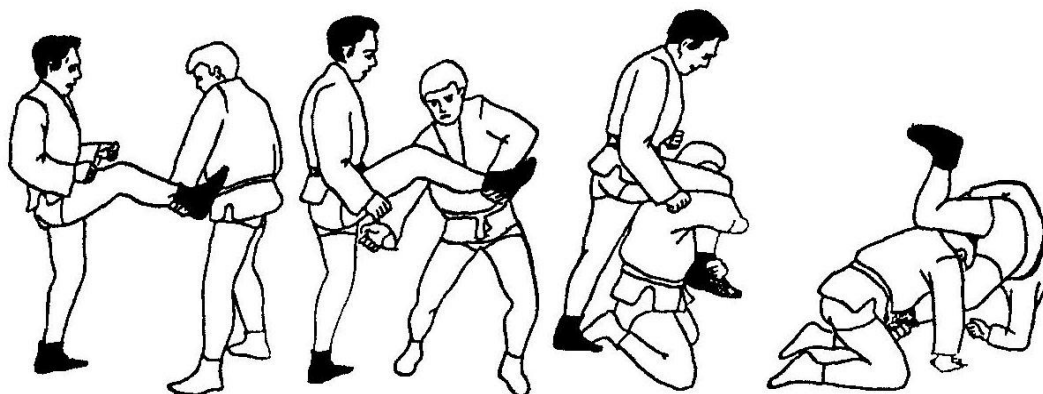


Рис. 237

Рис. 238

Рис. 239

Рис. 240

Супротивник завдає удару ногою знизу.

Відступивши назад, відвести корпус з-під удару, одночасно передпліччям лівої руки супроводжуючи атакуючу ногу. Підхопити її за гомілку (рис. 242). Поштовхом правої ноги перекинути нападаючий назад (рис. 243).

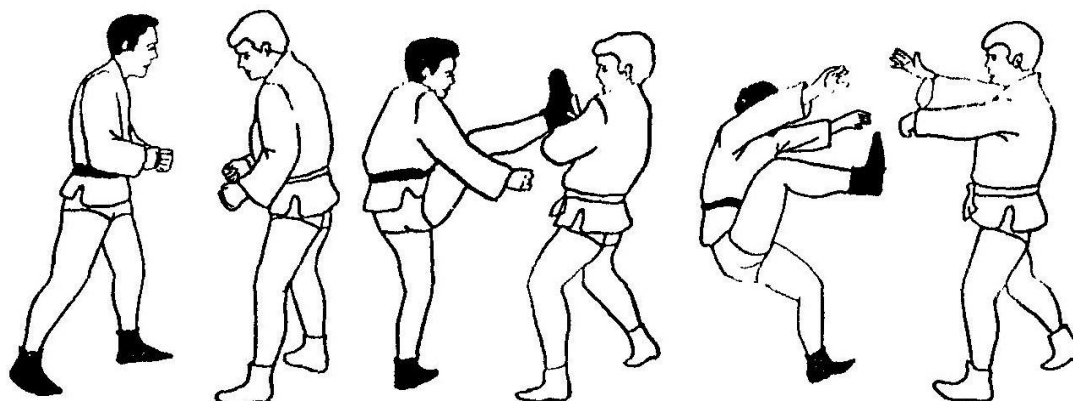


Рис. 241

Рис. 242

Рис. 243

Супротивник завдає бічного удару правою ногою у верхню частину корпусу.

Поставити блок плечем лівої руки (рис. 244). Захопити ногу за підколінний згин. Зробити випад правою ногою з перекриттям підколінного згину опорної ноги супротивника. Нанести від низу до верху підставою правої долоні удар в щелепу. Одночасно, перенісши вагу тіла на праву ногу і випрямляючи її, провести кидок (рис. 245). Прийом можна закінчити ударом ноги по тазостегновому суглобу.



Рис. 244

Рис. 245

Рис. 246

Супротивник завдає удару правою ногою у верхню частину корпусу.

Поставивши блок плечем лівої руки, захопити правою рукою гомілка супротивника ближче до колінного суглоба (рис. 247). Випрямляючи зігнуті ноги і притискаючи гомілку до своїх грудей, провести кидок (рис. 248). Прийом можна закінчити ударом ноги в низ живота (рис. 249).

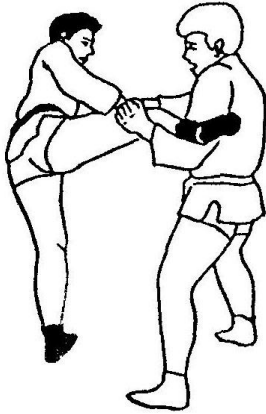


Рис. 247

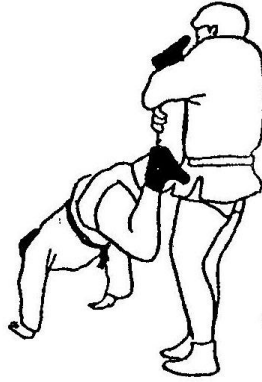


Рис. 248

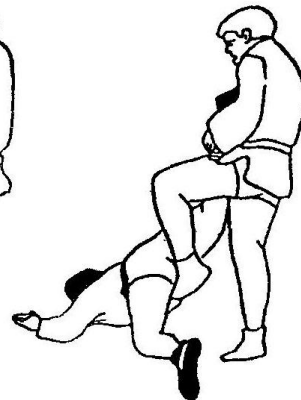


Рис. 249

Супротивник завдає бічного удару ногою в корпус.

Поставивши блок плечем лівої руки (рис. 250), захопити передпліччям гомілка атакуючої ноги. Ліву гомілку покласти на подколенный суглоб заблокованої ноги (рис. 251). Нахилиючись, кинути супротивника вперед. Провести больовий прийом, натискаючи на голеностоп верхньою частиною лівого стегна (рис. 252).

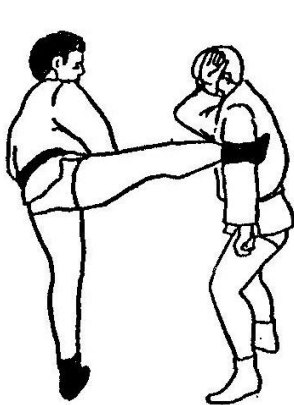


Рис. 250

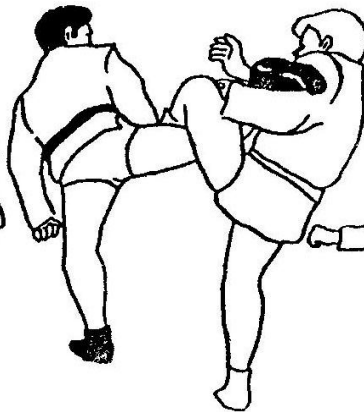


Рис. 251

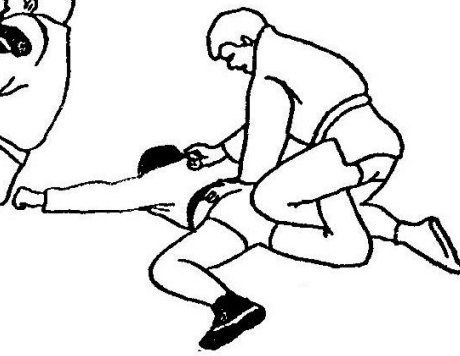


Рис. 252

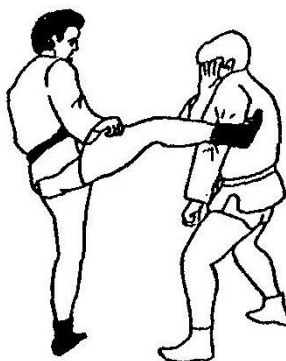


Рис. 253

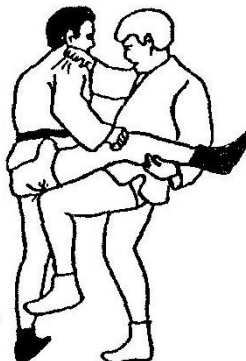


Рис. 254

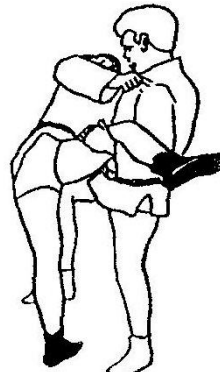


Рис. 255

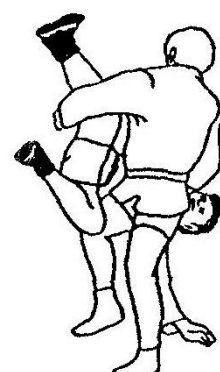


Рис. 256

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник атакує бічним ударом правої ноги у верхню частину корпусу.

Поставивши блок плечем лівої руки, притиснути передпліччям гомілка супротивника до плеча. Правою рукою захопити одяг на груди нападаючого і завдати удару в область тазостегнового суглоба лівим коліном (рис. 254). Стопою правої ноги вибити гомілку опорної ноги супротивника з одночасним ривком руками на себя-праворуч (рис. 255–256).

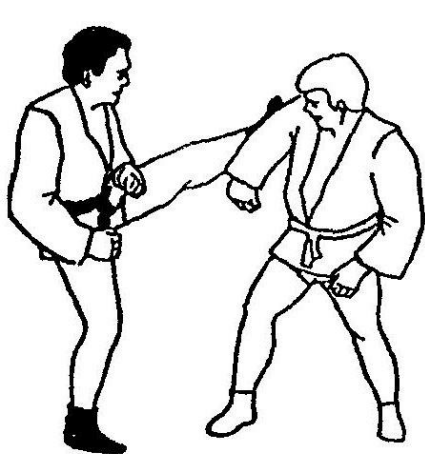


Рис. 257

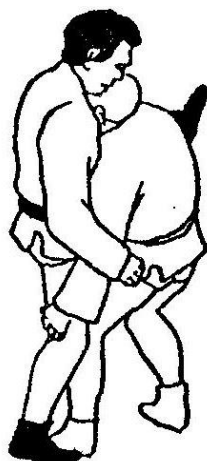


Рис. 258

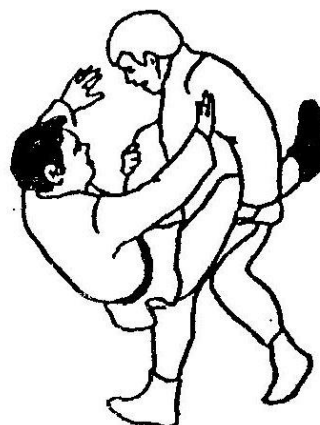


Рис. 259

Супротивник завдає бічного удару ногою в корпус.

Поставивши блок плечем правої руки (рис. 257), захопити передпліччям гомілка атакуючої ноги. Лівою рукою провести захоплення за праве стегно (рис. 258). Поштовхом лівого плеча вперед з одночасним підривом опорної ноги вгору провести кидок (рис. 259).

Супротивник завдає больового удару ногою у верхню частину корпусу.

Сідаючи, пропустити удар над собою (рис. 261). З цього положення зробити ногою випад і штовхнути корпусом стегно опорної ноги супротивника, перекидаючи його на спину (рис. 262–263). Закінчити прийом можна ударом руки в низ живота.



Рис. 260



Рис. 261

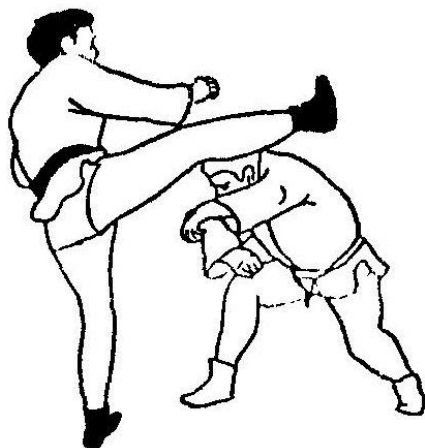
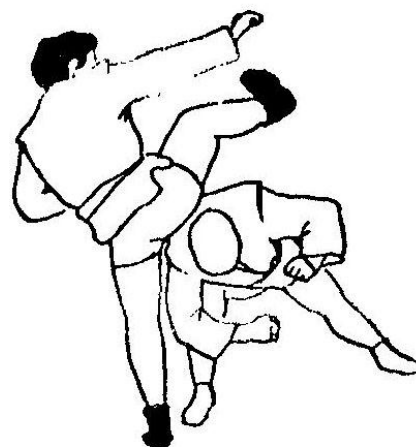


Рис. 262



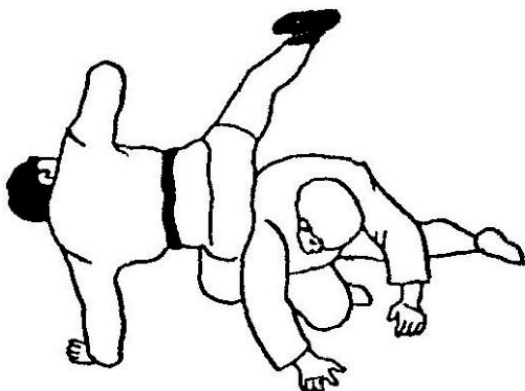


Рис. 263

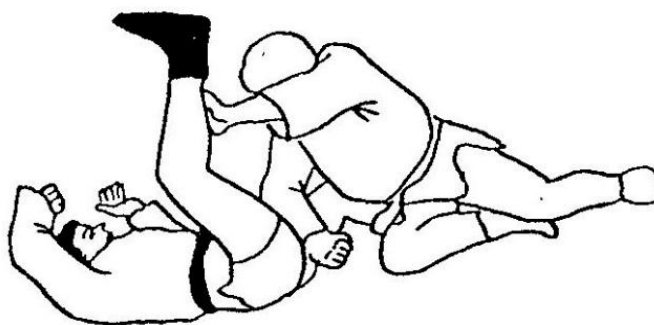


Рис. 264

Супротивник завдає бічного удару ногою в голову (рис. 265).

Сідаючи, пропустити удар над собою (рис. 266). Одночасно, повертаючись проти годинникової стрілки, завдати бічного удару задньою поверхнею гомілки в опорну ногу супротивника (рис. 267).

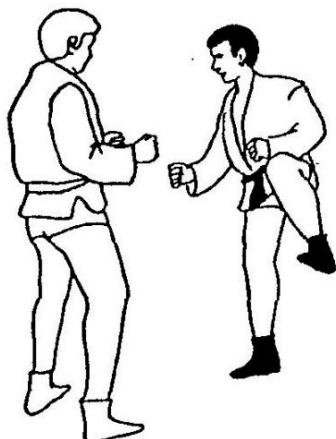


Рис. 265

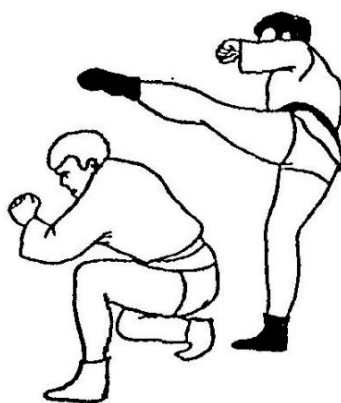


Рис. 266



Рис. 267

Супротивник завдає кругового удару лівою ногою назад.

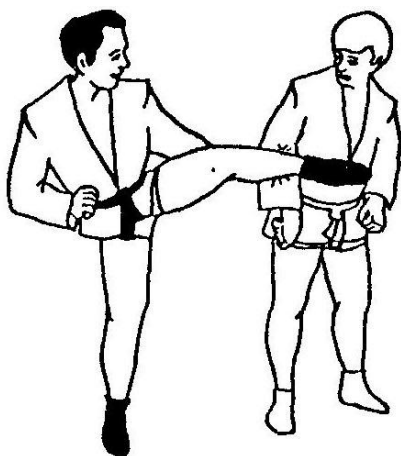


Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Поставити блок передпліччям правої руки (рис. 268). Передпліччям лівої руки притиснути гомілку супротивника до свого корпусу, після чого провести підбивши правою гомілкою в підколінний згин опорної ноги з одночасним ударом з розмаху передпліччям в голову нападаючого (рис. 269–270).

Супротивник завдає кругового удару лівою ногою назад в голову.

Поставивши блок лівим передпліччям (рис. 271), провести удар гомілкою лівої ноги в низ живота (рис. 272).

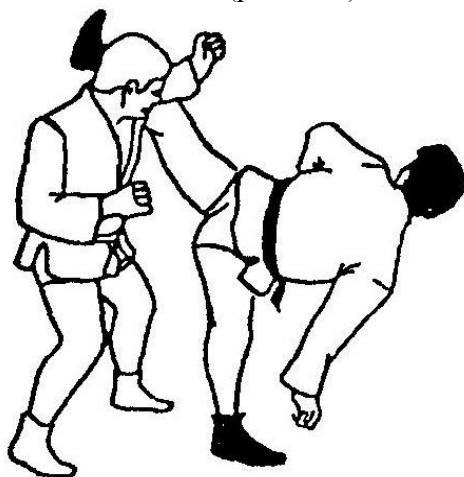


Рис. 271

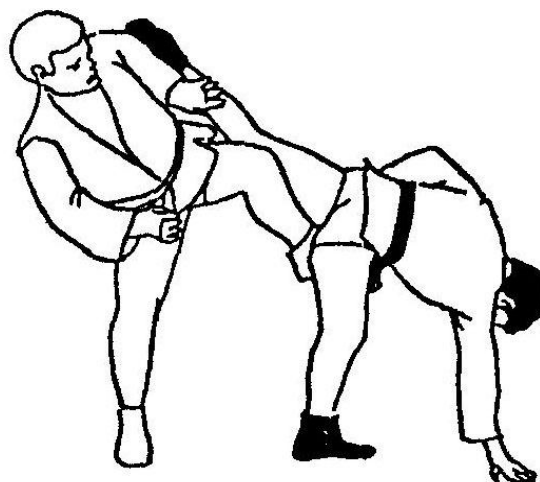


Рис. 272

Супротивник завдає удару правою ногою назад в корпус.

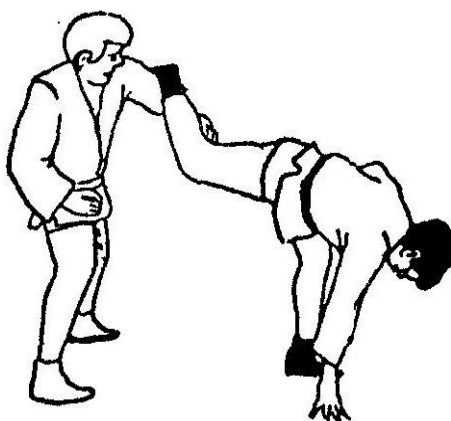


Рис. 273

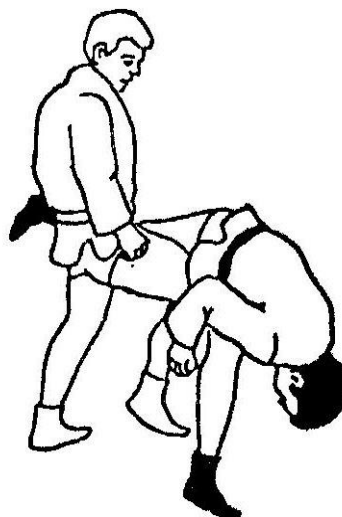


Рис. 274

Відхиляючи корпус убік, пропустити удар мимо себе з одночасним блоком передпліччям лівої руки (рис. 273). Зробивши крок вперед, завдати удару коліном правою ноги в нижню частину живота (рис. 274).

Супротивник завдає удару знизу правою ногою.

Відступивши, передпліччям лівої руки супроводжувати атакуючу ногу (рис. 275). Повертаючись спиною і сідаючи, піти під атакуючу ногу (рис. 276–277). Передпліччям лівої руки захопити гомілку атакуючої ноги. Супротивник тазостегновим суглобом

повинен виявитися на спині самбіста. Випрямляючи ноги, підняти його (рис. 278) і, нахилившись, кинути спиною вниз (рис. 279).

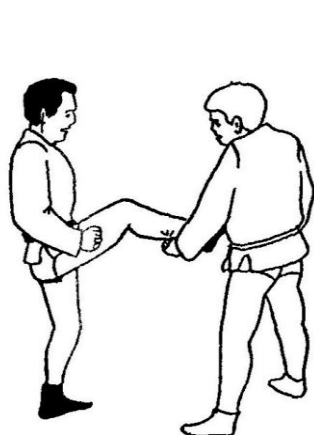


Рис. 275



Рис. 276

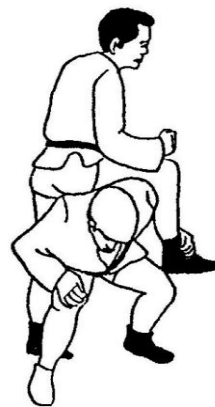


Рис. 277



Рис. 278



Рис. 279

Супротивник, знаходячись позаду самбіста, атакує бічним ударом в голову.

Повернувши голову, контролювати напрям удару. Зупинити його блоком передпліччя з одночасним ударом стобою в колінний суглоб опорної ноги або в низ живота (рис. 281).



Рис. 280

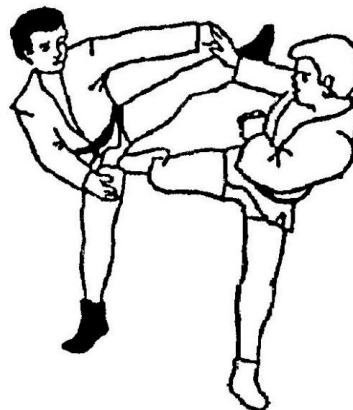


Рис. 281

ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ЛЕЖАЧИ

На відміну від багатьох видів єдиноборства, боротьба лежачи в самбо займає значне місце. Широко використовуються больові прийоми, задушливі захоплення, утиски і удари.

Виділяються два типи задушення: артеріальне і дихательное. У обох випадках проводиться дія на область шиї, тільки при артеріальному - перекривається артерія і важко подача крові в голову, а при дихательном - перекривається дихальне горло, що припиняє доступ кисню в легені.

Якщо в результаті раптової атаки самбіст не зумів встояти на ногах, слідує:

- зустріти удар ноги супротивника блоком
- розвернутися до супротивника ногами і, згрупувавшись, контратакувати в гомілку, коліно, низ живота, корпус, після чого, встати на ноги і провести атакуючу комбінацію.

Супротивник атакує зверху (рис. 282).

Узяти хрестоподібне захоплення долоньями вгору на одворотах одягу. Піднімаючи вгору лікті, провести задушливий прийом (рис. 283).

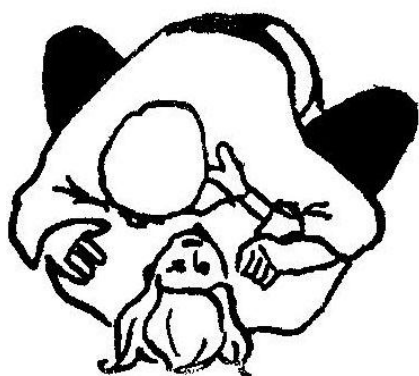


Рис. 282



Рис. 283

Супротивник атакує, сідаючи верхи на самбіста.

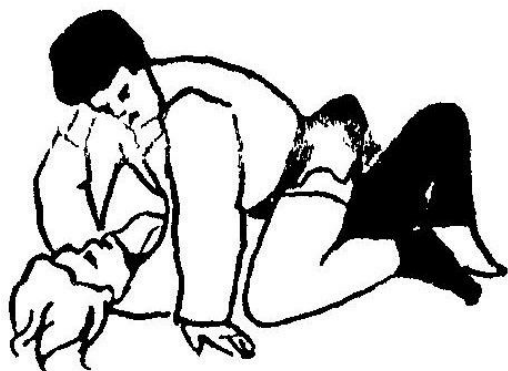


Рис. 284

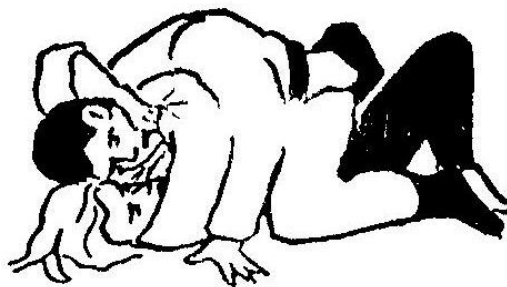


Рис. 285

Узяти захоплення за одворот одягу долонею вгору ближче до спини (рис. 284). Лівою рукою захопити його шию і узяти захоплення на передпліччі своєї правої руки (рис. 285). Стискаючи руки, провести задушливий прийом.

Супротивник атакує зверху задушливим захопленням (рис. 286).

Кистями захопити зап'ястя супротивника, віджимаючи руки від шиї і притискаючи їх до своїх грудей. Покласти ноги на плечі супротивника. Стискаючи стегна і піднімаючи таз вгору, провести больовий прийом на ліктьові суглоби нападаючого (рис. 287).

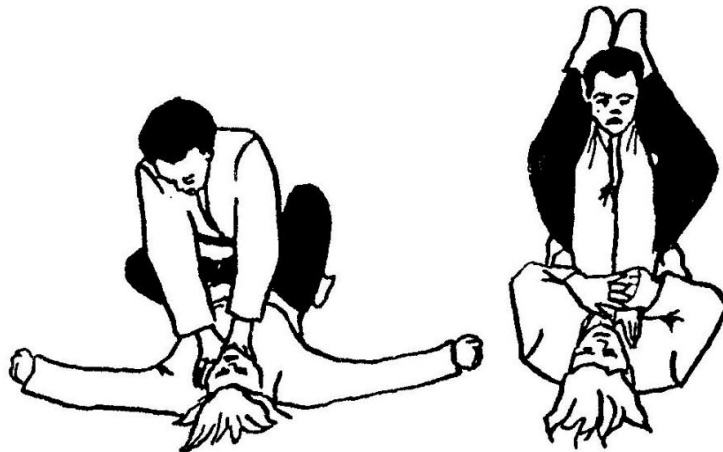


Рис. 286

Рис. 287

Супротивник атакує зверху задушливим захопленням (рис. 288).

Лівою рукою захопити передпліччя, а правою, віджимаючи голову супротивника від себе (рис. 289), покласти йому свою праву ногу підколінним згиним на шию. Віджимаючи голову ногою, перекинути супротивника управо (рис. 290). Затиснувши стегнами руку, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб, затискаючи руками на передпліччі проти природного згину (рис. 291).



Рис. 288

Рис. 289

Рис. 290

Рис. 291

Супротивник, затиснувши шию правою рукою, атакує збоку (рис. 292).

Зігнути вказівним пальцем лівої руки захопити кут рота зсередини (рис. 293), зволікаючи його до вуха, перевернути супротивника (рис. 294).

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**



Рис. 292

Рис. 293

Рис. 294

Супротивник атакує зверху, захопивши руками стегна (рис. 295).

Притиснувши руками ліве передпліччя супротивника до підстави свого стегна (рис. 296), завести стопу правої ноги якомога глибше під корпус супротивника. Не відпускаючи захвата і випрямляючи праву ногу, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб (рис. 297).

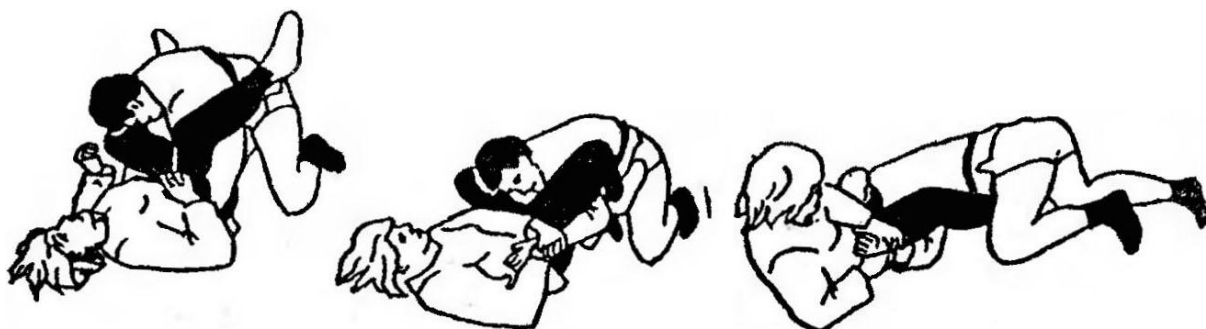


Рис. 295

Рис. 296

Рис. 297

Супротивник атакує, сідаючи верхи (рис. 298).

Стопою правої ноги зачепити стопу його лівої ноги (рис. 299), і, згинаючи ногу в колінному суглобі, підняти її вгору так, щоб правою рукою захопити стопу (рис. 300). Рухом руки на себе провести больовий прийом на голеностоп.



Рис. 298

Рис. 299

Рис. 300

Супротивник атакує з боку голови (рис. 301).

Підняти ноги вгору і захопити стегнами шию супротивника. Стискаючи їх провести задушення (рис. 302–303).



Рис. 301

Рис. 302



Рис. 303

Способи захисту лежачи від супротивника, що знаходиться в стійці
Захист лежачого на спині самбіста від супротивника, що стоїть над ним (рис. 304).

Захопити передпліччями голеностоп супротивника. Підняти ноги вгору і, уперши гомілку в його стегна, перекинути на спину (рис. 305-306). Зводячи стегна і піднімаючи таз вгору, провести передпліччями утиск ахіллесова сухожилля.

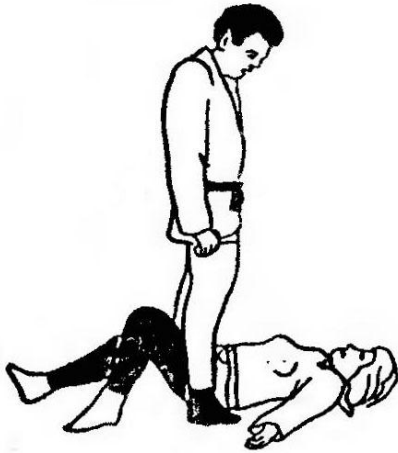


Рис. 304



Рис. 305



Рис. 306

Захист лежачого на спині від супротивника, що стоїть з боку ніг (рис. 307).

Провести захоплення за одяг на його передпліччях і упертися стопами напівзігнутих ніг в живіт так, щоб п'яти були з'єднані, а шкарпетки нарізно (рис. 308). Випрямляючи ноги, перекинути супротивника через голову.



Рис. 307



Рис. 308



Рис. 309

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Захист лежачого на боці від суперника, що стоїть з сторони ніг.

Підйомом стопи правої ноги зачепити гомілковостопний суглоб однойменної ноги супротивника.

Підшовою лівої ноги ударити в колінний суглоб, примусивши супротивника впасти (рис. 310).

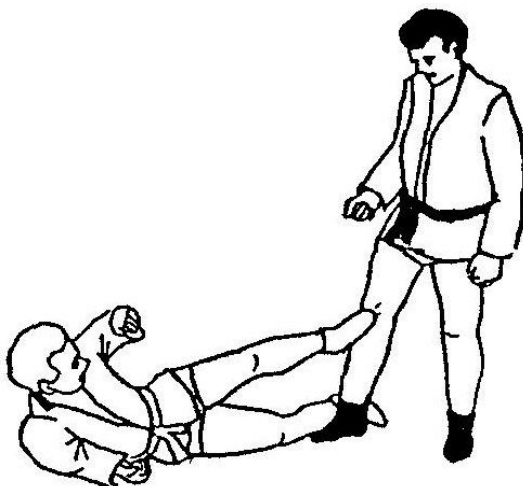


Рис. 310

Захист лежачого на боці від супротивника, що знаходиться з боку ніг.

Перекривши правою стопою гомілковостопний суглоб однойменної ноги супротивника, лівою гомілкою завдати удару в підколінний згин (рис. 311), перекидаючи супротивника на груди. Використовуючи розташування ніг, передпліччям лівої руки провести больовий прийом на колінний суглоб і голенистоп правої ноги (рис. 312).

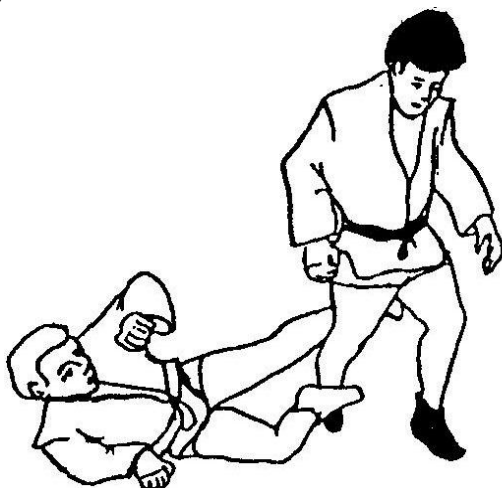


Рис. 311

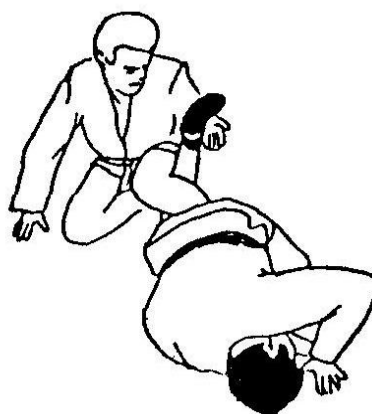


Рис. 312

Захист лежачи на грудях від удару ногами.

Оперевшись на коліно і передпліччя правої руки, зустріти удар лівим передпліччям (рис. 314). Після блокування обхватити обома руками голенистоп супротивника і провести поштовх правим плечем в колінний суглоб захопленої ноги (рис. 315), примушуючи супротивника впасти на спину (рис. 316). Не відпускаючи захоплення, лівою рукою накласти ліве стегно на підколінний згин правої ноги,

одночасно перевертаючи нападаючий із спини на груди (рис. 317). Притискуючи голенистоп супротивника до його тазостегнового суглоба, провести утиск ахіллесова сухожилля.

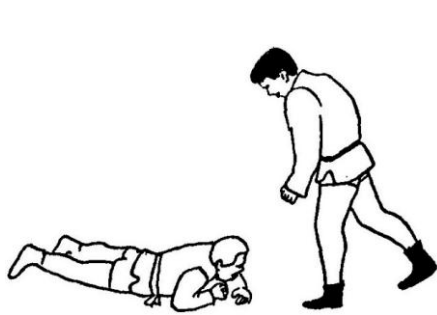


Рис. 313



Рис. 314

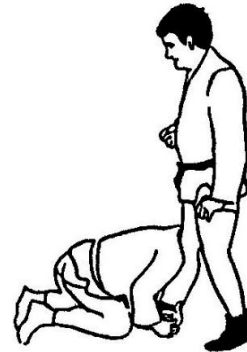


Рис. 315

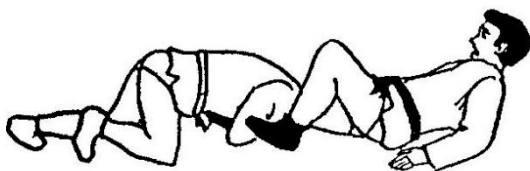


Рис. 316

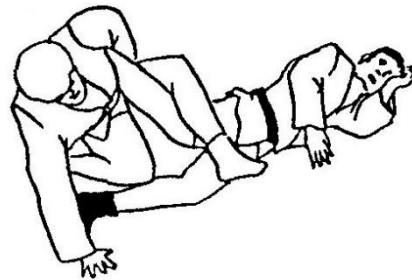


Рис. 317

Захист лежачого на спині від супротивника, нападаючого збоку (рис. 318).

Захопити обома передпліччями гомілка лівої ноги супротивника і притиснутися до неї грудьми. Стопою лівої ноги вибити праву ногу (рис. 319), примушуючи нападаючий впасти вперед. Не відпускаючи захоплення правою рукою, зап'ястя лівої руки накласти на підйом стопи супротивника. Стискаючи руками стопу, провести утиск ахіллесова сухожилля, одночасно роблячи розтяжку тазостегнового суглоба упором правої стопи в підколінний згин (рис. 320).

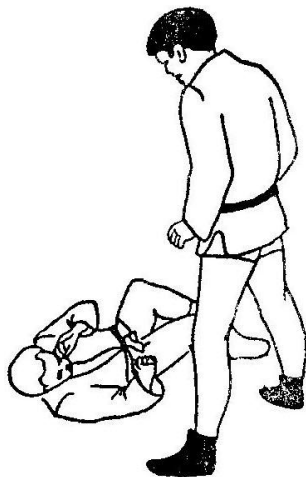


Рис. 318

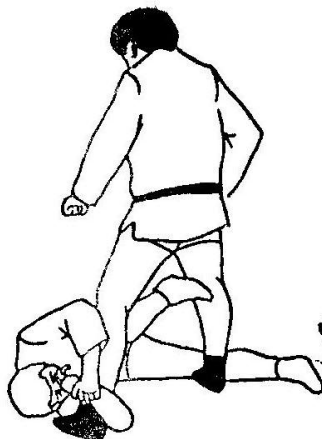


Рис. 319

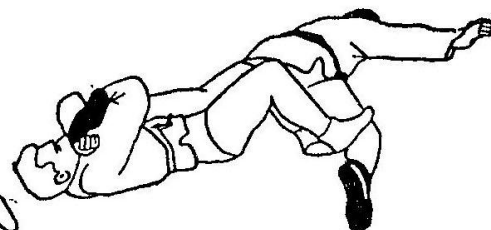


Рис. 320

Захист стоячи на колінах від нападу ззаду (рис. 321).

Подавшись назад, підйомом правої стопи зачепити голеностоп правої ноги супротивника (рис. 322). Тазостегновим суглобом штовхнути назад в колінний суглоб (рис. 323), перекидаючи супротивника на спину. Використовуючи розташування ноги, стиснути своїми стегнами праве стегно і провести больовий прийом на коліно (рис. 324).

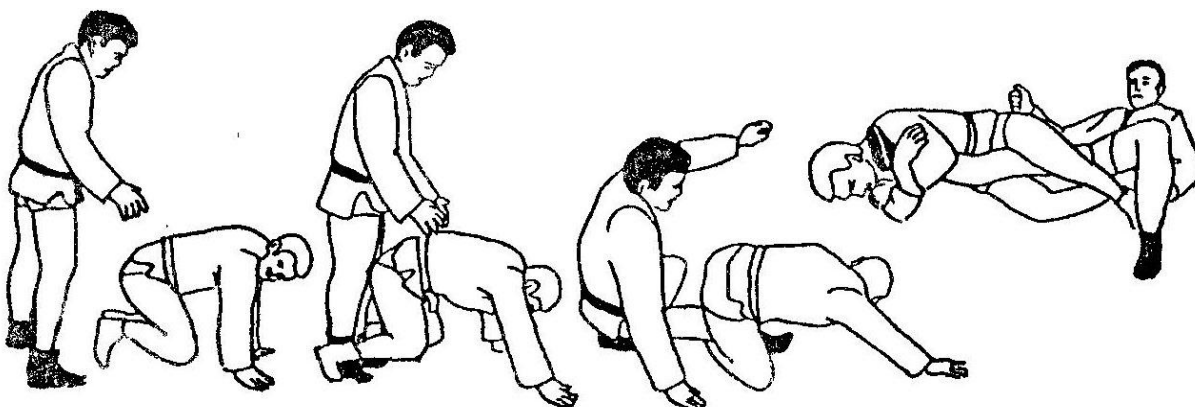


Рис. 321

Рис. 322

Рис. 323

Рис. 324

ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ ПРОТИ ОЗБРОЄНОГО НАПАДАЮЧОГО

У цьому розділі будуть розглянуті прийоми захисту від нападу з ножем, палицею, палицею (короткою палицею) і пістолетом.

Боротьба проти озброєного супротивника відноситься до складнішого розряду і має свої особливості. По-перше, той, що захищається випробує психологічний пресинг побачивши зброї. По-друге, нападаючий із зброєю має велику свободу технічних дій (прийомів) і можливість атакувати з довшої дистанції, залишаючись поза досяжністю, що ускладнює захист. Проте, необхідно знати, що нападаючий із зброєю зазвичай користується тільки їм, забуваючи про комплексні прийоми (удари руками, ногами, кидки). До того ж, він може переоцінити свої можливості, що робить його необережним в діях.

У подоланні психологічних бар'єрів при веденні боротьби з будь-яким супротивником важливу роль грає психологічна підготовка. У Радянському Союзі успішно працює в цьому плані спортивний психолог А.В.Алексєєв. До його книги "Себе подолати" ми і посилаємо наших читачів.

Існують загальні правила ведення боротьби проти озброєного нападаючого:

- нападає супротивник із зброєю або без, треба завжди контролювати його вільні кінцівки;
- захист виконаний тільки тоді, коли той, що атакується відібрав зброю, перекрив можливі шляхи його використання або коли супротивник по своєму фізичному стану не має можливості продовжувати атаку;
- захопивши озброєну руку супротивника, не проносите її двічі перед собою, не направляйте зброю в свою сторону або у бік людей;
- всі види захисту від озброєного нападу закінчуються добиваючими ударами або больовими прийомами.

ЗАХИСТ ВІД НАПАДАЮЧОГО З НОЖЕМ

Напад з ножем ділиться на два основні види - це удари і фехтування. Найбільш складним з погляду захисту є фехтування.

Захист від нападаючого з ножем починається з аналізу манери тримати ніж. Якщо ніж тримається лезом вниз – те слід чекати удару зверху або збоку. Лезом вгору – можливий удар знизу, збоку або прямо. При замаху зверху (лезо вниз) слід чекати сильного удару, оскільки при цьому вкладається вага всього тіла.

Слід пам'ятати, що необхідно реагувати на удар тільки у момент наближення руки з ножем, щоб виключити обманні рухи того, що атакує.

Супротивник загрожує ножем, захопивши того, що захищається за одяг на грудях.

Захопивши лівою рукою кисть нападаючого, однойменною ногою отшагнуть назад і смикнувши супротивника на себе, примусити його перенести вагу тіла на ліву ногу. Одночасно, повертаючись проти годинникової стрілки, завдати удару лівою стопою в однойменну гомілку. Рух доповнити поштовхом в ліктьовий суглоб захопленої руки нападаючого (рис. 326), примусивши його впасти обличчям вниз (рис. 327).

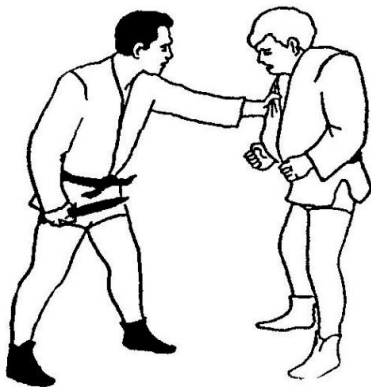


Рис. 325

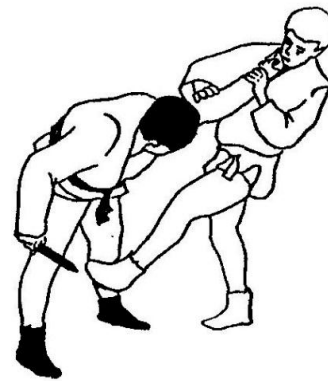


Рис. 326

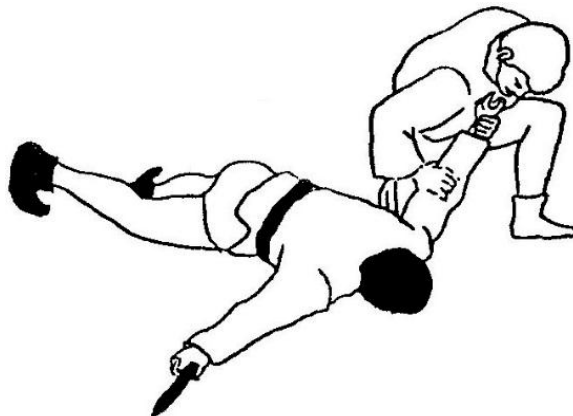


Рис. 327

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник нападає, загрожує ударом ножа назад (рис. 328).

Відступивши лівою ногою, поставити хрестоподібний блок передпліччями так, щоб ліва рука була зверху (рис. 329). Захопивши правою рукою зап'ястя озброєної руки супротивника, ребром лівої стопи завдати удару в підколінний згин його правої ноги (рис. 330), примусивши осісти. Впасти на лівий бік, захоплюючи за собою нападаючий так, щоб його озброєна рука опинилася під лівою пахвою того, що захищається. Розвернути озброєну руку ліктем вгору і провести больовий прийом на ліктювій суглоб (рис. 331).

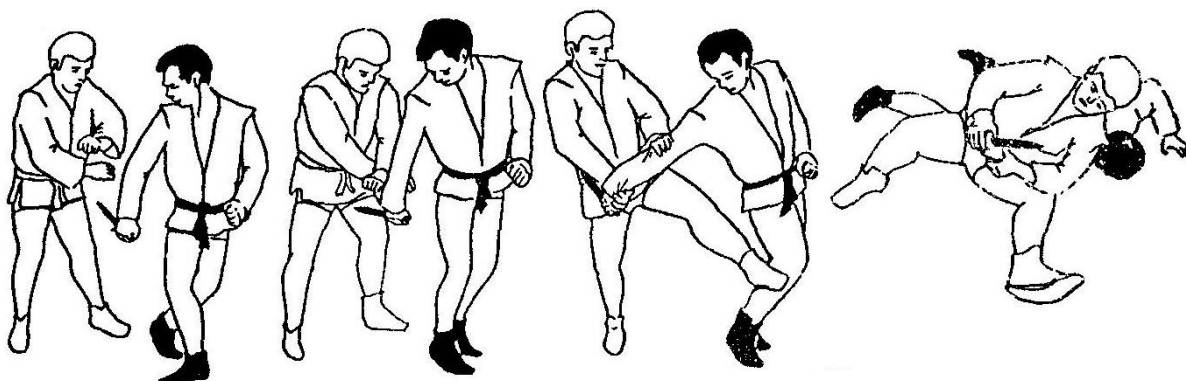


Рис. 328

Рис. 329

Рис. 330

Рис. 331

Супротивник завдає удару, що коле, ножем в груди (рис. 332).

Лівою ногою зробити крок убік, одночасно повертаючись за годинниковою стрілкою і блокуючи озброєну руку передпліччями або ребрами долонь (рис. 333). Правою рукою захопити озброєну кисть нападаючого і, потягнувши його управо, завдати удару в голову ліктем лівої руки (рис. 334). Потім правою рукою розвернути озброєну руку супротивника ліктем вниз і підкласти під неї ліве передпліччя. Почати розгинання захопленої руки супротивника, примусивши його викинути зброю (рис. 335).

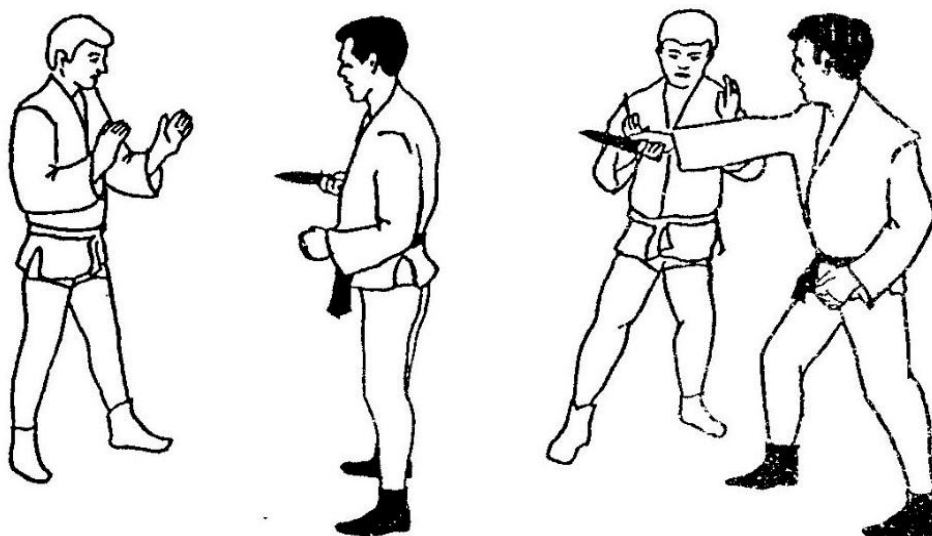


Рис. 332

Рис. 333

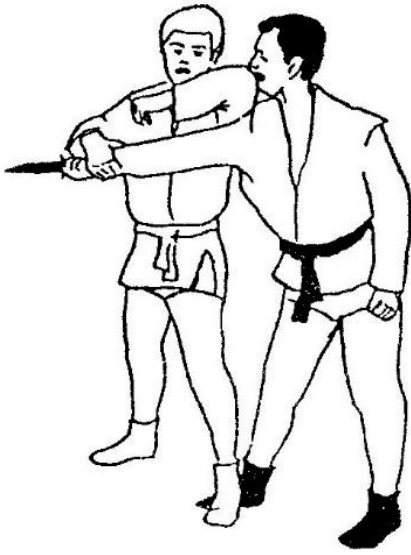


Рис. 334

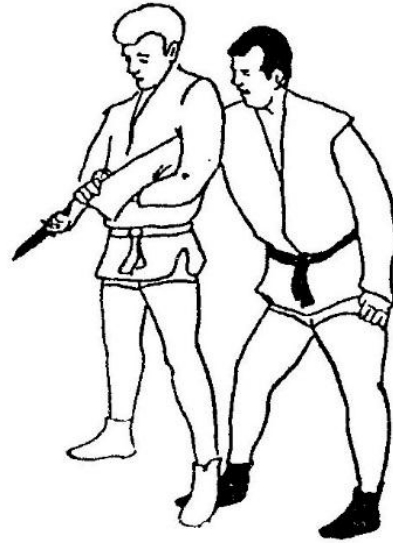


Рис. 335

Супротивник з середньої або довгої дистанції загрожує ножем (рис. 336).

Завдати удару правою ногою по передпліччю (ближче до кисті) озброєної руки. Удар повинен закінчитися вибиванням ножа (рис. 337). Потім лівою ногою завдати бічного удару в корпус (рис. 338).

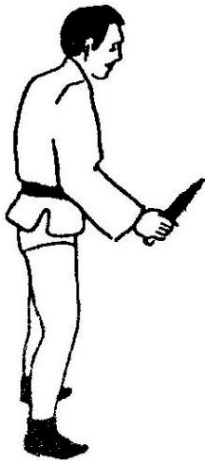


Рис. 336

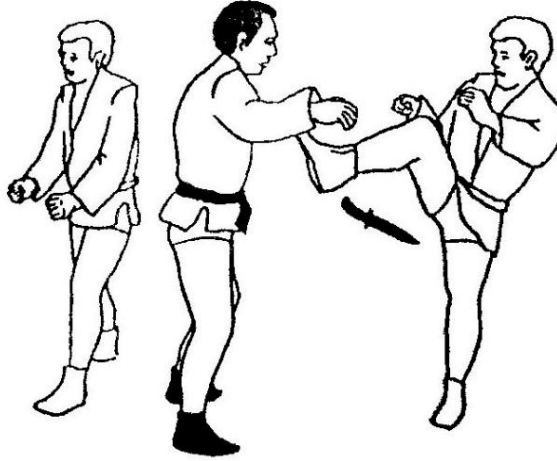


Рис. 337

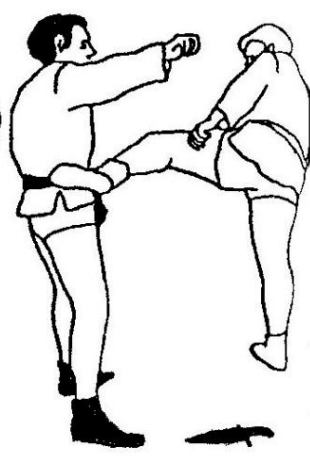


Рис. 338

Супротивник нападає, загрожуючи ножем знизу (рис. 339).

Відступивши назад лівою ногою, поставити блок (рис. 340). Правильне положення кистей при блокуванні удару показане на малюнку 342. Захопивши озброєну руку супротивника, різко смикнути її на себе-ліворуч і завдати удару правою ногою в праву гомілку (рис. 340). Після удару, піднявши захоплену руку в сторону-вверх, підпірнути під неї, провівши загин за спину (рис. 341–343). Відібрати зброю і випрямити нападаючого, обхвативши за шию спереду.

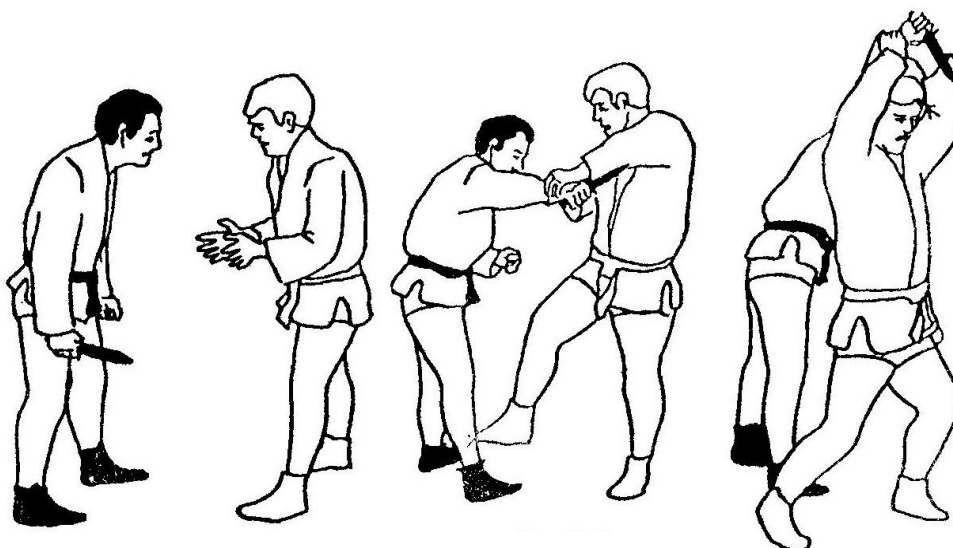


Рис. 339

Рис. 340

Рис. 341

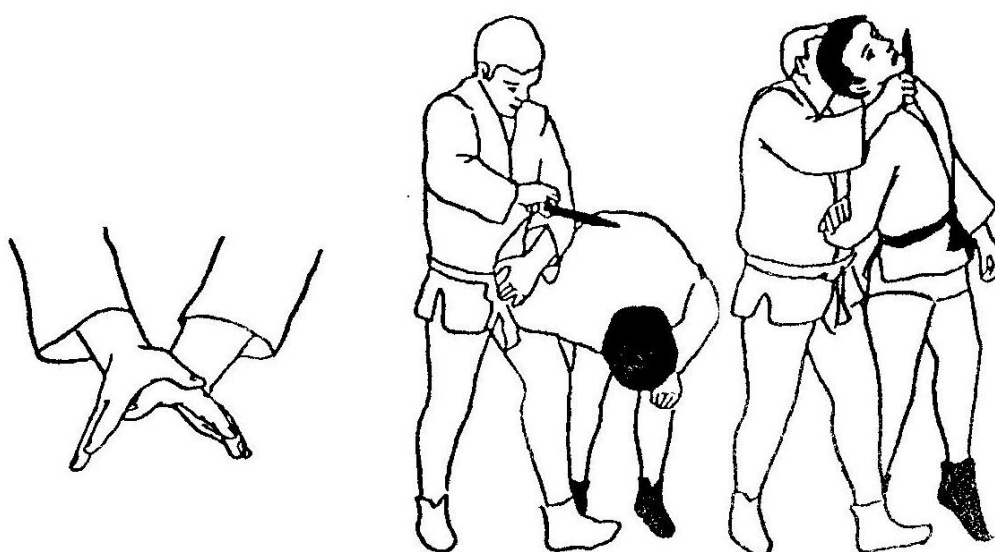


Рис. 342

Рис. 343

Рис. 344

Супротивник завдає удару ножем знизу (рис. 345).

Зробивши крок назад правою ногою, поставити блок (рис. 346). Захопити озброєну кисть супротивника обома руками. Повертаючись за годинниковою стрілкою, пронести над головою озброєну руку нападаючого так, щоб після завершення підкоміра захоплена кисть опинилася біля його голови (рис. 347–348). Продовжуючи цей рух, перевести його в кидок. Після виконання прийому зафіксувати нападаючого і відібрати у нього ніж (рис. 349).

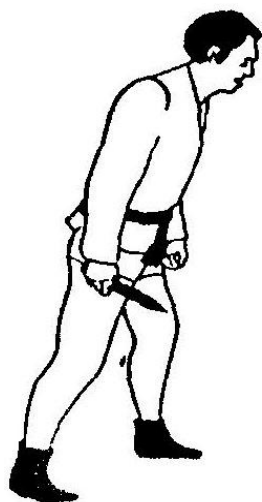


Рис. 345

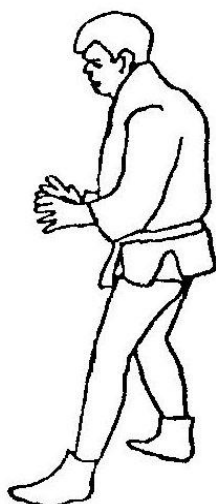


Рис. 346

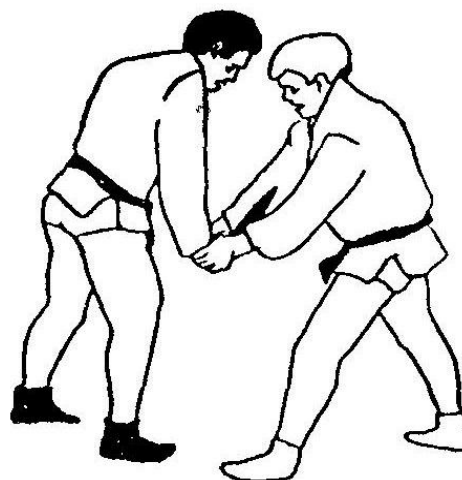


Рис. 347

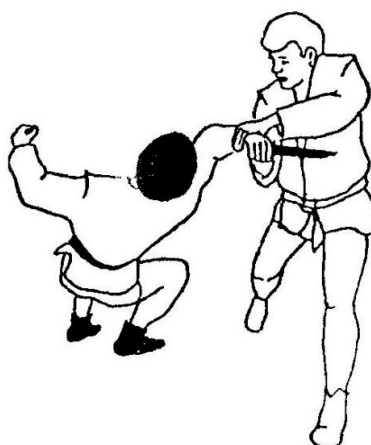


Рис. 348



Рис. 349

Супротивник б'є ножом знизу.

Зробивши крок ногою назад (рис. 350), поставити хрестоподібний блок передпліччями (права рука зверху). Захопити ліктювий згин супротивника правою рукою зовні і, смикнувши озброєну руку на себе, завдати удару коліном в живіт (рис. 351–352).

Притиснути лікоть супротивника до своїх грудей і узяти його лівою рукою ззаду за комір гак, щоб його озброєна кисть опинилася в ліктювому згині лівої руки того, що захищається. Правою рукою відібрати зброю і випрямити супротивника, захопивши спереду за шию (рис. 353).

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

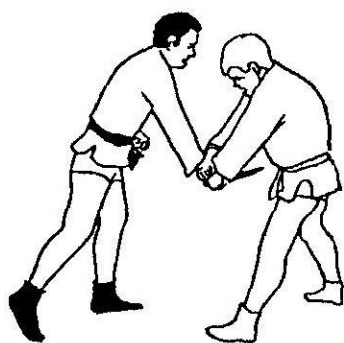


Рис. 350

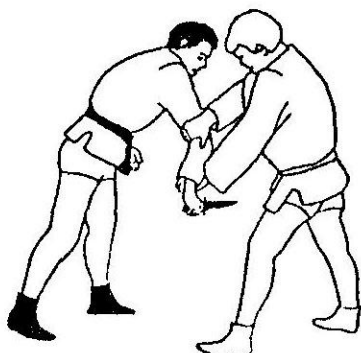


Рис. 351

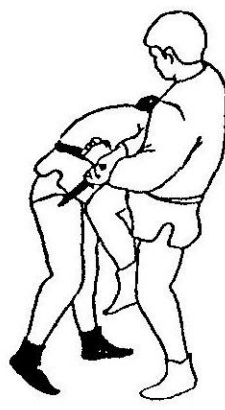


Рис. 352

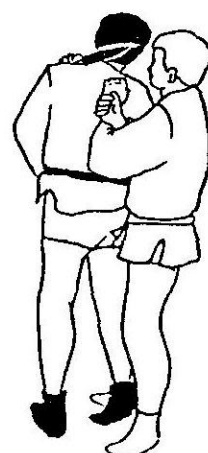


Рис. 353

Супротивник нападає з ударом ножа знизу.

Зробити крок назад, поставити хрестоподібний блок передпліччями (права рука зверху) (рис. 354). Захопивши озброєну кисть і, смикнувши супротивника на себе-праворуч, завдати удару правою ногою в живіт (рис. 355). Потім, дожимаючи кисть, розвернути корпус за годинниковою стрілкою. Лівою ногою наступити на праву ногу супротивника і, потягнувши його управо, покласти праве плече на своє ліве стегно так, щоб лікоть озброєної руки виявився розгорненим вгору (рис. 356). Провести больовий прийом на ліктювий суглоб проти його природного згину.

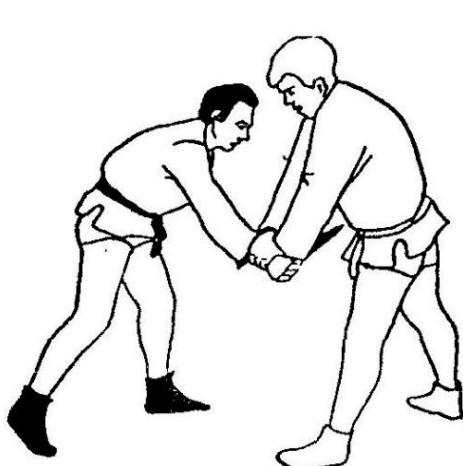


Рис. 354



Рис. 355

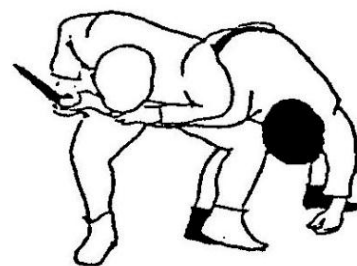


Рис. 356

Нападаючий завдає удару ножем знизу.

Зробивши крок лівою ногою убік, поставити блок лівим передпліччям. Прихопити озброєну кисть нападаючого зверху лівою рукою, а знизу – правою провести важіль кисті назовні (рис. 358). Після кидка можна завдати добиваючого удару ногою (рис. 359). Зафіксувати озброєну руку супротивника і відібрати у нього ніж (рис. 360).

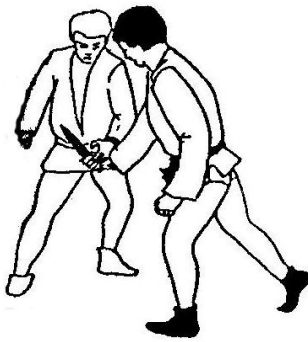


Рис. 357

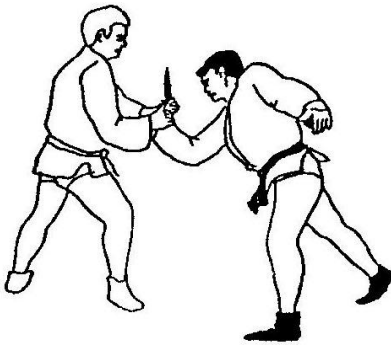


Рис. 358

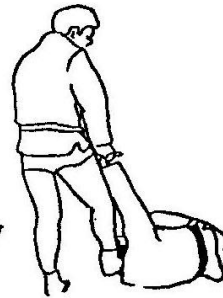


Рис. 359

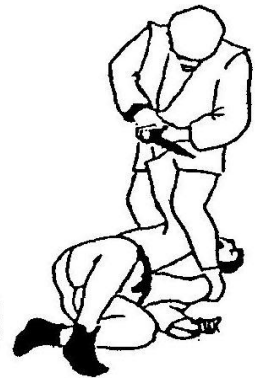


Рис. 360

Супротивник завдає удару ножем знизу (рис. 361).

Зробивши крок правою ногою назад, поставити блок лівим передпліччям (рис. 362). Правою рукою захопити зсередини ліктьовий згин озброєної руки, притиснувши лікоть до своїх грудей (рис. 363). Завести свою ліву руку йому за спину і захопити ззаду за комір так, щоб озброєна кисть була затиснута в ліктьовому згині лівої руки того, що захищається. Правою рукою обхватити супротивника спереду за шию і випрямити (рис. 364).



Рис. 361



Рис. 362

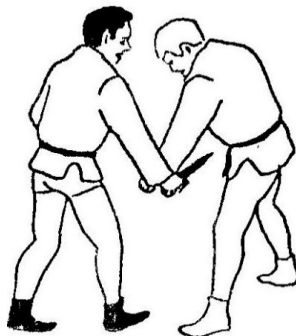


Рис. 363

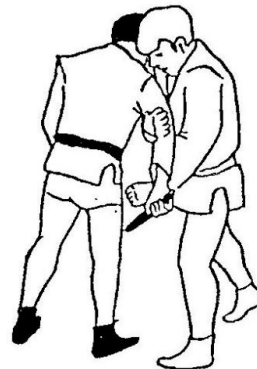


Рис. 364

Супротивник загрожує ударом ножа збоку в нижню частину корпусу.

Блокувати удар лівим передпліччям (рис. 365) і захопити одяг на рукаві нападаючого, а правою рукою за одяг на грудях, потягнувши за захоплену руку на себе (рис. 366), підвернутися для передньої підніжки так, щоб підколінний згин правої ноги виявився трохи нижчим за коліно правої ноги нападаючого (рис. 367). Випрямляючи ногу і продовжуючи рух руками вниз, провести кидок. Після падіння супротивника зафіксувати його голову і руку, відібрати зброю (рис. 368).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

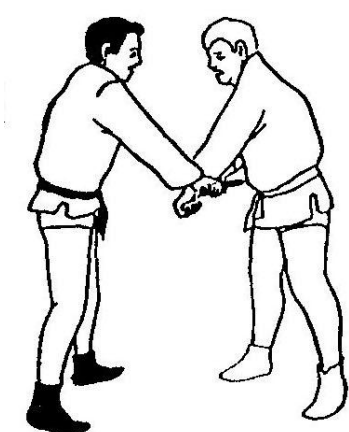


Рис. 365

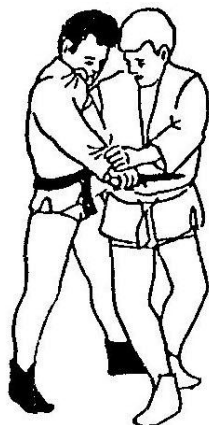


Рис. 366

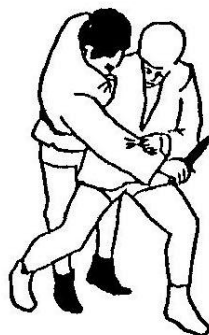


Рис. 367

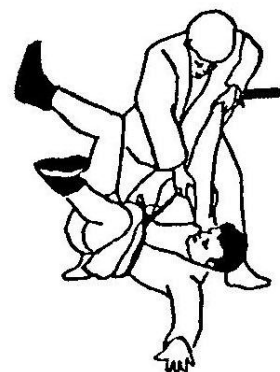


Рис. 368

Супротивник завдає удару ножем знизу.

Поставити блок лівим передпліччям (рис. 369). Захопити лівою рукою одяг на рукаві озброєної руки, а правою - на грудях нападаючого. Підвернутися під супротивника так, щоб ноги виявилися зігнутими, а спина залишалася прямою (рис. 370). Нахилиючись вперед і випрямляючи ноги, провести кидок через спину (рис. 371). Після виконання кидка зафіксувати супротивника і відібрати у нього зброю. Прийом можна закінчити ударом ноги в корпус (рис. 372).

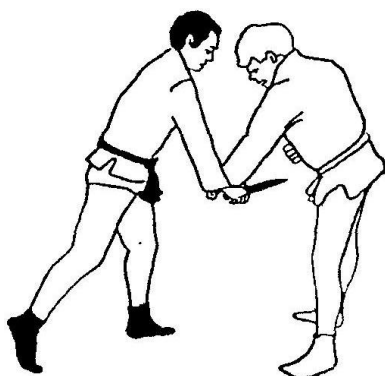


Рис. 369

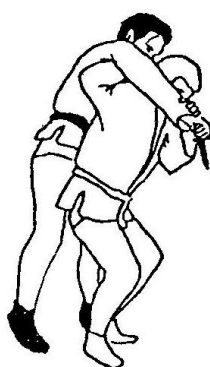


Рис. 370

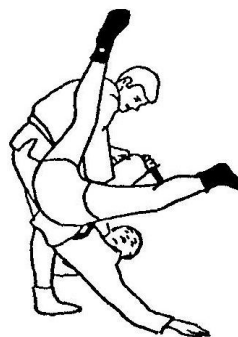


Рис. 371

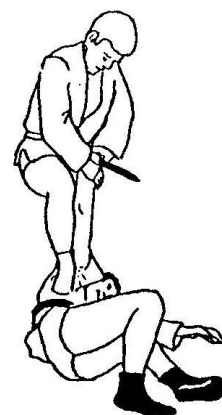


Рис. 372

Супротивник нападає, загрожуючи ударом ножа знизу (рис. 373).

Зробити крок лівою ногою убік, повертаючись за годинниковою стрілкою, відвідним рухом блокувати удар (рис. 374-375). Ударити правим ліктем в голову супротивника. Больовою дією на ліктьовий суглоб нападаючого (рис. 376) примусити його впасти обличчям вниз. Зафіксувати його лікоть коліном, відібрати зброю (рис. 377).

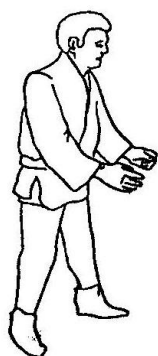


Рис. 373

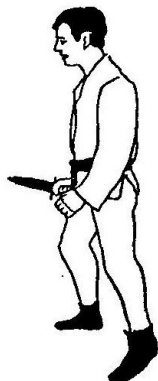


Рис. 374

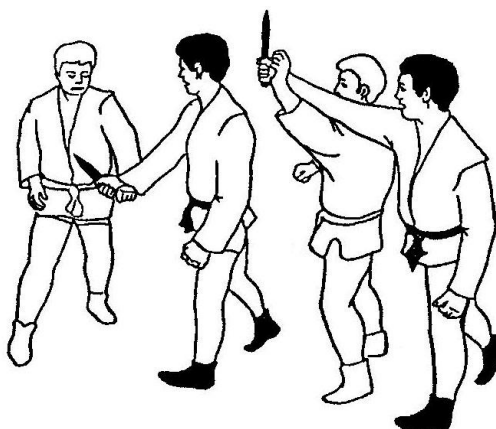


Рис. 375

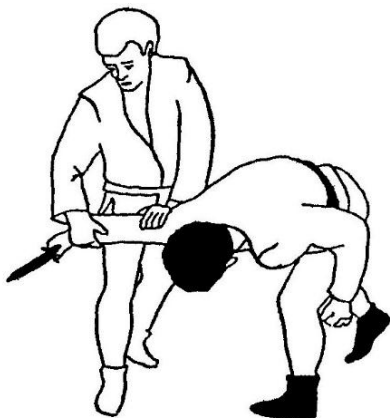


Рис. 376

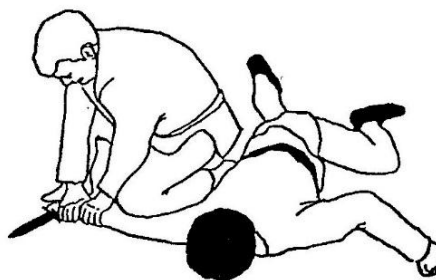


Рис. 377

Супротивник завдає удару ножем знизу.

Відбити правим передпліччям озброєну руку в зовнішню сторону (рис. 379). Захопити правою рукою одяг на його рукаві, а лівою - на плечі (рис. 380). Потягнувши супротивника назад за плече, лівою ногою підсікти під п'яту позаду його праву ногу (рис. 381). Після кидка зафіксувати ногами руку і голову нападаючого, відібрати ніж (рис. 382).



Рис. 378



Рис. 379

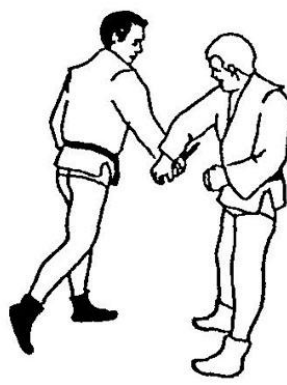


Рис. 380



**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**



Рис. 381



Рис. 382

Супротивник завдає удару, що коле, ножем в груди (рис. 383).

Зробити крок вліво, одночасно обернувшись і поставивши блок передпліччями (рис. 384). Захопивши правою рукою озброєну кисть супротивника, а лівою, обхвативши шию, – одворот його одягу, провести задушення, прогинаючи нападаючий назад (рис. 385).



Рис. 383



Рис. 384

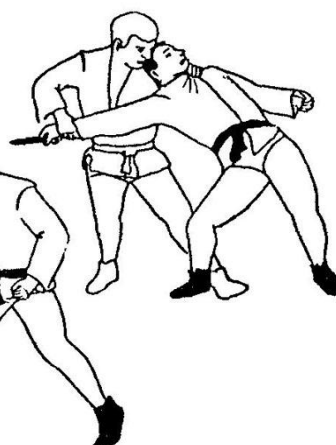


Рис. 385

Супротивник завдає удару ножем знизу (рис. 386).

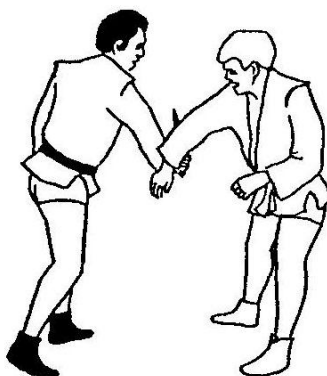


Рис. 386

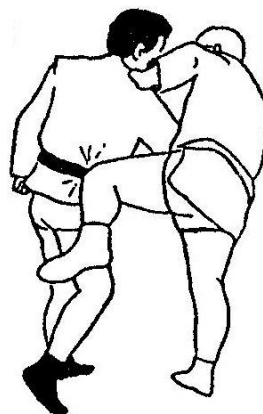


Рис. 387

Правим передпліччям відбити його озброєну руку в зовнішню сторону, а лівою рукою захопити одяг на плечі і, смикнувши нападаючий назад, завдати удару лівим коліном в його корпус (рис. 387). Відпускаючи ногу, ударити стопою в підколінний згин правої ноги супротивника (рис. 388–389).

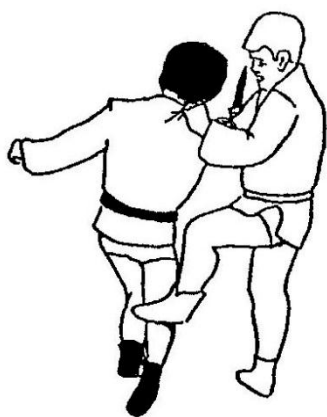


Рис. 388

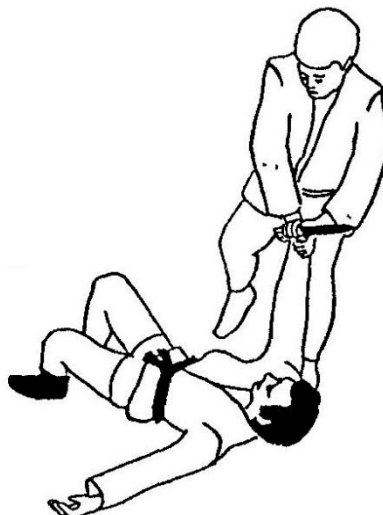


Рис. 389

Супротивник завдає удару, що коле, ножем в груди.

Зробити крок лівою ногою убік, обернувшись за годинниковою стрілкою, одночасно заблокувати озброєну руку двома передпліччями (рис. 390). Захопивши озброєну кисть правою рукою, а лівою натискаючи на лікоть, провести загин руки за спину (рис. 391–393). Правою рукою обхвативши попереду шию нападаючого, випрямити його, фіксуєючи шию ножем (рис. 394).

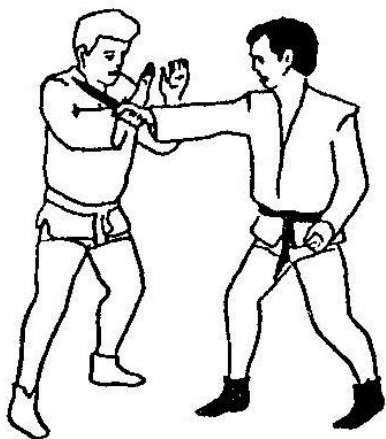


Рис. 390

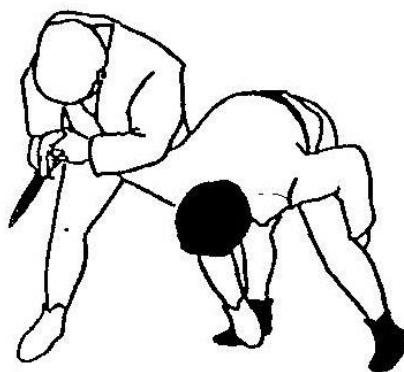


Рис. 391

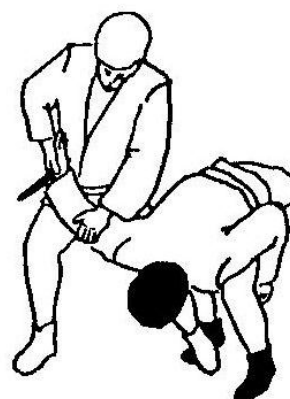


Рис. 392

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

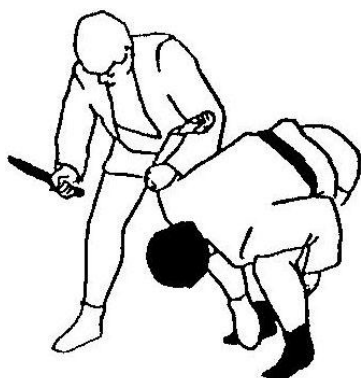


Рис. 393

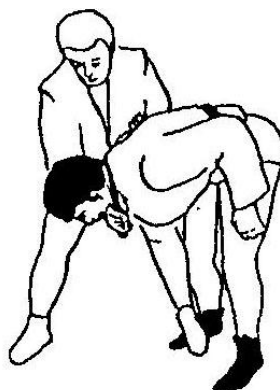


Рис. 394

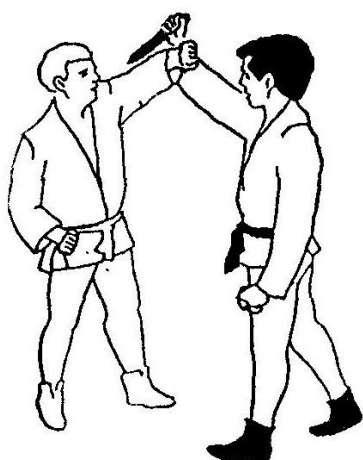


Рис. 395

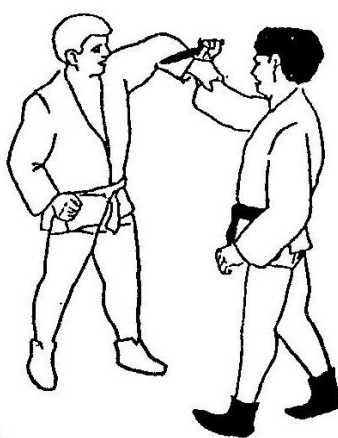


Рис. 396

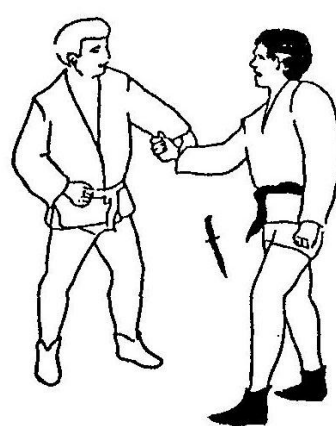


Рис. 397

Супротивник завдає удару ножем зверху.

Поставити блок лівим передпліччям (рис. 395). Обхвативши кистю озброєну руку нападаючого, розвернути своє передпліччя паралельно його передпліччю так, щоб лезо ножа лягло навзаки на руку (рис. 396). Обертаючи передпліччя проти годинникової стрілки, вибити ніж (рис. 397). Перейти на задню підніжку з ударом ліктем або відкритою долонею в обличчя супротивника (рис. 398–399).

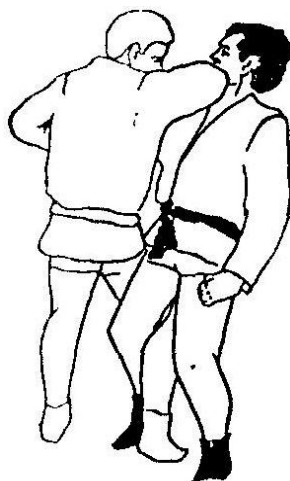


Рис. 398

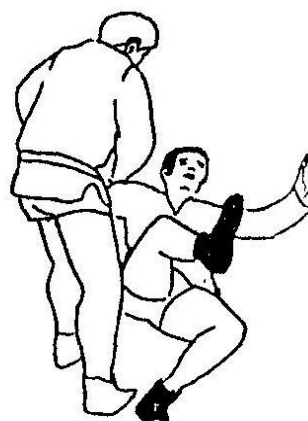


Рис. 399

Супротивник нападає, загрожуючи ударом ножа зверху.

Поставити блок лівим передпліччям (рис. 400). Правою рукою захопити кисть супротивника (рис. 401). Потягнувши його на себе-праворуч, упираючись корпусом в ліктьовий суглоб атакуючої руки, примусити супротивника впасти вперед. Впливаючи на лікоть і кисть нападаючого, відібрати у нього зброю (рис. 402).

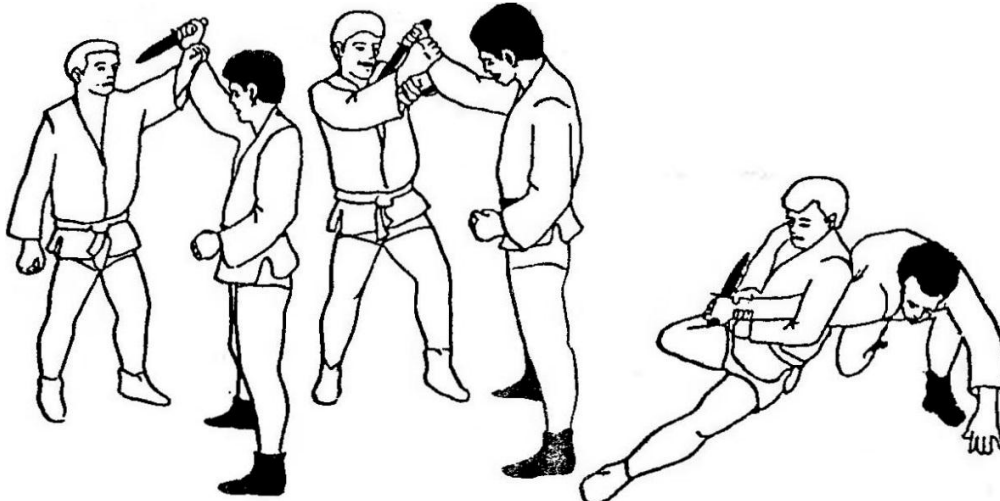


Рис. 400

Рис. 401

Рис. 402

Супротивник завдає удару ножем збоку.

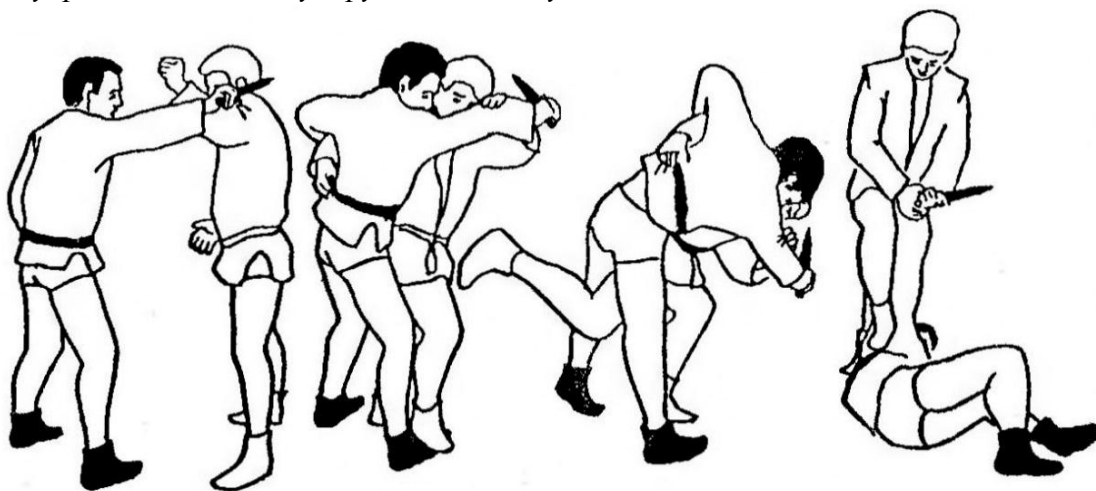


Рис. 403

Рис. 404

Рис. 405

Рис. 406

Поставити блок лівим передпліччям (рис. 403). Потім, захопити лівою рукою одяг на рукаві нападаючого, а правою – на його спині. Повертаючись проти годинникової стрілки, провести мах правою ногою назад між ніг супротивника. Підсаджуючи його задньою поверхнею правого стегна, зробити кидок (рис. 404–405). Завдати добиваючого удару ногою і дожиманням кисті відібрати зброю (рис. 406).

Супротивник загрожує ножем ззаду, приставивши його до спини (рис. 407).

Обертаючись за годинниковою стрілкою, відбити правим передпліччям озброєну кисть (рис. 408) і захопити її обома руками (рис. 409). Провести кидок важелем кисті назовні (рис. 410).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

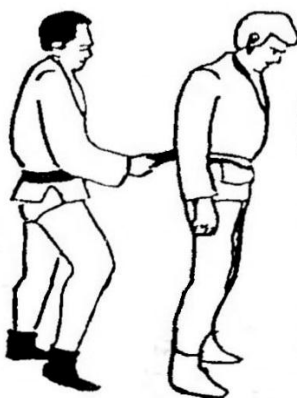


Рис. 407



Рис. 408

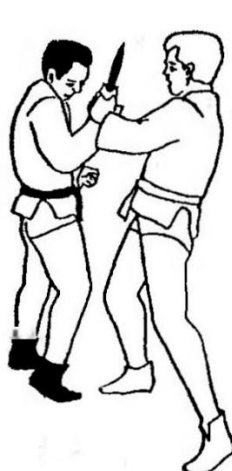


Рис. 409



Рис. 410

Супротивник завдає удару ножем назад.

Поставити жорсткий хрестоподібний блок передпліччями (рис. 411). Захопивши обома руками озброєну кисть, завдати удару ребром лівої стопи в підколінний згин правої ноги супротивника (рис. 412). Провести кидок важелем кисті назовні (рис. 413).

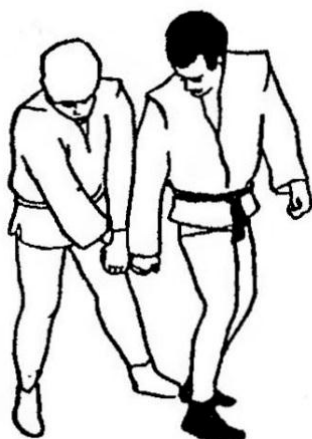


Рис. 411



Рис. 412

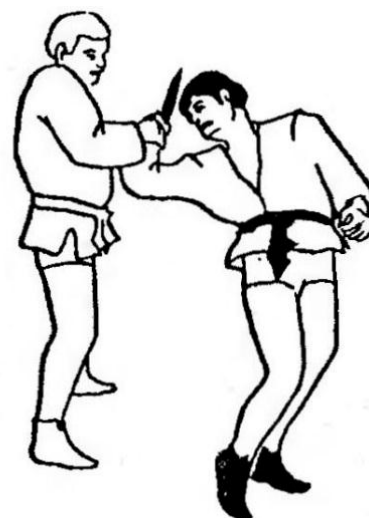


Рис. 413

Супротивник загрожує ножем, приставивши його до живота (рис. 414).

Втягуючи живіт, нахилитися вперед і притиснути обома руками озброєну кисть нападаючого до своїх грудей (рис. 415). Не відпускаючи руки супротивника, випрямитися і завдати йому удару коліном в низ живота. Відібрати ніж (рис. 417).

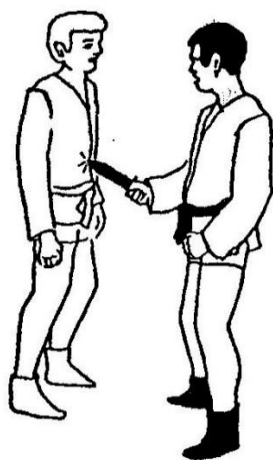


Рис. 414



Рис. 415



Рис. 416

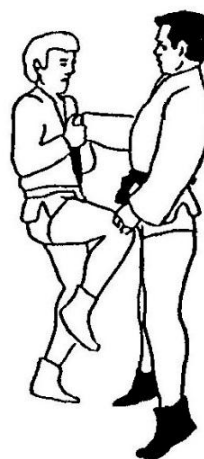


Рис. 417

Супротивник загрожує ножем, приставленим до шиї збоку (рис. 418).

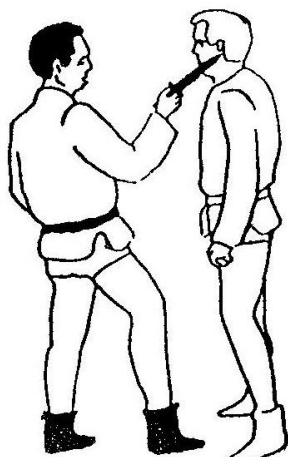


Рис. 418

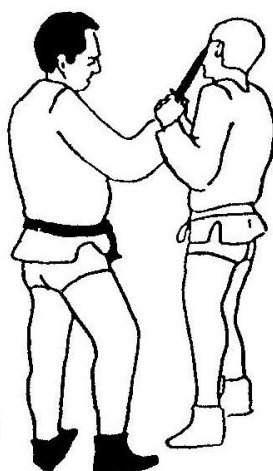


Рис. 419

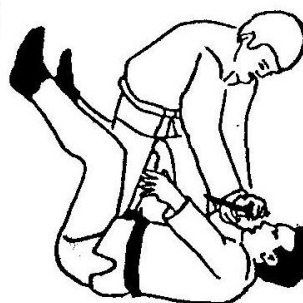


Рис. 420

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Повернути голову управо, одночасно захопивши озброєну кисть обома руками (рис. 419). Провести кидок важелем кисті назовні. Після падіння нападаючого зафіксувати його руку і голову ногами в стійці, відібрати зброю (рис. 420).

Супротивник опустил руку в кишеню, намагаючись дістати зброю (рис. 421).

Ребром лівої руки завдати удару між корпусом і рукою супротивника, затиснувши її в кишені (рис. 422). Правою рукою захопити зсередини лікоть супротивника і, потягнувши його на себе, завдати удару коліном в низ живота (рис. 423). Просунути ліву руку між корпусом і правим передпліччям нападаючого, узявши ззаду за комір одягу. Обхвативши спереду правою рукою шию, перевести його в контрольоване положення (рис. 424).

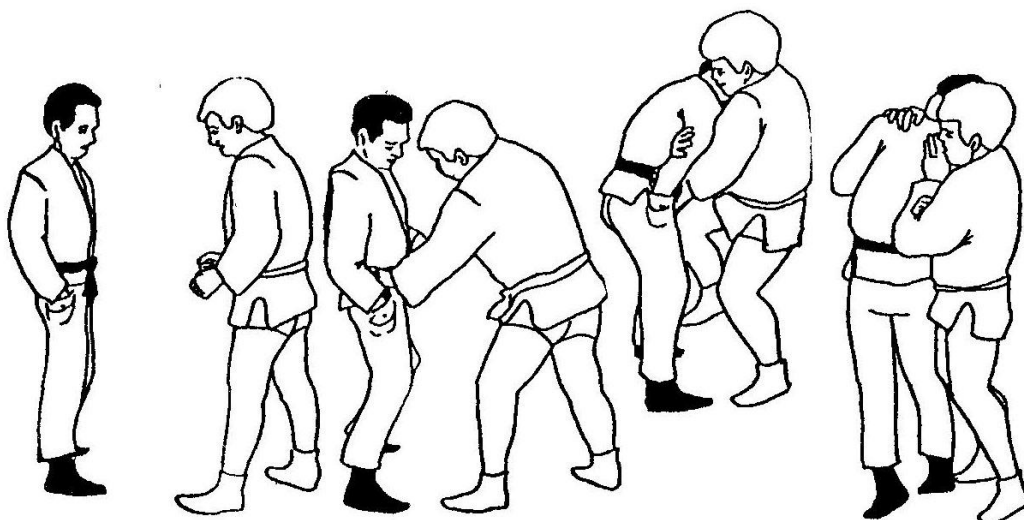


Рис. 421

Рис. 422

Рис. 423

Рис. 424

Супротивник загрожує ножом зверху (рис. 425).

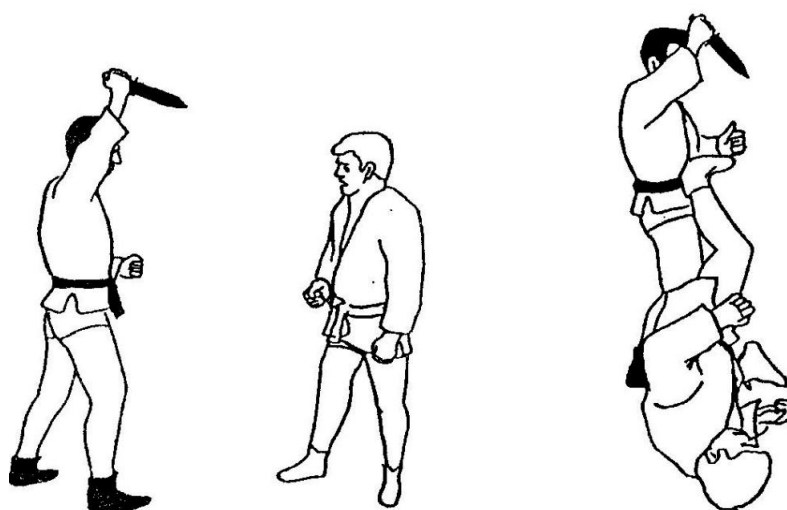


Рис. 425

Рис. 426

З перекидом вперед завдати удару ногою в живіт (рис. 426), примушуючи супротивника впасти.

Як варіанти допоміжних засобів при захисті від нападу із зброєю можна використовувати речі: сумку, шарф, куртку, рукавички і т.д. Ці речі кидаються в обличчя супротивника, щоб відвернути і дезорієнтувати.

Шапку кидають в обличчя супротивникові.

Щоб правильно виконати кидок, шапку треба підчепити пальцями на потилиці і, нахиливши голову, скинути її рухом вперед. У момент, коли шапка потрапить в обличчя супротивника, вибити або блокувати ніж, перейти на задню підніжку або загин руки за спину (рис. 427–428).



Рис. 427

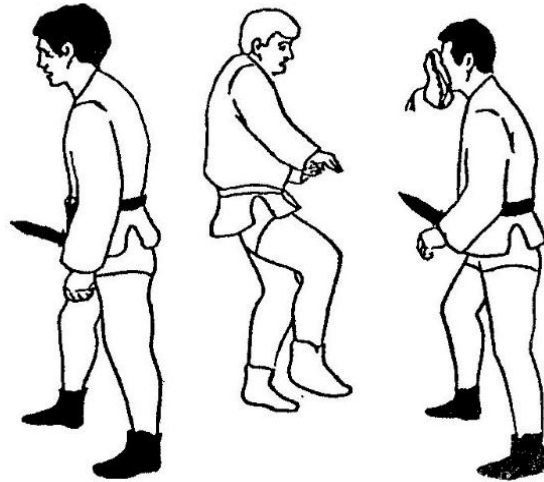


Рис. 428

Супротивник загрожує ножем.

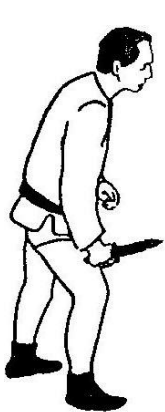


Рис. 429

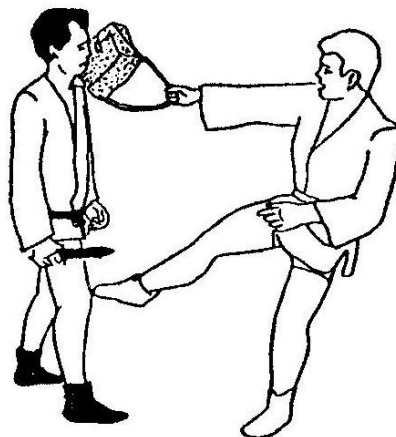


Рис. 430

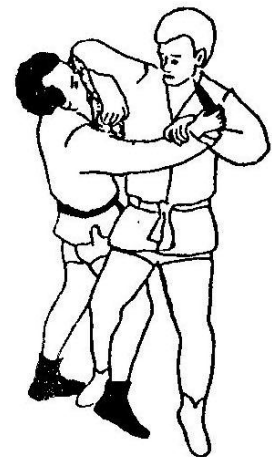


Рис. 431

Ударити сумкою або кинути її в обличчя, одночасно вибиваючи ногою ніж (рис. 429-433). Потім, захопивши озброєну руку, перейти на задню підніжку з ударом в обличчя ліктем або відкритою долонею (рис. 427–428). Зафіксувати руку, відібрати зброю (рис. 433).

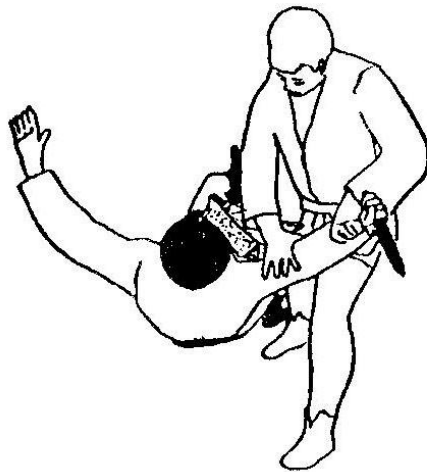


Рис. 432

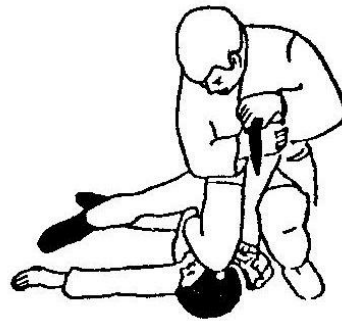


Рис. 433

ЗАХИСТ ВІД НАПАДАЮЧОГО З ПІСТОЛЕТОМ

Бажано, щоб під час відробітку прийомів самбісти користувалися зброєю, схожою на сьогодення, зважаючи до ваги і своєрідності його форми.

При навчанні слід враховувати, що вогнепальна зброя може бути використана для ударів і уколів.

Супротивник загрожує пістолетом (рис. 434).

Стопою лівої ноги завдати бічного удару по зовнішній стороні озброєного грона нападаючого (рис. 435). Зробити крок вперед, правою рукою захопити його руку і шию і перейти на задню підніжку (рис. 436-437). Після падіння супротивника зафіксувати його руку, відібрати пістолет.



Рис. 434

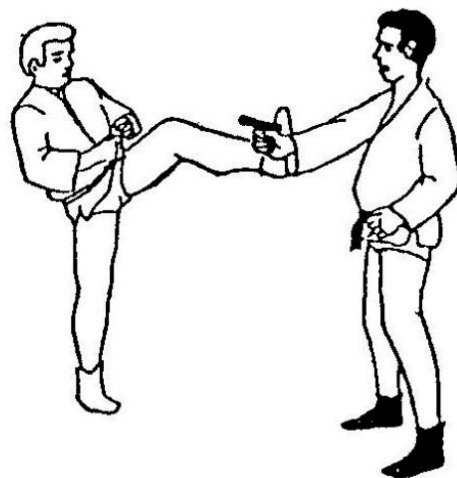


Рис. 435

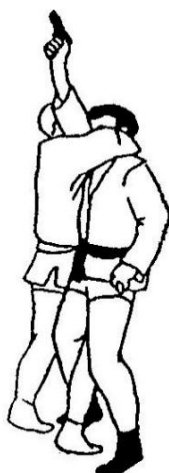


Рис. 436

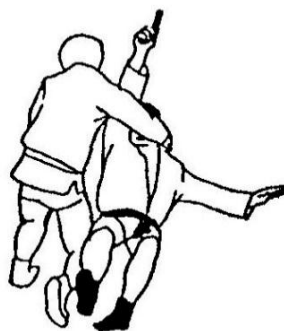


Рис. 437

Супротивник загрожує пістолетом, приставленим до живота (рис. 438).

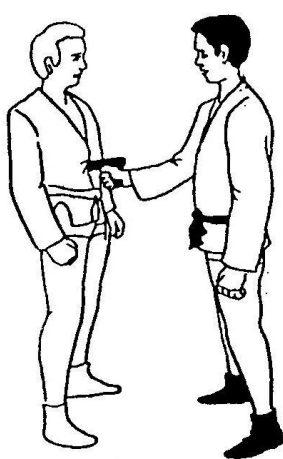


Рис. 438



Рис. 439

Обернутися вліво, одночасно відбивши озброєну руку лівим передпліччям (рис. 439). Обхватити кисть супротивника обома руками, натиснувши великими пальцями на крайні фаланги безіменного пальця і мізинця (рис. 440). Провести кидок важелем кисті назовні (рис. 441).

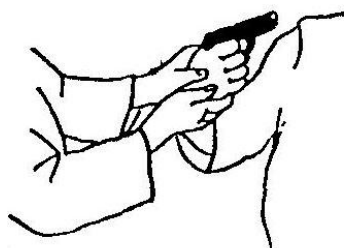


Рис. 440



Рис. 441

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник загрожує пістолетом, приставленим до грудей (рис. 442).

Різно обернувшись вліво, відбити озброєну руку лівим передпліччям (рис. 443). Обхватити кисть із зброєю обома руками. Наступити лівою ногою на праву ногу супротивника (рис. 444). Потягнувши його за руку на себе-праворуч, упертися корпусом в ліктьовий суглоб, викликаючи больове відчуття, відібрати пістолет (рис. 444–445).

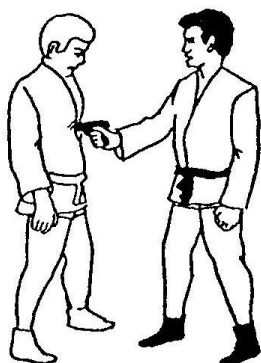


Рис. 442

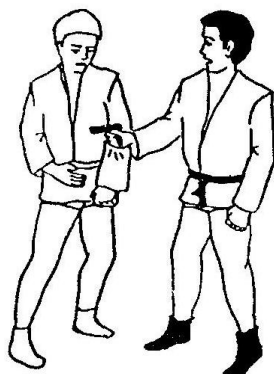


Рис. 443



Рис. 444



Рис. 445

Супротивник загрожує пістолетом, спрямованим в груди (рис. 446).

Відвести лівою рукою збройну кисть вправо (рис. 447). Захопити кисть зі зброєю в ліктьовий згин правої руки, віджимаючи лівої пістолет від себе (рис. 448). Викликаючи болоче відчуття в променезап'ястковому суглобі, кинути супротивника на спину і, продовжуючи контролювати збройну руку, відібрати пістолет (рис. 449–450).



Рис. 446

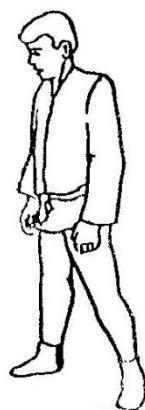


Рис. 447

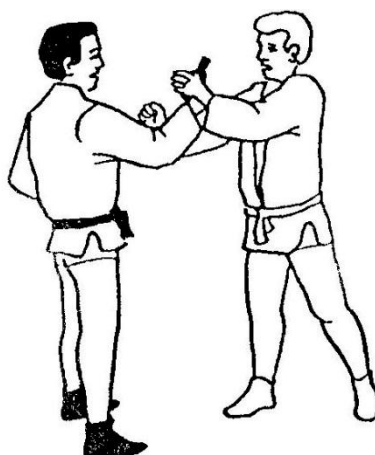


Рис. 448

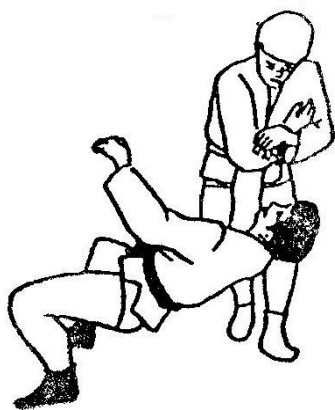


Рис. 449

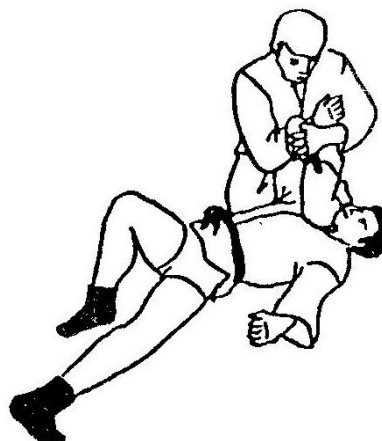


Рис. 450

Супротивник загрожує пістолетом, направленим в груди (рис. 451).

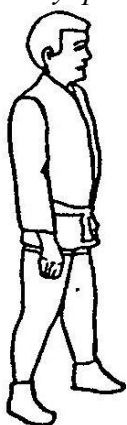


Рис. 451

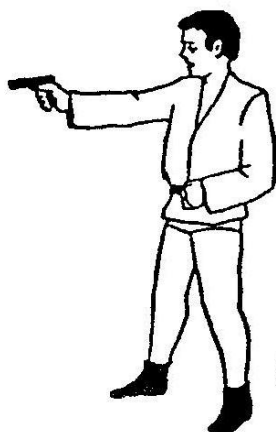


Рис. 452

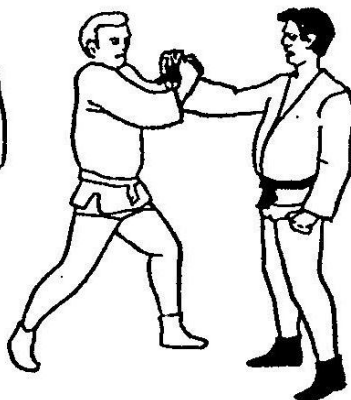


Рис. 453

Зробивши крок вперед, ударити лівою рукою зовні, а правою - зсередини по зап'ястю озброєної кисті, вибиваючи пістолет (рис. 452-453).

Супротивник загрожує пістолетом, направленим в груди (рис. 454).

Вибити зброю ударом ноги знизу-вгору по озброєній кисті (рис. 455).



Рис. 454

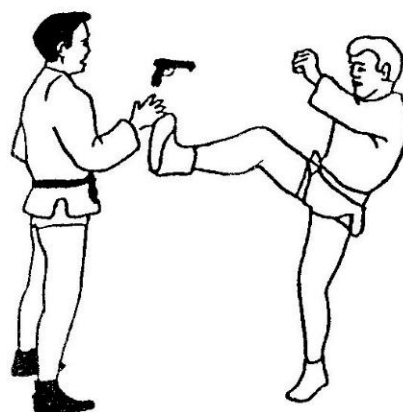


Рис. 455

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник загрожує пістолетом, направленим в спину (рис. 456).

Обернувшись за годинниковою стрілкою, відвести правим плечем або передпліччям озброєну руку (рис. 457). Лівою рукою натиснути зверху на ліктьовий згин, а правою – затиснути озброєну руку (рис. 458–459) між плечем і передпліччям. Викликаючи больове відчуття в лучезапястном суглобі, кинути супротивника на спину і відібрати зброю.

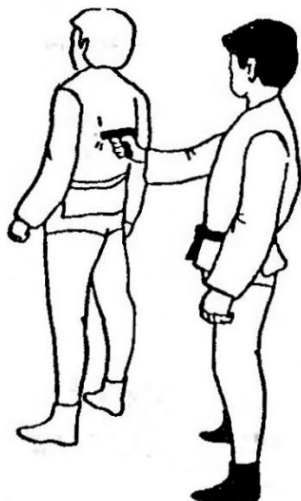


Рис. 456

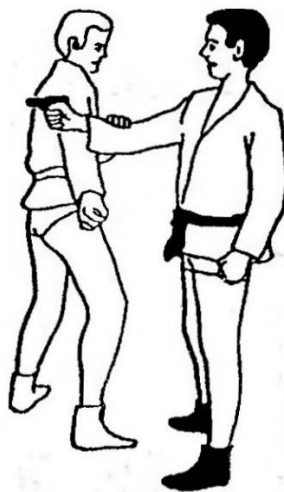


Рис. 457

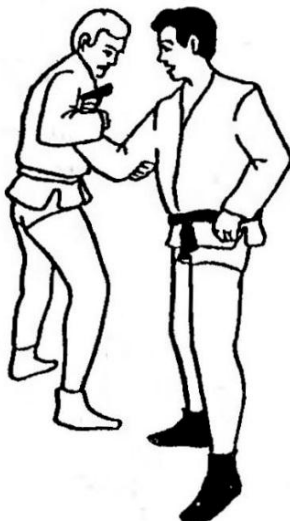


Рис. 458



Рис. 459

Супротивник приставив пістолет до ступні (рис. 460).

Повертаючись за годинниковою стрілкою, відвести озброєну руку правим плечем (рис. 461). Обхвачувачи шию з притиснутою до неї рукою, перейти на задню підніжку (рис. 462).



Рис. 460



Рис. 461



Рис. 462

Відвести озброєну руку лівим передпліччям, одночасно обернувшись за годинниковою стрілкою і відхиливши назад голову (рис. 464). Обхвативши озброєну кисть нападаючого двома руками (рис. 465), провести кидок важелем кисті назовні і відібрати зброю.



Рис. 463

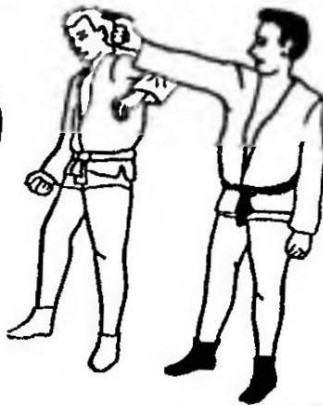


Рис. 464

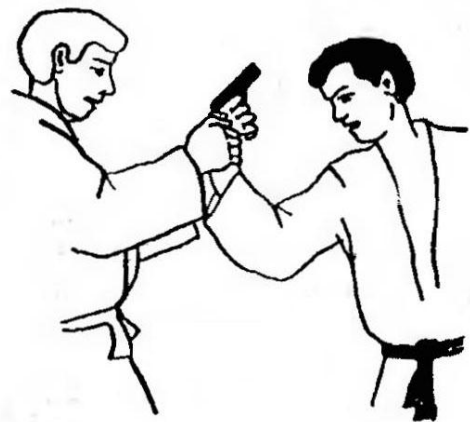


Рис. 465

Супротивник загрожує пістолетом збоку (рис. 466).

Відбити лівим передпліччям озброєну руку, одночасно обернувшись за годинниковою стрілкою і відкинувши назад голову (рис. 467). Обома руками захопити кисть супротивника (рис. 468). Потягнувши його на себе, завдати удару правим коліном в корпус або особу (рис. 469). Після цього провести важіль ліктя зверху (рис. 470). Відібрати зброю.

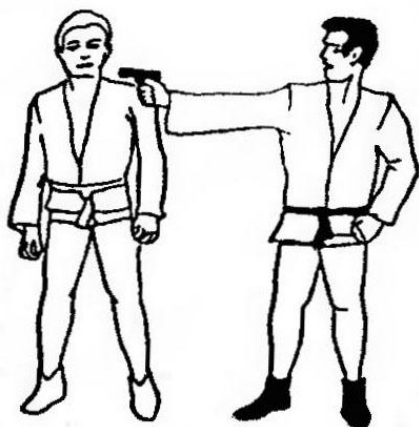


Рис. 466

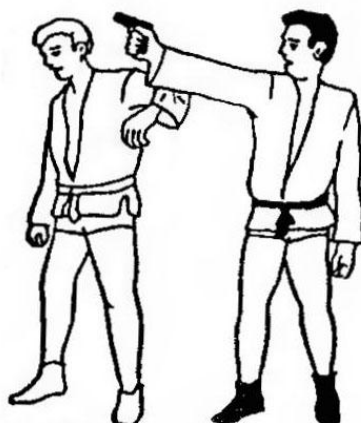


Рис. 467

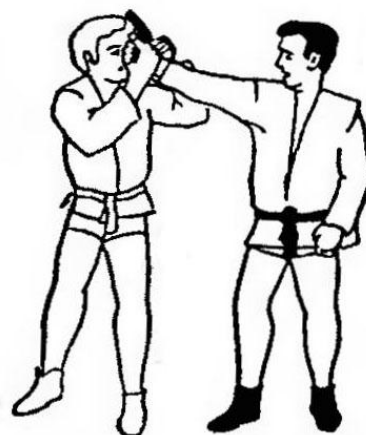


Рис. 468

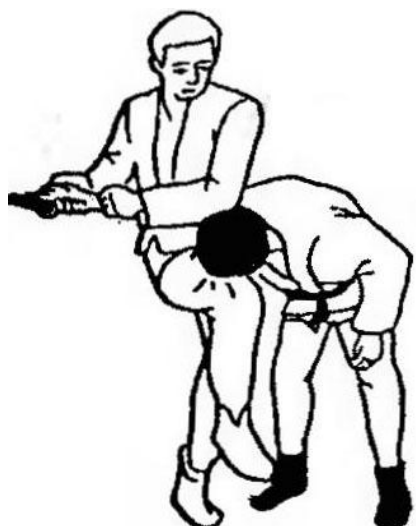


Рис. 469

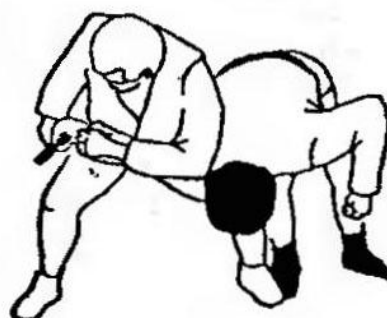


Рис. 470

ЗАХИСТ ВІД УДАРІВ ПАЛИЦЕЮ

Треба враховувати, що супротивник може наносити палицею як удари, так і уколи.

Рух, що коле, проводиться, як правило, при хватові палиці двома руками за її середину і кінець. Хват двома руками за середину палиці дозволяє завдавати ударів обома кінцями. Хват за кінці короткої палиці може указувати, що метою атаки є задушення супротивника.

Для захисту від ударів палицею використовуються ті ж захисні блоки, що і в захисті від удару ножем. Відмінністю є те, що при захисті можна атакувати не тільки озброєну руку, але і саму зброю (палицю).

Супротивник завдає удару палицею зверху.

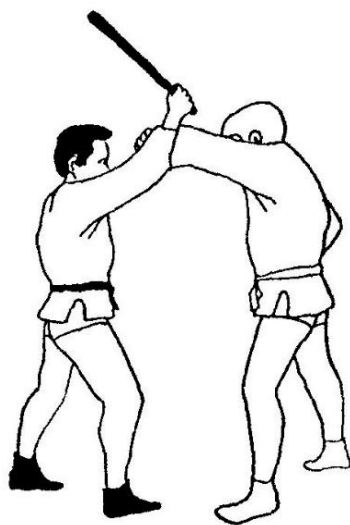


Рис. 471



Рис. 472

Поставити блок лівим передпліччям. Захопити одяг на рукаві нападаючого (рис. 471). Потягнувши за захоплену руку вперед, підсісти під нього так, щоб праве плече упиралося в нижню частину його живота (рис. 472). Підняти супротивника на плечі (рис. 473). Обертаючись за годинниковою стрілкою, скинути його на землю (рис. 474).



Рис. 473

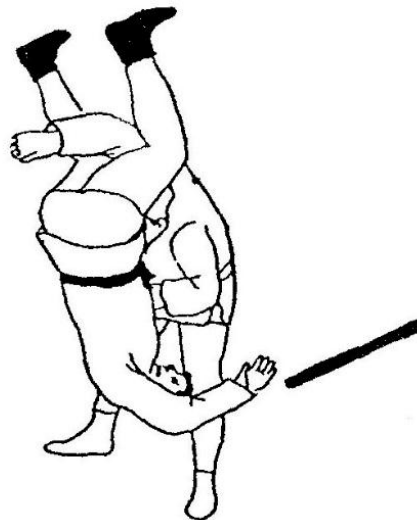


Рис. 474

Супротивник завдає удару палицею зверху.

Зробити крок вперед і блокувати удар (рис. 475). Нанести відкритою долонею лівої руки поштовховий удар в обличчя, одночасно захопивши правою рукою зсередини підколінний згин правої ноги (рис. 476). Рухаючись вперед, провести кидок (рис. 477).

**Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

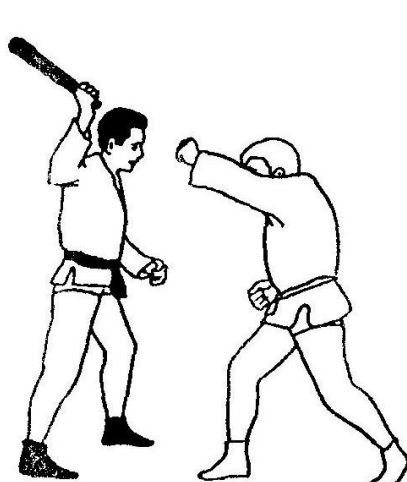


Рис. 475

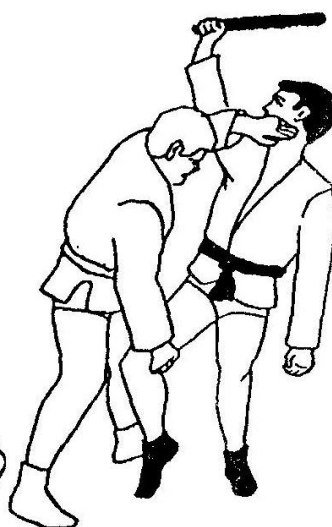


Рис. 476

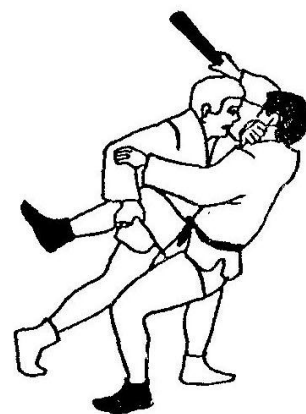


Рис. 477

Супротивник завдає удару палицею зверху.

Поставити хрестоподібний блок передпліччями (рис. 478). Захопити лівою рукою зап'ястя озброєної руки (рис. 479). Підвернутися під супротивника так, щоб його пахвова западина опинилася на плечі самбіста, а озброєна рука була розгорнена долонею вгору. Провести важіль ліктя через плече (рис. 480).

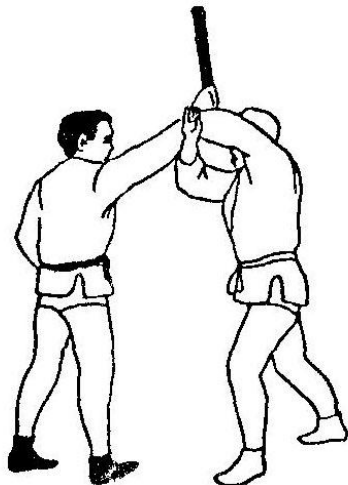


Рис. 478

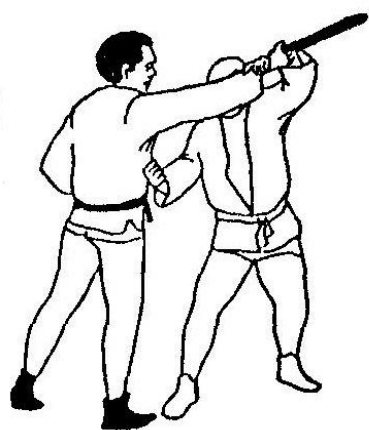


Рис. 479

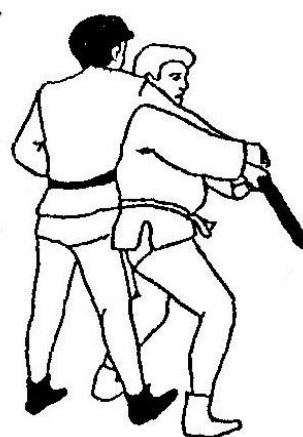


Рис. 480

Супротивник завдає удару палицею зверху.

З кроком вперед поставити блок лівим передпліччям (рис. 481). Захопити лівою рукою одяг на рукаві нападаючого, а правою - знизу його лікоть. Завдати удару правою ногою в низ живота (рис. 482). Провести важіль ліктя назовні із задньою підніжкою (рис. 483).

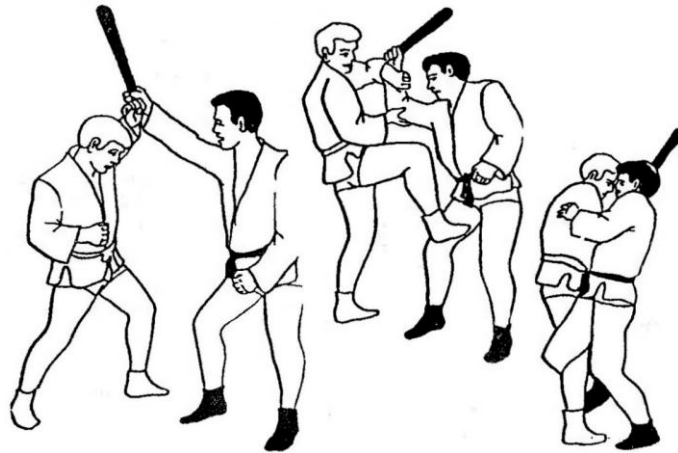


Рис. 481

Рис. 482

Рис. 483

Супротивник завдає удару палицею зверху.

Поставити хрестоподібний блок передпліччями (рис. 484). Обхватити озброєну кисть обома руками. Повертаючись за годинниковою стрілкою (рис. 485), пронести захоплену руку нападаючого над своєю головою, провести кидок (рис. 486–487).

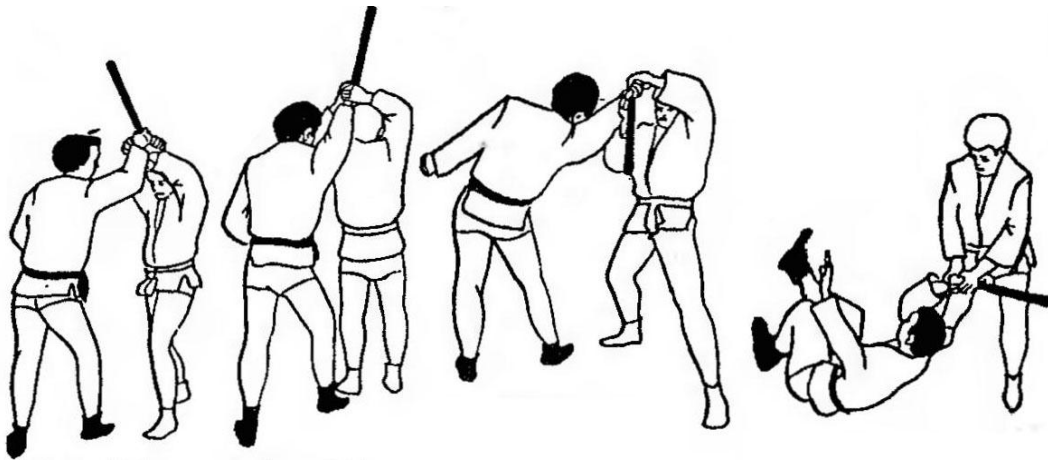


Рис. 484

Рис. 485

Рис. 486

Рис. 487

Супротивник завдає удару палицею зверху.

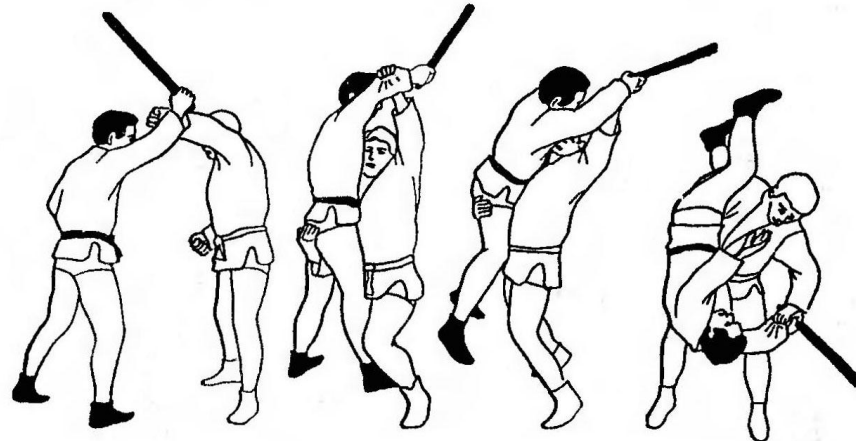


Рис. 488

Рис. 489

Рис. 490

Рис. 491

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Блокувати удар лівим передпліччям (рис. 488). Захопивши рукав озброєної руки і роблячи крок до супротивника, підсісти під нього, пропустивши праве передпліччя між його ніг (рис. 489). Підняти нападаючий (рис. 490). Провести кидок переворотом (рис. 491).

Супротивник завдає удару палицею зверху.

Зробити крок правою ногою вперед і блокувати удар лівим передпліччям (рис. 492). Захопивши рукав озброєної руки і смикнувши її на себе, завдати удару лівим коліном в корпус (рис. 493). Опускаючи ногу, підбити лівою стопою підколінний згин його правої ноги і одночасно нанести йому в обличчя удар відкритою правою долонею (рис. 494).

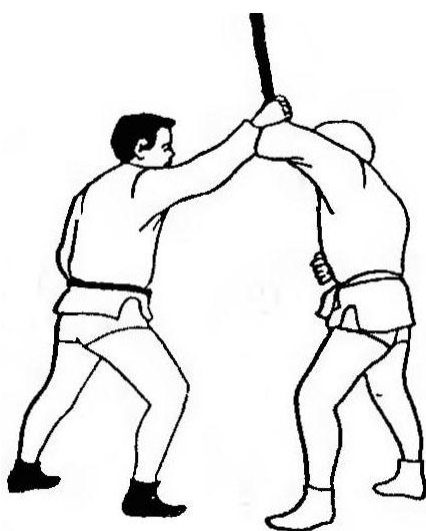


Рис. 492



Рис. 493

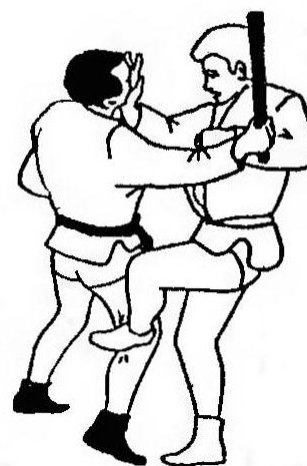


Рис. 494

Супротивник завдає удару палицею зверху.



Рис. 495



Рис. 496

Зробити лівою ногою крок вперед і поставити блок лівим передпліччям (рис. 495). Пропустити праву руку під плечем озброєної руки і з'єднати кисті на зап'ясті (рис. 495). Піднімаючи правий лікоть вгору і натискаючи на зап'ясті лівою рукою (рис. 497), поставити праву ногу позаду ніг супротивника і, нахилиючи вперед корпус, провести кидок (рис. 498).



Рис. 497



Рис. 498

Супротивник завдає удару палицею з розмаху (рис. 499).

Крокуючи вперед лівою ногою, поставити подвійний блок передпліччями (рис. 500). Захопивши рукав озброєної руки, стрибнути так, щоб права нога підбивала в підколінному згині його ноги, а ліва - штовхала в живіт (рис. 501). Після кидка провести больовий прийом на ліктьовий суглоб (рис. 502).



Рис. 499

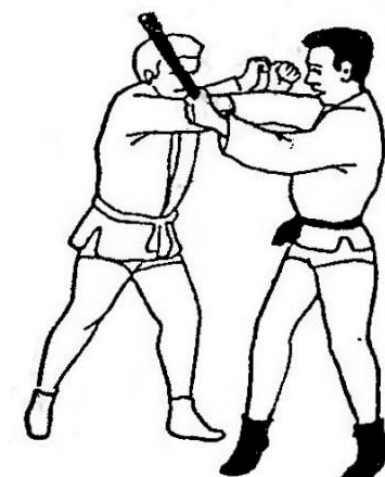
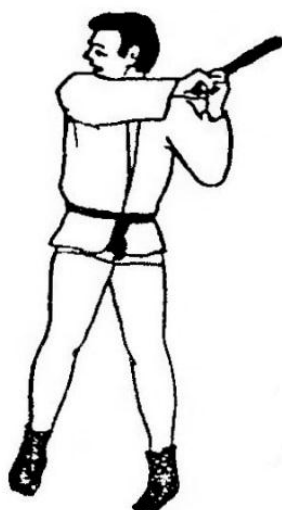


Рис. 500

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*



Рис. 501

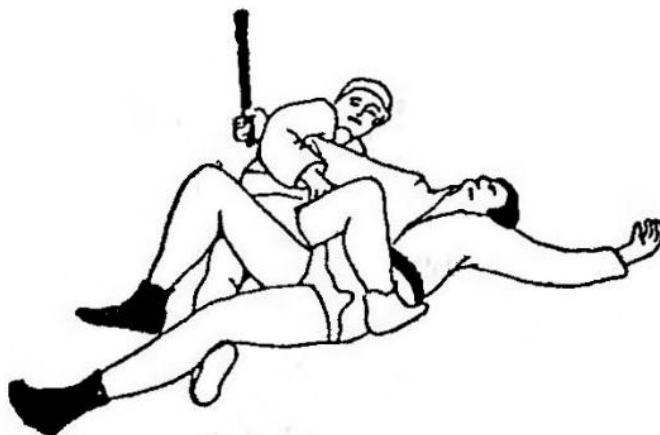


Рис. 502

Супротивник б'є палицею з розмаху.

Зробивши крок правою ногою вперед, поставити подвійний блок передпліччями (рис. 503). Правою рукою захопити озброєну руку за зап'ястя, а лівою натиснути знизу на ліктьовий суглоб (рис. 504), примушуючи нападаючого впасти обличчям вниз (рис. 505). Притиснувши лівим коліном плече супротивника, відібрати зброю (рис. 506).

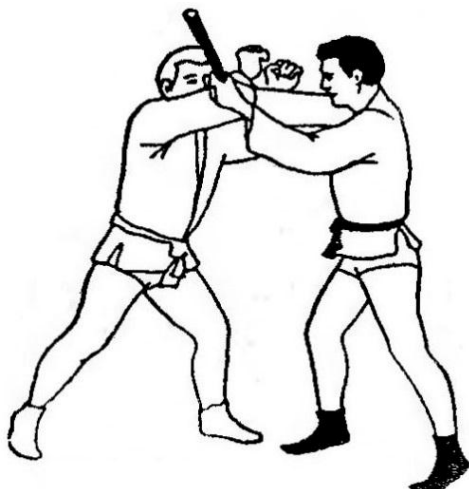


Рис. 503



Рис. 504

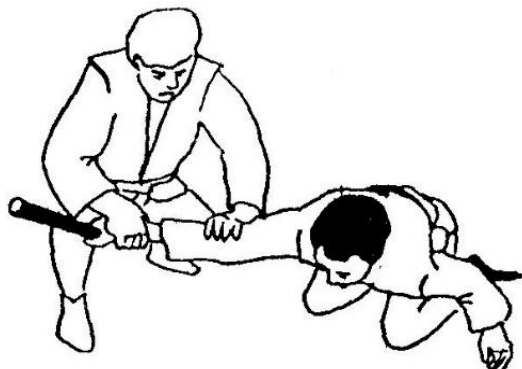


Рис. 505

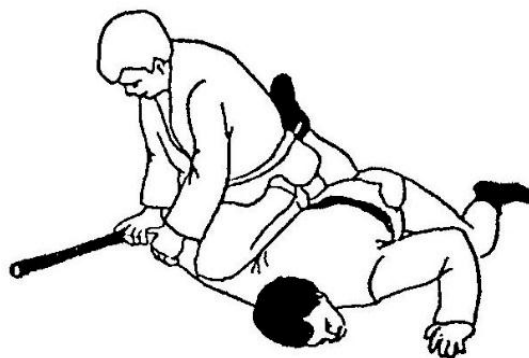


Рис. 506

Супротивник нападає з палицею з розмаху.

Крокуючи лівою ногою вперед, поставити подвійний блок передпліччями (рис. 508). Ударити ребром лівої долоні по обличчю супротивника, одночасно вибивши праву ногу своєю лівою ногою (рис. 509–510).



Рис. 507

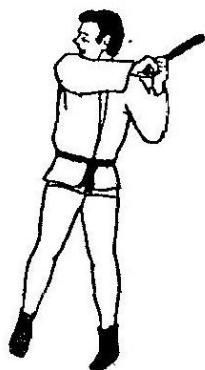


Рис. 508

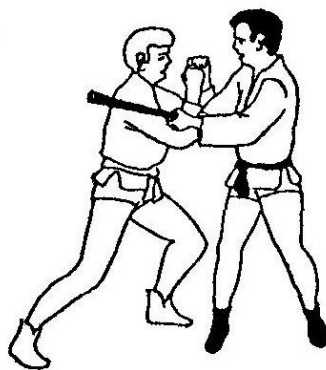


Рис. 509

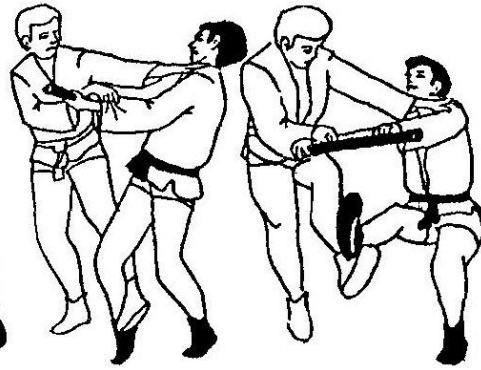


Рис. 510

Супротивник завдає удару палицею зверху (рис. 511).

У момент замаху блокувати його руки в ліктях, захопивши рукави (рис. 512). Повертаючись проти годинникової стрілки, провести кидок через спину (рис. 513–514).

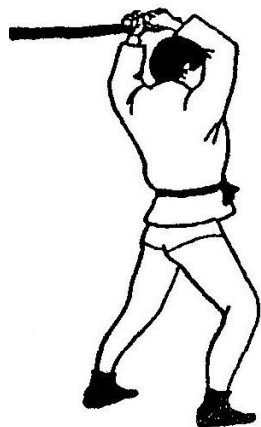


Рис. 511



Рис. 512

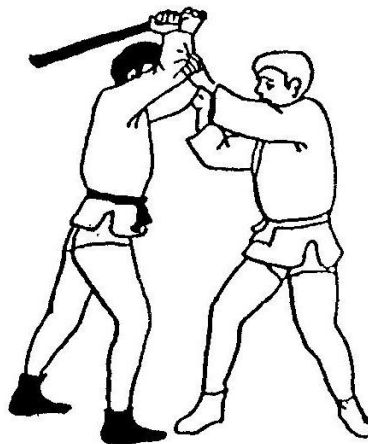


Рис. 513



Рис. 514

Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник завдає удару палицею зверху.

Захопивши обома руками його підколінні згини зовні і ударивши правим плечем в живіт, провести кидок (рис. 515–516). Після виконання кидка зафіксувати нападаючий, наступивши лівою ногою на правий колінний суглоб і узявши ліву ногу на больовий прийом, ущемляючи ахіллесове сухожилля (рис. 517).

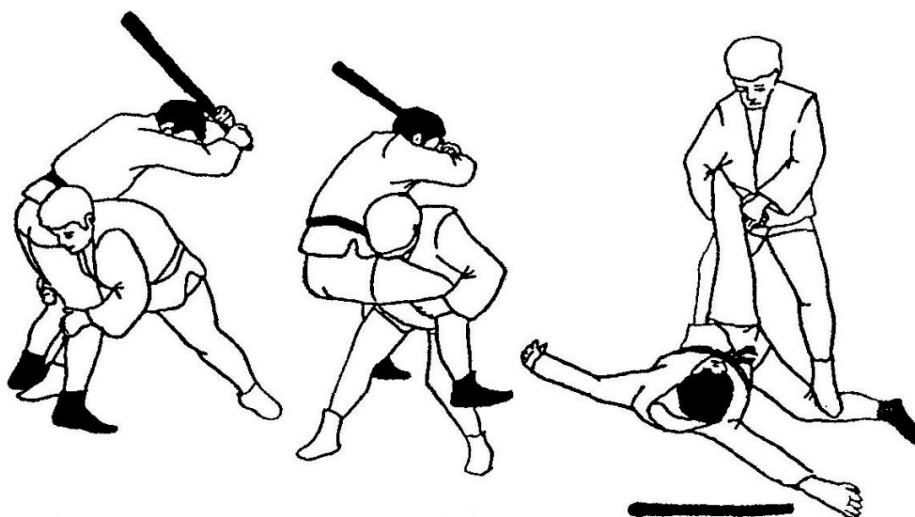


Рис. 515

Рис. 516

Рис. 517

Супротивник завдає удару, що коле, палицею (рис. 518).

Блокувати удар обома руками (рис. 519). Захопити палицю і, потягнув її на себе, завдати удару лівою ногою в живіт (рис. 520). Завівши палицю за шию, провести задушення (рис. 521–522).

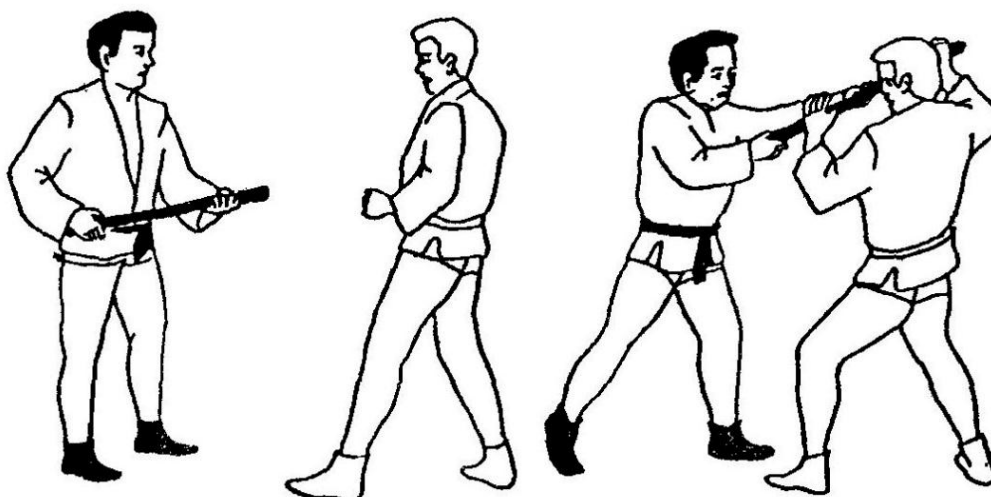


Рис. 518

Рис. 519



Рис. 520

Рис. 521

Рис. 522

Супротивник завдає удару, що коле, палицею (рис. 523).

Блокувати удар відкритими долонями (рис. 524). Захопити правою рукою кінець палиці, а підставою лівої долоні збити ліву руку супротивника і захопити її (рис. 525). Правою рукою завести палицю під плече нападаючого так, щоб її протилежний кінець виступав за його праве стегно (рис. 526). Натискаючи палицею на плече, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб (рис. 527).

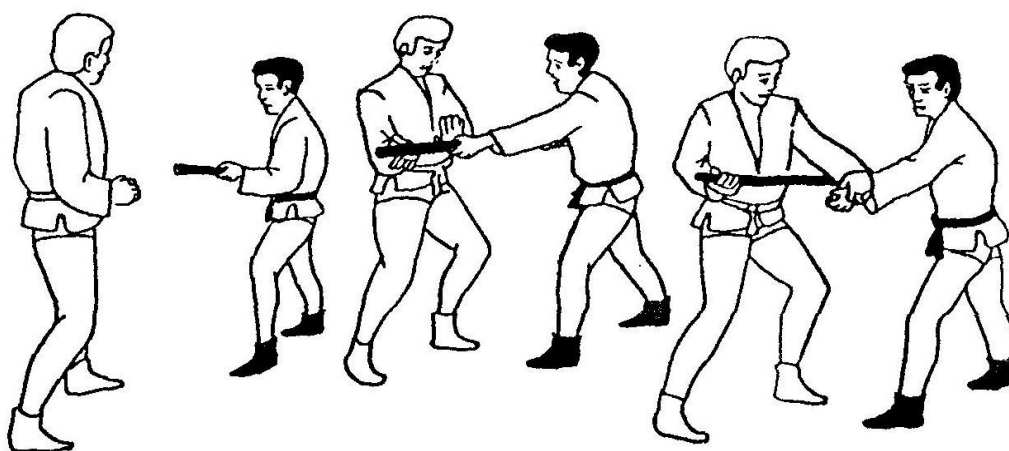


Рис. 523

Рис. 524

Рис. 525

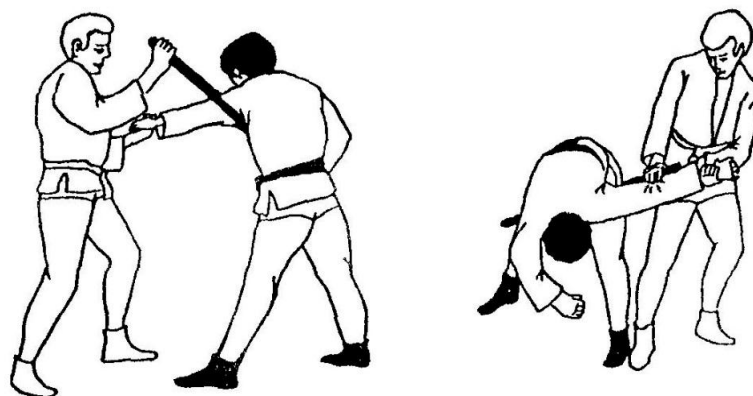


Рис. 526

Рис. 527

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Супротивник завдає удару, що коле, палицею.

Поставити блок передпліччями (рис. 529). Захопити палицю обома руками, і, смикнувши на себе, ударити лівою ногою в живіт (рис. 530). Зброя повинна залишитися в руках самбіста (рис. 531).

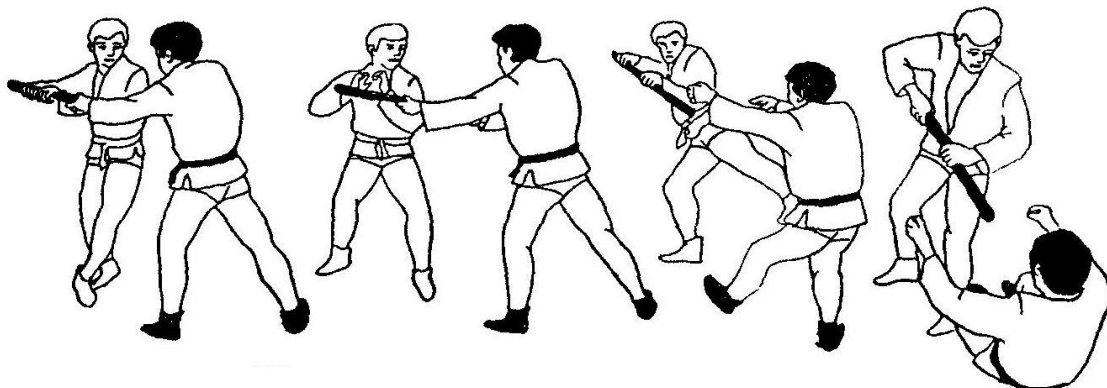


Рис. 528

Рис. 529

Рис. 530

Рис. 531

Супротивник б'є палицею збоку (рис. 532).

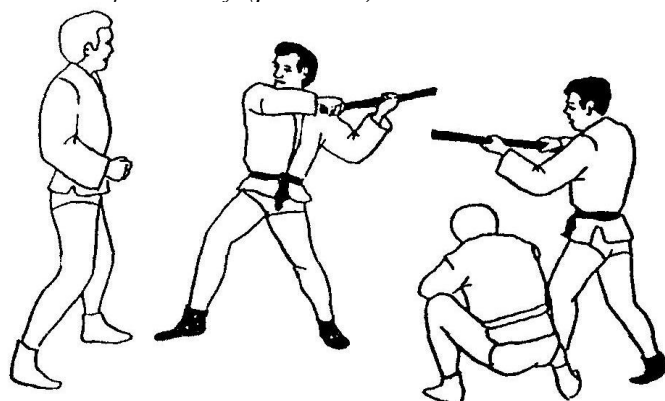


Рис. 532

Рис. 533

Сідаючи під удар (рис. 533), і, обертаючись проти годинникової стрілки, завдати кругового удару лівою ногою назад в підколінний згин ближньої ноги супротивника (рис. 534). Після його падіння захопити одну з ніг для утиску ахіллесова сухожилля (рис. 535).



Рис. 534

Рис. 535

Рис. 536

Захист подвійним ударом ногами в стрибку (рис. 536).

ЗАХИСТ ВІД УДАРІВ ВАЖКИМ ПРЕДМЕТОМ

Супротивник намагається ударити стільцем.

Лівою ногою зробити крок вперед і одночасно захопити обома руками праву руку того, що атакує (рис. 538). Провести кидок задньою підніжкою (рис. 539–540).



Рис. 537

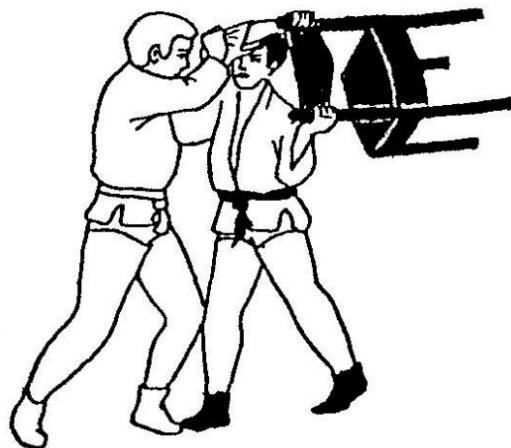


Рис. 538

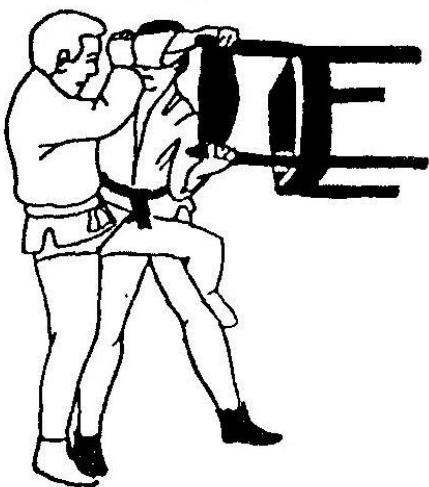


Рис. 539

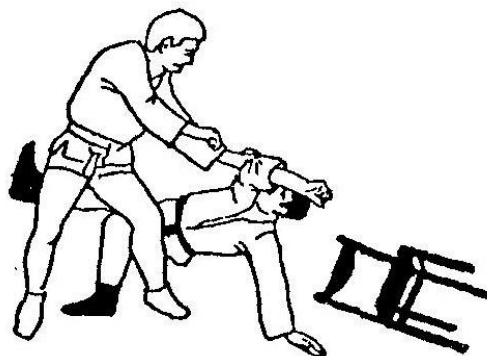


Рис. 540

Супротивник намагається ударити стільцем.

Лівою ногою зробити крок вперед, поставити її поряд з ногою нападаючого або за нею (рис. 541). Обернувшись за годинниковою стрілкою, захопити підколінні згини його ніг (рис. 542). Рухом рук вгору перекинути що атакує (рис. 543).

*Допризовна підготовка студентів
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

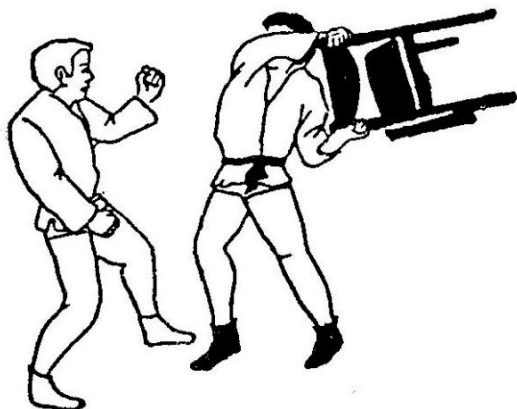


Рис. 541



Рис. 542



Рис. 543

Супротивник замахується стільцем для удару зверху (рис. 544).

Випереджаючи удар, зробити крок лівою ногою вперед і захопити руки що атакує за ліктьові суглоби (рис. 545). Повертаючись за годинниковою стрілкою, провести кидок через спину (рис. 546–547).

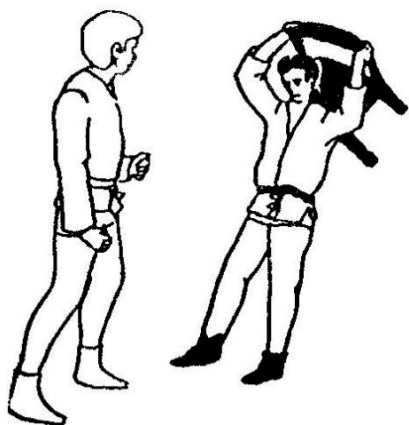


Рис. 544

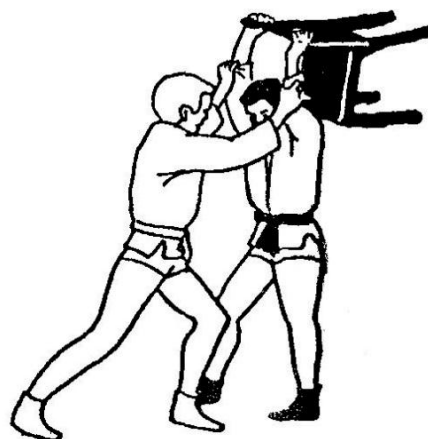


Рис. 545

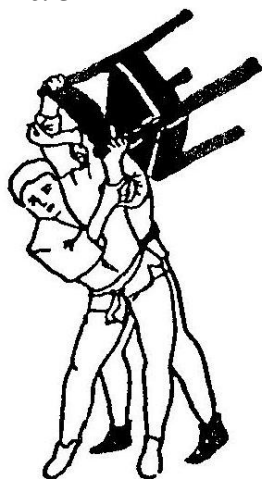


Рис. 546

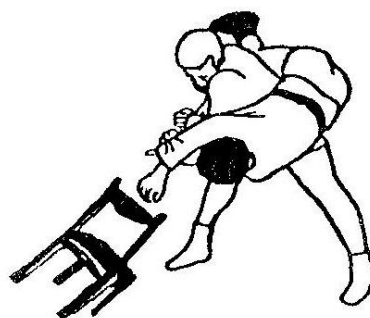


Рис. 547

Супротивник завдає удару стільцем, тримаючи його в лівій руці (рис. 548).

Провести стрічний удар-блок стопою по передпліччю озброєної руки, примушуючи того, що атакує упустити стілець. Прийом можна закінчити ударом ліктя в голову (рис. 549–550).

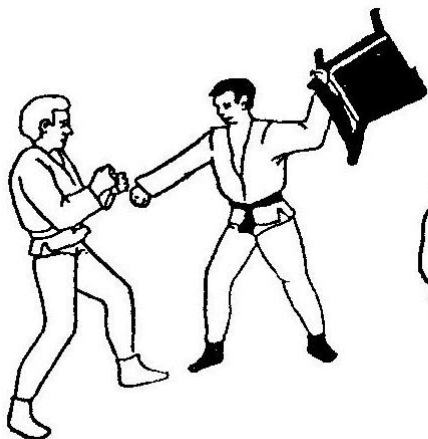


Рис. 548



Рис. 549

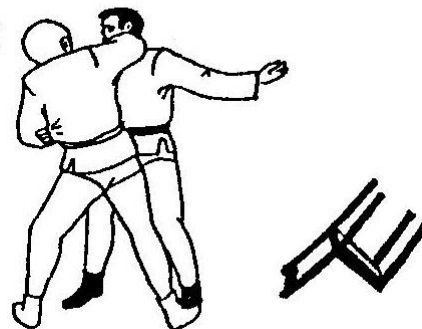


Рис. 550

Супротивник завдає тичкового удару стільцем (рис. 551).

Відвести руками стілець убік і ударити ногою в низ живота (рис. 552–553).



Рис. 551

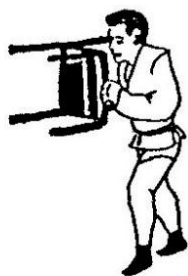


Рис. 552



Рис. 553

Допризовна та фізична підготовка

Армія – це силова структура! Фундаментом військового мистецтва на будь-якому рівні і будь-якої спеціалізації, є особиста фізична форма. Ким би не був солдат... Зв'язківець або артилерист, танкіст, піхотинець... У всіх військах, на будь-якій посаді, життєво важливе значення має звичайна чоловіча сила! Швидкість реакції, вправність. А це так важливо в суто чоловічому середовищі, в обставинах близьких до екстремальних.

Одночасно з освоєнням основ військової справи програмою допризовної підготовки юнаків передбачена прикладна фізична підготовка. Як фізична підготовка допризовної молоді, яку організують штатні наставники-викладачі допризовної підготовки, так і фізична підготовка військовослужбовців, яку організують і забезпечують начальники фізичної підготовки військ, є окремими елементами державної системи фізичного виховання, між якими існує конкретний зв'язок. Ось чому кожен фахівець фізичної підготовки повинен бути компетентним у питаннях державних нормативів з фізичної підготовки допризовної молоді.

Належна фізична підготовка юнаків допризовного і призовного віку є першорядною умовою швидкої адаптації починаючих молодих солдат військової служби і фундаментом подальшого успішного виконання службових обов'язків. Тому вони повинні мати необхідний рівень фізичної і психологічної підготовки, бути здатними за короткий час оволодіти програмою загальновійськової підготовки молодого бійця. Фізичну підготовку допризовників організують і забезпечують викладачі фізичного виховання, які сприяють їх фізичному розвитку та загартуванню, підвищенню психологічної стійкості, формування моральних якостей та впевненості у своїх силах, розширення світогляду.

У процесі практичних занять із спеціальної фізичної підготовки враховується початковий рівень фізичної підготовленості, який визначається шляхом тестування на перших заняттях. Змістом допризовної фізичної підготовки передбачено такі види фізичного виховання: подолання перешкод, метання гранати, рукопашний бій, гімнастика, ігри, плавання. Але при поповненні військ призовниками їхню фізичну підготовленість згідно з настанови по фізичному вихованню будуть перевіряти за трьома вправами: біг 100 м, підтягування на перекладині та біг 3000 м.

**НОРМАТИВИ
для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців
Збройних Сил України**

Категорії військовослужбовців	Оцінки															
	№23	№24	№25	№26	№26	№27	№27	№28	№29	№29	№31	№32	№33	№30		
	хв., сек.	хв., сек.	м	хв., сек.	хв., сек.	сек.	сек.	м, см	хв., сек.	хв., сек.	хв., сек.	м	хв., сек.	хв., сек.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Нове поповнення військових частин та військовослужбовці строкової служби до 6 місяців	5	12,50			1,14	1,22	14,8	28,0				2,00		100	29,00	
	4	13,15			1,18	1,26	15,2	29,0				2,10		75	30,00	
	3	14,10			1,24	1,32	16,0	30,0				2,20		50	32,00	

Категорії військовослужбовців	Оцінки															
	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№13	№14	№15	№17	№18	№22		
	разів	разів	разів	разів	сек	разів	разів	разів	сек	сек	сек	хв., сек.	хв., сек.	хв., сек.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Нове поповнення військових частин та військовослужбовці строкової служби до 6 місяців	5	11	5		12		30/46		44	10,2			2,30		3,45	
	4	9	4		10		24/40		40	10,8			2,35		3,55	
	3	6	3		6		18/34		36	11,4			2,40		4,15	

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Для порівняння можна провести паралель із іншими країнами, наприклад: **США**

Параметри	Підтягування на перекладині	Віджимання в упорі лежачи	Підйоми в сид 3 хвилини	50 ярдів по пластуєцьки	Біг на 50 ярдів із ношею на спині	Спритність бігу на 70 ярдів	Біг на 350 ярдів із гранатами	Навчальна полоса перешкод	4 милі
Чудово	18 16	55 51	130 91	40 50	9	19	65		
Відмінно	13 15	50 41	90 76	51 60	10	20 21	66 69		
Добре	12 9	40 36	75 66	61 75	11 12	22 24	70 73		
Задовільно	8 6	35 25	65 60	76 84	13 14	25 26	74 77		
Незадовільно	5	24	59	85	15	27	78		

Відбір до «спецназ» США, який поділяється на групу спеціального призначення «зелені берети», рейджерів «чорні берети», підводні бойові плавці «яскраво-червоні каски», загони типу «Дельта», формування особливого роду. Із 1985 р. створюються диверсійні гірськострілкові частини. Число «альпіністів» буде становити 3,5 тис. чоловік. Кількість «зелених беретів» у ВВС 5-6 тис. чоловік, на флоті 5 тис. чоловік, у морській піхоті 1 тис. чоловік і в сухопутних військах 10 тис. чоловік.

Кандидати в ці війська повинні виконати наступні вправи: віджимання в упорі лежачи 45 разів; підняття тулуба 45 разів; біг 2 милі (3218 м) менше 16 хвилин; підтягування на перекладині не менше 6 разів; тест «виживання на воді в бойових умовах», що включає наступне:

- плавання в обмундируванні й зі зброєю (гвинтівкою) на 15 м;
- пірнання на глибину 3 м і звільнення від зброї і спорядження;
- падіння у воду з висоти 3 м зі зброєю і спорядженням із зав'язаними очима.

Фізпідготовка в цих військах проходить поетапно: на першому етапі на фоні щоденної загальнофізичної підготовки проводяться марш-кидки на 10 км із викладенням 32 кг. Зазначається, що в перші 4 тижні відсівається до 60% кандидатів. У кінці першого етапу проводять контрольні марш-кидки на 30 км. Особистий склад, що не виконав нормативи, відраховується в інші частини.

Надалі в підрозділах військ щодня проводиться біг на 5–8 миль і періодично піші марші по важко прохідній місцевості на 25–100 миль (40–160 км). Вимоги настільки жорсткі, що багато військовослужбовців, які по декілька років не виїжджають у відпустку, щоб не втратити «форму» і не бути відрахованими з привілейованих підрозділів. Зниження результатів по фізпідготовці негайно відбивається на грошовому зміні.

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Основні перевірочні вправи в англійській армії це крос на 2 милі, без перерви перехід на біг на 1 милі з подоланням двох перешкод висотою 6 і 9 футів (1,8 і 2,7 м).

Мінімальні нормативи по фізпідготовці збройних сил Англії:

1. Тест «початкових фізичних можливостей»

Норматив	17–29 (років)	30–34 (років)	35–39 (років)	40–44 (років)	45–49 (років)
Степ-тест (по табл.)	157–188	168–198	174–206	—————	—————
Підтягування на перекладині (разів)	6	5	4	—————	—————
Піднімання тулуба (разів)	12	10	8	—————	—————
Віджимання на брусках (разів)	6	5	4	—————	—————
Стрибки в висоту з місця (дюйм)	15,0	12,5	10,0	—————	—————

2. Тест для морської піхоти (1-я вікова категорія)

- крос 9 миль (14, 5 км) (хв.) – 90;
- марш-кидок 30 миль (близ. 4 км) (год.) – 8;
- біг 2,5 милі (близ. 4 км) із перешкодами в повному спорядженні зі стрільбою на дистанції з автоматичної гвинтівки (хв.) – 72;
- переправи по висячому мосту в повному спорядженні (хв.) – 5,5.

Результати всіх видів перевірки фіксуються в індивідуальній картці фізичної готовності. Невиконання контрольних нормативів «базової фізичної придатності» або «бойової фізичної готовності» спричиняє за собою зниження грошового змісту військовослужбовців-професіоналів.

ФРАНЦІЯ

Орієнтовні нормативи перевірки фізичної підготовки збройних сил Франції для військовослужбовців до 35 років (форма одягу спортивна)

Нормативи	відмінно	добре	задовільно
1. Біг 100 м (з)	12,6	13,7	14,9
2. Штовхання ядра: 7,257 кг (м) 5,0 кг (м)	8,80 10,70	6,70 8,20	5,10 6,20
3. Стрибок: у висоту (м) в довжину (м)	1,49 5,40	1,31 4,60	1,14 4,00
4. Біг 1000 м (хв.)	3,05	3,25	3,48
5. Тест Купера (12 хв. біг, м)	2800	2400	2000
6. Плавання вільним стилем (м)	50	50	50
7. Лазіння по канату: без допомоги ніг (м) за допомогою ніг (м)	3 5	3 5	3 5

У Франції особистий склад спецпідрозділів, крім тестів, без перерви повинен виконувати наступну серію: 30 присідань, 15 віджимань, 40 підйомів тулуба, 4 підтягування, біг на 200 м із вантажем 35 кг менш, ніж за 24 сек., лазіння по 6-метровому канату 2 рази підряд, біг на 1500 м із вантажем 10 кг не менш, ніж за 9 хв.

Україна також упродовж останніх років зосередилася на побудові нової структури війська, системи підготовки армії. Із метою створення нової структури військ в українській армії трансформується і система фізичної підготовки військовослужбовців.

За роки незалежності України вітчизняні науковці неодноразово піднімали у своїх працях питання системи фізичної підготовки Збройних Сил, розглядаючи її як загалом, так і за окремими її елементами. У 2005 р. Ю. Бородін, у 2006 р. Ю. Фіногенов розглядали систему в цілому, а в 2002 р. В. Леонтєв, у 2003 р. С. Глазунов і Г. Сухорада, у 2007 р.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

С. Глазунов висвітлювали питання удосконалення окремих елементів системи фізичної підготовки військовослужбовців. До удосконалення шляхів підсистеми фізичної підготовки звертались О. Ольховий, О. Піддубний, В. Романчук [9]. Своє бачення системи фізичної підготовки військовослужбовців у 2002 р. представили В.Афонін та Ю.Резніков. Саме вони вперше в Україні структуризували систему фізичної підготовки військовослужбовців.

Положення, за якими функціонує система фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, було створене завдяки аналізу трансформації фізичної підготовки Збройних Сил України за роки незалежності.

На сьогоднішній день у Збройних Силах України діє наказ Міністра оборони від 30 грудня 2009 року № 685 «Про затвердження настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України», згідно цього наказу встановлені нормативи для визначення рівня фізичної підготовки громадян, військовослужбовців, а саме:

Кандидати до вищих військових навчальних закладів із числа цивільної молоді (ЮНАКИ)

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв., сек.	ю	12,20	12,35	13,10	–	–
1000 м, хв., сек.	д	4.15	4.30	5.0	–	–
Сила						
Підтягування на перекладині, разів	ю	14	11	8	–	–
	д	–	–	–	–	–
Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	ю	–	–	–	–	–
	д	30	28	26	–	–
Швидкість						
Біг на 100 м, сек.	ю	14.0	14,4	15.2	–	–
	д	16.0	16.6	17.4	–	–
Прикладні навички						
Плавання, м	ю	1,40	1,50	2,20	–	–
	д	2,10	2,20	2,50	–	–

Нове поповнення військових частин та військовослужбовці строкової служби до 6 місяців

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв., сек.	ю	12,50	13,15	14,10	–	–
Сила						
Підтягування на перекладині, разів	ю	11	9	6	–	–
Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	ю	44	40	36	–	–
Швидкість						
Біг на 100 м, сек.	ю	14.8	15,2	16,0	–	–
Прикладні навички						
Плавання, м	ю	2,0	2,10	2,20	–	–

Після відбору кандидатів для проходження військової служби вони вже проходять спеціальну фізичну підготовку згідно з напрямленостями тієї частини, де будуть проходити військову службу.

Сухопутні війська ЗСУ

Для військовослужбовців механізованих, частин радіаційного, хімічного і біологічного захисту спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

- удосконалення навичок у здійсненні марш-кидків, рукопашному бою, подоланні перешкод та метанні гранат;
- виховання згуртованості підрозділів.

Повітряні Сили ЗСУ

Для льотного складу частини та підрозділів винищувальної та штурмової авіації спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

- переважний розвиток спритності, рукопашної координації;
- удосконалення простороворго орієнтування;
- розвиток стійкості до заколихування, перевантажень та кисневої недостатності.

Військово-Морські Сили ЗСУ

Для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

- переважний розвиток загальної витривалості, гнучкості, спритності, швидкості та координації в діях;
- розвиток і вдосконалення навичок у діях на кораблі (підводному човні) та його улаштуваннях, навичок у військово-прикладному плаванні (у діях на воді та під водою);
- удосконалення стійкості до заколихування, кисневого голодування, дихання під надмірним тиском, вібрації, гіподинамії, монотонії та впливу електромагнітних полів;
- підтримання високої працездатності у тривалому поході, забезпечення активного відпочинку і відновлення фізичних якостей після походу.

Сили підтримки ЗСУ

Для військовослужбовців з'єднань, військових частин оперативного забезпечення спеціальними завданнями фізичної підготовки є переважний розвиток сили, швидкості, загальної витривалості.

Проблемні питання

На даний час комплектування армії і флоту є змішаним, троє з чотирьох військовослужбовців підлягають набору на підставі призову. Саме від їх фізичної витривалості, від рівня відповідальності, освіти і підготовки залежить, чи зможуть вони працювати на сучасній техніці, переносити труднощі військової служби, бути гідними захисниками Вітчизни. Аналіз стану призову громадян Миколаївської області на військову службу 2013–2014 років показує, що заходи, що проводяться органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування Миколаївської області, спрямовані на безумовне виконання плану на призов. Однак рівень підготовленості до військової служби молодих людей, включаючи їх фізичну та морально-психологічну готовність, стає нижчою з року в рік. За результатами медичного огляду в період призову громадян у 2013–2014 року (весна-осінь) у Миколаївській області визнано придатними до військової служби близько 85 відсотків від загальної кількості молоді, які пройшли медичний огляд.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Найменування показників	Весна 2013	Осінь 2013	Весна 2014	Осінь 2014
Пройшли призов	7464 чол.	9222 чол.	7446 чол.	782 чол.
Придатні до військової служби	5929 – 79,4%	7547 – 81,8%	7372 – 96,4%	782
Непридатні до військової служби з виключенням із військового обліку	11 – 0,1%	5 – 0,06%	0%	0%
Непридатні в мирний час, обмежено здатні у воєнний	675 – 9,0%	814 – 8,8%	26 – 0,3%	0%
Тимчасово непридатні	388 – 5,1%	373 – 4%	48 – 0,6%	0%

Скорочення мережі фізкультурно-оздоровчих установ, спортивних клубів, зміни навчальної програми у закладах освіти призвели до зниження рухової активності школярів, і як наслідок, до розвитку хронічних захворювань, фізичних дефектів і до погіршення фізичної підготовки допризовної молоді.

За осінь 2014 року, коли військовими комісаріатами проводилася перевірка фізичної підготовленості учнівської молоді, з'ясувалося, що з 1473 призовників, які тестувалися, 201 учень здав на відмінно, 460 – добре, 599 – задовільно та 213 – 14,5% – незадовільно.

Структура і зміст допризовної підготовки, а також сучасні концепції виховання та спортивного тренування визначають виділення наступних педагогічних умов, що сприяють вирішенню завдань допризовної підготовки і фізичного виховання юнаків:

- адекватна організація навчально-тренувального процесу, що передбачає: виділення двох спортивних (навчально-тренувальних) і одного загально розвиваючого заняття військово-прикладної спрямованості на тиждень; щомісячне проведення позаурочних виховних заходів: екскурсій, походів, воєнізованих ігор.;

- цілеспрямоване використання засобів і методів спортивного тренування для розвитку у вихованців фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними уміннями та навичками, удосконалення морально-психологічних якостей юнаків;

- застосування у цілісному навчально-тренувальному процесі загально педагогічних методів виховання (бесіда, переконання, стимулювання поведінки, приклад тощо) для вирішення завдань допризовної морально-психологічної підготовки;

- здійснення систематичного контролю за зміною фізичних і морально-психологічних характеристик вихованців і корекція на цій основі навчально-тренувального процесу

Критерії придатності юнаків до військової служби виділяють 3 складові:

1. Відповідний віковим нормам рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

2. Військово-прикладна фізична підготовленість (оволодіння військово-прикладними руховими навичками, а саме подоланням смуги перешкод як основного військово-прикладного комплексу і стройовим вправами; оволодіння базовою технікою військово-прикладного виду спорту).

3. Морально-психологічна готовність до служби в збройних силах (усвідомлення обов'язковості військової служби і згода з цим, розвинені воля, дисциплінованість і відповідальність).

ПЕРЕЛІК

**керівних документів із організації фізичного виховання
по підготовці молоді до служби у Збройних Силах України,
а також військовослужбовців строкової військової служби
та служби за контрактом**

- Конституція України.
- Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» від 25.03.1992 року № 2233–ХІІ (зі змінами).
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» від 28 вересня 2004 року № 1148.
- Указ Президента України «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді» від 25 жовтня 2002 року 948/2002.
- Постанова «Про затвердження Положення про підготовку і проведення призову громадян України на строкову військову службу та прийняття призовників на військову службу за контрактом» від 21 березня 2002 р. N 352 (зі змінами).
- Наказ Міністра оборони України «Про затвердження настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» № 685 від 30 грудня 2009 року (зі змінами).
- Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України» від 12.01.1996 року № 80.
-

Військові навчальні заклади України

Навчальні заклади III–IV рівнів акредитації			
№	<i>Назва навчального закладу</i>	<i>Адреса</i>	<i>Спеціалізація</i>
1.	Українська Військово–медична академія	252048, м. Київ, вул. Курська, 13а, тел. (044) 243–15–21	Військові лікарі
2.	Військовий гуманітарний інститут Національної академії оборони України	03186, м. Київ, вул. Антонова 2/30, тел. (044) 271–62–70	Педагогіка, психологія, соціологія. Військове навчання та виховання
3.	Київський військовий інститут управління та зв'язку	01015, м. Київ, вул. Московська, 45/1, тел. (044) 291–2360	Офіцери управління та зв'язку
4.	Київський інститут Сухопутних Військ	252119, м. Київ, вул. Дегтярівська, 19, тел. (044) 274–70–70	Інженери для танкових і автомобільних військ
5.	Київський інститут Військово–Повітряних Сил	03186, м. Київ–186, Повітрофлотський пр., 30, тел. (044) 271–63–30	Інженерні та тилові спеціальності авіації
6.	Військовий інститут Київського національного університету ім. Т. Шевченка	03117, м. Київ, пр. Глушкова, 2, корп. 8, тел. (044) 266–24–84, e-mail: webmaster@mil.univ.kiev.ua	Військові фінансисти, топографи, психологи, перекладачі
7.	Військовий інститут Національного технічного університету «Київський Політехнічний інститут»	03056, м. Київ–56, вул. Дашавська, 5, тел. (044) 441–11–23	Системи та засоби ППО Сухопутних Військ
8.	Факультет військової підготовки Національного авіаційного університету	03058, м. Київ–58, пр. Комарова, 1, тел. (044) 483–32–43 Приймальна комісія: м. Київ, проспект Відрадий 4 7 корпус НАУ, тел. 484–91–96	Будівництво аеродромів та захисних споруд, військові перевезення повітряним транспортном
9.	Факультет підготовки лікарів для Збройних Сил України Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця	03057, м. Київ, пр. Перемоги, 34, тел. (044) 243–15–38	

Ю. В. Тупєєв, А. І. Тіхоміров

10.	Кафедра військової підготовки Національного аграрного університету	252041, Київ-41, вул. Героїв оборони, 18а, тел. (044) 267-8991.	
11.	Кафедра військової підготовки Дніпропетровського державного технічного університету залізничного транспорту	49010, м. Дніпропетровськ, вул. Академіка Лазаряна, 2, тел. (0562) 76-12-92	
12.	Житомирський військовий інститут радіоелектроніки ім С.П.Корольова	10023, м. Житомир, пр.Миру, 22, тел.(0412) 25-04-87	Радіоелектроніка
14	Львівський ордена Червоної зірки Військовий інститут ім.Петра Сагайдачного при Державному університеті «Львівська політехніка»	79012, м. Львів, вул. Гвардійська, 32, тел. (0322) 34-01-18	Спеціалісти автомобільних військ, військові топографи, журналісти, диригенти, виховна робота, фізична підготовка та спорт
15.	Одеський інститут Сухопутних Військ	65082, м. Одеса, вул. Фонтанська дорога, 14, тел. (0482) 69-23-94	Мотострілецькі та аеромобільні війська, спеціальності тилу, ракетно-артилерійське озброєння
16.	Кафедра військової підготовки Одеського гідрометеорологічного інституту	65016, м. Одеса, вул. Львівська, 15, тел. (0482) 68-91-50	
17.	Кафедра військової підготовки Одеського державного морського університету	65029, м. Одеса, вул. Мечникова, 34, тел. (0482) 39-55-97	
18.	Кафедра військової підготовки Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського	54030, м. Миколаїв, вул. Никольская, 24, тел. (0512) 24-70-66	
19.	Полтавський військовий інститут зв'язку	36036, м. Полтава, вул. Зеньківська, 44, тел. (05322) 7-52-48	Офіцери зв'язку
20.	Військовий інститут артилерії ім.Б.Хмельницького при Сумському державному університеті	244001, м. Суми, вул. Кірова, 165, тел. (0542) 22-16-65	Артилерія
21.	Військово-інженерний інститут при Подільській аграрно-технічній академії	32306, м. Кам'янець-Подільський, вул. Гагаріна, 56, тел. (03849) 3-33-00	Спеціалісти для інженерних та дорожніх військ
22.	Харківський інститут Військово-Повітряних Сил ім.Івана Кожедуба	61028, м. Харків, с. Рогань, вул. С.Тарханова, тел. (0572) 99-10-96	Льотчики і штурмани військових літаків та вертольотів; управління повітряним рухом
23.	Харківський військовий університет	61043, м. Харків, майдан Незалежності, 6, тел. (0572) 43-28-87	Системи та засоби ППО і ППО Сухопутних Військ; АСУ військами, реактивна артилерія, хімічні війська
24.	Харківський інститут танкових військ імені Верховної Ради України при Національному Технічному Університеті «Харківський Політехнічний Інститут»	61097, м. Харків, вул. Полтавський шлях, 192, тел. (0572) 72-61-67	Офіцери командного профілю для танкових військ
25.	Військово-юридичний факультет Національної юридичної академії України ім. Ярослава Мудрого	61024, м. Харків, вул. Пушкінська, 77, тел. (0572) 47-72-12	Правознавство
26.	Військово-будівельний факультет при Харківському державному технічному університеті будівництва та архітектури	310130, м.Харків, вул. Баварська, 7, тел. (0572) 72-3122	Військові будівельники
Навчальні заклади I-II рівнів акредитації			
27.	Васильківський коледж Військово-повітряних сил	08603, м. Васильків, тел. (044271)5-16-16	
28.	Відділення підготовки помічників військових лікарів Вінницького медичного коледжу	21000, м.Вінниця, вул. Пирогова, тел. (0432)35-25-81	
29.	Миколаївський військовий автомобільний коледж	54033, м. Миколаїв, пр. Героїв Сталінграда,113-б, тел. (0512)32-31-00	

Програма предмета «Захист Вітчизни»

140 годин
(по 1,5 години на тиждень у 10 та 11 класах
+ 30 год. – навчально-польові заняття + 4 год. резервні)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміст програми предмету «Захист Вітчизни» розроблений відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24.

Метою предмету «Захист Вітчизни» є:

- ознайомлення учнів із основами нормативно-правового забезпечення захисту Вітчизни, цивільного захисту та охорони здоров'я;
- підготовка учнів до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством; вибору професії; надання першої допомоги;
- систематизація знань про способи і засоби індивідуального та колективного захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, природного і соціально-політичного походження, під час проведення рятувальних та невідкладних робіт при хімічному, біологічному та радіаційному забрудненні.

Таке визначення завдань предмета «Захист Вітчизни» забезпечується змістом взаємозв'язаних структурних розділів навчального матеріалу: «Військово-історичні, правові та політичні основи захисту Вітчизни», «Основи цивільного захисту», «Основи

медико-санітарної підготовки», «Основи психологічної підготовки», «Прикладна фізична підготовка», що спрямовані на формування в учнів компетентностей:

– **соціальних** – здатність до оволодіння основами знань щодо захисту Вітчизни, цивільного захисту, збереження життя і здоров'я у надзвичайних ситуаціях та військових конфліктах з урахуванням власних особливостей, надання першої допомоги, здійснення психологічної підготовки до захисту Вітчизни;

– **комунікативних** – формування необхідних способів взаємодії з оточуючими людьми, навичок роботи в колективі, володіння різними соціальними ролями в колективі;

– **особистісного самовдосконалення** – засвоєння способів фізичного, духовного й інтелектуального саморозвитку, емоційної саморегуляції і самопідтримки;

– **загальнокультурних** – обізнаність у визначенні основних напрямів удосконалення захисту Вітчизни; оволодіння пізнаннями і досвідом у виборі майбутньої професійної діяльності;

– **навчально-пізнавальних** – самостійна пізнавальна діяльність із вироблення єдиних поглядів на проблему виховання патріота і громадянина; формування високої патріотичної свідомості, національної гідності, готовності до захисту Вітчизни;

– **інформаційних** – набуття знань, пошук, аналіз і відбір необхідної інформації про структуру та функції Збройних Сил України, їх характерні особливості;

– **ціннісно-сміслових** – ціннісні уявлення учнів про формування та удосконалення життєво необхідних знань, умінь і навичок учнів щодо захисту Вітчизни і військово-патріотичного виховання, здатність їх бачити і розуміти оточуючий світ, орієнтуватися у ньому, усвідомлювати свою роль і призначення, уміння вибирати цільові і смислові установки для своїх дій і вчинків, приймати рішення.

Навчальні досягнення учнів оцінюються на основі навчальної діяльності: учень характеризує, пояснює, класифікує, порівнює, оцінює, називає, застосовує, виконує, виявляє, користується, розуміє, обґрунтовує, наводить приклади, дотримується правил, що дає підстави визначати дійсний рівень знань, рухових умінь і навичок учнів відповідно до вимог навчальної програми.

Програма предмету «Захист Вітчизни» включає:

1) *пояснювальну записку*;

2) *зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загально-освітньої підготовки учнів*;

3) *програма для дівчат та юнаків, які за станом здоров'я та релігійними поглядами, не вивчають основи військової справи*;

4) *додатки*, що включають: критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (додаток № 1), потижневі плани вивчення тем на I та II році навчання (додаток № 2, 3), порядок проведення навчально-польових зборів (занять) (додаток № 4), потижневі плани вивчення розділів тем програми для дівчат (додаток № 5, 6), перелік об'єктів навчально-матеріальної бази (додаток № 7), заходи безпеки на заняттях (додаток № 8), нормативи (додаток № 9), окремі положення курсу стрільб (додаток № 10).

Предмет «Захист Вітчизни» викладається у старшій школі навчальних закладів системи повної загальної середньої освіти. Уроки проводяться відповідно до потижневого плану (додаток № 2, 3).

Організація і проведення навчально-польових занять планується керівником навчального закладу відповідно до діючих вимог.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Навчально-польові заняття проводяться з метою практичного закріплення рівня знань, умінь та навичок учнів, набутих протягом усього терміну навчання, у кінці навчального року або поетапно (по мірі вивчення тем (розділів), у кінці першого семестру та навчального року. Особливу увагу слід звернути на організацію навчально-польових занять у районах, що зазнали радіоактивного забруднення і вимагають дотримання відповідних заходів безпеки. Порядок проведення навчально-польових занять визначений у додатку № 4. Дівчатам та юнакам, що не вивчають основи військової справи за станом здоров'я або релігійними поглядами, пропонуються уроки з основ медико-санітарної підготовки та основ цивільного захисту за окремою програмою. При цьому вступний урок та розділ «Основи цивільного захисту» вивчаються на першому році навчання спільно.

Дівчата можуть залучатися до занять із основ військової справи за власним бажанням. При цьому розподіл годин здійснюється відповідно до додатку № 5.

Стрільба з автомата (малокаліберної гвинтівки) проводиться на відповідно обладнаних стрільбищах і в тирах згідно з планами військових комісаріатів на підставі наказів, погоджених із начальником гарнізону (командиром військової частини, начальником вищого військового навчального закладу), органом управління освітою і керівником навчального закладу.

Предмет «Захист Вітчизни» в навчальних закладах освіти, оборонно-спортивних оздоровчих таборах (ОСОТ) планується відповідно до цієї програми. У кожному навчальному закладі складаються наступні плануючі документи: розділ річного плану навчального закладу «Захист Вітчизни та військово-патріотичне виховання», потижневий план проходження тем, розклад занять на місяць і план-конспект для проведення кожного уроку.

До заходів військово-патріотичного виховання у розділ річного плану навчального закладу включається вивчення традицій, історій, духовної спадщини, символіки, звичаїв українського народу, національної гідності, культури міжнаціональних відносин, морально-психологічних якостей громадянина, патріота, захисника Вітчизни. Організуються відвідування учнями військових частин (військових навчальних закладів) із метою ознайомлення їх зі зброєю і бойовою технікою, з побутом і життям військовослужбовців, відвідування військових музеїв, зустрічі з ветеранами Збройних Сил, проведення туристичних походів з військово-патріотичною тематикою, які включають елементи тактичної, прикладної фізичної підготовки та військової топографії.

Основною організаційною формою предмету «Захист Вітчизни» в усіх загальноосвітніх навчальних закладах є урок, що проводиться викладачем згідно з навчальним планом та програмою. Урок починається із шиккування, перевірки готовності класу до уроку та тренування протягом 3-5 хвилин.

На уроках і позакласних заходах із військово-патріотичного виховання стосунки між учнями і викладачами предмета «Захист Вітчизни» будуються на основі вимог загальновійськових статутів у обсязі тем, що вивчаються.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів із предмета «Захист Вітчизни».

Тематичний план

№ теми	Зміст навчального матеріалу	Загальна кількість годин	У тому числі				ОСОГ
			У навчальному закладі		Навчально-польові заняття (збори)		
			Всього годин	З них:			
		10 кл.		11 кл.			
	Вступний урок	1	1	1	–	–	1
Розділ I. Військово-історичні, правові та політичні основи захисту Вітчизни		9	9	5	4		9
1	Нормативно-правова база з військових питань. Історія розвитку українського війська	8	8	5	3	–	8
2	Військова присяга та військова символіка України	1	1	–	1		1
Розділ II. Загальновійськова підготовка		23	20	10	10	3	23
1	Військовослужбовці та стосунки між ними. Військова дисципліна	3	3	3	–	–	3
2	Організація внутрішньої та вартової служби	8	6	1	5	2	8
3	Стройові прийоми і рух без зброї та зі зброєю	8	8	6	2	–	8
4	Строї відділення	2	1	–	1	1	2
5	Психологічна характеристика військової діяльності. Соціально-психологічна структура військового колективу Психологічна підготовка до захисту Вітчизни	2	2	–	2	–	2
Розділ III. Вогнева підготовка		20	16	10	6	4	20
1	Стрілецька зброя та поводження з нею	7	7	7	–	–	7
2	Основи стрільби	3	3	3	–	–	3
3	Ведення вогню з місця по нерухомих цілях і цілях, що з'являються	8	5	–	5	3	8
4	Ручні осколкові гранати та поводження з ними	2	1	–	1	1	2
Розділ IV. Тактична підготовка		27	13	3	10	14	27
1	Основи загальновійськового бою	5	5	3	2	–	5
2	Дії солдата в бою	6	6	–	6	–	6
3	Основи військової топографії	4	2	–	2	2	4
4	Дії солдата в бою у складі механізованого відділення	7	–	–	–	7	7
5	Розвиток психологічної стійкості під час дій в екстремальних ситуаціях	3	–	–	–	3	3
6	Озброєння та бойова техніка військової частини (підрозділу)	2	–	–	–	2	2
Розділ V. Прикладна фізична підготовка		20	14	3	11	6	20
1	Прискорений рух, подолання перешкод та метання гранат	11	8	3	5	3	11
2	Основи самозахисту	6	6	–	6	–	6
3	Прикладне плавання	1	–	–	–	1	1
4	Військово-спортивне свято	2	–	–	–	2	2
Розділ VI. Основи цивільного захисту		21	21	21	–		12
1	Нормативно-правова база цивільної оборони	1	1	1	–	–	1
2	Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу	7	7	7	–	–	7
3	Основні способи захисту населення в надзвичайних ситуаціях	6	6	6	–	–	6
4	Основи рятувальних та інших невідкладних робіт	5	5	5	–	–	5
5	Організація цивільної оборони навчального закладу	2	2	2	–	–	2
Розділ VII. Основи медико-санітарної підготовки		9	8	5	3	1	9
1	Нормативно-правові документи щодо захисту життя та здоров'я людини. Основи анатомії та фізіології людського організму	1	1	1	–		1
2	Смерть, ознаки клінічної та біологічної смерті, методи оживлення потерпілих	2	2	2	–		2
3	Застосування фармакологічних засобів під час надання першої допомоги	1	1	1			1
4	Надання першої допомоги при кровотечах, пораненнях, переломах та вивихах	2	2	2	–		2
5	Надання першої допомоги при опіках, відмороженнях, утопленні, ураженні електричним струмом, отруєнні та попередження інфекційних захворювань і захворювань, що передаються статевим шляхом	3	2	–	2	1	3
Контроль навчальних досягнень учнів		6	4	2	2	2	6
Резерв часу		4	4	2	2	–	4
РАЗОМ		140	110	62	48	30	140

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Зміст навчального матеріалу та результати навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Вступний урок (1 год.) Поняття національної безпеки держави. Розвиток національних Збройних Сил та інших військових формувань України – необхідна умова забезпечення могутності української держави. Захист Вітчизни – конституційний обов'язок кожного громадянина України. Зміст програми предмету «Захист Вітчизни», завдання кожного розділу, порядок проведення уроків. Обов'язки та правила поведінки учнів на уроках</p>	<p>Характеризує вимоги Конституції України щодо захисту Вітчизни, свої обов'язки в разі виникнення загрози суверенітету та територіальної цілісності України, поняття національної безпеки держави. Визначає основні поняття з військової справи, цивільного захисту, психологічної та медико-санітарної підготовки. Виконує правила поведінки на уроках</p>
<p>Розділ I. Військово-історичні, правові та політичні основи Захисту Вітчизни (9 год.)</p>	
<p>Тема 1. Нормативно-правова база з військових питань. Історія розвитку українського війська (8 год.) Конституція та Закони України про призначення Збройних Сил та інших військових формувань України. Воєнна доктрина України. Структура воєнної організації держави. Керівництво збройними формуваннями України. Перспективи розвитку озброєння та бойової техніки. Законодавство України про порядок проходження військової служби. Види військової служби. Права й обов'язки військовослужбовців призовників. Міжнародне військове співробітництво та участь збройних формувань України в миротворчих місіях ООН. Основи міжнародного гуманітарного права. Військові навчальні заклади. Основні етапи розвитку українського війська. Призначення, організаційна структура, озброєння і тактика ведення бойових дій. Відродження Збройних Сил та інших військових формувань України</p>	<p>Характеризує основні права, свободи та пільги призовників, військовослужбовців, соціальні гарантії членам сімей військовослужбовців, історично-політичні умови формування Збройних Сил України. Називає основні положення Конституції та законів України про створення військових формувань України, про головні напрямки політики Уряду України в галузі оборони і безпеки країни, військові навчальні заклади, порядок підготовки та вступу до них, основні історичні етапи розвитку українського війська, призначення, організаційну структуру, озброєння та тактику ведення бойових дій. Визначає основні положення Воєнної доктрини України щодо військової служби, права та обов'язки призовника, військовослужбовця, основи міжнародного гуманітарного права. Розуміє види військової служби: строкова, за контрактом, альтернативна та їх відмінності</p>
<p>Тема 2. Військова присяга та військова символіка України (1 год.) Військова присяга – клятва на вірність українському народові, її значення і порядок прийняття. Історія походження військової присяги. Бойовий прапор військової частини. Військова символіка збройних формувань України</p>	<p>Характеризує військову присягу, її історію, порядок прийняття та значення, походження бойового прапора, військових відзнак та символіки України</p>
<p>Розділ II. Загальновійськова підготовка (23 год.)</p>	
<p>Тема 1. Військовослужбовці та стосунки між ними. Військова дисципліна (3 год.) Військові статuti, звання і знаки розрізнення. Начальники та підлеглі, старші та молодші, їх права й обов'язки. Військова дисципліна, її суть і значення. Заохочення та стягнення Практичне заняття. Статутні взаємовідносини. Правила військової ввічливості. Поведінка військовослужбовців. Військова субординація</p>	<p>Характеризує поняття щодо суті і значення військової дисципліни. Називає статuti Збройних сил України, їх основні вимоги. Пояснює обов'язки військовослужбовців із дотримання військової дисципліни; заохочення та стягнення, що накладаються на солдат (матросів), сержантів (старшин). Розуміє військові звання і знаки розрізнення; правила військової ввічливості й поведінки військовослужбовця як у військовій, частині так і у громадських місцях; права й обов'язки рядового військовослужбовця. Обґрунтовує поняття: військова ввічливість, субординаційні, статутні, нестатутні відносини</p>
<p>Тема 2. Організація внутрішньої та вартової служби (8 год.) Розпорядок дня та його значення для виконання основних заходів повсякденної діяльності. Навчальні заняття, звільнення з території військової частини, відвідування військовослужбовців. Призначення, склад та озброєння добового наряду роти, варті, чатового. Призначення та обов'язки днювального роти, вартової служби. Оснащення місця днювального, варті, чатового. Практичне заняття. Дії днювального під час прибуття в роту прямих начальників, чергового частини, у випадку тривоги і пожежі. Дії днювального вільної зміни</p>	<p>Характеризує розпорядок дня військової частини та його значення для виконання заходів повсякденної діяльності, побут особового складу підрозділів; призначення добового наряду роти та вартової служби. Розуміє обов'язки вартового, днювального роти, під час прибуття в роту прямих начальників, чергового частини, у випадку тривоги, пожежі, евакуації майна з розташування роти, а також під час нестатутних дій військовослужбовців, обов'язки днювального роти та чатового. Пояснює способи охорони поста, порядок застосування зброї. Дотримується правил безпеки під час користування зброєю, застосування засобів пожежегасіння</p>

<p>Тема 3. Стройові прийоми і рух без зброї та зі зброєю (8 год.) Строї та їх елементи. Обов'язки солдата перед шиккуванням і в строю. Підготовча і виконавча команди. Стройове положення. Стройові прийоми зі зброєю Практичне заняття. Виконання стройових прийомів і руху без зброї та зі зброєю. Повороти на місці. Рух стройовим і похідним кроком. Повороти під час руху. Військове привітання на місці й під час руху. Вихід зі строю. Підхід до начальника. Повернення до строю</p>	<p>Характеризує строї та їх елементи. Розуміє обов'язки солдата перед шиккуванням і в строю; попередні та виконавчі команди. Виконує стройові команди; рухається стройовим і похідним кроком; здійснює повороти на місці і під час руху; вітається на місці і під час руху; виходить зі строю та повертається до нього; підходить до начальника та відходить від нього, стройові прийоми зі зброєю: «Ремінь послабити (підтягнути)», «Автомат на груди», «На ремінь», «Зброю за спину», «Покласти зброю», «До зброї», «За зброю». Дотримується правил безпеки при цьому</p>
<p>Тема 4. Строї відділення (2 год.) Строї відділення. Сигнали управління строєм Практичне заняття. Шиккування відділення в розгорнутий і похідний строї. Розмикання і змикання відділення. Перешиккування відділення: на місці – з однієї шеренги у дві і навпаки, з розгорнутого строю в похідний, під час руху – з колони по одному в колону по два і навпаки. Військове вітання відділення на місці і під час руху. Відповіді відділення на привітання та поздоровлення</p>	<p>Називає строї відділення та сигнали управління строєм. Діє у складі відділення під час шиккування в розгорнутий і похідний строї, розмикання та змикання, перешиккування на місці та під час руху; рухається у складі відділення стройовим та похідним кроком, відає військове привітання, відповідає на привітання та поздоровлення; діє за сигналами управління строєм: «Увага», «Збір командирів», «Вперед!», «Стій!», «Збільшити (зменшити) дистанцію», «У колону», «Всі кругом!», «До машин», «На місця» тощо</p>
<p>Тема 5. Психологічна характеристика військової діяльності. Соціально-психологічна структура військового колективу. Психологічна підготовка до захисту Вітчизни (2 год.) Поняття про військову службу та військову діяльність, види, особливості та вимоги до юнака. Психологічна структура військового колективу. Службове та неслужбове спілкування у колективі. Проблеми конфліктів та міжособистісних стосунків у військовому колективі, причини їх виникнення, виявлення та способи подолання. Соціально-психологічна, загальна, військово-професійна та емоційно-вольова готовність юнака до захисту Вітчизни. Способи та методи самооцінки готовності до захисту Вітчизни. Самовизначення та вибір професії</p>	<p>Характеризує особливості військової служби та військової діяльності, психологічні особливості військового колективу та їх вимоги до військовослужбовця, проблеми конфліктів та міжособистісних стосунків у військовому колективі, пояснює причини їх виникнення, виявлення та способи подолання, проблеми вирішення конфліктів та міжособистісних стосунків у колективі. Характеризує і пояснює способи та методи самооцінки готовності до захисту Вітчизни. Пояснює поняття службове і неслужбове спілкування. Визначає психофізіологічні особливості вибору майбутньої професії</p>
<p>Розділ III. Вогнева підготовка (20 год.)</p>	
<p>Тема 1. Стрілецька зброя та поводження з нею (7 год.) Мета та завдання вогневої підготовки в школі. Класифікація сучасної стрілецької зброї та її порівняльна характеристика за бойовими властивостями. Призначення та загальна будова автомата. Малокаліберна гвинтівка, загальна будова та порядок її зарядження. Особливості приготування до стрільби, проведення стрільби та розрядження. Пневматична гвинтівка та її характеристика. Основи стрільби з пневматичної гвинтівки. Заходи безпеки під час поводження з автоматом, гвинтівкою і патронами. Помилки при стрільбі з автомата, гвинтівки та їх усунення Практичне заняття. Послідовність неповного розбирання та складання автомата. Призначення і будова основних частин і механізмів автомата, малокаліберної гвинтівки, пневматичної гвинтівки. Порядок чищення, змащення і зберігання зброї, підготовка до стрільби. Спорядження магазину патронами і порядок зарядження зброї</p>	<p>Характеризує бойові властивості та загальну будову автомата, малокаліберної та пневматичної гвинтівки. Розбирає та складає автомат. Пояснює принцип роботи автоматичної зброї. Розпізнає основні частини автомата. Порівнює основні характеристики сучасної стрілецької зброї. Обґрунтовує особливості приготування до стрільби. Дотримується правил безпеки при проведенні стрільби зі стрілецької зброї</p>
<p>Тема 2. Основи стрільби (3 год.) Постріл і його періоди. Початкова швидкість кулі, її вплив на стрільбу. Відбій зброї і кут вильоту. Утворення траєкторії, прямий постріл, прикритий, уражувальний і мертвий простір та їх практичне значення Практичне заняття. Способи визначення відстаней до цілі</p>	<p>Характеризує основи внутрішньої та зовнішньої балістики. Визначає відстані до цілей різними способами. Пояснює взаємозв'язок кутів величин і відстані. Обґрунтовує поняття «прямий і непрямий постріл», «уражувальний і мертвий простір». Дотримується правил безпеки під час проведення стрільби</p>
<p>Тема 3. Ведення вогню з місця по нерухомих цілях і цілях, що з'являються (8 год.) Організація і порядок проведення стрільби з малокаліберної гвинтівки та автомата. Влучність стрільби. Стрілецька зброя військової частини. Нормативи з вогневої підготовки. Основні заходи безпеки при проведенні стрільб у тирі та на військовому стрільбищі</p>	<p>Пояснює матеріальну частину сучасної зброї та порядок її підготовки до бою. Обґрунтовує основні правила стрільби. Виконує вправи стрільб, передбачених програмою, нормативів із вогневої підготовки (№ 1, 2, 3, 4, 5) та початкові вправи стрільби з автомата бойовим патроном. Дотримується правил безпеки під час стрільби</p>

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

<p>Практичне заняття. Вибір цілі, прицілу та точки прицілювання. Одноманітність прицілювання. Підготовка упора, приготування до стрільби, лежачи з упору. Робота частин малокаліберної (пневматичної) гвинтівки, автомата під час стрільби</p>	
<p>Тема 4. Ручні осколкові гранати та поводження з ними (2 год.) Призначення, бойові властивості, загальна будова і принцип дії ручних гранат Практичне заняття. Порядок огляду і підготовки гранат до метання. Прийомів і правил метання ручних гранат. Заходи безпеки під час поводження з ручними гранатами</p>	<p>Характеризує загальну будову і принцип дії ручних осколкових гранат. Розпізнає імітаційні та бойові гранати. Володіє технікою метання гранати. Дотримується правил безпеки при метанні гранат</p>
<p>Розділ IV. Тактична підготовка (27 год.)</p>	
<p>Тема 1. Основи загальновійськового бою (5 год.) Сучасні війни та військові конфлікти, їх психологічні особливості та вплив на поведінку і стан людини. Поняття про бій. Характеристика загальновійськового бою. Види вогню та маневру, їх значення в бою. Обов'язки солдата в бою. Особиста зброя та екіпіровка солдата. Організаційна структура механізованого відділення, його озброєння та бойові можливості</p>	<p>Характеризує риси загальновійськового бою, психологічні особливості сучасних війн та військових конфліктів, тактику дій танків та літаків противника, види вогню та маневру, обов'язки солдата в бою, організаційну структуру механізованого відділення. Пояснює необхідність якісної підготовки екіпіровки та особистої зброї солдата до ведення бойових дій</p>
<p>Тема 2. Дії солдата в бою (6 год.) Практичне заняття. Способи пересування на полі бою під час дії у пішому порядку. Поняття про вогневу позицію в обороні. Вимоги до вибору місця для ведення вогню і спостереження. Прийоми і правила обладнання і маскуванню окопу для стрільби лежачи. Спостерігач і його обов'язки. Способи вивчення місцевості, виявлення цілей та доповідь про їх знаходження. Способи боротьби з повітряними цілями. Основні види інженерних загороджень. Способи застосування (встановлення) мінно-вибухових загороджень, порядок їх подолання</p>	<p>Характеризує вогневу позицію в обороні, пояснює способи вивчення місцевості, способи боротьби з танками та повітряними цілями. Називає вимоги до організації місця для ведення вогню і спостереження, обов'язки спостерігача, види інженерних загороджень та їх демаскуючі ознаки. Застосовує способи пересування на полі бою, вибирає вогневу позицію та обладнує її, веде спостереження у заданому секторі, визначає розташування цілей відносно орієнтирів, доповідає про результати спостереження, встановлює протитанкові та протипіхотні міни. Виконує встановлені нормативи та вправи з метання ручної протитанкової гранати, дотримується при цьому правил безпеки</p>
<p>Тема 3. Основи військової топографії (4 год.) Поняття військової топографії, зміст і особливості Практичне заняття. Робота з топографічними картами. Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту. Магнітний азимут і його визначення, рух по магнітному азимуту, обхід перешкод</p>	<p>Характеризує поняття військової топографії, її зміст і особливості. Користується топографічними картами. Пояснює порядок орієнтування на місцевості, рух за азимутом та яким чином здійснюється обхід перешкод. Визначає сторони горизонту, доповідає про своє місце знаходження, визначає азимут за предметами на місцевості. Обґрунтовує необхідність знання основ топографії для виконання бойового завдання</p>
<p>Тема 4. Дії солдата в бою у складі механізованого відділення (7 год.) Практичне заняття. Дії солдата в обороні та наступі. Вибір вогневої позиції, її інженерне обладнання та маскування. Ведення спостереження. Початок вогневої підготовки, відбиття атаки танків і піхоти. Дії під час застосування зброї масового ураження. Похідний і бойовий порядок механізованого відділення. Подолання мінно-вибухових та інших інженерних перешкод, ділянки місцевості з радіоактивним зараженням. Розвідувальний дозор, його обов'язки.</p>	<p>Характеризує дії механізованого відділення в обороні, наступі та в розвідувальному дозорі; дії солдат із початком вогневої підготовки в обороні, під час застосування зброї масового ураження. Володіє способами подолання місцевості з уражальними факторами, з мінно-вибуховими загородженнями, дотримується при цьому правил безпечної поведінки.</p>
<p>Тема 5. Розвиток психологічної стійкості під час дій в екстремальних ситуаціях (3 год.) Поняття психологічної стійкості в надзвичайних ситуаціях, ході бою, в обороні (обмеження часу на виконання нормативів, ускладнення завдань, несподівана постановка ввідних, проведення занять у будь-яку погоду, призначення командиром, використання імітаційних засобів). Формування навичок саморегуляції Практичне заняття. Створення екстремальних та стресових ситуацій у ході різних видів бою. Закріплення навичок психологічної саморегуляції, поведінки в екстремальних ситуаціях</p>	<p>Характеризує поняття екстремальних та стресових ситуацій у ході ведення бойових дій. Визначає способи саморегуляції під час екстремальних та стресових ситуацій. Вибирає способи саморегуляції під час ведення бойових дій</p>

Ю. В. Тупєєв, А. І. Тіхоміров

<p>Тема 6. Озброєння та бойова техніка військової частини (підрозділу) (2 год.) Ознайомлення з озброєнням та бойовою технікою військової частини (підрозділом), її призначення, тактико-технічна характеристика</p>	<p>Характеризує озброєння та бойову техніку військової частини. Пояснює основи повсякденної життєдіяльності підрозділу (частини)</p>
<p>Розділ V. Прикладна фізична підготовка (20 год.)</p>	
<p>Тема 1. Прискорений рух, подолання перешкод та метання гранат (11 год.) Вихідний рівень фізичної підготовки учнів Практичне заняття. Крос з метанням гранати Ф-1 на двох рубежах. Спеціальна смуга перешкод. Єдина смуга перешкод. Подолання смуг перешкод. Метання гранати Ф-1 на дальність та влучність. Марш-кидок 3 км в складі взводу</p>	<p>Характеризує способи руху на місцевості, подолання перешкод та метання гранат. Виявляє витривалість під час виконання воєнізованого кросу, подолання смуги перешкод, марш-кидка тощо. Дотримується правил техніки безпеки під час занять із прикладної фізичної підготовки</p>
<p>Тема 2. Основи самозахисту (6 год.) Практичне заняття. Прийоми самозахисту. Вправи без зброї: стійки, рухи вперед та назад, удари рукою на місці та русі вперед на 1 крок, удари ногою на місці в русі вперед на 1 крок; захист від ударів рукою та ногою, підставленням рук на місці та в русі на 1 крок уперед (назад), із наступною контратакою. Прийоми без зброї: самострахування, захвати та звільнення від них, больові прийоми. Прийоми зі зброєю: підготовка до бою, укол багнетом (ножем) та захист від нападу, удар навідліг палицею (ножем) та захист від нападу, удар ножем знизу та захист від нападу, захист від погрози пістолетом</p>	<p>Пояснює вправи і прийоми самозахисту зі зброєю та без зброї. Координує свої рухи та захищається в залежності від обставин. Дотримується правил безпечної поведінки під час опрацювання вправ і прийомів самозахисту</p>
<p>Тема 3. Прикладне плавання (1 год.) Практичне заняття. Переправа через водну перешкоду. Форма одягу та використання підручних засобів для виконання переprави через водну перешкоду</p>	<p>Пояснює елементи техніки плавання. Орієнтується у способах подолання водних перешкод. Використовує підручні засоби для подолання водних перешкод. Дотримується правил безпеки під час додання водних перешкод</p>
<p>Тема 4. Військово-спортивне свято (2 год.) Проводиться в ході навчально-польових занять (зборів) (за окремим планом)</p>	
<p>Розділ VI. Основи цивільного захисту (21 год.)</p>	
<p>Тема 1. Нормативно-правова база цивільної оборони (1 год.) Женевські конвенції про цивільну оборону. Нормативно-правова база цивільної оборони України (Закон України «Про цивільну оборону України», «Положення про цивільну оборону України»). Організаційна структура цивільної оборони України. Обов'язки учнів щодо вивчення основ цивільного захисту</p>	<p>Називає основні положення нормативно-правової бази цивільної оборони, міжнародні розпізнавальні знаки цивільної оборони. Пояснює важливість знань основ цивільного захисту</p>
<p>Тема 2. Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу (7 год.) Надзвичайні ситуації мирного і воєнного характеру, їх вплив на довкілля і безпеку життєдіяльності людини. Тероризм як загроза людству ХХІ століття. Вражаючі фактори ядерної зброї, їх вплив на населення, об'єкти економіки і довкілля. Характеристика осередку ядерного ураження. Хімічна зброя та засоби її застосування. Класифікація та токсикологічні характеристики отруйних речовин. Характеристика осередку хімічного ураження. Біологічна зброя, засоби її використання. Характеристика осередку біологічного ураження. Сучасні звичайні засоби ураження: осколкові, кульові, фугасні боєприпаси. Боєприпаси об'ємного вибуху. Запалювальна зброя, засоби захисту від неї. Практичне заняття. Оцінювання обстановки в надзвичайних ситуаціях</p>	<p>Характеризує причини виникнення надзвичайних ситуацій мирного і воєнного часу, їх вплив на довкілля та безпеку життєдіяльності людини, вражаючі фактори ядерної зброї та сучасних звичайних засобів ураження, осередки ядерного, хімічного та біологічного ураження. Оцінює обстановку в надзвичайних ситуаціях. Наводить приклади виникнення надзвичайних ситуацій на Україні та за її межами. Пояснює негативний вплив надзвичайних ситуацій на довкілля та життєдіяльність людини. Дотримується правил безпечної поведінки при виникненні надзвичайних ситуацій, з вибухонебезпечними предметами.</p>
<p>Тема 3. Основні способи захисту населення в надзвичайних ситуаціях (6 год.) Основні принципи та завдання захисту населення в надзвичайних ситуаціях. Інженерні заходи і споруди, призначені для укриття і тимчасового захисту людей, їх класифікація, обладнання та порядок використання. Засоби індивідуального захисту органів дихання, їх призначення, будова, підбір та правила використання. Найпростіші засоби захисту органів</p>	<p>Класифікує обладнання та пояснює порядок використання інженерних споруд для захисту населення. Характеризує основні способи захисту населення в надзвичайних ситуаціях, призначення та будову основних засобів індивідуального захисту органів дихання та шкіри, сигнали і порядок оповіщення населення про виникнення надзвичайних ситуацій і порядок дій при цьому, способи проведення евакуації населення.</p>

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

<p>дихання та порядок їх використання. Ізольовані засоби індивідуального захисту шкіри: захисний комбінезон і костюм, легкий захисний костюм (Л-1), загальновійськовий захисний комплект (ЗЗК). Їх призначення, правила викорис-тання та режим роботи в них. Фільтруючі засоби захисту шкіри, комплект захисного фільтруючого одягу. Їх призна-чення, склад, порядок користування. Підвищення захисних властивостей звичайного одягу. Медичні засоби індивідуального захисту: аптечка індивідуальна, протихімічний пакет, пакет перев'язувальний індивідуальний. Порядок обробки шкіри, одягу, взуття. Сигнали оповіщення про загрозу над-звичайних ситуацій. Дії населення за сигналами оповіщення. Сутність та порядок проведення евакуації населення в районах виникнення надзвичайних ситуацій. Способи проведення евакуації. Підготовка населення до евакуаційних заходів. Розміщення населення у безпечних районах</p> <p>Практичне заняття. Користування індивідуальними засобами захисту дихання, шкіри. Виготовлення найпростіших засобів захисту дихання і шкіри. Відпрацювання сигналів оповіщення про небезпеки та дії населення при цьому</p>	<p>Користується основними засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри, медичними засобами захисту (індивідуальна аптечка, індивідуальний протихімічний пакет (ШП), пакет перев'язувальний індивідуальний (ШП)).</p> <p>Виготовляє найпростіші засоби захисту органів дихання та шкіри.</p> <p>Пояснює правила безпеки під час захисту населення в надзвичайних ситуаціях, сутність та порядок, характеризує способи проведення евакуації населення.</p> <p>Виконує алгоритм підготовки населення до евакуаційних заходів та розміщення населення</p>
<p>Тема 4. Основи рятувальних та інших невідкладних робіт (5 год.)</p> <p>Види рятувальних робіт. Заходи по ліквідації наслідків використання зброї масового ураження. Система спостереження та контролю за радіоактивним, хімічним та бактеріологічним зараженням</p> <p>Практичне заняття. Організація і проведення рятувальних та інших невідкладних робіт на промислових об'єктах та в осередках ураження. Спеціальна обробка, її призначення. Повна та часткова обробки. Поняття про дегазацію, дезактивацію та дезінфекцію. Порядок та способи їх проведення. Особиста гігієна в умовах радіаційного, хімічного та біологічного зараження. Заходи безпеки при проведенні рятувальних та інших невідкладних робіт. Прилади радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю. Їх класифікація, призначення та порядок використання</p>	<p>Називає порядок проведення рятувальних та інших невідкладних робіт.</p> <p>Пояснює основні заходи по ліквідації наслідків зброї масового ураження, порядок та способи проведення спеціальної обробки.</p> <p>Проводить часткову обробку стрілецької зброї, обмундирування та тіла.</p> <p>Дотримується правил особистої гігієни в умовах радіаційного, хімічного та біологічного зараження.</p> <p>Вміє користуватися приладами радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю.</p>
<p>Тема 5. Організація цивільної оборони навчального закладу (2 год.)</p> <p>Організаційна структура цивільної оборони навчального закладу. Невоєнізовані формування цивільної оборони навчального закладу, їх призначення та застосування</p> <p>Практичне заняття. Дії невоєнізованих формувань навчального закладу за сигналами цивільної оборони</p>	<p>Характеризує організаційну структуру цивільної оборони навчального закладу.</p> <p>Виконує алгоритм дій у невоєнізованих формуваннях цивільної оборони навчального закладу під час виникнення надзвичайних ситуацій</p>
<p>Розділ VII. Основи медико-санітарної підготовки (9 год.)</p>	
<p>Тема 1. Нормативно-правові документи щодо захисту життя та здоров'я людини (1 год.)</p> <p>Основи нормативно-правової бази щодо захисту життя та здоров'я людини в Україні</p>	<p>Характеризує основи нормативно-правової бази щодо захисту життя та здоров'я людини в Україні</p>
<p>Тема 2. Смерть, ознаки клінічної та біологічної смерті, методи оживлення потерпілих (2 год.)</p> <p>Практичне заняття. Звільнення дихальних шляхів від сторонніх предметів. Техніка проведення штучної вентиляції легенів. Непрямий масаж серця, техніка його виконання. Проведення реанімаційних заходів</p>	<p>Називає ознаки клінічної та біологічної смерті, характеризує орієнтуючі вірогідні та достовірні ознаки смерті.</p> <p>Проводить штучну вентиляцію легенів, непрямий масаж серця.</p> <p>Пояснює техніку проведення реанімаційних заходів одним та двома рятувальниками. Дотримується правил безпеки під час реанімаційних заходів</p>
<p>Тема 3. Застосування фармакологічних засобів під час надання першої допомоги (1 год.)</p> <p>Лікарські препарати необхідні для надання першої медичної допомоги. Правила застосування лікарських препаратів.</p>	<p>Називає та характеризує найбільш розповсюджені фармакологічні засоби, що застосовуються під час надання першої допомоги</p>
<p>Тема 4. Надання першої допомоги при кровотечах, пораненнях, переломах та вивихах (2 год.)</p> <p>Поняття про рану. Класифікація ран. Види кровотечі, їх класифікація</p> <p>Практичне заняття. Перша допомога при внутрішній та</p>	<p>Характеризує рани, види кровотечі, переломів, правила транспортування потерпілих, правила надання першої медичної допомоги при кровотечі, проникаючих пораненнях грудей і живота, при переломах плеча, передпліччя, стегна, гомілки.</p>

Ю. В. Тупєєв, А. І. Тіхоміров

<p>зовнішній кровотечах та проникаючих пораненнях грудей і живота. Техніка накладання пов'язок. Техніка накладання кровоспинного джгута і закрутки. Техніка стискання судин для зупинки кровотеч. Поняття про переломи кісток і їх ознаки. Види переломів. Табельні та підручні засоби іммобілізації. Накладання шин із підручного матеріалу при переломах. Правила користування шприц-тюбиком. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях</p>	<p>Користується шприц-тюбиком. Накладає пов'язку на голову, передпліччя, ліктьовий та плечовий суглоби, колінний та гомілковостопний суглоби, кровоспинний джгут на стегно і плече, закрутку, шину з підручного матеріалу. Застосовує способи транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях. Дотримується правил безпеки під час надання першої допомоги при кровотечах, пораненнях, переломах та вивихах</p>
<p>Тема 5. Надання першої допомоги при опіках, відмороженнях, утопленні, ураженні електричним струмом, отруєнні та попередження інфекційних захворювань і захворювань, що передаються статевим шляхом (3 год.) Опіки, опіковий шок, тепловий та сонячний удар, відмороження, переохолодження, ураження електричним струмом, утоплення, гострий біль у животі, алергічна реакція. Поняття про отруту та отруєння. Ознаки та перша допомога при отруєнні. Попередження інфекційних захворювань та захворювань, що передаються статевим шляхом (в т.ч. ВІЛ/СНІД) Практичне заняття. Нормативи та завдання надання першої допомоги</p>	<p>Класифікує і характеризує види опіків та отруєння, пояснює вплив низьких та високих температур на органи людини. Характеризує основні заходи для попередження інфекційних захворювань (туберкульозу) та захворювань, що передаються статевим шляхом (ВІЛ/СНІД). Проводить профілактику опікового шоку. Називає ознаки при отруєнні хімічними речовинами та їжею. Здійснює першу допомогу при опіках, тепловому та сонячному ударі, відмороженнях, переохолодженнях, при ураженні електричним струмом та утопленні, при тривалому здавлюванні частин тіла людини і при гострому болю в животі, при укусах отруйних змій, комах, при алергічній реакції та захворюваннях. Виконує нормативи та завдання першої допомоги</p>
<p>Контроль навчальних досягнень учнів</p>	<p>6 год.</p>
<p>Резерв часу</p>	<p>4 год.</p>
<p>РАЗОМ</p>	<p>140 год.</p>

Програма предмета «Захист Вітчизни»

для юнаків та дівчат при спільній формі навчання

Тематичний план при спільній формі навчання

№ з/п	Розділ	Загальна кількість		В тому числі в навчальному закладі						Навчально-польові збори		ОСОТ (юнаки)
		юнаки	дівчата	Всього годин		З них:				юнаки	дівчата	
				юнаки	дівчата	1 рік		2 рік				
						юнаки	дівчата	юнаки	дівчата			
1.	Військово-історичні, правові та політичні основи захисту Вітчизни	10	10	10	10	6	6	4	4	–	–	10
2.	Загальновійськова підготовка	23	20	20	20	10	10	10	10	3	–	23
3.	Вогнева підготовка	20	14	16	14	10	8	6	6	4	–	20
4.	Тактична підготовка	27	11	13	11	3	3	10	8	14	–	27
5.	Прикладна фізична підготовка	20	–	14	–	3	–	11	–	6	–	20
6.	Основи цивільного захисту	21	21	21	21	21	21	–	–	–	–	21
7.	Основи медико-санітарної підготовки	9	54	8	26	5	10	3	16	1	28	9
8.	Контроль навчальних досягнень учнів	6	6	4	4	2	2	2	2	2	2	6
9.	Резерв часу	4	4	4	4	2	2	2	2			4
Разом:		140	140	110	110	62	62	48	48	30	30	140

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Програма медико-санітарної підготовки предмета «Захист Вітчизни»
для дівчат та юнаків, які за станом здоров'я або релігійними поглядами не вивчають розділів «Загальновійськова підготовка», «Вогнева підготовка», «Тактична підготовка»

№ з/п	Розділи	Загальна кількість годин	У навчальному закладі			Навчально-польові заняття
			Всього годин	1 рік	2 рік	
1	Вступний урок*	1	1	1		
2	Основи медико-санітарної підготовки з елементами психологічної підготовки	108	80	36	44	28
3	Основи цивільного захисту *	21	21	21		
4	Контроль навчальних досягнень учнів	6	4	2	2	2
5	Резерв часу	4	4	2	2	–
	Разом	140	110	62	48	30

Примітка: * Вступний урок та розділ «Основи цивільного захисту» вивчаються спільно з юнаками за єдиною програмою

Зміст навчального матеріалу та результати навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I. Основи медико-санітарної підготовки	
<p>Тема 1. Основи учіння про здоров'я людини та його охорону (6 год.) Здоров'я людини. Вплив спадковості та середовища на ріст і розвиток організму. Екологічна і соціальна ситуація в Україні та її вплив на здоров'я людей. Аналіз стану здоров'я дітей та дорослих в Україні. Профілактика дитячих хвороб. Гігієнічні норми, що регулюють охорону праці молоді</p>	<p>Аналізує основні компоненти здоров'я. Визначає основи здорового способу життя, порядок профілактики хвороб та гігієнічні норми, що регулюють охорону праці</p>
<p>Тема 2. Нормативно-правова база щодо захисту життя та здоров'я людини (1 год.) Основи нормативно-правової бази, щодо захисту життя та здоров'я людини в Україні</p>	<p>Характеризує основні нормативно-правові документи щодо захисту життя та здоров'я людини</p>
<p>Тема 3. Основи учіння про загальний фізичний та статевий розвиток підлітків (7 год.) Визначення критеріїв загального фізичного розвитку дівчат. Визначення поняття «статевий розвиток». Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Визначення фізичного та емоційного навантаження на організм дівчини у різні періоди її фізичного розвитку</p>	<p>Характеризує критерії загального фізичного розвитку, анатомічно-фізіологічні особливості жіночого організму. Пояснює особливості поведінки та гігієни людини від народження до зрілого віку.</p>
<p>Тема 4. Фізіологічні основи міжстатевих сексуальних відносин. Особливості перебігу вагітності і пологів (9 год.) Фізіологічні основи міжстатевих сексуальних відносин. Фізіологічні зміни в організмі жінки в період вагітності. Загальні захворювання статевих органів. Безпліддя. Підготовка дівчини до сімейного життя і материнства.</p>	<p>Називає фізіологічні зміни в організмі жінки в період вагітності, особливості перебігу вагітності і пологів. Розуміє можливі наслідки штучного переривання вагітності і вплив шкідливих звичок на організм дівчини. Має загальні уявлення про захворювання статевих органів. Вміє визначити менструальний цикл, дні овуляції і критичні дні</p>
<p>Тема 5. Смерть, ознаки клінічної та біологічної смерті, методи оживлення потерпілих (3 год.) Загальні уявлення про смерть. Характеристика клінічної та біологічної смерті. Техніка проведення реанімаційних заходів одним та двома рятувальниками. Штучне дихання, його різновиди, методика та техніка проведення, перевірка ефективності. Непрямий масаж серця як спосіб відновлення діяльності серцево-судинної системи, методика його виконання</p>	<p>Пояснює ознаки клінічної та біологічної смерті, техніку проведення реанімаційних заходів. Розуміє порядок звільнення дихальних шляхів від сторонніх предметів. Проводить штучне дихання та непрямий масаж серця</p>

<p>Тема 6. Кровотечі, їх класифікація. Перша допомога при кровотечах (4 год.) Види кровотечі, їх класифікація Практична робота. Техніка накладання кровоспинного джгута. Способи та техніка зупинки кровотечі, перша допомога</p>	<p>Характеризує види кровотечі. Розуміє порядок надання першої допомоги при зовнішніх та внутрішніх кровотечах. Застосовує способи накладання кровоспинних джгутів. Дотримується правил безпеки під час першої допомоги при кровотечах</p>
<p>Тема 7. Перша допомога при пораненнях, основи десмургії, правила накладання пов'язок (6 год.) Поняття про рану. Класифікація ран. Запобігання раневої інфекції. Види та класифікація пов'язок Практичне заняття. Загальна техніка накладання пов'язок. Накладання пов'язок на голову, передпліччя, ліктьовий і плечовий суглоби.</p>	<p>Орієнтується в порядку надання першої допомоги при пораненнях. Пояснює класифікацію ран. Аналізує види пов'язок. Застосовує способи накладання пов'язки на голову, передпліччя, ліктьовий і плечовий суглоби</p>
<p>Тема 8. Перша допомога при переломах та вивихах. Травматичний шок. Перша допомога при цьому стані та правила транспортування потерпілих (6 год.) Переломи, їх класифікація. Вивихи. Ознаки травматичного шоку Практичне заняття. Перша допомога при переломах та вивихах. Накладання шин із підручного матеріалу. Травматичний шок, перша допомога. Правила користування шприц-тюбиком. Транспортування потерпілих при ушкодженнях та пораненнях</p>	<p>Характеризує ознаки травматичного шоку. Класифікує переломи та вивихи. Надає першу допомогу при переломах та вивихах. Вибирає способи транспортування потерпілих. Застосовує способи накладання шини з підручного матеріалу. Користується шприц-тюбиком</p>
<p>Тема 9. Опіки. Ознаки опікового шоку. Сонячний удар. Відмороження. Ураження променевою енергією та електричним струмом (6 год.) Опіки. Профілактика опікового шоку. Тепловий та сонячний удар. Відмороження. Ураження променевою енергією та електричним струмом Практичне заняття. Накладання стерильних пов'язок при опіках та відмороженнях. Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом, тепловому та сонячному ударі, відмороженнях та переохолодженні</p>	<p>Характеризує опіки, пояснює способи профілактики опікового шоку, сонячного удару, відмороження та ураження електричним струмом. Пояснює класифікацію уражень від дії променевої енергії. Застосовує способи накладання пов'язок при опіках та відмороженнях. Виконує алгоритм дій надання першої допомоги при тепловому та сонячному ударі, діях низьких температур, ураженні променевою енергією і електричним струмом. Дотримується гігієнічних правил при цьому</p>
<p>Тема 10. Перша допомога при утопленні, синдромі тривалого здавлювання та інших патологічних станах (6 год.) Утоплення, тривале здавлювання частин тіла людини, інші патологічні стани та перша допомога при цьому Практичне заняття. Надання першої допомоги при утопленні, тривалому здавлюванні частин тіла людини, головному болю та гострому болю в животі</p>	<p>Пояснює достовірні ознаки утоплення, синдрому тривалого здавлювання частин тіла людини та виконує алгоритм дій при наданні першої допомоги при цьому. Застосовує методи позбавлення головного болю та болю в животі. Дотримується санітарно-гігієнічних правил при наданні першої допомоги</p>
<p>Тема 11. Перша допомога при ураженні променевою енергією (2 год.) Перша допомога при ураженні променевою енергією</p>	<p>Пояснює класифікацію уражень від дії променевої енергії. Надає першу допомогу при ураженні променевою енергією</p>
<p>Тема 12. Перша допомога при різноманітних отруєннях хімічними речовинами та продуктами рослинного і тваринного походження, укусах отруйних змій, комах та павуків (6 год.) Ознаки та перша допомога при отруєнні окисом вуглецю (чадним газом), етиловим бензином та антифризом, метиловим спиртом, пороховими газами та дихлоретаном, їжею, грибами, ягодами. Перша допомога при укусах отруйних змій, комах та павуків. Основи надання першої допомоги при алергічній реакції</p>	<p>Характеризує отруту та отруєння. Надає першу допомогу при отруєнні хімічними речовинами, продуктами харчування та укусах змій, комах і павуків</p>
<p>Тема 13. Профілактика інфекційних захворювань. Дитячі захворювання (8 год.) Поняття про інфекційні хвороби. Види інфекційних захворювань. Профілактика інфекційних хвороб. Імунітет. СНІД. Шляхи зараження, перебіг хвороби. Профілактичні заходи. Дитячі інфекційні хвороби. Шкіряно-венеричні захворювання та їх</p>	<p>Характеризує інфекційні хвороби, шляхи зараження СНІДом, дитячі інфекційні хвороби, шкіряно-венеричні захворювання, профілактичні заходи під час догляду за інфекційними хворими, проводить дезінфекцію приміщень та одягу, дотримується правил безпеки при цьому. Пояснює особливості виникнення захворювань в екстре-</p>

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

профілактика. Туберкульоз. Шляхи зараження, перебіг хвороби. Профілактика туберкульозу	мальних умовах
Тема 14. Перша медична допомога та догляд за хворими (9 год.) Особливості виникнення й перебігу захворювань. Перша медична допомога та догляд за хворими. Особиста гігієна хворого. Речі догляду за хворими. Лікувально-охоронний та санітарно-гігієнічний режим у лікарні	Орієнтується в особливостях лікувально-охоронного та госпітально-гігієнічного режиму в лікарнях. Має уявлення про догляд за хворими та деонтологію, гігієну харчування. Вміє використовувати речі догляду за хворими, надавати першу медичну допомогу
Тема 15. Основні способи реанімації і транспортування при гострих захворюваннях. Застосування лікарських препаратів (12 год.) Основні способи реанімації і транспортування при гострих захворюваннях, нещасних випадках та отруєннях. Застосування лікарських препаратів. Догляд за хворими з гострими захворюваннями органів дихання. Захворювання серцево-судинної системи	Знає основні способи реанімації, транспортування хворих. Вміє застосовувати лікарські препарати, проводити штучне дихання і непрямий масаж серця. Володіє навичками догляду за хворими з гострими захворюваннями органів дихання і серцево-судинної системи
Тема 16. Гострі захворювання органів травлення, обміну речовин, нирок та сечовивідних шляхів. Надання першої медичної допомоги (8 год.) Ознаки гострих хвороб шлунка, кишок і сечовивідних шляхів. Печінкова та ниркові коліки. Ознайомлення з перебігом гострих захворювань органів травлення, обміну речовин, нирок та сечовивідних шляхів. Надання першої медичної допомоги	Має уявлення про перебіг гострих захворювань органів травлення, обміну речовин, нирок та сечовивідних шляхів. Знає ознаки гострих хвороб шлунка, кишок, сечовивідних шляхів. Вміє промити шлунок беззондовим методом, надавати першу медичну допомогу
Тема 17 Перша медична допомога при різноманітних отруєннях, радіаційних ураженнях (9 год.) Радіаційні ураження, їх профілактика і перша медична допомога. Види гострих отруєнь ліками, побутовими речовинами, отрутохімікатами, грибами, отруйними рослинами і ягодами. Лікарські препарати необхідні для надання першої медичної допомоги. Оволодіння способами і засобами першої медичної допомоги при різноманітних отруєннях	Має уявлення про радіаційні ураження і їх профілактику. Знає лікарські препарати необхідні для надання першої медичної допомоги і заходи безпеки під час надання першої медичної допомоги. Володіє навичками надання першої медичної допомоги при різноманітних отруєннях і радіаційному ураженні
Контроль навчальних досягнень учнів	6 год.
Резерв часу	4 год.
Всього	108 год.

Позитивне мислення – шлях до здоров'я

*Структура емоційних і психосоматичних порушень,
та як вони руйнують здоров'я*

Основний закон життя – підтримка динамічної рівноваги, або гомеостазу. І кожен живий організм відповідно до внутрішнього закону життя прагне гомеостазу. Цей закон діє з перших днів життя будь-якого живого створіння. Ця рівновага життєвих процесів має здійснюватися постійно і в будь-яких умовах.

На живий організм здійснюється зовнішній вплив Реальності, Буття, і організм відповідає на цей вплив (це, власне, і відрізняє живих від мертвих). Здоровий організм – це організм, у якому існує гармонія, або динамічна рівновага. Книга Вадима Зеланда «Трансерфінг реальності» відкриває очі на ілюзорність зовнішнього світу. Ви зрозумієте, що реальність не існує сама по собі. У кожен момент часу з безлічі варіантів рішень ви здатні вибрати єдино правильний, завжди досягати поставленої мети і вирішувати, яким подіям бути, а яким ніколи не бути у вашому житті (В. Зеланд, 2012).

Звичайно, це не так просто – підтримувати гармонію в сучасних умовах життя. Але якщо вона порушена, то її можна відновити, тим більше що сам організм постійно прагне цього.

Хвороба – це сигнал про порушення рівноваги. Нервові закінчення дають нам знати про те, що в певному місці нашого організму щось відбувається не так. Біль – усього лише здорова нервова реакція, яка хоче сказати нам: «Гей, дорогий, є щось, на що ти повинен звернути увагу».

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

І якщо людина не звертає належної уваги або заглушає біль таблетками, то підсвідомість людини зробить біль сильнішим. Адже таким чином, за допомогою такого сигналу, як біль, підсвідомість проявляє свою турботу про нас і переслідує певну позитивну мету – сказати нам, що щось не так. Тому ставтеся до своєї хвороби шанобливо.

Загалом, перш ніж розпочати зцілення, змініть своє ставлення до хвороби. У жодному разі не ставтеся до хвороби, як до чогось поганого, навіть якщо ця хвороба смертельна. Не забувайте, що цю хворобу створив ваш підсвідомий розум, який завжди і скрізь піклується про вас. Значить, на це були свої вагомі причини. Не поспішайте ляяти свій організм і свою хворобу. Відмовтеся від боротьби з хворобою. А навпаки, подякуйте Богу, своєму підсвідомому розуму за цю хворобу. Подякуйте самій хворобі. Навіть якщо це звучить дивно – зробіть це.

Сучасна ортодоксальна медицина не виліковує людей саме тому, що бореться з хворобою. Тобто вона прагне придушити її або усуває наслідки. А причини залишаються глибоко в підсвідомості і продовжують свою руйнівну дію.

Виходить наступна картина: підсвідомість створює хворобу як сигнал нашому свідомому розуму, тобто намагається повідомити певну інформацію а своєю мовою, а ми йдемо до лікаря і заглушаємо цей сигнал таблетками. Виходить, боремося самі з собою, та ще вибираємо засоби сильніші і дорожчі для цієї боротьби. Абсурд ?!

Завдання лікаря – не заважати організму і не пригнічувати його реакції, а допомагати «внутрішньому лікарю». Думаючий лікар буде активізувати самолікування. Вдумайтеся – самолікування. Ваш організм сам прагне до рівноваги. Потрібно тільки йому в цьому допомогти. Так чому б вам не бути в ролі цього помічника. У кожного з нас є свій «внутрішній лікар».

У нашій культурі прийнято розглядати хворобу як зло, як щось від нас не залежне, шукати причини її виникнення десь зовні. Це дає можливість зайняти дуже зручну позицію: «Я за свої хвороби не відповідаю. Нехай лікарі вирішують проблему».

Якщо людина не хоче взяти на себе відповідальність за свої хвороби, то вони стають невиліковними або переходять одна в іншу. Тоді така людина починає звинувачувати обставини, погану погоду, родичів, людей узагалі, роботу, лікарів. І це замість того, щоб звернутися в середину себе і допомогти самому собі.

Тепер розгляньмо ставлення до хвороби і до хворого з точки зору сучасної медицини. Лікарі спочатку ставлять діагноз, тобто дають назву хворобі, навішують ярлик. А потім допомагають придушити хворобу за допомогою ліків. Звичайно, вони полегшують страждання, але причина при цьому залишається не усуненню, і хвороба набуває хронічної форми або переходить з одного органу на інший. Тобто лікарі дають пацієнтові своєрідні милиці, якими є ліки, і навчають жити з ними. Взагалі, сучасна медицина – це театр абсурду! Функція лікаря зводиться до того, щоб підігнати людину під певний шаблон-діагноз, а потім видати йому відповідні до цього шаблоном таблетки-милиці.

Але лікарі в жодному разі не винні в цьому. Просто в медичних інститутах протягом шести-восьми років навчають певної моделі поведінки. В офіційній медицині панує Ньютон-картезіанська модель. І майбутніх лікарів вчать сприймати хворого і хворобу певним чином. Сучасні наукові відкриття і практика доводять, що ця модель давно застаріла і що її необхідно змінювати.

Загалом в офіційній медицині склалася дуже цікава ситуація. Витрачаються величезні гроші на створення нових препаратів, нових методів досліджень, а хвороб не тільки не стає менше, але вони здебільшого набувають хронічної спрямованості і з'являється все більше нових. Хвороба не лікується, а пригнічується. Навіть сучасні прилади, що впливають на енергетичні структури людини, не усувають причин захворювання. Вони витісняють хворобу на більш тонкі рівні підсвідомості. І до тих пір, поки наукові дослідження та відкриття ведуться в межах старої моделі, ситуація з лікуванням хвороб не тільки не зміниться, але і погіршиться.

Сучасна медицина з її медикаментозними хімічними методами лікування все рідше і рідше звертається до внутрішньої сутності людини. Відсутній індивідуальний підхід. Цьому сприяє зайва спеціалізація, коли один лікар ніби відповідає за певний орган або систему організму. Інший фактор – підкорення медицини фармацевтичній промисловості, яка в гонитві за прибутком від чергового, вдало розрекламованого препарату забуває про людину. А багато лікарів перетворюються в дилерів з продажу препаратів тієї чи іншої фірми. Крім того, ліки випробовуються на тваринах (і невідомо, як вони подіють на людину), тому так часто проявляються побічні наслідки. І останнє, лікарі-алопати прагнуть підігнати стан хворого під певний шаблон, який називається діагнозом. І тоді не дивно, чому алопатична медицина переживає стан кризи ще з часів Гіппократа. І все це тому, що застаріла світоглядна модель, якою вона користується.

В одній з книг С.М. Лазарева є прекрасна притча:

Зібрав Аллах людей і став роздавати їм покарання за порушення законів Всесвіту. Лікарю дісталось найбільше покарання. Лікар обурився:

– Чому? Я лікар, я допомагаю людям, я позбавляю їх від страждань!

Аллах відповів:

– Тому що я посилаю людям хвороби за їхні гріхи, щоб навчити їх, а ти заважаєш їм усвідомити це.

Ми жодною мірою не применшуємо заслуг медицини. І не закликаємо відмовитися від сучасних досягнень. Медицина навчилася полегшувати страждання, і це вже добре. Якщо у людини інфаркт міокарда або черепно-мозкова травма, то необхідно надати негайну допомогу, а не вести спасенні бесіди. Але новий підхід до хвороби і до хворого допоможе уникнути подібних, небезпечних для життя хвороб і ситуацій. Тобто, використовуючи нову світоглядну модель, можна не тільки вилікуватися від тих хвороб, які у вас вже є, але просто завжди бути здоровим.

Це абсолютно новий стан свідомості. Просто бути здоровим.

Ми пропонуємо зберегти і використовувати певні досягнення медицини і почати діяти в межах нової моделі, у якій хворий виступає не як пасивна сторона, яка очікує, – а йому відводиться одна з головних ролей. І лікарю в цій моделі відводиться не функція фельдшера, а роль думаючої творчої особистості. Роль цілителя! Не дарма древні говорили, що лікар-філософ – Богу подібний.

Сучасна медицина лише відображає рівень свідомості людей і найкраще підходить для них. Як кажуть: «Попит народжує пропозицію». Яка модель у людей – така і в медицині. Багато пацієнтів просто не готові сприймати внутрішні причини своїх хвороб. Вони хочуть отримати «чарівну таблетку» або «унікальний прилад», які вилікують їх хворобу за один або декілька прийомів. Люди самі створюють собі хвороби, а потім сподіваються на те, що хтось за них буде вирішувати їхні проблеми. І

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

коли таблетки не діють, вони починають пред'являти претензії до лікарів. Хоча лікарі тут ні при чому. Ще жоден лікар не вилікував жодної хвороби. Як сказав хтось із великих: «Природа лікує, а лікарі присвоюють собі заслуги». Лікар повинен допомогти хворій людині стати здоровою або навчити підтримувати стан здоров'я на належному рівні. Він повинен бути перш за все цілителем.

Дуже важливо, щоб хвора людина усвідомила, що сучасна медицина всього лише полегшує страждання, придушуючи хвороби або усуваючи їх наслідки. Філософія сучасної медицини є простою: усунути наслідки, незважаючи на причини хвороби.

Екстрасенси і нові прилади, які впливають на енергетичні структури людини, роблять те ж саме. Здебільшого вони діють дуже ефективно. Але вони також не усувають причини хвороби, а заганяють хворобу на більш тонкий інформаційно-енергетичний рівень. Хвороба починає руйнувати не окремий орган, а організм у цілому, імунну систему, переходить на потомство. Тобто заради тимчасового здоров'я фізичного й енергетичного тіла людини знищується її майбутнє, стратегічні запаси. Виходить, що наслідки від роботи неграмотного екстрасенса або сучасного психогенератора набагато небезпечніші, ніж таблетка аспірину. Поки медицина продовжує створювати все більш потужні способи придушення хвороб, вона прирікає все людство на повільне і болісне вимирання.

Ми не збираємось вас лякати. Всього лише хочемо показати, що та модель для лікування хвороб, яка була створена в медицині кілька століть тому, явно застаріла. Пора її міняти. Пора виходити на справжні причини виникнення хвороб і працювати з ними.

Необхідно подивитися на хворобу з інших позицій. Якщо вважати, що ми самі створюємо свій світ і своє життя, то і хвороби ми створюємо самі. Якщо те, що ми маємо в своєму житті, відповідає нашій підсвідомій програмі поведінки і нашим думкам, то і наші хвороби відображають ті чи інші наші думки і способи поведінки. Тобто причини захворювання приховані в нас самих.

З іншого боку, хворобу можна розглядати як блокування, захист від неправильної поведінки і нерозуміння законів навколишнього світу.

«А як же екологія? – запитаєте ви: – Або харчування? »

Навколишнє середовище створює лише своєрідний фон для хвороби, який може впливати на її перебіг і розвиток.

Уявіть людський організм. У ньому є тіло, свідомість і підсвідомість. Усе це являє собою єдине ціле. Щось ми знаємо про функції і можливості тіла, щось нам відомо про функції свідомості. Про підсвідомість ми практично нічого не знаємо. Ця тема була довгий час під забороною. І це, до речі, дуже добре, оскільки таким чином охоронялася свята святих людини. Останнім часом почалося активне втручання у підсвідомість людини. З'явилися різні способи кодування від хвороб і шкідливих звичок, вплив через пресу, радіо, телебачення, екстрасенсорний вплив.

При цьому абсолютно не враховуються підсвідомі причини проблеми. Крім того, самі лікарі, які проводять подібні сеанси, далекі від досконалості. Наприклад, лікар-психотерапевт кодує хворих від алкоголізму, а при цьому сам зловживає спиртним, або лікар намагається лікувати хворого від якогось органічного захворювання, а при цьому сам хворий на те ж захворювання або інше. Лікар-офтальмолог носить окуляри. Психоаналітик лікується у психоаналітика. Здебільшого екстрасенси хворіють самі і

себе лікувати не можуть. Щось тут не так! Виходить, що ті методи, які вони використовують, не здійснюють справжнього лікувального впливу, а інакше давно бвилікували себе самі.

Ми писали, що хвороба – це сигнал нашій свідомості про порушення рівноваги. Можна спробувати відновити цю рівновагу на фізичному рівні. Наприклад, при цукровому діабеті колоти інсулін або при серцевій недостатності приймати серцеві глікозиди. Але це буде тільки тимчасове полегшення стану. Можна спробувати збалансувати харчування, зайнятися фізкультурою, фізіотерапією, голодуванням, диханням, загартовуванням. Існує безліч шкіл такого спрямування. І вони дійсно надають допомогу. Але не при всіх захворюваннях. І знову ж таки, це тільки зовнішній вплив на організм. І як би не розширювалися можливості сучасної медицини за допомогою новітніх хімічних препаратів і потужних приладів, суть залишається та ж: полегшення страждань за допомогою придушення хвороби. Причини і дотепер, як і не усуваються, а сама хвороба пересувається на більш тонкі рівні людини і навіть на її дітей.

Існують причини захворювань, які лежать на більш глибокому і тонкому рівні, ніж фізичний і хімічний. Це рівень інформаційно-енергетичного поля. Коротше кажучи, це наші думки, почуття й емоції, наша поведінка, наш світогляд. Свідомість і тіло людини несуть у собі всього 1-5 відсотків інформації. Завжди вважалося, що людина використовує лише децимту своїх здібностей. Головна ж інформація людської істоти міститься в її інформаційно-енергетичних структурах, які й отримали назву «підсвідомість».

У підсвідомості людини міститься весь набір програм її поведінки, які вона «успадкувала» від своїх батьків і принесла в цей світ. Іншими словами, в її підсвідомості закодована інформація про своїх предків і нащадків. Ці структури створюють майбутнє людини. Саме цим пояснюється феномен ворожіння і пророкування майбутнього. Ворожка або маг «зчитують» інформацію з підсвідомих структур людини певним чином, частіше використовуючи ритуал (карти, лінії руки, викочування і виливання яйцем або воском та ін.), і доводять отриману інформацію до свідомості. Нічого фатального, однак, у цьому немає, так як долю ми собі створюємо самі.

Виходить наступна картина: існує підсвідома програма поведінки людини та інформаційно-енергетичні структури Всесвіту. Якщо думки людини та її поведінка вступають у дисонанс з єдиним організмом Всесвіту, то це призводить до порушення рівноваги і гармонії в людині. Це, в свою чергу, відбивається на її долі або стані здоров'я. Уявіть, що буде, якщо клітина в організмі перестане жити за законами самого організму. Для організму вона стане хворою клітиною, і він буде прагнути спочатку їївилікувати, а якщо це не допоможе, то – знищити.

Отже, хвороба – це повідомлення вашої підсвідомості про те, що якась ваша поведінка і якісь ваші думки і почуття вступають у конфлікт із законами Всесвіту. Значить, для того, щобвилікуватися від будь-якого захворювання, потрібно привести свої думки і емоції у відповідність із вселенськими законами. Давно пора зрозуміти, що причини хвороб і страждань знаходяться не зовні, а всередині нас. Причини приховані в нашому хворому світогляді. Для того, щобвилікуватися, необхідно помінати свій світогляд. Кожна людина є частиною Всесвіту, а тому повинна жити відповідно до його законів. Якщо буде гармонія всередині, то буде гармонія і зовні.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Спроби пояснити закони Всесвіту робилися з давніх давен. У різних релігійних течіях ці закони дані у вигляді заповідей, сутр. Від кожного з нас потрібно всього лише прагнення їх зрозуміти. Раніше люди були більш релігійні і прагнули дотримуватися заповідей священних книг. У сучасних умовах «цивілізованого» світу перевага надається матеріальному і дуже мало уваги приділяється духовному розвитку. Енергетичні можливості людства різко збільшилися, а його наповненість любов'ю, добром, розумінням вищих законів знаходяться на колишньому рівні. Чим це загрожує людству та світу? Катастрофою. Саме цим нас і лякають провісники.

Думка породжується людиною і має універсальну енергією. Сила думки величезна. Науковці приблизно підрахували, що енергія інформаційного поля людини у стільки разів більша енергії розпаду атомного ядра, що для цього числа просто немає назви. Кількість нулів у цьому числі перевищує за сто. Люди не підозрюють, які ресурси приховані в кожній людині. Вони володіють творчою і руйнівною силою. Образилася людина – відправила іншій руйнівну думку, і думка повертається до неї болем і стражданням. Висловила любов – відправила творче почуття, і воно повертається у вигляді радості й успіху. Виходить, що люди на підсвідомому рівні буквально знищують один одного, а потім дивуються, чому хвороб не стає менше і чому в світі так багато насильства.

Ми переконалися, що зміна світогляду людини тягне за собою дивовижні наслідки – виліковуються ті захворювання, які сучасна медицина давно зарахувала до рангу «невиліковних», установлюється гармонія в особистому житті. Нейтралізація негативних підсвідомих програм веде не тільки до зцілення, а й до зміни долі людини, і навіть долі і здоров'я її дітей (з причинами хвороб у дітей складається дуже цікава картина. Цій темі буде присвячено окрему главу в другій книзі).

Ми навіть помітили таку цікаву особливість: якщо людина починає внутрішньо змінюватися, то вона виліковується сама і навколо себе створює особливий простір, який благотворно позначається на її оточенні.

Якщо у вас є захворювання, то це означає, що ваш підсвідомий розум дає вам сигнал про те, що у вас в підсвідомості є така поведінка і такі думки, які вступають у конфлікт із законами Всесвіту. Для лікування необхідно: по-перше, з'ясувати, що це за поведінка і які це думки? А по-друге, пізнати самі Всесвіту закони, тобто пізнати Істину, як казали у давнину.

Причини виникнення будь-яких хвороб і страждань в особистому житті можна звести до трьох основних:

- 1) нерозуміння мети, сенсу і призначення свого життя;
- 2) нерозуміння та недотримання законів Всесвіту;
- 3) наявність в підсвідомості і свідомості згубних думок, почуттів та емоцій.

Руйнівні думки. Наші хвороби – це зовнішнє відображення наших думок і наших емоцій. Як ви вже зрозуміли, думка є універсальною формою енергії. І володіє як творчою, так і руйнівною силою. Ми завжди повинні пам'ятати, що наші думки обов'язково матеріалізуються, втілюються у фізичному світі. І саме наші (а не чийсь) руйнівні думки створюють нам хвороби і особистісні проблеми і є сигналом про те, що в нашій підсвідомості запущений механізм саморуйнування.

Багато хто з нас просто не підозрює, яка величезна сила ховається в тих словах, які ми вимовляємо вголос або про себе. Ми не замислюємося над вибором слів – ми їх

вимовляємо автоматично, тобто несвідомо. Ми колись вивчили правила граматики і тепер послуговуємося ними, щоб висловити в словах свої почуття, емоції. Але нас не навчили тому, що те, чому надаємо форму слів, потім повертається до нас у вигляді відповідного життєвого досвіду. Пам'ятаєте прислів'я: «Що посієш, те й пожнеш».

Усі знають про закони Природи щодо енергії – енергія не може бути знищена, вона може бути перетворена в інший вигляд. Тому, якщо ви посилаєте кому-небудь з якоїсь причини так звані негативні або руйнівні думки, то хтось інший повинен прийняти їх. Ваш гнів і ненависть зрештою повернуться до вас знову (подібне притягує подібне), але з більшою силою, несучи з собою ще й страх, сум, депресію і всі види стресових ситуацій. А це буде ще важче винести. І ви знову і знову будете прагнути позбутися цих думок, посилаючи їх комусь. І так це буде тривати до тих пір, поки це замкнене коло не буде розірвано хворобою, або травмою, або самою смертю.

«Погані думки» зовсім не є поганими, оскільки підсвідомість прагне з їх допомогою здійснити позитивні наміри. Такі, наприклад, думки та емоції, як образа, ненависть, злість, жадібність, ревності, заздрість та інші служать здійсненню певних позитивних намірів. І та людина, яка користується ними, нічим не гірша праведника. Тобто людина зла нічим не гірша людини доброї. Свята – не краща вбивці. Перед Богом усі однакові! Просто ці агресивні думки по суті своїй руйнівні, і якщо людина використовує їх у своєму житті, тоді вона повинна взяти на себе відповідальність за ті наслідки, які ці емоції принесуть із собою. Тому вибір залишається за вами.

Так що ж це за думки і які хвороби вони створюють?

Гордия, егоїзм. У християнській релігії це почуття належить до одного зі смертних гріхів. І треба сказати, не без підстави. Саме гордия, почуття власної важливості є причиною страждань і хвороб, часто невиліковних, а також смерті. Саме гордия є джерелом усіх згубних думок та емоцій. Адже коли людина ставить себе вище кого-небудь або нижче, то вона починає засуджувати, зневажати, ненавидіти, дратуватися, пред'являти претензії. Відчуття власної переваги над іншими народжує зарозумілість і бажання принизити (словом, думкою, вчинком). Почуття власної важливості породжує величезну підсвідому агресію, яка потім обертається проти самого автора.

Це почуття означає прагнення людини поставити себе, свій розум, свою мудрість вище Всесвіту, Бога, вище чого-небудь або кого-небудь у цьому світі. Людина горда ніяк не може і не хоче прийняти травмуючі ситуації у своєму житті, тобто ті ситуації, які не відповідають її очікуванням. У неї своє розуміння навколишнього світу, і вона вважає, що саме воно є правильнішим і найкращим. Вона прагне підпорядкувати собі навколишній світ, часто за допомогою насильства. Тому будь-яка невідповідність її уявленням про те, яким повинен бути навколишній світ, викликає в її душі сплеск агресивних емоцій: злості, образи, ненависті, презирства, заздрості, жалості тощо. А це, в свою чергу, призводить до різних хвороб і смерті.

Гордия – це відчуття внутрішньої переваги над іншими або, навпаки, приниження себе. Це насамперед результат нерозуміння свого справжнього місця у Всесвіті, свого призначення в цьому житті, відсутності усвідомлення мети і сенсу життя. Виходить, що вся енергія йде на прямий або непрямий доказ своєї правоти, на боротьбу з навколишнім світом. Уявіть, що клітина починає боротися з усім організмом і відстоювати свої інтереси, не рахуючись з інтересами всього організму. Чи потрібна

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

така клітина організму? Чи може клітина диктувати свої умови організму? Ні. Організм буде прагнути позбавитися її, інакше така клітина перетвориться в ракову.

У Біблії з приводу гордині є чудові рядки:

«Прийде гордість, прийде і ганьба, а з сумирними – мудрість».

Руйнування органів і тканин при негативних особистісних якостях (по 10-бальній шкалі в порівнянні з дихлофосом)

Негативні особистісні якості	Програми																					
	Фактори Миколаєва	Страх	Користь	Свідома агресія	Підсвідома агресія	Образа	Драгівливість	Самотність	Багатослів'я	Злоба	Ненавість	Ревнощі	Невігластво	Самоприниження	Зарозумілість	Засудження, претензії	Заперечення, зневіра	Зрада	Жадібність	Смуток	Брехня	Дихлофос
Пухлина	1	10	-	8	6	-	3	6	-	8	6	5	6	7	5	-	5	4	2	-	-	7
Вірусна	7	7	6	5	4	-	6	8	-	9	6	5	4	7	6	2	3	6	7	6	4	8
Алергічна	4	10	3	6	10	7	6	10	4	10	3	4	3	8	5	2	5	3	10	7	6	10
Запалювальна	4	9	3	-	-	10	4	8	-	4	5	4	4	10	-	7	5	5	-	5	5	6
Паразитарна	6	-	-	4	5	10	-	10	5	7	2	7	7	10	10	6	8	4	5	7	10	7
Токсична	4	10	3	4	6	10	4	6	3	5	10	8	5	10	8	7	4	10	8	8	6	10
Стрес-програма	3	10	4	10	10	7	5	10	2	7	8	8	6	10	8	4	5	8	8	4	4	10
Головний мозок		10	2	4	6	7	4	10	-	7	6	7	5	6	7	6	4	10	10	6	6	7
Гіпоталамус		10	5	6	10	8	4	10	-	7	6	6	4	6	7	6	3	10	10	6	5	7
Гіпофіз		10	3	5	10	8	4	10	-	6	5	6	4	6	6	5	4	10	10	6	5	6
Епіфіз		10	-	-	3	6	4	7	-	4	5	3	4	5	4	4	3	10	10	7	4	6
Тимус	4	10	5	5	7	7	5	10	-	5	3	5	4	8	5	4	3	10	10	10	7	6
Кістковий мозок		10	-	4	-	-	-	7	-	5	3	7	-	5	5	-	-	-	5	5	-	5
Селезінка		10	-	5	-	-	-	7	-	5	3	7	-	5	5	-	-	-	5	5	-	5
Лімфатична система	3	10	3	4	5	10	9	8	-	6	4	6	6	8	5	5	5	4	10	5	6	10
Щитовидна залоза	4	10	-	4	7	6	6	7	6	7	5	5	6	6	5	7	5	10	8	8	7	6
Паращитовидна	5	10	-	6	6	7	7	4	5	8	6	6	6	6	4	8	5	10	10	8	7	6
Кісткова система	0	10	-	-	0	0	7	7	-	3	-	-	-	6	-	5	-	3	5	-	4	5
Зуби	2	10	-	-	7	10	8	8	-	3	-	-	-	8	-	5	-	4	6	-	0	3
Легені	-	5	-	-	10	4	7	-	-	2	-	-	7	8	8	6	6	5	6	8	3	8
Серце		10	-	3	4	7	8	8	6	1	7	8	7	10	6	4	6	10	10	10	3	8
Судинна система		10	3	5	4	6	8	7	5	6	8	7	8	10	8	4	7	10	10	10	-	9
Склероз	2	7	5	6	10	4	7	9	6	6	-	5	7	9	6	4	6	8	10	6	8	-
Шлунок	2	5	-	7	-	-	8	4	-	6	6	-	3	8	3	1	2	10	10	10	6	8
12-пала кишка	3	8	7	10	-	10	10	-	3	7	7	6	6	7	4	7	8	10	10	9	4	-
Тонкий кишечн.	2	5	-	5	-	4	4	4	-	3	4	-	4	6	4	3	3	10	10	6	6	7
Товстий кишеч.	-	10		6	-	5	5	5	-	4	5	-	4	7	5	4	3	10	10	6	5	8
Печінка, жовчний	2	6	-	4	-	10	6	7	-	6	5	4	-	6	4	3	-	7	10	5	6	8
Нирки		6	6	-	-	7	-	5	-	3	-	5	-	7	7	3	-	-	10	-	7	6
Підшлункова		6	-	7	7	-	-	6	-	5	4	-	-	4	4	3	-	10	8	3	5	6
Наднирники		10	7	-	-	3	7	9	-	6	-	7	4	7	6	6	3	5	7	8	4	7
Придатки		6	-	4	10	10	7	6	-	7	-	8	-	7	7	5	-	-	8	2	4	6
Придаток		6	-	4	10	7	7	6	-	7	-	8	-	7	7	-	-	-	8	-	-	6

Матка	-	5		2	6	7	-	6	-	5	-	8	-	5	6	5	-	-	8	-	3	7
Передміхурова залоза		5		2	6	7	-	6	-	5	-	7	-	5	5	-	-	-	7	-	-	7
З'єднувальна тканина		7	3	6	10	10	3	7	4	6	3	4	6	8	6	7	5	10	8	6	5	7
Хрящева тканина	2	7	3	5	10	10	5	7	3	6	3	4	6	8	6	7	6	10	8	6	5	7
М'язова тканина		10	3		7	7	3	5	3	-	-	-	-	3	2	-	-	8	6	-	-	-
Білковий обмін	4	10	-	3	6	3	3	5	3	5	4	5	2	6	7	4	1	8	8	4	4	6
Вуглеводний обмін		10	-	10	10	5	-	3	-	2	9	6	3	4	6	4	2	9	9	6	4	3
Жировий обмін		6	3	4	5	-	1	4		1	6	-	-	7	5	4	-	7	7	4	3	3
Мінеральний обмін	3	10	-	8	10	7	6	4	3	6	8	5	4	8	6	7	3	10	10	6	4	6
Шкіра	2	4	-	-	-	6	7	5	-	3	2	-	-	8	3	3	-	-	7	7	5	7
Волосся	2	6			-	7	7	4	-	4	4	-	-	4	-	2	-	7	8	4	5	7
Генетична спадковість	3	5	3	5	6	-	-	5	-	4	4	5	-	6	3	3	-	10	10	5	4	4
Передача на покоління	2	10	4	5	5	-		3		5	7	6	3	8	4	5	4	10	10	4	4	-
Нешасний випадок	4	-		3	3			3		6	4	3			3	3	3	-	-	3	3	-
Травми	3	10	8	8		8	10	3	-	5	5	7	4	3	5	8	3	10	10	10	4	-
Інфаркти	3	10	5	8		-	10	-	-	4	2	8	5	4	3	-	4	10	4	6	3	-
Інсульти	4	10	4		1		8	-	-	6	2	7	-	6	5	3	-	10	8	-	8	
ВУХА	3	7	8	-	3		10	3	5	4	7	3	-	6	3	4	-	10	4	-	4	-
Очі	4	7	-	5		6	3	4	-	-	-	5	-	10	7	-	-	8	7	7	6	5
Безпліддя	4	8	6	10		6	4	4	4	7	8	5	4	8	7	-	3	10	7	6	6	6
Онкозахворювання	2	10	-	10	10			3	-	2	4	-	-	7	2	4	-	8	7	5	3	4
Пухлина	4	8	-	-	5	8	4	•	-	4	7	8	5	9	4	5	4	8	6	4	5	-
Вірусна	5		-	3	-	6	3	-	-	10	6	6	4	5	3	4	3	10	8	4	7	6

«Загибеллю гордість, і падінню – гордовитість».

«Ліпше бути покірливим із лагідними, ніж здобиччю з гордими».

«Перед падінням підноситься серце людини, несеться перед славою».

«Гордого ока та серця надутого нечестивих – гріх».

«За покори і страху Господнього, це багатство, і слава, і життя».

«Гордість людини принижує її, а честі набуває покірливий духом».

Як же позбутися цього згубного почуття?

Будь-яка поведінка людини має свій позитивний намір. Гордіня як спосіб мислення і сприйняття навколишнього світу теж має позитивний намір. Він багатогранний. Це і прагнення досконалості, і бажання відчувати себе спокійно і комфортно, і бажання заявити про себе на весь світ.

Кожна людина хоче відчувати, що живе в цьому світі не даремно, що є в її житті якийсь сенс. Але відчувати свою цінність і винятковість за рахунок перевищення над іншими – це означає виношувати в підсвідомості програму знищення інших світів. Адже якщо я краще і вище, то інші гірше і нижче. Але насправді, на тонкому рівні, ми всі рівні. Гордіня народжує найвищу підсвідому агресію, яка повертається потужною програмою самознищення у вигляді травм, нещасних випадків, невиліковних хвороб і, нарешті, смерті.

Важливо усвідомити, що немає людей поганих чи хороших, кращих чи гірших. Є просто люди, а ми їх робимо такими, якими очікуємо побачити. Чим вище людина звеличує себе, тим нижче вона впаде. Чим кращою вона хоче виглядати перед іншими, тим гірше про неї скажуть.

Горда людина – закрыта людина. Не бажаючи прийняти світ іншої людини, вона робить свій світ бідним і убогим. І зрештою це призводить до самотності і смерті.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Складіть для себе програму звільнення від гордині. Для цього в першу чергу навчіться брати на себе відповідальність за своє життя, за свою долю. Відразу відпаде потреба звинувачувати когось і себе в тому числі.

Навчіть приймати будь-яку ситуацію у своєму житті без претензій і образ. І не просто приймати, а дякувати Богові, своєму підсвідомому розуму за ці події, якими б негативними на перший погляд вони не здавалися. Всі знають приказку: «Все що Бог дає – на краще». Просто потрібно навчитися знаходити позитивні сторони в будь-якій ситуації. Іноді вони очевидні, іноді приховані від нашої свідомості, і часто розуміння того, який позитивний урок ми з неї винесли, приходить пізніше.

Що таке прийняття? Це глибоке розуміння того, що ми живемо в дуже гармонійному і справедливому світі, і все, що відбувається з нами в житті, потрібно приймати беззастережно, без претензій і образ. Яка б ситуація з вами не сталася – прийміть її як дану Богом. Пройдіть через неї спокійно. Зупиніть свої думки і подумайте – чим ви її створили? Застосуйте на практиці ті закони, про які ви вже знаєте: «Зовнішнє відображає внутрішнє» і «Подібне притягує подібне». Який важливий і позитивний урок ви повинні отримати з цієї ситуації? Навчитися приймати ситуацію – це мистецтво. У християнстві це називається смиренням. «Вдарили по одній щоці – підстав іншу». Я довго не розумів сенсу цієї фрази. Багато людей не можуть прийняти її, тому що сприймають буквально, не бачать в ній прихований сенс. Тепер ми знаємо, що вона означає: на зовнішньому, на свідомому рівні можна висловити незгоду з ситуацією і прагнути її змінити, але на внутрішньому, на підсвідомому рівні, тобто душею, цю ситуацію потрібно прийняти без претензій і образ. Ми самі створюємо всі події свого життя. Зовнішнє можна змінити тільки тоді, коли ми міняємо щось всередині себе. Навчіться прощати людей і приймати їх такими, які вони є. Фактично, прощаючи людину, ви прощаете себе. Пам'ятайте, що кожна людина живе в своєму світі і створює свій унікальний світ. Саме цим і визначається винятковість і унікальність кожної людської істоти.

На тонкому підсвідомому рівні кожна людина – це частинка Всесвіту. І не тільки людина, а будь-яка жива істота, будь-який предмет. І тут ми всі рівні. Все в цьому світі об'єднує одна спільна мета – прагнення до Цілого, тобто до Бога, Всесвіту, Вищого Розуму. І кожен робить свій унікальний внесок у загальний вселенський процес розвитку. Всі ми йдемо в одному напрямку, але кожен своєю дорогою. Дуже важливо, щоб людина відчула свою цінність, важливість та унікальність у цьому світі, але не за рахунок вивищення над іншими, тому що кожна людина і предмет важливі по-своєму, а за рахунок усвідомлення своєї унікальності в єдиному організмі Всесвіту.

Є і ще одна сторона гордині, яка часто залишається непоміченою, навіть для релігійних діячів. Адже гординя – це не тільки зверхне ставлення до навколишнього світу, що породжує агресію, спрямовану зовні, але це ще і приниження себе самого, неправильне ставлення до себе самого, що також породжує агресію. Різні релігійні школи навчають правильному ставленню до інших людей, до навколишнього світу, але мало приділяють уваги правильному ставленню до самого себе. Здебільшого їх повчання базуються на почутті провини, страху і покарання за гріхи. Вони вчать любити Бога, Першопричину всього сущого, а любов до Бога починається з любові до себе як частинки Бога. Адже Бог знаходиться в душі кожного з нас. І якщо людина, наприклад, сварить себе за якусь дію, то вона сварить Бога, а це вже вияв гордині. «Возлюби ближнього свого, як себе самого» – так навчав Ісус Христос. Тому осягати навколишній світ і

вселенські закони потрібно зі зміни ставлення до самого себе, а через самозміну і самовдосконалення – і до навколишнього світу.

Критика, претензії і невдоволення. Критика – це оцінка та виявлення недоліків чого-не будь, це негативне судження про кого-небудь. Критика – це одна з похідних гордині.

Люди, які постійно когось критикують або сварять, хочуть, щоб інші відповідали їх уявленням про світ і мораль, про життя. Вони думають, що їхня думка найправильніша. Але вони помиляються. Такі люди просто забувають або не знають, що живуть тільки в своєму світі. І своїми критичними думками вони висловлюють незгоду зі світом іншої людини. На тонкому підсвідомому або енергетичному рівні вони атакують інших людей, а значить, інші світи.

Претензії можна пред'являти до кого завгодно: до близьких, до уряду, до себе, до минулого, до долі, до Бога. Ці думки запускають програму знищення того, на що вони спрямовані. Відповідно у вашій підсвідомості запускається програма самознищення.

Але скажіть, хто давав їм таке право – втручатися в чуже життя, в чужий світ?

Невдоволення, претензії до навколишнього світу можуть призвести до серйозних захворювань. Відомо, що у тих, хто має схильність до критики, часто болять суглоби і горло. Ревматизм – це хвороба людей, які постійно висловлюють претензії і невдоволення, критикують себе та інших. Це від того, що такі люди непохитні, жорсткі у своїх судженнях і не приймають чужої думки. Почуття власної важливості роздуте у них до неймовірних розмірів.

Критика, як і будь-яка інша поведінка, має свої позитивні наміри. Коли ми критикуємо якусь людину, ми хочемо, щоб вона стала краще, щоб змінила свою поведінку. Коли ми критикуємо державу, то хочемо, щоб вона була досконалішою. Наші наміри прекрасні.

Наміри хороші, але чи хороші способи для їх здійснення?

По-перше, ви живете у своєму унікальному світі, але й світ іншої людини також унікальний. Намагаючись змінити іншу людину, ви її буквально атакуєте на інформаційно-енергетичному рівні. Висловлюючи своє невдоволення її поведінкою, ви нападаєте на неї. Фактично своєю агресією ви руйнуєте на енергетичному рівні інші світи. А агресія викликає відповідну агресію.

По-друге, ми самі створюємо свій світ, а значить, притягуємо в своє життя певних людей і ситуації. Яке ж ми маємо право критикувати інших? Якщо вам щось не подобається в іншому, то загляньте всередину себе – така поведінка є у вас. Адже подібне притягує подібне. Зовнішня ситуація – це відображення наших переконань, наших думок. Тому, висловлюючи незгоду з ким-небудь, ви йдете проти самого себе.

Якщо ви хочете змінити іншу людину, не змінюючи себе, то у вас нічого не вийде. Не прагніть міняти свого ближнього. Але якщо вас у ньому щось не влаштовує, то шукайте причину в собі. Все дуже просто. Висловлюючи невдоволення навколишнім світом (а навколишній світ – це ваш світ), ви висловлюєте невдоволення з приводу самого себе. Направляючи агресію на навколишній світ, ви спрямовуєте агресію на самого себе, запускаючи тим самим механізм саморуйнування.

Якщо ви хочете змінити іншу людину, то почніть з себе. Міняйте свою поведінку, і тоді ця людина буде змушена по-новому реагувати на вас. Якщо ви хочете, щоб держава чи світ, в якому ви живете, були досконалішими, то припиніть їх критикувати і висловлювати невдоволення. Як ви розумієте, це не приведе ні до чого хорошого, а

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

швидше навпаки. Якщо ви когось критикуєте, то не чекайте від нього нічого хорошого. І в цьому випадку також починайте з себе. Створіть простір любові, гармонії навколо себе. Змінюючи свій світ, свою приватну маленьку державу, свою систему мислення, ви зробите позитивний внесок у загальну модель, у свій Всесвіт. Адже ви – частина цілого.

Як же позбутися такої руйнівної поведінки? Беріть на себе відповідальність! Ваш світ – у ваших руках. Нерозумно і марно, і навіть небезпечно когось звинувачувати і сварити. Почніть з себе. Міняйте свої думки і свою поведінку – і навколишній світ зміниться. Нові думки створять нові ситуації.

Навчіться приймати! Приймати інших людей, інші світи, системи, моделі. Будьте гнучкі в своєму мисленні і поведінці. Враховуйте всі точки зору. Адже не тільки ваш світ унікальний, але й світ іншої людини унікальний теж. Всі йдуть до однієї мети. Тільки у кожного свій життєвий шлях.

Поважайте інших! Так влаштований світ, що будь-яка людина, яка зустрічається вам у житті, несе для вас якусь важливу і цінну інформацію, одкровення. Тільки люди часто через свою гординю не помічають цього. Будьте уважні і чуйні! Виявляючи неповагу до інших, ви не поважаєте насамперед себе. Навчіться поважати людей, з якими живете і працюєте; політичну систему, закони і саму державу, в якій живете. Пам'ятайте – світ іншої людини, її почуття священні і недоторканні. Ніколи не намагайтеся змінювати інших людей. Повага до навколишнього світу – запорука вашого благополуччя!

Навчіться схвалювати і хвалити! Прагніть помічати в людях тільки хороше, позитивне, корисне. Пам'ятайте, що в кожній людині є будь-які якості. І якщо ваші помисли чисті, то і люди покажуть вам свої найкращі сторони. Захоплюйтеся! Захоплюйтеся людьми, навколишнім світом. Пам'ятайте, що не тільки ви унікальні, але й інші люди також унікальні.

Осуд. Не судіть, і не судимі будете. Бо яким судом судите, таким будете судимі; і якою мірою міряєте, такою і вам відміряють (Євангеліє від Матвія).

Коли ви критикуєте, то просто висловлюєте невдоволення і незгоду з ким -небудь або чим-небудь. Ви вважаєте, що ваше світосприйняття найправильніше. Засудження набагато небезпечніше. Воно проникає глибше у підсвідомість і призводить до більш серйозних захворювань. Засуджуючи людину, ми приписуємо їй те, що є в нас самих. Адже ми спілкуємося не з самою людиною, а з тим образом, який ми вже створили у своїй підсвідомості.

Уявімо таку ситуацію. Ви не бачилися давно з приятелем. За минулий час він, ми ще уявляємо його старий образ. Він-то керує ситуацією.

Немає людей поганих чи хороших. Є просто люди, різні люди. Це ми їх робимо поганими або хорошими – робимо своїми думками. А потім розплачуємося за це. Кожен створює свій світ сам. Ми притягуємо саме те, що самі собі уявляємо. Коли ми міняємо свої думки, то в житті зустрічаються виключно доброзичливі люди, скрізь – у транспорті, на ринках, у державних установах. Якщо ми засуджуємо будь-кого, то незабаром самі стаємо такими ж.

Ми можемо висловлювати свою думку або судження про людину. Це буде тільки наша думка. Але ми не повинні судити або засуджувати її. Сприймайте навколишній світ і кожну людину як нескінченну таємницю, загадку. І себе сприймайте так само. І прагніть розгадати цю таємницю.

Засудження – це похідне від гордині, егоїзму. І має такий же позитивний намір, як і критика. Люди засуджують один одного або суспільство для того, щоб вони стали кращими.

Наміри хороші, але спосіб негідний. Перш ніж засуджувати когось, подумайте, а чи є гармонія у вашій душі? І чи варто залучати у своє життя і в життя своїх дітей неприємності і хвороби?

Як же діє осуд і які наслідки він дає? Якщо ми засуджуємо людину, то підсвідомо запускаємо програму знищення цієї людини, яка потім повертається до нас відповідною агресією і руйнуванням. На інформаційно-енергетичному рівні ми отримуємо у відповідь «удар» у вигляді якоїсь неприємної ситуації або захворювання. Чим більш духовною є людина, тим більш небезпечним є її засудження. І небезпечним насамперед для неї самої.

Якщо ви засуджуєте групу людей, то йде потужна відповідна агресія не тільки на вас, але і на ваших дітей. Адже діти несуть відповідальність не тільки за дії, але й за думки своїх батьків. А дорослі несуть відповідальність за своїх дітей.

Одні люди засуджують наркоманів і злочинців, інші – гомосексуалістів. Численні групи – цілі народи і держави. Адже ще зовсім недавно наш народ з самого дитинства вчили засуджувати й ненавидіти капіталізм. І тепер багатьом поколінням доведеться відпрацьовувати таке ставлення батьків і дідів. А як часто старше покоління засуджує уряд, не розуміючи того, що наш уряд відображає нас самих, нашу колективну підсвідомість і тому є найкращим для нас.

Логіка дуже проста. Будь-яка думка працює. Хороша – на вас, погана – проти вас. Просто хороші, творчі думки дають приємні переживання, а негативні думки створюють такі ситуації, на яких потрібно вчитися позитивно мислити.

Є люди, які засуджують все людство, вважаючи його недосконалим і гріховним. Діти таких батьків просто нежиттєздатні, оскільки в них програма знищення всього людства посилюється в багато разів. Агресія батьків відбивається на дітях. Такі батьки навіть не підозрюють того, що своїм засудженням вони вбивають свою дитину, калічать її душу. Засудження на підсвідомому рівні діє повільно, але невідворотно, а тому дає важкі так звані невиліковні захворювання. Частіше це онкологія, наркоманія та алкоголізм.

Виходить, що хвороба блокує підсвідому програму руйнування. Але не Всесвіт і не Бог дають нам ці хвороби як покарання, а ми самі їх створюємо в собі своїми думками, словами і вчинками. Змініть свої думки – і хвороба буде не потрібна!

«... Бо яким судом судите, таким будете судимі; і якою мірою міряєте, такою і вам відміряють». До речі, судді, слідчі і прокурори повинні бути неупередженими. Вони повинні просто слідувати букві закону, але всередині, в душі, у жодному разі не засуджувати і не звинувачувати.

Презирство. Презирство – це глибоко зневажливе ставлення до кого-чого-небудь, повна байдужість. Воно має такі ж позитивні наміри, як критика і засудження. Презирство йде завжди поруч з осудом. Спочатку критика і невдоволення, потім осуд, потім презирство. Крайня форма – ненависть, потім слідує байдужість. Виходить такий ланцюжок: критика і невдоволення – засудження – презирство – ненависть – байдужість.

Якщо у вашій підсвідомості є презирство і осуд, то цими почуттями та емоціями ви будете притягати у своє життя непорядних і нищих людей. Усі ці люди тому й існують у вашому світі. Ви їх не просто притягуєте, ви їх буквально створюєте. Немає людей поганих чи хороших, піднесених або нищих – ми самі їх робимо такими. Презирство – вкрай небезпечна для людини емоція.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Виходить, що, зневажаючи людину, ми хочемо, щоби вона пішла з нашого життя назавжди. Ми не приймаємо її. Але ж це наш світ. І ця людина – це відображення наших почуттів та емоцій. Зневажаючи її, ми руйнуємо себе. А якщо презирство спрямовано на цілу групу людей, то страждаємо не тільки ми, але будуть страждати і наші діти.

Зневажати можна за що завгодно і кого завгодно.

Порядний і моральний зневажає людину, що здійснює аморальні вчинки. Така людина ставить свою порядність і моральність вище всього.

Розумний зневажає дурного. І навпаки.

Пуританин – повію.

Багатий – бідного.

Гарний – виродка.

Чистий – брудного.

Здоровий – хворого. І навпаки.

Не забувайте, що наш світ дуальний (двоїстий). І доки існуватимуть люди, зачеплені за порядність, будуть хами і нахаби. Поки є пуритани – будуть повії. Поки є багаті – будуть бідні. Якщо ви зачеплені за красу – ви залучаєте у своє життя потворність.

Всесвіт вам дав якісь якості в тимчасове користування. Дав тому, що вони вам необхідні. Отримали красу від Бога – користуйтеся на здоров'я. Вона вам потрібна. Отримали розум – використовуйте на благо собі і людям. Якщо вам щось дано, а в інших цього немає, то це означає, що їм Бог дав інше, чого немає у вас. Кожен живе у своєму світі. Кожен проходить свій життєвий шлях. І кожна людина по-своєму прекрасний.

Хочете позбутися непорядних і аморальних людей – міняйте свої думки. Припиняйте засуджувати і зневажати, ділити світ на хороше і погане.

Є просто люди, а ми їх робимо такими, якими хочемо бачити. І якщо у вашому житті постійно трапляються хами і негідники, то причина прихована в вас самих. Ви вірите в те, що цей світ несправедливий і негармонійний. Але ж це ваш світ і ваше життя. Почніть залучати в своє життя саме таких людей, які вам подобаються. Навчіться бачити в людях насамперед самих людей, а не ваш образ цих людей, які відповідають вашим думкам і почуттям. Розподіл людей на поганих і хороших буде вам тільки заважати. Позбутися бажання критикувати, засуджувати, зневажати дуже просто. Для цього потрібно зрозуміти, що Всесвіт дуже гармонійний і справедливий. І кожному дається по заслугах, тобто по вірі і думках його. Не прагніть змінити Всесвіт. Міняйте тільки свій світ. Справедливості і гармонії немає насамперед у вашому світі. Якщо ви зміните свій світ, то внесете свій позитивний внесок у цілий організм. Люди хочуть у своєму житті спокою, щастя, гармонії. Це вищі, божественні почуття. Кожна людина прагне цього, але у кожної свій шлях. Ми самі створюємо свій світ, своє життя. Як тільки ви починаєте критикувати і висловлювати невдоволення – насторожитесь! З вашого життя йде гармонія і спокій. Якщо ви починаєте засуджувати і зневажати – ви в небезпеці! І чим більшу кількість людей ви засуджуєте і нехтуєте, і чим сильніше ви це робите, тим більша загроза нависла над вами. І не тільки над вами, але і над вашими дітьми. І часто це смертельна небезпека.

Неприязнь. Неприязнь – це недоброзичливе, вороже ставлення до кого-чого-небудь. Уявіть бридливу людину? Вона відчуває відразу до неохайності, скрізь її підозрює. Вона любить чистоту. Вона хоче жити в чистому світі і в прямому, і переносному сенсі.

Але виходить, що прагнення до чистоти здійснюється через неприйняття чого-небудь: бруду, поведінки, стосунків, законів, держави, аж до їх знищення. Потужна агресія, спрямована на зовнішній світ, відбиваючись, повертається назад, породжуючи серйозні захворювання: онкологію, шкірні хвороби, часто псоріаз, алкоголізм,

наркоманію, виразку шлунка. Дуже важливо зрозуміти, що в цьому світі все прекрасно і чисто вже спочатку. У ньому немає нічого брудного. Бог все створив чистим і святим. Якщо ви сприймаєте якийсь «бруд», то тільки тому, що брудні ваші помисли. Всесвіт, Реальність досконала. Недосконалою є ваша модель цієї Реальності. Кожна людина сама створює свій світ. Зовнішній «бруд» – це відображення «бруд» внутрішнього. Почніть сприймати навколишній світ як чистий світ. У цьому світі живуть чисті люди, бо кожна людина – унікальна. У кожній свій світогляд, свій світ. І в мене немає права засуджувати світогляд інших людей. Почніть приймати кожен людину на цій планеті такою, якою вона є насправді, – частинкою Бога. Якщо ви хочете жити в чистому і прекрасному світі, то починайте з себе. Робіть чистим свій світ. Очищайте свої думки, свою підсвідому програму поведінки від агресії. З'єднайте зовнішню чистоту (чисте тіло, одяг, постіль, чистоту в будинку, чистоту у стосунках з іншими людьми) з чистотою внутрішньою (чисті помисли). Спілкуючись з іншими людьми, використовуйте чисті помисли і приймайте світогляд інших людей. Кожна людина живе у своєму світі. Поважайте світ іншої людини.

Ненависть. Ненависть – це крайній вияв неприйняття. Давайте розкладемо слово «ненавиджу» на складові – ні – на – бачу. Виходить, що, ненавидячи, ми подумки позбавляємося від людини: «Я тебе вже не бачу». Тобто тебе вже немає. Як часто ми говоримо: «Очі б мої тебе не бачили» або «Бачити тебе не хочу». Тобто небажання бачити людину – це теж ненависть. Є ще один прояв ненависті – байдужість і байдужість. Це та ж сама ненависть, тільки пригнічена. Якщо у вас є до кого-небудь почуття байдужості, то це означає, що колись ви ненавиділи цю людину, але не просто не подякували їй і не усвідомили, чим ви її залучили у своє життя. І тепер ця ненависть у вигляді байдужості сидить глибоко в підсвідомості і отруює ваше життя.

Ненависть на енергетичному рівні – це не просто побажання смерті, а це вже вбивство. У першому посланні від Івана Богослова говориться: «Кожен, хто ненавидить брата свого, той душолюб ...» І така програма руйнування обов'язково розгортається проти самого автора і перетворюється в програму самознищення.

Ненависть призводить до дуже серйозних хвороб. Насамперед вона «б'є» по голові й очам. Епілепсія, хвороба Паркінсона, паралічі, травми голови і травми взагалі, мігрень, хвороби очей, пухлини, важкі шкірні захворювання можуть бути наслідком ненависті. Фактично люди знищують один одного на підсвідомому рівні, а потім дивуються, чому в світі так багато насильства. Характер проблеми або хвороби залежить від сили та напрямку ненависті.

Наприклад, якщо чоловік ненавидить жінку, то страждає його «чоловіча гідність». Все дуже просто. Адже в кожній людині є чоловіче і жіноче начало Всесвіту. І, спрямовуючи свою ненависть на жінку, чоловік руйнує себе. Якщо жінка зневажає і ненавидить чоловіка, то отримує «удар» по своїх статевих органах. Діти, які ненавидять батьків, страждають самі від невлаштованою особистого життя і отримують таке ж ставлення своїх дітей до себе. Якщо людина ненавидить групу людей, суспільство країни, то буде страждати не тільки сама, але і її діти. Ненависть – це потужна програма знищення того, проти кого вона спрямована. У дітях ця програма посилюється в багато разів. Чоловік, який ненавидить мерзотників, негідників, отримав сина-наркомана. Жінка, яка ненавидить людей, отримала сина-вбивцю. Ненависть як спосіб поведінки теж має позитивний намір. Якщо ви ненавидите уряд за його дії, то своєю ненавистю хочете знищити цей уряд, щоб на його місце прийшов інший, який відповідав би вашим вимогам. Адже ви хочете жити в справедливій, доброчесній державі, у якій би поважали вас.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Якщо ненавидите сусіда за його підлість, то хочете знищити його, щоб запанувала справедливість. Якщо хтось хоче забрати ваші гроші, то ви починаєте ненавидіти цю людину. Ви хочете зберегти ваші гроші. Якщо хтось «уводить» у вас улюбленого кохану, то ви ненавидите цю людину, готові знищити її. Якщо ненавидите близького, то це означає, що він так сильно принизив, образив або скривдив вас, що ви готові вбити його. І ви його вбиваєте. Тільки подумки.

Ненавість – похідна від гордині. Це бажання – свої почуття, свою моральність, справедливість і порядність поставити понад усе. Але чим вище ви підносять, тим болючіше буде падати. І взагалі, на якій підставі ви вважаєте, що ваша модель світу, ваш світогляд є істинним? Ваш світогляд – це всього лише одна точка зору на Реальність з декількох мільярдів. І причому кожна точка зору заслуговує на повагу. І тим більше, як можна зробити світ кращим і чистішим за допомогою вбивства, викликаного ненавістю. Це абсурд! У цьому світі немає нічого поганого і брудного. Бог створив чистий і прекрасний світ. Необхідно прийняти таку думку, що цей світ дуже гармонійний і справедливий. І це дійсно так. Адже кожному дається по його думках і діях, по вірі його. Кожен сам створює свій світ. Зі свого досвіду знаю, що цю думку деякі люди приймають насилу. Їм дуже важко відмовитися від своїх старих переконань і принципів. Хочете бути здоровими і мати здорових нащадків – звільняйтеся від ненавісті. Для цього візьміть на себе відповідальність за свій світ! Почніть з себе. Міняйте свої думки і свою поведінку – і навколишній світ зміниться. Нові думки створять нові ситуації. Навчіться приймати! Приймати себе, інших людей, своє життя і долю. Поважайте себе та інших! Виявляючи повагу до інших, ви поважаєте насамперед себе.

Навчіться схвалювати і хвалити! Прагніть помічати в людях тільки хороше, позитивне, корисне. Пам'ятайте, що в кожній людині є будь-які якості. І якщо ваші помисли чисті, то і люди покажуть вам свої найкращі сторони.

Якщо ви хочете змінити навколишній світ і людей, то можете послуговатися насильством. Є такий спосіб. Це дуже хороший спосіб. Хороший для того, щоб зробити своє життя і життя своїх дітей нещасним. І якщо ви берете на себе відповідальність послуговатися саме цим способом, то тоді пам'ятайте про ті наслідки, які будуть. За одним із законів Всесвіту – подібне притягує подібне – ваша ненавість приверне у ваше життя відповідне насильство.

А можна вчинити інакше. Оскільки зовнішній світ – це мій світ і я сам його створюю, то, змінюючи свій світогляд, я міняю свій світ, а значить, і навколишній світ. Це можна виразити простіше: хочете змінити оточуючих – міняйтеся самі. Тоді ні до кого не буде претензій – адже все залежить від вас.

Роздратування. Роздратування виникає тоді, коли щось не влаштовує: безлад у домі, брудний посуд, неприбране ліжко, розкидані речі, спізнюються гості, погана поведінку дітей тощо. У кожної людини є свої вимоги до навколишнього світу, і якщо щось навколо не відповідає цим вимогам, то з'являється роздратування.

Якщо подразнення присутнє в житті довгий час, то це призводить до розвитку певного кола захворювань. На подразнення реагують печінка, шкіра, кишечник, шлунок, суглоби та інші органи. Роздратування як спосіб поведінки має позитивний намір. Так, кожна людина хоче, щоб навколишній світ відповідав її вимогам та очікуванням. Але фокусу тому, що ми самі створюємо той світ, у якому живемо. Отже, те, що ми бачимо у своєму житті, і є те, що ми очікуємо побачити. Тобто довкілля вже відповідає нашим очікуванням, підсвідомим очікуванням. І якщо щось зовні нас не влаштовує, то

нерозумно дратуватися. Необхідно звернутися всередину себе, змінити певні думки, і тоді зміниться навколишній світ.

Є різниця між свідомими бажаннями і підсвідомими намірами. Важливо навчитися довіряти своєму підсвідомому розуму. Адже наш внутрішній розум прагне рівноваги, миру і спокою. Він прагне зайняти те унікальне місце у Всесвіті, яке буде дуже гармонійним для кожного з нас.

Гнів і злість. Гнів і злість – це почуття сильного обурення і обурення. Це крайня форма роздратування. Ці емоції з'являються тоді, коли ситуація виходить з-під контролю. Кожна людина хоче контролювати ситуацію – так вона себе відчуває спокійніше. Але не завжди це вдається. От коли це не вдається, тоді з'являється гнів, який може перейти в фізичне насильство для того, щоб змінити ситуацію.

У народі багато афоризмів про зло:

- Не плати злом за зло.
- Нам добро, нікому зло – ось закон на житло.
- На зло жити – по світу ходити.
- Лиха жінка – поборниця гріха.
- Злий не вірить, що є добрі люди.

У Біблії про зло сказано: «Нехай відплатить Господь злочинцеві за його зло».

Кожна людина відчувала у своєму житті почуття гніву, і немає в цьому нічого поганого, тому що кожна емоція людини виконує для неї позитивні функції. Головне – зрозуміти, для чого потрібні ці негативні емоції і які цілі вони переслідують, а потім створити нові способи поведінки і спрямувати цю енергію в більш здорове русло.

Гнів і злість виконують ту ж позитивну функцію, що і роздратування. І наслідки ті ж, тільки набагато сильніше. Якщо ви не висловлюєте гнів відкрито, а стримуєте, то це небезпечно, так як гнів, не знайшовши виходу, залишається всередині людини. Ця енергія починає руйнування організму і поступово трансформується у хворобу. Але якщо ви реалізуєте свій гнів, тобто відкрито висловлюєте його, виявляючи насильство, то і отримаєте в своєму житті відповідне насильство; і не обов'язково від цієї ж людини. Подібне притягує подібне.

Якщо людина постійно пригнічує в собі такі емоції, як роздратування, гнів і злість, то починають страждати печінка, суглоби, органи дихання та інші органи і системи організму. Невиражені почуття починають накопичуватися в тих органах, які відповідальні за їх вираження.

Ось приклад. Печінка зі своєю жовчю відповідає за запальність. Пригнічений гнів і запальність спочатку викликає запалення жовчного міхура і застій жовчі, дискінезію жовчних шляхів, а з часом ці невиражені грікі почуття відкладаються у вигляді каменів. Адже має ж бути матеріальний субстрат накопичених емоцій. Суглоби відповідальні за приведення цих агресивних почуттів у дію. А це призводить до їх запалення. У підсумку – ревматизм, бурсит, вивихи. Виходить, що висловлювати свій гнів погано, а стримувати – не краще. Так що ж робити? Деякі радять: якщо у вас накопичилася злість, гнів і роздратування, то почніть бити подушки. Пар вийде – і вам стане легше. Інші вважають, що краще відкрито заявити людині, на яку ви гнівайтесь, про своє ставлення до неї, тобто взяти і накричати на неї. Я не думаю, що це найкращі способи роботи з гнівом. Одного разу я побував на семінарі-тренінгу, де людей навчали відкрито виражати свій гнів: кричати, сердитися. Вони підходили один до одного і говорили: «Я сердитий на тебе, бо ти тра – та – та ...» або «Я образився на тебе, бо ти трам – татам ...». Їм говорили:

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

«Дозвольте бурхливим всередині вас почуттям вирватися назовні». Але це добре робити в групі, де кожен знає про ці правила і готовий прийняти на себе гнів іншої людини. А коли учасники цієї групи виходили «в люди» і починали так «самовиражатися», то оточуючі люди їх просто не розуміли, вони не збиралися приймати на себе чужий гнів. Люди не були навчені тим правилам, яким навчилися учасники семінару. Адже в суспільстві побутує думка, що виражати гнів відкрито – це погано. Я думаю, що таке «самовираження» може призвести зрештою до самотності.

Є більш продуктивне заняття для роботи з гнівом, ніж порожнє вибивання пилу з подушки і крики на близьких. Як тільки ви відчули, що емоційний вибух близький, починайте робити те, що вам не дуже подобається, але необхідно. Наприклад, якщо ви живете в сільській місцевості, то можете почати колоти дрова або перекопати город – і реалізація вибухонебезпечної енергії, і для господарства корисно. Робіть до тих пір, поки не відчуєте себе спокійно. Перекопали свій город – допоможіть сусідам. Якщо ви живете в місті, то можна зайнятися ремонтом квартири, прибиранням, вибиванням килимів. Переробили все у себе – допоможіть сусідам. Якщо у вас є зайва вага – вправляйтеся і бігайте. Не тільки роздратування позбудетеся, але й зайвих кілограмів, причому без жодних дієт і безкоштовно. Уже багато пацієнтів, використовуючи цей метод, домоглися спокою в сім'ї. Звичайно, можна і простіше – змінити свій світогляд. Але це кому як подобається. Хтось віддає перевагу грубій фізичній силі, а хтось роботі розуму. Працює і те й інше. Важливо не просто звільнитися від гніву, а трансформувати його. Для цього важливо усвідомити ту позитивну функцію, яку він виконує для людини: щоб навколишній світ відповідав моїм очікуванням. Але це залежить тільки від нас самих. Тому нерозумно не тільки висловлювати свій гнів, але і взагалі його виробляти.

Прочитаємо золоте правило: якщо я хочу отримати щось, то я повинен міняти свою поведінку і свої думки до тих пір, поки в людини не з'явиться спонтанне бажання дати мені це. Давно пора зрозуміти, що оточуючі вам нічого не винні. І якщо ви хочете щось отримати від них, то міняйте свою поведінку, використовуйте щоразу нові способи. Замість розтрачання своєї дорогоцінної енергії на такі негативні емоції, краще привести у відповідність свої свідомі бажання і підсвідомі наміри. А це можливо зробити тільки після того, як ви візьмете на себе відповідальність за своє життя, за свій світ.

Образа. Образа – це почуття, яке виникає у людини тоді, коли, як вона вважає, до неї ставляться несправедливо. Воно виникає у відповідь на заподіяне засмучення, образу, дурний відгук, насмішку, завданий біль, побої, збиток. Образа – це глибоко пригнічений гнів.

Людина, яка ображається, хоче, щоб до неї змінили ставлення. Ставилися б з великою увагою, повагою, любов'ю, щоб цінували. Позитивний намір образи зрозумілий – змінити до себе ставлення. Але образа як спосіб змінити ставлення оточуючих до себе – це жахливо. Ця емоція несе в собі приховане побажання смерті тій людині, яка завдає образу. І ця агресія, спрямована на іншу людину, розгортається проти самого автора і перетворюється в програму саморуйнування. Якщо чоловік ображається на жінку, то страждає його чоловіча гідність в прямому і переносному сенсі. Образи на жінок призводять до пухлини передміхурової залози і проблем з потенцією. Образи можуть викликати не тільки ріст пухлин, а й інші хвороби: виразку шлунка та дванадцятипалої кишки, висип на шкірі, головні болі та інше. Образа – це ще одна похідна від гордині. Ображена людина ніяк не може зрозуміти і прийняти той факт, що це вона сама залучає у своє життя кривдника. Залучає його своїм ставленням до себе.

Якщо до вас погано ставляться, то загляньте всередину себе і придивіться, і прислухайтеся. Зовнішнє відображає внутрішнє. Як ви до себе ставитеся – так ставляться до вас. Змініть до себе ставлення – зміниться ставлення до вас оточуючих.

Як це зробити? Дуже просто. Почніть любити себе! На питання, чи люблять люди себе, практично кожен заявляє: «Так». Але при більш детальному опитуванні з'ясується, що вони плутають такі два поняття, як «самолюбство» і «любов до себе».

Якщо ви хоча б зрідка сварите себе або звинувачуєте за якісь дії, то ви вже не любите себе. Якщо ви вважаєте, що у вас є недоліки, то ви вже агресивно налаштовані проти себе.

Необхідно зрозуміти просту істину: кожна людина – це частинка Бога, Всесвіту. І якщо ви агресивно налаштовані до себе, то ви виступаєте проти Бога. Любов до себе – це мистецтво. Потрібно приймати себе таким / такою, яким / якою ви є насправді – як унікальну частинку Всесвіту.

Коли людина любить себе, вона створює навколо себе простір любові, який починає міняти все навколишнє. Згадайте старий фільм «Альошкіне кохання» з Леонідом Биковим у головній ролі. У ньому головний герой фільму, молодий бурильник, закохується в дівчину і своєю любов'ю змінює всю бригаду.

Любити себе – це означає позбутися будь-якої форми агресії на свою адресу. Тобто позбутися почуття провини, самокритики, невдоволення собою, ненависті до себе, жалості.

Любити себе – значить насамперед поважати свою особистість, любити і приймати себе таким, який є.

Любити себе – значить перше почуття вдячності та радості віддавати Богу, Всесвіту часткою яких ми є.

У християнстві є заповідь: «Полюби Бога понад батька і матір, більше сина і дочки. Возлюби Бога всім розумом, усією душею, усім серцем своїм». Але як потрібно любити Бога? Куди направляти цю любов? На небеса? Але це буде любов до неба. Тоді, можливо, до ікони або розп'яття? Але це творіння рук людських.

Яким місцем ми найближче до Бога? Душею. Значить, любити Бога – це направляти любов у себе, у свою душу. Любити Бога – це означає любіте себе, як його частинку. Звідси стає зрозуміло й інша заповідь: «Полюби ближнього свого, як себе самого». Якщо я люблю себе як частку Божественного, то і до інших я буду ставитися так само. Любов до Бога починається з любові до себе.

Помста. Помста – це похідна від образи і гордині. Бажання знищити або принизити людину, яка нанесла образу.

Але що ж відбувається в такому випадку на тонкому енергетичному рівні? Якщо мене принизили, образили чи скривдили і я збираюся помститися, то я не тільки не приймаю ситуацію, але й намагаюся її змінити за допомогою агресії. Я хочу насильно змусити шанобливо до себе ставитися. Моя агресія спрямована на приниження і знищення іншої людини, тобто іншого світу. Але ж ця людина з її діями – це частина мого світу, мене самого. Я сам повернув її в моє життя. Значить, спрямовуюча агресію на її адресу, я отримую відповідну реакцію. І чим сильніше я ненавиджу цю людину і бажаю їй помститися, тим сильніше я руйную себе.

До цих пір ще в деяких куточках землі є звичай кровної помсти, або вендети. Зрештою це призводить до знищення цілого роду. Її поважати – то після цього нікого. Немає людини – немає й поваги.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Щоб позбутися цього руйнівного почуття, слід звільнитися від гордині і образ. Ніхто ніколи вас не принизить і не образить, якщо ви самі до себе та інших ставитеся з любов'ю і повагою. Щоб люди змінили ставлення до вас, змініть ставлення до себе самого і до оточуючих. Зовнішнє відображає внутрішнє. Навчіться приймати ті ситуації, які відбуваються з вами.

Ми самі притягуємо в своє життя кривдників – своїм ставленням до себе. Цей світ дуже справедливий. Кожному дається по вірі його. Якщо ви вірите в свою нікчемність і ущербність, то що ж ви очікуєте отримати від оточуючих? Якщо ви звеличували себе над іншими – вас будуть прагнути принизити. Змініть ставлення до себе – зміниться ставлення до вас.

Досада. Досада – відчуття роздратування і невдоволення внаслідок невдачі. Уявіть, що ви прагнете чогось, витрачаєте на досягнення мети певні зусилля, а потім раптом невдача. У результаті з'являється досада, тобто підсвідома агресія до себе самого. А це призводить до страждання певних органів.

Не можна сказати, що страждає в першу чергу. Уражаються і печінка (пам'ятаєте вислів «гіркота поразки»), і нирки («залишився неприємний осад»), й інші органи. Крім того, втрачається дуже багато енергії.

Та тільки досада з'являється від нерозуміння того, що немає в житті перемог і поразок. Є просто результат. Не добрий він і не поганий. Якщо результат вас не влаштовує, то це значить, ви щось зробили не так – змініть свою поведінку.

Необхідно сприймати будь-який результат як успіх, навіть якщо він вас чимось не влаштовує. Це дає можливість навчитися чомусь новому позитивному. Для мене будь-яка моє дія є правильною, а будь-який результат – це черговий етап на шляху до здійснення моїх, завжди позитивних, намірів.

Розчарування. Розчарування – це почуття незадоволеності від чого-небудь нездійсненого, катастрофа віри в кого-небудь або в що-небудь. Уявіть, що людина мріє, будує якісь плани, розраховує на якийсь певний результат, але в один «прекрасний» момент усе руйнується. Крім образ, злості і ненависті до того, хто перешкодив здійсненню планів, з'являється почуття розчарування. А це вже пряма програма знищення навколишнього світу і себе. Це почуття призводить до дуже серйозних захворювань. Наприклад, розчарування в житті призводить до раку та туберкульозу; розчарування у чоловіка в жінках – до імпотенції; розчарування у жінки в чоловіках – до хвороб її статевих органів.

Дуже хороший спосіб отримати розчарування – це заздалегідь все ретельно спланувати. Чим більше планування, тим більше розчарування. Тому будьте обережні, коли будете плани. Просто складіть позитивний намір (про це мова піде в наступній книзі) і дозвольте своїй підсвідомості і силам Всесвіту здійснити його найкращими способами.

Друга заповідь Мойсея говорить: «Не сотвори собі кумира». А перша – «Я – Бог твій єдиний». Потрібно жити своїм реальним світом і постійно прагнути, щоб цей світ максимально відповідав Реальності. Важливо пам'ятати, що модель світу – це ще не сам світ, карта – не територія. А багато людей живуть ілюзією. Вони хочуть насильно змінити навколишній світ і підпорядкувати його своїй вірі. Але це зробити неможливо, і тому в кінці життєвого шляху таких людей охоплює розчарування.

Навколишній світ може відповідати моїм очікуванням тільки в тому випадку, якщо я живу за всесвітніми законами, якщо моя модель світу відповідає самій Реальності.

Отже, кожна людина повинна жити Реальністю, а не ілюзіями. Будь-які ідеали рано чи пізно будуть зруйновані.

Ідеал може бути в житті тільки один – це сама Реальність, або Бог, або Істина – не важливо, як це назвати. Можна назвати це Великою Таємницею. Ідеалом має бути те, що непорушно. Ось цього ідеалу і потрібно прагнути все своє життя. А все інше в цьому світі – це ілюзії, сходинки на Шляху Знання. Маючи таке ставлення до світу, ви ніколи не зазнаєте розчарування у своєму житті. Життя для вас завжди буде Великою Таємницею, яку необхідно розкрити, що б те не стало.

Лихослів'я і зломисліє. Коли ви думаєте про когось, то між вами і тією людиною, про яку ви думаєте, встановлюється інформаційно-енергетичний канал. Якщо ви думаєте або говорите про когось погано, то ви спрямовуєте свої руйнівні думки на адресу цієї людини і на тонкому підсвідомому рівні можете завдати їй шкоди. Водночас, посилаючи негативні думки кому-небудь, ваша підсвідомість автоматично включає програму саморуйнування.

«Не судіть, і не судимі будете; бо яким судом судите, таким будете судимі; якою мірою міряєте, такою і вам відміряють».

На жаль, люди не усвідомлюють, що на підсвідомому рівні вони буквально вбивають один одного. Лихослів'я і зломисліє викликають падіння енергетичного рівня, руйнують тіло, скорочують життя.

Будь-яке негативне висловлювання чи судження завдає шкоди собі й іншій людині. Особливо небезпечно лихослів'я і зломисліє на адресу своїх батьків. Одна із заповідей говорить: «Шануй батьків» своїх «і» зло ричить на батька чи матір, хай смертю помре ». Мені дуже часто доводиться стикатися з такими хворобами, причиною яких стає лихослів'я на адресу батьків. Причому хвороби ці часто дуже важкі і невиліковні сучасною медициною. Якщо хочете бути здоровим і жити довго, то найвірнішим рецептом довголіття є наявність добродушності, ввічливості і почуття гумору. Будьте доброзичливі до людей, і вони вам дадуть у відповідь те саме, адже подібне притягує подібне.

Хвастощі. Хвастощі – це непомірне, перебільшене вихваляння своїх достоїнств людина; хвалькувата прагне виставити напоказ якісь свої якості.

Напевно, кожен у дитинстві намагався якимось чином виділитися серед оточуючих. Хлопчаки демонструють перед дівчатками свою силу і спритність. Дівчатка хваляться новими туфельками або платтячками. Таким чином діти вчаться самовираження. З віком хвастощі проходять. Але у деяких людей ця якість залишається і починає відігравати свою згубну роль. Як один із виявів гордині, хвастощі викликають в оточуючих людей заздрість та інші негативні почуття. Воно постійно залучатиме такі ситуації, в яких вас будуть прагнути принизити.

Хвастощі – це один із проявів недовіри до себе, сумнівів у своїх перевагах і можливостях. Це ознака невпевненості в собі і наявність комплексу неповноцінності. Крім того, хвалько просто смішний. Він постійно прагне виділитися і потребує уваги і схвалення оточуючих.

Навчіться довіряти собі, своїй внутрішній силі. Будьте незалежні від думки оточуючих, але при цьому візьміть на себе відповідальність за свій світ.

Учіться скромності. Це одна з чеснот. І при цьому приймайте себе таким, яким ви є. Кому потрібно, той зверне на вас увагу.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Говоріть про свою унікальність. Цінуйте себе, свою унікальність, але не за рахунок вивищення над іншими. Інші люди також по-своєму унікальні. Тоді ви отримаєте у своєму світі стільки уваги, скільки вам потрібно.

Почуття провини і покарання. Так склалося, що багато людей вважають, що почуття провини – це дуже гарне почуття. І людина, яка себе звинувачує, – це хороша людина, у неї є совість. А раз є совість, значить, вона порядна. Але це абсурд! Адже саме той, хто себе звинувачує, і є найгіршим і непорядним. Він же постійно стверджує: «Я поганий, я недостойний, я непорядно вчинив». І такими думками він притягує відповідні ситуації. Покарання ще нікого не змінило на краще. Всі ситуації в житті ми створюємо собі самі – своїми думками, почуттями, емоціями. Почуття провини – найбільш руйнівне з усіх. Не кожен зможе відразу відповісти на запитання: «Для чого?» «Для чого ви себе караєте? Для чого ви себе постійно звинувачуєте, лаєте і критикуєте?» Ми звикли ставити собі інші питання: «За що? Чому?» Але це все не ті питання. Вони не допоможуть щось змінити, а тільки принесуть ще більше болю.

Так для чого ж люди звинувачують і карають себе? Уявіть, як дорослі карають дітей. Для чого вони це роблять? Напевно, для того, щоб дитина не робила чогось, що дорослі вважають поганим. Вони постійно твердять дитині: «Не роби цього. Не ходи туди. Це погано. Це брудно. Це жахливо». Караючи дитину, дорослі прагнуть, щоб вона стала кращою, щоб змінила свою поведінку. Але тут є один парадокс. Покарання вчить, чого не можна робити, але не вчить, що робити замість цього. Коли доросла людина звинувачує і карає сама себе, вона теж прагне змінити свою поведінку, хоче стати кращою. Але покарання – дуже поганий спосіб для цього. Мало того, звинувачуючи і караючи, ми заганяємо себе в певні межі, за які не можемо висунутися. Тому що, як тільки ми переступаємо ці межі дозволеного, автоматично (тобто підсвідомо) запускається механізм самопокарання.

Крім того, покарання і почуття провини завжди пов'язані з болем, стражданнями, нещасними випадками, образами, озлобленістю. Виходить, що якщо ви відчуваєте себе винуватим, то підсвідомо залучаєте у своє життя всі ці неприємні і руйнівні речі. Все дуже просто: почуття провини тягне за собою самопокарання, самокритику. А це, в свою чергу, приваблює в наше життя біль і страждання.

Почуття провини – самопокарання – біль і страждання.

Почуття провини – це один із проявів гордині, тільки навпаки. Це агресія, спрямована на самого себе. Людина, яка себе звинувачує і карає, відчуває колосальне почуття власної важливості. Вона думає, що, покаравши себе, зробивши собі боляче, вона змінить увесь світ. Тобто в почутті провини спочатку закладено агресію до навколишнього світу. Як же формується прагнення карати себе? Наше «високорозви-нене» суспільство висуває до людини дуже високі моральні вимоги. І дорослі вимагають від дитини відразу дуже багато, не розуміючи того, що вона тільки починає вчитися. Вони нав'язують йому поняття про добро і зло, любов і ненависть, що добре, а що погано.

Дитина може робити помилки, але не карати її потрібно за це, а роз'яснювати, як і чому вона повинна на них навчитися. Покарання дає маленькій людині біль і образу. Адже вона тільки вчиться жити в цьому світі. Точніше, дитина з допомогою дорослих вчиться самостійно створювати свій унікальний світ. І підсвідомо вона переймає способи поведінки і принципи своїх учителів. Замість покарання необхідно знайомити її з новими способами поведінки в різних ситуаціях.

Часто програму саморуйнування закладають батьки ще до народження дитини. Наприклад, вагітна жінка, що ображається на чоловіка або відчуває зневіру і небажання жити, автоматично, сама не бажаючи того, запускає у своїй дитині програму самознищення. Така дитина буде все життя страждати і мучитися, і мати буде страждати разом із нею. І зупинити цю програму може усвідомлення причини, прощення всіх образ і взяття на себе відповідальності.

Як же звільнитися від почуття провини? Перше, що потрібно зробити, – *це взяти на себе відповідальність за своє життя*. Саме відповідальність, а не почуття провини. Це важливо зрозуміти. Люди плутають ці два поняття. Пора усвідомити – ви ні в чому не винні. Інші люди не винні також. У Біблії сказано про те, що перед Богом немає винуватих. Значить, почуття провини – це винахід людини, це ілюзія, яку створили люди. І дуже зручна ілюзія, щоб тримати людей у певних рамках. Таким чином зручно управляти людьми. Таке управління починається з дитинства, коли батьки «виховують» своїх дітей, викликаючи у них почуття провини. Але вони й самі були виховані подібним чином.

Вони буквально змушують дітей недооцінювати себе, повірити в те, що вони гірше за інших, що вони не заслуговують на щось хороше, тому що хибні. Таке ставлення дорослих до дітей формує в них безліч комплексів неповноцінності.

Багато людей продовжують робити це, коли виростають. Почуття провини входить у них у звичку. Вони і до інших ставляться так само, змушуючи їх відчувати себе винними. Наступного разу, коли хто-небудь спробує вас присоромити в чому-небудь, замість того щоб погоджуватися з цією людиною, що, мовляв, так, я такий поганий, запитайте себе: «Навіщо він намагається змусити мене відчувати себе винуватим? Що йому від мене потрібно? »

У християнській релігії існує поняття про гріх. Гріх – це порушення Божественних, Всесвітніх законів. Знає їх людина чи не знає – це не звільняє її від відповідальності. Порушив закон – отримай хворобу або страждання. Але це не покарання, як намагається піднести релігія. Це просто результат певної поведінки. Бог не добрий і не злий. Це просто Сила, яка допомагає нам жити і творити, осягати світ, удосконалювати своє усвідомлення. Саме релігійні діячі намагаються змусити людей відчувати себе винними, роз'яснюючи, що хвороби і страждання дані як покарання Богом. Тільки таке ставлення створює замкнуте коло. З одного боку, перед Богом немає винних, а з іншого – хвороби дано як покарання. Не зіткнення виходить! Але все стає на свого місця, коли ми до хвороб починаємо ставитися не як до покарання, а як до результату своєї неправильного світогляду, як до сигналу змінити цей світогляд. Тобто вчинив певну поведінку – отримай результат. Якщо тебе або оточуючих результат не влаштовує, значить, ти порушив закони всесвіту. Наприклад, злиться дружина на свого чоловіка – і отримує запалення піхви. Це результат її неправильного ставлення до чоловіка. Якщо вона змінить своє ставлення – зміниться ситуація. Ненавидить чоловік жінку – отримує простатит або імпотенцію. Змінить своє ставлення до жінок – буде здоровим. Але як часом важко слідувати божественним законам, не знаючи їх. Нерозумно себе звинувачувати за якусь поведінку. Ще дурніше звинувачувати в усьому оточуючих. Ми самі створюємо свій світ. Інші люди роблять те саме зі своїм світом.

Виходить, що все дуже просто: скоїв якусь дію – отримав результат (а не покарання). Не подобається результат – зміни своє поведінку (без усякого покарання). І міняй поведінку до тих пір, поки не отримаєш потрібний результат. Виходить такий

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ланцюжок: поведінка – результат – нова поведінка – новий результат. Простіть себе! Вибачте за минуле, за сьогоднішнє і заздалегідь за майбутнє. Ви ні в чому не винні. Перед Богом винних немає.

Наш підсвідомий розум безпосередньо пов'язаний із Богом, з Вищим Розумом. І тому в будь-якій ситуації людина завжди вчиняє найкращим чином. Так чи варто карати себе за найкраще, на що ви тоді, в тій ситуації, були здатні?

Багато хто сприймає Бога як Вищу Силу, як творця. Ця Сила творить, створює, допомагає нам втілити наші мрії в життя. Саме допомагає! Всесвіт допомагає нам завжди, скрізь і в усьому. Не треба ділити світ на світле і темне, на Бога і диявола. Є Вища Сила, яка допомагає нам реалізувати в цьому світі наші думки, почуття й емоції. Якщо ці думки агресивні, то і отримаємо ми так зване «погане». А якщо вони позитивні, творчі, то отримаємо тільки «хороше». Диявол – це наші згубні, агресивні і руйнівні думки і почуття. І почуття провини теж належить до цих почуттів.

Любов до Бога починається з любові до себе. Навчіться любити себе, любити безумовною любов'ю. Любіть себе як частку Бога, Всесвіту. І тоді весь світ відкриється для вас. Це мистецтво, якому треба вчитися. Саме любов до себе, а не самолюбство і егоїзм. Адже якщо я люблю себе як частку Бога, то і до всього і до всіх у цьому світі я буду ставитися так само. Але на першому місці повинна стояти любов до Бога. А все інше в цьому світі – це лише засоби для накопичення цієї любові і для реалізації її. Потрібно навчитися слідувати насамперед законам всесвіту, а потім уже земним. А вміти слідувати законам всесвіту – це означає відчувати в житті любов, радість і щастя.

Узяти на себе відповідальність замість почуття провини – це означає навчитися робити вибір у своєму житті. Вина і кара не дають вибору. А почуття відповідальності дозволяє створити нові думки і способи поведінки. Важливо не просто перестати щонебудь робити, а навчитися робити щось нове, більш позитивне, ніж старе.

В принципі, не важливо, який вибір ми зробимо, бо будь-який вибір у житті правильний, так як надається і здійснюється він за допомогою Вищої Сили. Не має сенсу звинувачувати себе в якихось невдачах або помилках. Це не зробить нас кращими, але біль і образу принесе. Кожна людина робить у даний момент часу те, що в її силах і що вона вміє робити. Кожен діє в силу свого світорозуміння й усвідомлення. У кожного з нас є своє призначення в житті. І не так важливо, в цьому житті ми його здійснимо або в наступних. Колись ми обрали саме цей світ для проходження певних уроків. У кожного з нас свій Шлях. Мета у всіх одна. Ми всі на шляху до цієї мети, і це прагнення, ця таємнича сила об'єднує всіх нас. Прийміть і полюбіть себе, прийміть і полюбите цей світ таким, яким він є. Можна пройти свій Життєвий шлях зі злістю, образою, почуттям провини. І це буде хороший шлях. Він буде не гірше шляху святого або праведника. Але якщо ви берете на себе відповідальність послуговуватися цими руйнівними почуттями, то тоді вже беріть на себе відповідальність за ті руйнування, які ці почуття залучать у ваше життя. І тоді не варто когось звинувачувати в цьому: ні себе самого, ні близьких, ні уряд.

Це ваш вибір.

Є інший варіант. Пройдіть через цей світ з любов'ю. Важливо зрозуміти, що любов не краще ненависті. Просто Любов – це більш приємний інструмент для пізнання законів Всесвіту.

Самокритика, самобичування, невдоволення собою, засудження себе, презирство і ненависть до себе. Це інші різновиди агресії по відношенню до самого себе. Люди постійно шукають у собі якісь недоліки чи вважають себе негідними чого-небудь. Вони

самі собі створюють різні комплекси неповноцінності, а потім страждають від них. Це можуть бути фізичні вади або невдоволення своєю поведінкою.

Зовнішність відіграє величезну роль у формуванні особистості. Часто повнота, маленький зріст, дефекти мови здатні наглухо придушити в людині приховані можливості. А часом уявлення про себе у деяких людей настільки спотворюється, що вони починають у буквальному сенсі знущатися над собою. Часто люди неправильно оцінюють власні можливості, ставлять на собі хрест у цьому житті, заганяють себе в певні рамки. Це є причиною дуже багатьох захворювань і більшості особистісних проблем. Наприклад, зробивши якийсь вчинок, людина вирішує, що вона вчинила погано і не заслуговує надалі на хороше у своєму житті. Комплекс неповноцінності формується з самого дитинства, коли дитина тільки починає пізнавати світ, дізнаватись і вчитися багатьом новим для неї речам. А батьки відразу вимагають від неї багато чого, пред'являють дуже високі вимоги, караючи за кожну дрібницю. «І в кого ти такий нетямущий уродився?» – часто можна почути від них. Вони забули, якими безпорадними були в дитинстві. І звичайно, кожна дитина з жадібністю вбирає в себе, як губка, все те, що відбувається навколо неї. Батьки і свідомо, і підсвідомо нав'язують дитині своє сприйняття і, будову світу.

Але нескінченні покарання і глузування пригнічують у дітях спрагу творчості, бажання вчитися, породжують відчуття невпевненості, страх перед чимось новим, побоювання, що за будь-яку помилку може отримати удвічі більше. Так батьки відбивають у дітей бажання вчитися. А потім дивуються – чому їхня дитина отримує погані оцінки в школі. Вони забувають або просто не хочуть зрозуміти, що, тільки навчаючись на власних помилках, їх дитина може навчитися чомусь новому, відчути радість перших успіхів. Звичайно, кожна людина хоче бути любимою і подобатись іншим.

Але знайте, що думка оточуючих про людину – це всього лише віддзеркалення того, що сама людина думає про себе. Проведіть переоцінку своєї особистості, почніть поважати себе – і навколишні перестануть помічати ваші недоліки (їх, власне, і немає) і будуть звертати увагу тільки на ваші достоїнства. Скільки існує прикладів в історії, коли люди невисокого зросту або з непривабливою зовнішністю користувалася повагою та визнанням мільйонів. А багато хто, навпаки, процвітає у невдоволенні собою і в ненависті до себе.

Але скажіть мені, як можна самобичуванням змінити свою поведінку і свою зовнішність? Уявіть людину, яка хоче стати чистішою, поливаючи себе брудом. Велика кількість релігійних шкіл намагається за допомогою приборкання плоті або самобичування досягти єднання з Богом, Істиною. Таким чином вони заперечують фізичний (матеріальний) світ. Але як можна досягти Справжньої Реальності, заперечуючи один із її аспектів?! Ми самі створюємо свій світ. Тому, як ми ставимося до себе, так і оточуючі ставляться до нас. Привабливі люди часто вважають себе некрасивими. Вони висувають дуже високі вимоги до себе.

Страх, тривога і занепокоєння. Практично кожна людина постійно чогось боїться. Боїться захворіти й померти, втратити гроші, що її хтось поб'є або вб'є, що її кине кохана людина. Страх тримає людину в постійній напрузі, не дозволяє їй діяти. Мало того, думки про страх, постійно прокручуючись у голові, буквально притягують подібні ситуації. Коли людині загрожує небезпека, в її кров миттєво викидається безліч гормонів, які прискорюють пульс, підвищують тиск, посилюють скорочення серцевого м'яза,

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

прискорюють метаболізм, викликають напругу в м'язах. Це нормальна захисна реакція, яка необхідна людині.

Але якщо страх є однією з основних емоцій вашої підсвідомої програми поведінки, то він тримає вас у постійній напрузі. Надмірно скорочуються і напружуються ваші судини і м'язи. І постійне внутрішнє напруження створює виразки, гіпертонію, облісіння і безліч інших проблем. Крім того, думки-страхи послаблюють імунну систему. Страх захворіти буквально притягує хворобу. Підсвідомість, використовуючи почуття страху, виконує для людини захисну функцію. Адже для кожної людської істоти дуже важливо відчувати себе в безпеці. Почуття безпеки і захищеності, в свою чергу, дає відчуття спокою. Але страх є поганим способом для здійснення цих позитивних намірів. Він сприяє тому, що людина втрачає довіру до людей і навколишнього світу в цілому і відгороджується від них. А це породжує закритість і в зрештою призводить до самотності. Крім самотності, відчуття страху має безліч інших шкідливих побічних наслідків. Фактично страх притягує саме те, чого ми боїмося.

Наприклад, страх захворіти притягує хвороба. Страх самотності призводить до самотності. Страх втрати змушує нас що-небудь втрачати. Як це відбувається? Дуже просто. Наш розум так влаштований. Він завжди повинен зробити те, чого ми боїмося, або те, чого ми не хочемо. Коли ми чогось лякаємося, то малюємо собі страшну картину того, що може статися. При цьому ми переживаємо погані почуття і говоримо собі: «Я не хочу цього. Не дай, Боже!» Усі ці думки, почуття і образи є в нашій підсвідомості, і вони створюють відповідну ситуацію.

Наприклад, якщо хтось скаже вам: «Не запам'ятовуйте число 237. У жодному разі не запам'ятовуйте це число». Що ви зробите? Ви, звичайно, запам'ятаєте це число. І чим більше ви будете прагнути забути його, тим сильніше ви його запам'ятаєте.

Так влаштований наш розум. Частка «не», заперечення є для нього гіпнотичною командою зробити це.

Спілкуючись з людьми, ми переконуємося, що головною причиною появи страхів є відсутність довіри. Довіри до себе, до інших, до всього світу. Такі люди постійно очікують від навколишнього світу чогось поганого. І вони це отримують – адже все в нашому житті відбувається у відповідності з нашими очікуваннями. Вони постійно стверджують: «Цей світ страшний і жахливий. Навколо злі люди. Хіба зараз можна довіряти людям. Стільки шахраїв!» Якщо ви ділите все в світі на хороше і погане, на друзів і ворогів, то вам дійсно є чого боятися. Люди не вірять у те, що є Вищий Розум, який відображає наші переконання. Довіра – це похідне від віри. Немає віри – немає довіри. Почніть довіряти своїй Особистій Силі, яка напряму пов'язана з Вищим Розумом, з Богом. Тільки тоді ви будете в цілковитій безпеці.

Для того щоб позбутися страхів, навчіться довіряти. Довіряти всьому в цьому світі: собі, людям, подіям. Але в першу чергу – своїй Внутрішній Силі. Пам'ятайте – ви самі створюєте свій світ. І цей світ – найбезпечніше місце у Всесвіті. Візьміть на себе відповідальність за своє життя. Ваш світ залежить від ваших думок. Відчувайте себе найбільш захищеною істотою у Всесвіті. Чекайте від навколишнього світу тільки хороше. Нехай така думка стане однією з найважливіших у вашій підсвідомій програмі: «Я є єдине ціле з Силою, яка створила мене. Я – у цілковитій безпеці. Я довіряю своїй Особистій Силі та знаходжу внутрішній спокій».

Що ще важливо зробити для нейтралізації страху? Почніть позбавлятися агресивних думок щодо світу і людей. Згадуйте ситуації, у яких ви засуджували, ненавиділи,

зневажали, ображалися. Почніть відпускати всі ці думки. Адже ці думки – це побажання смерті на тонкому інформаційно-енергетичному рівні. А внутрішня агресія притягує агресію зовнішню.

Виходить такий ланцюжок: внутрішня агресія до кого-або чого-небудь у навколишньому світі притягує агресію зовнішню, яка спрямована проти вас, а це породжує страх як захисну реакцію. Іншими словами, програма руйнування чого-небудь у світі повертається назад програмою саморуйнування, оскільки навколишній світ – це наш світ. А це породжує страх. Страх – це сигнал небезпеки, який нам дає наш підсвідомий розум.

Тобто підсвідомість змушена захищати нас від нас самих! Тому єдиний спосіб позбутися страху – це правильно відреагувати на підсвідомий сигнал і починати позбуватися агресивних думок.

Як тільки ви звільнитесь від старих негативних думок і навчитесь посилати людям і всьому в цьому світі любов, зникнуть усі страхи. «У любові немає страху, проте досконала любов проганяє страх» (послання Іоанна). Ви перестанете притягувати насильство в своє життя, і ваш світ перетвориться на найспокійніше місце у Всесвіті.

Відпускайте думки-страхи. Адже вони колись були просто нав'язані вам, нав'язані. Спочатку батьки залякували вас, потім школа, друзі, телебачення.

Якщо ви чогось боїтеся, то зануртеся всередину себе і висвітляться причини страхів. Вони знаходяться у вашій особистій історії.

Якщо ви боїтеся самотності, то це означає, що ви не довіряєте людям. Згадайте, з якими людьми у вас склалися в житті погані стосунки? Чому ви їм не довіряли? Чим вони вас образили або що поганого вам зробили?

А тепер подумайте, якими своїми думками ви притягли в своє життя таких людей і таке їх ставлення до вас? Адже подібне притягує подібне.

Може бути, ви постійно критикуєте і сварите себе; а може бути, незадоволені собою, або ненавидите себе, або залежите від думки оточуючих. Тоді чого хорошого ви чекаєте від інших? Зовнішню поведінку людей відображають їхні думки і почуття.

Страх смерті вказує на те, що у вас неправильне ставлення до життя і смерті. Це може бути пов'язано з тим, що колись у вас в житті були потрясіння, пов'язані зі смертю близьких. Або були думки про самогубство, небажання жити, або ви бажали комусь смерті. Можуть бути й інші причини. Якби не були ці причини, сформуєте нове ставлення до таких понять, як Життя і Смерть.

Інша причина страху – це сильна прихильність до чого-небудь у цьому світі, що породжує страх утратити те, до чого людина прив'язана. «Прилипнути» можна до чого завгодно: до грошей, до будинку, до близької людини, до дітей, до сім'ї, до ідеалів. Необхідно зрозуміти, що нам у цьому світі нічого не належить, навіть наші думки.

Усе дано нам згори в тимчасове користування, в тому числі і життя.

Відразу запитайте себе, що ви боїтеся втратити?

Саме до цього потрібно змінити своє ставлення. Зробити це не метою в житті, а засобом життя. Наприклад, якщо ви зачеплені за гроші і робите їх метою життя, то в підсвідомості буде страх їх утратити, а у вашому житті будуть виникати всілякі ситуації, які будуть призводити до втрати грошей. Якщо ви ставитеся до близької людини (наприклад, до чоловіка / дружини) як до власності і чіпляєтеся за стосунки, то страх утратити ці стосунки призведе зрештою до самотності або у вас збережуться стосунки, але при цьому будуть важкі хвороби.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Будь-яка цінність цього світу повинна бути не метою, а засобом на життєвому шляху. Припиніть ставитися до чого-небудь як до власності. Те, чим ви зараз користуєтеся – машина, гроші, стосунки, знання, життя, – це подарунок. Він відповідає вашим думкам і вашій вірі. Усесвіт подарував його вам. У когось це є, а у когось немає. У когось більше, а у когось менше. Кожен отримує саме те, чим вмiє користуватися, і саме стiльки, скiльки може понести. Скористайтеся цим дбайливо і за призначенням, як інструментом для просування по шляху Знання. Адже в один прекрасний момент Усесвіт попросить це назад.

Усе земне підлягає руйнуванню: машина іржавіє, будинок занепадає, близькі люди йдуть з цього світу, одні ідеали замінюються на інші, знання постійно змінюються. Незмінною і нерозв'язною залишається завжди тільки сама Істина, Бог. Ось це і слід робити метою в житті. А все інше – це тільки кошти на цьому шляху. Мета в житті – це не накопичення земних цінностей, будь вони матеріальні чи духовні. Тому не чіпляйтеся за земні цінності, і тоді не буде страху їх утратити. Всесвіт живе і завжди дасть вам усе необхідне. Необхідно тільки відкритися, довіритися і бути готовим впустити у своє життя те, що потрібно.

Сумнів і невпевненість. Сумніви і невпевненість створюють масу проблем у нашому житті. Як часто ви собі говорили: «Я навряд чи зможу зробити це», «А чи варто починати?», «А раптом не вийде», «А чи правильно я роблю?». Ці та подібні їм думки споруджують перешкоди на шляху здійснення наших намірів, забирають наші сили, послаблюють нас. Невіра в що-небудь зовсім не означає, що цього не станеться або повинно обов'язково відбутися. Все одно все залежить від наших намірів. Ми самі створюємо своє життя.

І ми самі створюємо ці перешкоди, долаючи, які доводимо собі, що можемо щось зробити в житті, чогось досягти. Ці думки і почуття мають позитивний намір для нас. Вони змушують нас повірити в правильність нашого вибору і докласти більше зусиль для досягнення цілей.

Так чи варто докладати вдвічі і втричі більше зусиль? Чи варто долати труднощі, які самі собі створюємо? Якщо вам захотілося труднощів – візьміть рюкзак і йдіть у похід, у гори. І труднощі отримаєте, і масу задоволення.

Ви боїтеся зробити помилку, зробити щось не так? Не варто боятися цього. Будь-який результат – це просто результат. Він не поганий і не хороший. Наші дії завжди правильні. За великим рахунком, не існує ні перемог, ні поразок, ні помилок. Припиніть грати в гру добре – погано, краще – гірше. Ми все життя вчимося. На своїх або чужих помилках. Будь-яка ситуація може навчити нас чогось позитивного. Так чи варто заздалегідь передбачати події?

Навчіться сприймати невдачі як уроки, як засіб зворотного зв'язку, а перешкоди на своєму шляху – як можливість спробувати щось нове.

Змініть своє ставлення до сумнівів! Сприймайте їх як союзників. Давайте подумаємо з вами ось про що. Протягом тривалого часу (з моменту народження) в нашу підсвідомість впроваджувалися певні стереотипи мислення, які змушували нас діяти тим чи іншим чином. Наприклад, ви багато разів чули про те, що рак – хвороба невиліковна. Це говорить більшість лікарів, тому що їх так учили. Про це пишуть у підручниках і газетах, говорять по телевізору і радіо. Це означає, що ця думка глибоко сидить у нашій підсвідомості. І раптом ви вирішили змінити свої думки і діяти по-іншому. Ви складаете іншу мислеформу: «Рак – хвороба виліковна, якщо я беру на себе відповідальність за її

виникнення та лікування, а не перекладаю її на зовнішні фактори і на лікарів. Якщо для її лікування я усуваю підсвідомі причини і підключаю внутрішні ресурси, які невичерпні». Ось тут вам на допомогу приходить сумнів. Він повідомляє вам, що в підсвідомості записана інша інформація. Сумнів охороняє ваші старі переконання. Він буквально перепитує вас: «Чи впевнені ви, що хочете замінити старі мислеформи на нові?» Це схоже на те, коли комп'ютер перепитує вас: «Чи дійсно ви хочете стерти стару інформацію?» І ось тут у вас є вибір. Ви можете повернутися до старих переконань, і тоді нічого не зміниться, або підтвердити правильність нових мислеформ.

Сумнів – це ваш союзник, який дбає про правильність вашого вибору.

Позбавляючись від невпевненості і сумнівів, ми думаємо про майбутні події так: «Будь-який результат моїх дій – це завжди правильний результат, який допомагає мені зробити подальші правильні дії. Від будь-яких ситуацій у житті я отримую задоволення і важливі позитивні уроки».

Щоб позбутися від невпевненості і сумнівів потрібно брати все у своєму житті в свої руки. Тобто брати на себе відповідальність. Якщо ви хочете досягти якоїсь мети, то сформулюйте правильно намір (про це йтиметься в наступній книзі), розслабтеся і заспокойтеся. Те, що вам необхідно, обов'язково прийде до вас у дуже вдалий час і в потрібному місці. Набути впевненості дуже просто. Упевненість – це похідна від віри в себе. Світ, у якому ви живете, – це ваш світ, ви його створюєте. А тому те, що ви хочете отримати в своєму світі, обов'язково відбувається.

«Так воздасться кожному по вірі його!» Вірити в себе чи не вірити – це питання вибору. Якщо ви вибираєте не вірити, то це породжує невпевненість і сумніви у своєму житті. А якщо робите вибір на користь віри, то знаходите внутрішню силу. Віра надає вашим намірам, і вашим діям, і усьому вашому життю необхідний напрям.

Віра, Надія, Любов – це три чесноти, три складових успіху вашого життя.

Жалість. Це те почуття, яким послуговується практично кожна людина. Люди просто не підозрюють про масштаби тих проблем, які вони породжують жалістю.

Працюючи з людьми, я переконався, що більшість вважає жалість хорошим і благородним почуттям. Але чи так це?

Жалість до людей обов'язково викликає у відповідь агресію людей. Адже це агресивне почуття. Саме тому той, хто вважає жалість хорошим почуттям, ніяк не може зрозуміти, чому люди відповідають на його нібито добрі дії агресією.

Відчувають жалість ті люди, які не бачать і не хочуть бачити, що ми з вами живемо в справедливому і гармонійному світі. Виходить, що жалість – це похідна від гордині. Це результат нерозуміння вищих законів і свого місця в цьому світі. Тому головна умова позбавлення від жалості – це віра у справедливість і гармонійність Усесвіту.

Позбутися жалості не так-то просто. Особливо до найближчих людей. Тут діє дуже простий принцип: чим більше любові і милосердя у вас у душі, тим менше залишається місця для жалості. Тому накопичуйте любов у своїй душі. Використовуйте це почуття як інструмент у пізнанні світу і у вирішенні поставлених перед вами життєвих завдань.

Співчуття. Це почуття йде поруч із жалістю. Жалість і співчуття не можуть жити один без одного.

У словнику Даля про це почуття сказано так: «Співчувати – значить страждати разом». Тепер подумайте, чи варто брати на себе чужі страждання? Співчувати – значить бути дуже чуйним і уважним до страждань інших. Прагніть допомагати людям. Співчуваючи і допомагаючи людині вирішити її проблему, позбутися тієї чи іншої

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

хвороби, ви отримуєте своєрідне «щеплення», «страховку» від подібної недуги, тому що допомагаючи людині, ви допомагаєте самому собі.

Туга, смуток, депресія. Зневіра виникає тоді, коли перестає радувати життя. Все бачиться в чорно-білому кольорі, начебто людина наділа якісь сірі окуляри. Виникає відчуття безвиході. Може виникнути небажання жити і навіть думки про самогубство. У медицині такий стан називається депресією. У християнстві смуток належить до одного з семи смертних гріхів. Людина відчуває зневіру, руйнує себе, робить замах на своє життя і життя оточуючих. Адже небажання жити – це уявне самогубство. Крім того, така людина агресивно налаштована. До депресії призводить придушення гніву, ненависті, роздратування і образ щодо навколишнього світу.

Зневіра – це відображення агресії, спрямованої проти навколишнього світу і проти себе. Багато людей відчувають у житті депресію, тому що у них на те є єдина причина: вони живуть нудним, безглузким, нецікавим життям, і тому вони нещасні. Однак кожна людина сама створює своє життя. Якщо людина витрачає великі гроші на ліки, на пансіон у психікарні, замість того щоб витратити їх на щось путне і цікаве в своєму житті, то це не психічне захворювання – це дурість і потурання своїй слабкості!

Взагалі люди цікаво створюють собі депресію. У їхньому житті було багато приємних переживань, але вони чомусь запам'ятовують саме неприємні. Багато досягають успіху в цьому. Хочу поділитися з вами дуже хорошим способом заробити собі депресію. Щоразу, коли відбувається щось хороше і приємне, ви можете сказати собі мерзенним, противним внутрішнім голосом: «Це ненадовго» або «Насправді вони не це мають на увазі». Можна на реальну подію накладати жахливі картини того, як це буде виглядати років так через п'ятдесят. Чудово, чи не так? Потрібно замість подібних речей, які людина проробляє роками і які призводять до зневіри, робити щось інше. Усе геніальне просто!

Якщо ви хочете змінити своє життя, то потрібно брати все в свої руки і міняти. Марно і безглуздо шкодувати про минуле або жити минулим. Жаль – це агресія проти Бога, Всесвіту проти самого себе. Адже це саме ми за допомогою Вищої Сили створюємо ті чи інші ситуації у своєму житті. Необхідно просто визначитися: «Що зробить моє життя радісним і щасливим?» Тепер відкрийтеся новим радісним переживанням і впустіть їх у своє життя. Змініть старі, сірі думки на нові – світлі і радісні. Одягніть різнокольорові окуляри. Перегляньте неприємні події минулого стільки разів, скільки потрібно, і змініть до них ставлення, замініть старі неприємні почуття на нові – приємні. Пам'ятайте, що кожна людина завжди чинить правильно. Тоді, в минулому, у вас була певна поведінка, яка привела вас до тих подій. Тепер ви можете без жалю і почуття провини змінити свої думки і створити нове життя. Усе в ваших руках.

Обжерливість. Обжерливість у християнстві також належить до одного з семи смертних гріхів. Чому ж такою небезпечною є «догода» своєму череву? Тому що людина зводить сенс життя виключно до набивання шлунка. «Життя заради їжі, а не їжа заради життя!» – ось гасло таких людей. Величезна кількість безцінної життєвої енергії витрачається на добування їжі і на її перетравлювання. Але ж ми живемо в цьому світі явно не для того, щоб їсти. Їжа повинна просто заповнювати втрату тієї енергії, яка витрачається нами на повсякденні справи. Крім того, через їжу ми отримуємо певну інформацію про навколишній світ. І чим різноманітніше наше харчування, тим більше інформації ми отримуємо. І тим менше ми повинні залежати від свого шлунка.

Люди, що страждають обжерливістю, за допомогою їжі досягають для себе певних позитивних намірів. Прекрасний намір – насолоджуватися і радіти життю! Але спосіб має негативні наслідки. Це і втрата дорогоцінної енергії на добування їжі, і її перетравлення. Це і ожиріння з усіма його наслідками.

Але є ще одна сторона, на яку люди не звертають увагу, а багато хто просто не знає про це. Обжерливість – це величезна агресія проти живої і неживої природи, проти органічного та неорганічного світу.

Якщо людина їсть тільки для поповнення енергетичних втрат, уживаючи тваринну, рослинну і мінеральну поживу, то немає ніяких порушень законів природи. Адже коли-небудь і наші тіла стануть їжею для якихось істот. Наше тіло – це одна з ланок у кругообігу речовин і енергій на Землі. Але якщо їжа для людини – один із найголовніших способів отримання радості в житті, то порушуються закони природи. Безконтрольне поглинання їжі – це знищення істот органічного та неорганічного світу. Не дарма християнство зводить таку поведінку в ранг гріха. І агресія проти цих світів повертається до людини різними способами: у вигляді важких хвороб або нещасних випадків.

Як казав Остап Бендер: «Не робіть з їжі культу!» Ми не проти смачної та різноманітної їжі. Варто їсти ту їжу, яка дає здоров'я, енергію і насолоду. Перевагу слід надавати «живій» їжі, багатій біологічною енергією. Приємно, коли їжа приготовлена красиво і смачно. Сам процес їжі – це приємне заняття, від якого слід отримувати радість і насолоду: «... Тому що немає людини під сонцем, як їсти, пити і веселитися ...» Але є багато інших способів у житті для отримання радості і задоволення. І процес їжі – це всього лише один із багатьох способів.

Подумайте, що, крім їжі, може приносити вам радість у житті і задоволення?

Невже мета і сенс у житті – набивати шлунок і спорожнити кишечник? Задумайтесь про найголовніше і сокровенне у своєму житті, про те, що відрізняє нас, людей, від інших істот.

Користолюбство, скупість, жадібність.

Користолюбство – це прагнення отримати будь-яку особисту вигоду несприятливими для інших засобами. Корислива людина думає тільки про свою вигоду і не думає про наслідки. Пристрасть до придбання, до наживи робить її нерозбірливою у засобах. Звичайно, немає нічого поганого в тому, що людина хоче отримати щось важливе для себе.

Виходить, якщо людина отримує вигоду, а інші при цьому страждають, то це користолюбство. Користолюбство несе в собі програму знищення інших світів. Адже ви хочете вирішити свої проблеми за рахунок страждання інших. У жадібному, надмірному прагненні задовольнити яке-небудь своє бажання забуваються наміри інших. У відповідь починається деформація ваших інформаційно-енергетичних структур, так як на тонкому рівні ми всі єдині. Небезпечного впливу піддаються психіка і очі.

Найпростіший приклад корисливої поведінки – це коли хтось бажає невдачі або навіть смерті іншій людині, або цілій групі людей, або державі для того, щоб отримати якусь матеріальну вигоду.

Побажання смерті родича, щоб отримати спадщину.

Побажання розорення своєму конкуренту по бізнесу.

Шлюб з розрахунку.

Побажання смерті або хвороби претенденту на вакантне місце.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Користолюбство виявляється в пристрасі до грошей або матеріальних цінностей і при цьому завжди поєднується з лицемірством. Для того щоб отримати вигоду, корислива людина може нещиро виявляти турботу, увагу, запевняти в своїй любові, але при цьому відчувати зовсім інші емоції.

Скупість має ті ж позитивні наміри, що і жадібність. Скупа людина надмірно, до жадібності ошадлива і уникає витрат. Вона хоче мати достаток у житті, але скупість заважає їй по-справжньому розумно і дбайливо ставитися до речей. Щоб позбутися користолюбства, скупості і жадібності, почніть послуговуватися принципом достатку.

Усесвіт розмаїтий – це дуже важливо зрозуміти і відчувати. Якщо ви хочете щось отримати для себе в цьому світі, то вам просто потрібно захотіти цього, захотіти дуже сильно. Я називаю це так – потрібно сформувані правильно намір і усунути можливі перешкоди всередині себе для його здійснення. Іншими словами, необхідно відкритися цьому світу, силам Всесвіту і отримати все сповна. Виходити у своєму житті з принципу достатку Всесвіту. Тоді ви отримаєте те, що вам потрібно, а інша людина отримає те, що необхідно їй.

Усе навіть набагато простіше, ніж ви думаєте. Нічому новому не потрібно вчитися. Адже кожен із нас і так уже отримує від життя, від Бога все, що хоче. Тобто отримує по своїй вірі, по своїх думках, діях і вчинках. Усесвіт, Бог, цей світ дуже справедливий і гармонійний. Але якщо вас не влаштовує те, що ви отримуєте, або ви хочете більшого, то просто поміняйте свої установки.

Заздрість. Заздрість – це досада до чужого добра або блага. Користолюбство і заздрість завжди стоять поруч, оскільки збігаються їхні наміри: бажання мати або отримати щось важливе і необхідне для себе.

Людина заздрісна відчуває роздратування, незадоволення і не може спати спокійно, коли її сусід або знайомий набуває або отримує щось таке, чого немає у неї. У її підсвідомості формується програма знищення іншої людини або того предмета, які стали причиною заздрості, і, крім того, програма знищення свого світу. Заздрість формує величезну свідому і підсвідому агресію. Не дарма це почуття християнство відносить до одного з семи смертних гріхів. Заздрість надзвичайно руйнівна для самого її автора і для Всесвіту.

Заздрісна людина не розуміє, що виступає проти навколишнього світу. Вона не усвідомлює свого істинного місця і призначення у Всесвіті. Вона не знає і не вірить, що Всесвіт сама подбає про неї і дасть їй саме те, що необхідно. Людина може отримати в житті все, що тільки захоче: будь-які матеріальні і духовні блага. Для цього необхідно відкритися силам Усесвіту. А заздрість заважає зробити це. Це згубне почуття робить людину агресивною і закритою.

Якщо у вас є заздрість, складіть для себе програму позбавлення від неї.

У першу чергу для отримання чого-небудь у своєму житті послуговуйтеся принципом достатку. Суть цього принципу дуже проста: Всесвіт, Бог багаті, а ви гідні мати в цьому житті все, що вам необхідно. Беріть і користуйтеся. Радійте і насолоджуйтеся. І робіть це по-доброму, з чистими помислами.

Як можна частіше щиро бажайте удачі іншим людям. Це чудові ліки від заздрощів, а також і від багатьох хвороб і проблем у житті, які викликають заздрість. Бажайте удачі своїм близьким, сусідам, своєму місту, уряду, своїй країні, іншим країнам, планеті Земля, іншим цивілізаціям. Часто доводиться чути, як люди сварять уряд і ту країну, у якій живуть. Тоді чого ж хорошого вони чекають від «поганої» держави? Ось вони і

отримують те, на що очікують. Бажаючи удачі і всього хорошого іншим людям, ви притягуєте удачу в своє життя.

Навчіться також радіти щастю й успіхам інших людей. Цим ви теж залучаєте успіх і щастя в своє життя. Якщо мій сусід або знайомий купив прекрасний будинок або машину, але цього немає у мене, то нерозумно заздрити і тим самим отруювати собі життя. Я краще порадію разом із ним. Так я наближу момент володіння тим же, якщо мені це потрібно.

Лицемірство. Бути лицемірним – значить бути лукавим, діяти удавано, приймати на себе личину, яка не відповідає внутрішньому стану. Людина лицемірна говорить або виставляє напоказ одне, а думає або робить інше. Від спілкування з такими людьми часто болить голова. Це відбувається тому, що люди, спілкуючись один з одним, сприймають інформацію принаймні на двох рівнях: свідомому і підсвідомому. У свідомість проходить одна інформація, а підсвідомість сприймає зовсім іншу інформацію. Людина намагається поєднати речі несумісні. У результаті – головний біль або поганий настрій.

Але не тільки при спілкуванні з лицемірними людьми болить голова, а й самі лицеміри страждають від подібних речей. Адже бути лукавим означає роздвоєння особистості з усіма витікаючими наслідками. Людина лицемірна намагається отримати для себе якусь вигоду, подаючи себе оточуючим в одному світі, будучи всередині зовсім іншою. Політики часто мають таку якість. За допомогою лицемірства можна отримати матеріальну вигоду, «втертися» в довіру або отримати увагу. Але спосіб цей має шкідливі побічні наслідки: і для здоров'я, і в особистому житті.

Лукавому постійно доводиться прикидатися, одурювати оточуючих якимись зовнішніми діями. Він не може бути самим собою. Але рано чи пізно ті думки і почуття, які людина приховує, починають виявлятися в навколишньому світі. Адже зовнішнє відображає внутрішнє.

Причина лицемірства в недовірі до самого себе і до навколишнього світу. Людина лицемірна не вірить у те, що вона може отримати що-небудь у своєму житті, будучи при цьому щирою і відкритою. Навчіться приймати і любити себе такими, якими ви є насправді. Поважайте свою індивідуальність. Будьте щирі у вияві своїх почуттів і бажань. Прагніть показати людям своє справжнє обличчя. Як говориться, будьте простішими – і до вас потягнуться люди!

Брехня, обман. Брехати і обманювати – значить вводити когось в оману, запевняти в тому, чого не існує, говорити неправду, то є протилежне істині. Обман і лицемірство стоять завжди поряд, оскільки мета їх однакова. Наслідки брехні відомі – це недовіра оточуючим. «Хто сьогодні обдурить, тому завтра не повірять». Часто батьки говорять своїм дітям неправду, а потім дивуються, чому їхні діти їм не довіряють. А потрібно всього лише сказати правду, але дитячою мовою.

Брехня завжди була згубною, хоча існує думка, що є так звана «свята брехня», тобто брехня в ім'я добра. Але давайте розберемося, чи так це? Наприклад, у хворого ракова пухлина, а лікар і родичі приховують від нього це, не хочуть лякати його. Але тим самим вони забирають у нього знання істини, а разом з нею і той єдиний шанс на порятунок, який завжди є у хворого. У більшості країн світу хворим повідомляють про смертельно небезпечні діагнози. Це правильно, тому що людина повинна знати про те, яку хворобу вона собі заробила. Тоді у неї є можливість заглянути всередину себе і щось змінити перед обличчям Смерті. Потрібно сказати людині правду і при цьому побажати успіху. Помилковий гуманізм завжди був шкідливий.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

У деяких ситуаціях люди змушені приховувати правду довгі роки і при цьому відчувати докори совісті. У таких випадках їх підсвідомий розум, зрештою, створює таку ситуацію, коли приховане стає явним.

Починайте говорити тільки правду. Це дуже приємно і легко. Тим більше, що не існує брехні – все є правда. І навпаки, все є брехня. Як це зрозуміти? Дуже просто. Згадаймо історію. За часів Аристотеля Сонце оберталось навколо Землі. Земля була плоска, і взагалі весь світ був плоский. Тих, хто говорив протилежне, просто спалювали на вогнищах. Але настала епоха Відродження, і з новими відкриттями з'явився новий погляд на світ. Запанувала Ньютон-картезіанська модель будови Всесвіту. В її основі лежить закон тяжіння і причинно-наслідкові зв'язки. Завдяки цій моделі успішно стали розвиватися всілякі науки: хімія, фізика, механіка, біологія. Нові відкриття йшли лавиноподібно. На основі цієї моделі Бор створив свою модель будови атома. І ось не так давно фізики вирішили, що атом, та й узагалі весь світ, влаштований по-іншому. Так що ж виходить? Виходить, що модель будови атома Бора помилкова? Але ж після цього не зникли всі ті досягнення науки, які були зроблені завдяки старим моделям. Так що ж вважати істиною, а що брехнею?

Думаю, що існує тільки одна істина – Сама Реальність. І її неможливо описати ніякими словами, неможливо бачити. Це можна тільки відчути душею, підсвідомістю. А всі відкриття науки, всі теорії будови світу – це тільки черговий етап на шляху пізнання Істини, на шляху до Бога. Тому я вірю будь-якій теорії, будь-якій моделі, але я також знаю, що вона вже по суті своїй помилкова, оскільки не відображає самої Істини. Я просто вирішую для себе, яка модель і в чому може бути мені корисна.

Виходить, що в цьому світі немає ні правди, ні брехні, а є просто ступені в пізнанні істини. Є ще один цікавий момент. Якщо ви користуєтеся новою моделлю свідомості і берете на себе відповідальність, то вас неможливо обдурити. Адже згідно нової моделі, в підсвідомості зберігається інформація про все, про будь-яку подію, яка була, є і буде. Така природа свідомості. Тому вам не потрібно турбуватися про те, чи правдива інформація, чи помилкова. У будь-якому випадку вона буде корисна для вас. Ну а якщо у вашому житті зустрічається брехня і обман, то тільки тому, що ви вірите в їх існування.

Лестоці. Лестоці – це похвала з корисливою метою, удаване схвалення, лукава догідливість. Людина улеслива готова піднести іншого на які завгодно висоти, аби отримати від нього що-небудь: будь то матеріальна вигода чи увага, схвалення.

Людина улеслива руйнує саму себе і навколишній світ. Адже прославляючи когонебудь, вона принижує себе. Лестоці – одна з похідних гордині.

Один мій знайомий казав, що найбільше в людях він не виносить лестоці. Напевно, кожен, хто спілкувався з такими людьми, відчував неприємні почуття, які з'являються тому, що лестоці несуть у собі заряд підсвідомої агресії. Не дарма раніше говорили, що лестоцями душу виймають.

Людина, яка знає собі справжню ціну, прагне виразити свою індивідуальність у цьому світі; людина, яка поважає себе, вільна від лестоці.

Навчіться щиро й безкорисливо хвалити людей, схвалювати їхні вчинки, робити їм компліменти. Просто так! Нехай це буде один із способів робити людям приємне.

Ревнощі. Ревнощі – це болісний сумнів у чийсь – вірності і любові. Це одне з найбільш згубних почуттів. Воно руйнує сім'ї, убиває любов, викликає важкі хвороби. З людьми, які страждають від ревнощів, мені доводиться стикатися практично щодня.

Ревнощі не тільки руйнують стосунки, але вони можуть бути перешкодою для їх встановлення. Ревнощі – це комплексне почуття, яке складається з декількох: злість, гнів, ненависть, образа, сумніви, жалість до себе і невпевненість, презирство. Кожне з цих почуттів приносить свої плоди.

Ревнивець відчуває ненависть до свого сексуального партнера, до суперника і до самого себе. Таким чином він формує класичний любовний трикутник! Якщо в вас є хоч крапля ревнощів – чекайте, трикутник скоро буде. Ви самі його створите своїми ревнощами. Люди самі створюють собі проблеми, а потім звинувачують у цьому інших.

Наміри дійсно прекрасні. Кожен хоче любити і бути коханим, бути спокійним за свої стосунки з коханою людиною. Але давно пора зрозуміти, що ревнощі ніколи ще не робила відносини міцніше. Навпаки, вони вбивають любов. Ненависть і любов несумісні. Як народжуються ревнощі і як їх позбутися?

Перше. Ревнощі – це ознака того, що ви зачепилися за стосунки, як наслідок, боїтеся втратити того, хто вам дорогий. Але не можна ставитися до близької людини як до своєї власності. Нам у цьому світі нічого не належить, навіть наше власне життя.

Не повинна близька людина бути метою всього вашого життя. Це не мета – це засіб для вираження ваших почуттів. Зніміть її з «п'єдесталу» і поставте поруч із собою.

Відпустіть від себе почуття власництва і страх, що вас покинуть. Змініть ставлення до близьких, коханих людей. Вони не належать вам. У кожного з них свій світ і своє життя. Кожна людина спочатку самотня у цьому світі і водночас кожному з нас належить увесь світ. Усесвіт дає вам можливість, свого роду подарунок жити разом із цими людьми. Прийміть цей подарунок із вдячністю і ставтеся до нього дбайливо. Зміцнійте стосунки роботою над собою, а не агресією і ненавистю, спрямованою на уявних чи реальних суперників. Поважайте індивідуальність своєї близької людини! І пам'ятайте: неможливо втратити те, що нам не належить.

Друге. Ви вже знаєте закон – подібне притягує подібне. Якщо ви кидаєте «косі» погляди на інших або у вас буває сексуальний потяг до інших, то ваша близька людина вже підсвідомо знає про це, тільки поки не усвідомлює цього. І незабаром може проявити таку ж поведінку. Тому, перш ніж ревнувати, потурбуйтеся про чистоту власних помислів.

Третє. Ревнощі – це ще й ознака того, що ви не впевнені в собі як у чоловіку / жінці. Ви вважаєте себе в чомусь поганим / поганою або недостатньо хорошим / хорошою.

Наприклад, якщо у жінки є комплекс неповноцінності, то вона вже цим дає привід чоловікові шукати відсутнє в інших жінках. Або чоловік, що вважає себе недостатньо мужнім, буквально змушує улюблену жінку шукати когось «на стороні».

Змініть до себе ставлення. Починайте себе любити, цінувати і поважати. Якщо ви сумніваєтеся в любові до вас, то починайте виявляти любов до себе – і тоді отримаєте від близької людини теж саме. Ви – прекрасні і гідні в цьому світі найкращого, в тому числі і жити разом з коханою людиною, і мати з нею міцні стосунки. Тому приймайте і любіть себе такою / таким, якась / якою ви є.

Четверте. Навчіться довіряти. Довіра близькій людині – це вищий вияв любові.

П'яте – не менш важливе. Любов можна виразити різними способами, але тільки не варто вдаватися до ревнощів. Інакше від вашої любові нічого не залишиться. Ревнощі – дуже поганий спосіб для вираження своїх почуттів.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Ми описали негативні емоції з позитивної точки зору. Добре чи погано – судити вам. Давайте ще раз пригадаємо ті емоції і ту поведінку, які є причиною хвороб і різних проблем в особистому житті. Ось їх перелік:

Гординя, егоїзм, почуття власної важливості Лихослів'я і зломисліє
Звинування (інших і себе) Хвастощі
Критика (інших і себе) Страх, тривога і неспокій
Претензії (до інших і до себе) Сумніви і невпевненість
Невдоволення (іншими і собою) Жалість, співчуття і жаль
Засудження (інших і себе) Зневіра, туга і депресія
Презирство і неприязнь (до інших і до себе) Обжерливість
Ненависть (до інших і до себе) Користолюбство, жадібність і скупість
Роздратування Заздрість
Злість, гнів Брехня і обман
Образи Лицемірство
Помста Лестощі
Досада Ревнощі
Розчарування Блуд і перелюб

Підкресліть ті емоції, які притаманні вам. І починайте працювати над собою, поки не вичерпаєте їх усі.

Це ще не повний перелік негативних, руйнівних емоцій. Тут подано тільки найважливіші. На думку авторів посібника, усі вони зрештою є породженням гордині, тобто почуття власної важливості, егоїзму. Адже гординя – це результат нерозуміння свого місця в цьому світі і мети в житті, неправильного ставлення до себе і до навколишнього світу. А це призводить, у свою чергу, до дисгармонії. Гординя – це своєрідна гідра з тридцятьма головами. І її необхідно перемогти. Можна поступово, відсікаючи одну голову за одною. А можна і відразу.

Не можна виганяти хворобу. Її потрібно використовувати. Тому що немає такої сили в цьому світі, яку не можна було б використати з позитивною метою. Тепер ви знаєте, що хвороба – це зовнішній вияв таких руйнівних емоцій, як злість, ненависть, образа та ін. А кожна з них виконує свої позитивні функції, служить для саморозвитку. Таким чином, з'являється можливість використовувати руйнівні сили з користю для себе і оточуючих.

Якщо є хвороба або якась проблема в особистому житті, то зверніться всередину себе і дізнайтеся, якою вашою негативною поведінкою, емоціями і думками вона викликана. Після того як виявите таку поведінку, почніть позбавлятися її. У цьому вам допоможе метод підсвідомого програмування.

Змініть своє ставлення до хвороби. Ставтеся до неї шанобливо. Ваша хвороба – це благо для вас. Не сваріть її і себе, не придушуйте її ліками, не боріться з нею. Хвороба – це сигнал вашого підсвідомого розуму про порушення вами всесвітніх законів. Саме так до неї і ставтеся. Прийміть її. Позбавтеся її, залишивши всякі спроби позбавитися її. Тут немає ніякої плутанини. Використовуйте свою хворобу як засіб саморозвитку. І як тільки ви зміните свій світогляд, хвороба вам вже не знадобиться. Вона просто зникне, оскільки відпаде необхідність у ній. Вона прийшла з нізвідки і піде в нікуди.

Підсвідоме програмування. Ви вже знаєте про те, що хвороба – це зовнішній вияв на фізичному рівні певних думок та емоцій. Загалом усе в цьому світі – це результат наших думок. Ми самі створюємо свій світ своєю поведінкою. Наші думки

матеріалізуються. Отже, ми можемо створювати у своєму світі приємні і неприємні речі. Хвороба – це вияв дисгармонії і належить до речей неприємних, тому людина хоче її позбутися. Щоб позбутися хвороби, потрібно пройти, як мінімум, через три етапи.

1. Необхідно, перш за все, взяти на себе відповідальність і визначити, якими думками і якою своєю поведінкою ми створили цю хворобу. Для цього зверніться всередину себе і знайдіть ці руйнівні думки й емоції. У цьому пошуку вам допоможе перелік негативних емоцій, який наведено вище, й інші книги, присвячені цій темі.

2. Після того як ви знайшли згубну поведінку, яка призвела до страждання, з'ясуйте, який позитивний намір вона виконувала для вас. Саме позитивний, а не негативний. Тобто намір має бути сформульованим без заперечення, без частки «не». Наприклад, позитивний намір образи – змінити до себе ставлення; почуття провини – змінити свою поведінку; роздратування і злості – змінити навколишній світ відповідно до своїх очікувань. Нами виявлено, що люди звикли мислити негативними поняттями. Вони скоріше знають, чого не хочуть у житті, і не знають, що їм потрібно.

3. Після того як ви сформулювали позитивний намір, необхідно створити нові способи для його здійснення. Подумайте ось про що. Протягом тривалого часу в певних ситуаціях ви послуговувались якимось одним способом поведінки. Він приносив вам біль і страждання, але ви продовжували ним користуватися далі тому, що: по-перше, не знали, для чого ви це робите, а по-друге, не знали, що робити замість цього. Тепер у вас з'являється можливість змінити свою підсвідому програму поведінки. Для цього досліджуйте її. Визначте, що в вас заклали з дитинства, які принципи і правила. У що ви вірите і звідки у вас така віра?

Уявімо, що людину з дитинства навчили тому, що всі двері відчиняються тільки в одну сторону – на себе. Про інші способи відчинити двері вона просто не знає. Її так учили батьки, вчителі. Всі так учиняли навколо. І ось вона потрапляє в таке місце, де двері відчиняються по-різному, але не так, як її вчили. Вона підходить до дверей, смикає, але вони не піддаються. Їй дуже потрібно потрапити туди, за ці двері, але відкрити вона їх не може. Адже вона знає тільки один спосіб відкривання дверей, але цей спосіб чомусь не спрацьовує. Вона навіть не намагається спробувати по-іншому. Адже її з дитинства вчили, що всі двері відчиняються тільки в одну сторону. У неї просто немає вибору. Отже, поки вона не спробує інший спосіб, вона так і залишиться назавжди в цій кімнаті, обмежуючи своє життя і звалюючи всю провину на себе і «неправильні» двері.

Так учиняє більшість людей. Їх моделі поведінки дуже обмежені. Вони приймають на віру якісь певні висловлювання, переконання, принципи. І вони користуються ними, як роботи, постійно прокручуючи в своїй свідомості і підсвідомості. Вони не розуміють, що саме цими думками й емоціями створюють своє життя. Ці думки приносять їм біль і страждання, а вони звинувачують у цьому інших або так звані «обставини».

Якщо у вас з'явилася проблема в особистому житті або хвороба – це сигнал вам про те, що у вашому житті, у ваших думках стався застій. Необхідно розвиватися, міняти свою поведінку. Багато людей, які хворіли так званими «невиліковними» захворюваннями і яким вдавалося вилікуватися, згадують про період своєї хвороби з вдячністю. Люди взагалі забувають, що їхня доля як свідомих істот, – учитися, створювати постійно щось нове в своєму житті, прагнути розгадати ту таємницю, якою є сама людина і навколишній світ. Людина створена за образом і подобою Бога, а уподібнює себе біологічному та соціальному роботу.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Тому, сформулювавши позитивний намір, створіть нові способи поведінки для його здійснення. Але нехай нові способи будуть кращими ніж старі. І чим більше варіантів ви створите, тим більшою свободою вибору ви будете володіти. Проте якщо нові варіанти поведінки кращі ніж старі, які призвели до хвороби, значить хвороба більше не потрібна. Здатність створювати нові способи поведінки – це основа мистецтва бути вільним і здоровим.

Кожна людина сама створює свій світ, своє життя. Це дуже важливо усвідомити. Ми створюємо свій світ своїми думками, почуттями та емоціями. Тобто наше тіло, душевний і фізичний стан здоров'я, стосунки в сім'ї з близькими, відносини з людьми і навколишнім світом, робота, фінансове становище – все це відображення зовні наших думок, почуттів та емоцій.

Зовнішнє відображає внутрішнє. Навчіться користуватися цим законом у своєму житті. Оскільки ми самі створюємо свій світ, отже, ми можемо його змінити.

Іншими словами, якщо нас не влаштовує щось у нашому житті, ми можемо це змінити, виявляючи й усуваючи причини тієї чи іншої проблеми і створюючи щось нове. Необхідно звернутися всередину себе і змінити свою підсвідому програму поведінки, тобто змінитися самому.

Якщо ви хочете змінити навколишній світ та оточуючих вас людей, пам'ятайте, що все, що вас оточує, – це відображення вас самих. Тому почніть із себе. Коли ви зміните себе, зміняться оточуючі вас люди і ваш світ. Просто спрацює принцип відображення.

Цей закон забезпечує великий порядок і гармонію, вищу справедливість і чистоту Всесвіту. Пам'ятайте, ми живемо в справедливому і чистому світі, де кожному дається за його думками. «Так воздасться кожному за вірою його!» – Це слова з Біблії. Наша дія починається не зі слова і не з руху, а з нашої думки та емоції. Думка – універсальна форма енергії. Наші думки і почуття матеріалізуються, тобто втілюються в реальність. Якщо у вашому житті чогось не вистачає або є якась несправедливість, то причина прихована тільки в вас, а не в зовнішньому світі або в так званих зовнішніх обставинах.

Думка як форма енергії, зароджуючись у нашій душі, нікуди не зникає. Діє закон збереження енергії. Будь-яка думка, послана в зовнішній світ, формує певні події в нашому житті. Отже, ця енергія повертається до нас у тому чи іншому вигляді.

Подібне притягує подібне. Якщо наша думка агресивна, то і події створюються неприємні і болючі. Якщо думки творчі і несуть у собі прийняття і любов, то вони втілюються в реальність, яка приносить нам тільки приємні переживання. Якими думками користуватися – вирішуйте самі.

Між самою реальністю і тією моделлю світу, в якій ми живемо, неминуче існує величезна різниця. Наш підсвідомий розум створює модель світу, використовуючи інформацію та енергію Реальності, і надає цю модель для життя нашій свідомості. Іншими словами, наша свідомість знаходиться в ролі спостерігача і оцінювача тих подій, які нам пропонує наш підсвідомий розум.

Моделі світу, створювані кожним із нас, відрізняються одна від одної. Іншими словами, кожна людина живе у своєму світі, відмінному від будь-якого іншого.

Та модель Реальності, в якій ми живемо, відповідає нашій підсвідомій програмі, яка формується з дитинства; отже, зовнішнє відображає внутрішнє.

Усесвіт (Реальність, Дійсність, Бог, Світ) являє собою незбагненну силу, енергію, що володіє зверхсвідомістю, і людське усвідомлення є лише частиною Вселенського,

Божественного усвідомлення. Ми повинні постійно пам'ятати, що світ незбагнений і загадковий, і людина повинна ставитися до світу і до себе як до загадки.

Кожен із нас повинен узяти на себе відповідальність за свій світ. Закон про відповідальність – це ключовий момент у роботі над собою. Ця ідея багатьом дається важко, оскільки вони плутають поняття відповідальності з почуттям провини. Узяти на себе відповідальність за своє життя означає повну відмову від звинувачень оточуючих і себе самого, звільнення від жалості і жалю, від критики, осуду і ненависті. Якщо ви берете на себе відповідальність, то починаєте жити повним і сильним життям. І ніхто вже не зможе змусити вас страждати, ніякі в роки і псування не будуть на вас діяти. Ви самі будете вибудовувати події у своєму житті так, як захочеться вам. Ви будете створювати особливий простір навколо себе, який допоможе мінятися оточуючим людям. Для цього вам потрібно постійно користуватися принципом відображення (зовнішнє відображає внутрішнє).

Починайте уважно стежити за всім, що відбувається у вашому житті. Ставтеся до різних ситуацій у своєму житті як до уроків. Наприклад, якщо навколо вас відбувається якась подія, яка викликає у вас певні думки, почуття й емоції, то загляньте всередину себе – це присутнє у вашій підсвідомості. Який позитивний урок ви повинні витягти з усього цього? Усі ситуації в житті створюються або притягуються нашими думками і підсвідомими програмами.

Якщо вам щось не подобається в інших людях, то це обов'язково є у вашій підсвідомості (якщо щось подобається, то це теж є). Відмовтеся від бажання змінити навколишній світ, людей, своїх близьких. Приймайте їх такими, які вони є. Міняйтеся самі – і тоді світ зміниться. Якщо ви чогось уникаєте, то за цим ховається якийсь страх або якийсь біль, тобто те, через що ви повинні пройти і витягти дуже важливий позитивний урок. Коли людина бере на себе відповідальність за свій світ, за своє життя, у неї з'являється свобода вибору. Вона вільна вибирати сама, якими думками їй користуватися. Досліджуйте свої підсвідомі програми поведінки, свої думки та емоції. Перегляньте все своє життя заново, з точки зору нового погляду на світ.

Закон цілісності. Так як людина є лише частиною Всесвіту, то як частина цілого вона прагне цього цілого. Ньютон відкрив закон унесвітнього тяжіння для матеріальних тіл. Але цей закон діє і на тіла живі, які представляють собою інформаційно-енергетичні структури. Кожна жива істота вже з самого початку не є цілісною, і людина в тому числі, оскільки відірвана від Реальності, від Бога. І тому людина підсвідомо протягом усього свого життя прагне цю цілісність знайти, тобто прагне до Бога. Це об'єднує всіх людей. І не тільки людей, а все суще в цьому світі. І не тільки в цьому «людському» світі, але і в інших світах, і взагалі у всьому Всесвіті. Виходить, що кінцева мета у всіх одна, але шляхи різні.

Частина прагне цілого. Душа прагне Бога. Кожній людині не дає спокою все життя її віддаленість від першоджерела. Інтуїтивно вона відчуває це і спрямовується до нього. У нашому житті це виглядає як пошук душевного спокою, щастя, насолоди. Людина спрямовується до яких-небудь земних речей в надії знайти це вічне блаженство. Вона намагається забути за допомогою грошей, їжі, речей, розваг, сексу, стосунків. Але з часом вона відчуває біль втрати всього цього. І до старості з'являється щемливе відчуття, що упущено в житті головне, заради чого і було дано життя. Але сили вже не ті.

Людині Богом дається життя й усвідомлення для того, щоб вона збагатила це усвідомлення самим процесом свого життя і зробила свій унікальний внесок у

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

вселенський процес еволюції. У цьому і є відповідь на одвічне питання: «У чому сенс і призначення життя?» Кожна людина підсвідомо здійснює головну функцію і головну мету життя – жити в цьому світі і прагнути, щоб її модель реальності відповідала самій Реальності. Іншими словами, з'єднати свідоме і підсвідоме. Тільки так вона зможе знайти цілісність самої себе.

Закон позитивного наміру. Усе наше життя не припиняється ні на мить процес здійснення наших підсвідомих і свідомих намірів. У кожної людини свій унікальний життєвий шлях, і визначається він підсвідомо. Дуже важливо зрозуміти, що наш підсвідомий розум завжди здійснює для нас певні позитивні наміри. Я глибоко вірю в те, що людина є дуже складною збалансованою істотою. І тому у неї ніколи нічого не з'явиться просто так. Більше того, будь-яка поведінка людини (включаючи хворобу) має свою позитивну функцію в певному контексті. Тому виявити причину захворювання – це означає знайти прихований позитивний намір, який підсвідомість намагається здійснити за рахунок хвороби. Що б ми не робили, які б ситуації не створювали у своєму житті, на які би хвороби не хворіли – все це лише способи для здійснення наших позитивних намірів.

Намір не може бути негативним, оскільки негативного досвіду в природі просто не існує. Заперечення присутнє тільки в нашій мові. Ми можемо знати, чого ми не хочемо. Але все одно нам потрібно подумати про це. Людина не може відмовитися від здійснення намірів. Це неможливо. Тому не потрібно боротися з самим собою – потрібно міняти свої думки і способи поведінки. І цілком реально усвідомлювати свої наміри, створювати нові і змінювати способи їх здійснення. Це знання робить життя сильним і свідомим.

Усі проблеми у людей (хвороби, стреси) – це результат невідповідності свідомих бажань і способів їх здійснення і підсвідомих намірів. Уся справа в тому, що наш підсвідомий розум знає набагато більше про нас самих і про наші життєво важливі наміри. Крім того, пам'ятайте – підсвідомість безпосередньо пов'язана з самою Реальністю, або з Богом. Тому важливо не заважати підсвідомості, а допомагати своїми свідомими діями. Необхідно поєднати свідоме і несвідоме в своєму житті і знайти у такий спосіб цілісність.

У підсвідомості міститься інформація про будь-яку подію, що відбувається у всесвіті. Уявіть клітинку організму. Вона не може бачити весь організм. Але в ній міститься інформація про весь організм. Вона закодована на генетичному рівні. Людина – це така ж клітинка Всесвіту. У її підсвідомості зберігається вся інформація про минуле, сьогодення і навіть майбутнє Всесвіту. Цим законом пояснюються багато феноменів: ясновидіння і пророцтво, наприклад. Або феномен читання думок та передачі їх на відстані. Ворожіння також належить до цього закону. Будь-яка людина може розвинути в собі всі ці здібності і навіть великі. Необхідна тільки чистота помислів.

Чим більшою чистотою помислів володіє людина, тим більше у неї здібностей, тим більше вона отримує доступ до великих знань Усесвіту. Це можна виразити простіше: чим менше агресії у вашій душі, у вашій підсвідомості, тим приємніше і цікавіше ваше життя і тим більшим здоров'ям і здібностями ви будете володіти. Змініть себе – це в першу чергу позбутися агресивних думок та емоцій, які мають відношення до гордині.

Люди самі створюють собі хвороби, а значить, самі, і тільки самі, можуть позбутися їх, усунувши причини. Отже причини захворювань знаходяться в нас самих, а не зовні. І вони такі:

- а) нерозуміння мети, сенсу і призначення свого життя;

- б) нерозуміння та недотримання законів Усесвіту;
- в) наявність у підсвідомості і свідомості згубних, агресивних думок, почуттів та емоцій.

Хвороба – це сигнал про порушення рівноваги, гармонії зі Усесвітом. Тому ставтеся до своєї хвороби шанобливо; прийміть свою хворобу. Хвороба – це зовнішнє відображення наших згубних думок, нашої поведінки і наших намірів, тобто світогляду. Це підсвідомий захист нас самих від нашої ж руйнівної поведінки або думок. Хвора людина – це та людина, у якої хворий світогляд. Отже, щобвилікувати хворобу, необхідно змінити свій світогляд.

Люди звикли до такого стереотипу мислення, згідно з яким хвороба – це ворог і з нею потрібно боротися будь-якими способами, незважаючи на наслідки. Але боротися з хворобою – це означає боротися з самим собою. Тому прийміть її і відмовтеся тим самим від боротьби з собою. У Всесвіті немає такої сили, яку не можна було б використати позитивним чином. І ваша хвороба – це саме така сила. Користуйтеся нею як засобом для саморозвитку.

Психічна саморегуляція уявлена думкою візуалізації

Що робить людину переможцем? У чому полягає різниця між успішними людьми тими, хто програв?

«Усе у мене в голові», – сказав Арнольд Шварценеггер. Мультимільйонер успішний магнат нерухомості, кінозірка, культурист, п'ятиразовий одержувач титулу «Містер Усесвіт», – Арнольд зробив усе це. Але так було не завжди. Арнольд пам'ятає часи, коли він не мав нічого, крім твердого переконання, що мозок є ключем до його планів. «Ще зовсім маленьким хлопчиком я подумки уявляв себе таким, яким мені б хотілося бути. У своїх думках я ніколи не сумнівався, що стану саме таким. Мозок воістину унікальний. Ще до присвоєння мені першого титулу «Містер Усесвіт», я вже уявляв себе переможцем у цьому турнірі. Головний приз був моїм. Я стільки раз подумки вигравав його, що вже не сумнівався, що так воно і буде. Те ж відбулось і з моєю кар'єрою в кіно. Я уявляв себе талановитим актором, який заробляє багато грошей. Я буквально відчував успіх і відчував його смак. Я просто знав, що це відбудеться». Цей зоровий образ, візуалізація: граючи, бачити себе в ситуації, яка ще не відбулася. Людина уявляє, що робить те, чого прагне, до чого має бажання, та отримує бажане.

Скажімо, ви хочете, вибудувати довіру до вас інших. Використовуючи уяву, ви уявляєте себе впевненою особистістю. Подумки ви робите сміливі вчинки і вільно спілкуєтеся з багатьма різними людьми. Ви уявляєте ситуації, які часто викликають труднощі і що їх виконати легко, і природно зробити його успішним. Можна навіть уявити, як друзі і колеги роблять вам компліменти, поздоровлення набуті довіри. Ви відчуваєте гордість і задоволення від того, що маєте стати впевненою у собі людиною в результаті зміни. Чи можете ви уявити, що може трапитися з вами, і жити, ніби це відбувається насправді.

Секрети успішної візуалізації

1. Вирішіть, чого ви хочете домогтися: скласти іспит, отримати підвищення, з кимось познайомитися, заробити багато грошей, виграти в лотерею.
2. Розслабтеся. На кілька хвилин відволічіться від справ і переведіть дух, відпочиваючи тілом і душею.
3. Протягом п'яти-десяти хвилин подумки уявляйте бажану реальність. Побільше думайте про те, що ви щось робите чи купуєте, а не про те, що могло би з більшою або

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

меншою мірою вірогідності статися. Живіть у своїх думках так, як ніби це вже відбувається з вами. Створіть маленький внутрішній відеофільм. Уявляйте, що робите те, чого вам найбільше хочеться. З одного боку, ви усвідомлюєте, що насправді цього з вами ще не відбувається і поки не стало реальністю. Але уявні картини, які ми собі малюємо, про які постійно думаємо, стають плацдармом для наших цілей, формою, яка наповнюється енергією. Ці картини – реальна сила, яка працюватиме на нас.

При візуалізації наділяйте себе будь-якими необхідними якостями. Якщо для вашого уявного образу необхідні талант, мужність, рішучість і наполегливість, обов'язково включіть їх. Іноді ви будете чітко бачити, що досягаєте бажаної мети, як ніби дивитися кінофільм. В інших випадках перед вами виникне лише найбільш загальна картина ваших цілей. Добре й те, й інше. Можна чергувати точну і вільну візуалізацію, займаючись кожною по п'ять хвилин, або сконцентруватися на чомусь одному, що вам більше подобається.

Точна візуалізація: психічне створення точної картини і сцени, чого ви хочете досягти. Дотримуйтеся заздалегідь продуманого сценарію, психічно втратити його кілька разів. Безцінні візуалізації: нехай зображення і думки про успіх вільно один одного без надсиланням, але тільки тих пір, допоки вони показують позитивну сторону для досягнення своєї мети. Використання обох методів, маючи на увазі що головне тут практики. Багато труднощів виникає на початкових етапах візуалізації. Мозок не може створити і намалювати сцени бажаного. Не хвилюйтеся, якщо те саме відбувається з вами. Зображення має бути повним та остаточним. Регулярно займаючись тренінгом, можна здивуватися, помітивши, що ваш мозок учиться створенню психічної фотографії за вашим вибором.

Слід зазначити, що для того, щоб забезпечити те, що колись здійсниться, не достатньо навіть двох разів. Результати з'являються, якщо зображення відображати у свідомості знову і знову, протягом тижнів і навіть місяців, поки ваша мета, не буде реалізована. Не намагайтесь оцінити результат після однієї–двох спроб візуалізації.

Якщо у вас раптом виникнуть сумніви – а вони обов'язково виникнуть – просто ігноруйте їх. Не намагайтесь протистояти їм і боротися з ними, нехай вони безперешкодно виникають і зникають у вашій свідомості. Продовжуйте займатися візуалізацією, і все стане на свої місця.

Дві умови успішної візуалізації

1. Завжди тримайте ваші цілі, ніби все це відбувається з вами прямо зараз. Зробіть це реальністю. Створіть детальне зображення. Увійдіть у роль і грайте її щодня.

2. Психічно уявляйте вашу мету принаймні раз на день, не пропускаючи жодного дня. Повторення є матір'ю навчання.

Будь-хто, (що) про кого (що) ви думали і це засіло у вашому мозку, матиме вплив на ваше життя. Хочу розповісти про відомий і документально підтверджений експеримент психолога Алана Річардсона. Студентська баскетбольна команда була розділена на три групи; у кожній з них визначили і записали результативність гравців. Гравці першої групи приходили до спортзалу кожного дня, відпрацьовуючи подачі. Баскетболісти другої групи взагалі не тренувалися, а представники третьої групи займалися абсолютно особливими тренуваннями. Вони не ходили у спортзал, а залишалися у своїх кімнатах, подумки уявляючи собі процес тренування. За півгодини в день вони бачили себе такими, хто забиває м'ячі і перемагає з розгромним рахунком. Вони продовжували

подумки тренуватися кожен день. Через місяць усі три групи перевірили знову. Перша група (ті, хто тренувався щодня у залі) поліпшила свої результати на 24 відсотки. У другій групі (ті, хто нічим не займався) поліпшення не було. А в третій групі (гравці, які тренувалися подумки) поліпшення було практичним таким же, як і у тих, хто реально тренувався в залі!

Таким чином, творча візуалізація має велику владу, але в ній немає нічого надприродного. Вона заснована на ваших власних внутрішніх механізмах та енергії, а також можливості творчого використання внутрішніх ресурсів, коли правильна організація уяви є одним з найбільш динамічних людських ресурсів. Почніть використовувати цей дар прямо зараз. Не хвилюйтеся і не думайте про конкретні аспекти цього явища, просто довіртеся процесу. Наступним чином попит пропозиція, так що ви отримаєте потрібні результати в потрібний час, не робіть помилки, ви знайдете шляхи досягнення мети. Природа завжди буде мати можливість запускати проти вимог. Часто люди хочуть знати відповіді на всі питання, перш ніж зроблять перший крок. Ми хочемо передбачати і знати заздалегідь усі тонкощі того, що станеться. Але зазвичай це неможливо, і часто події розвиваються у неочікуваний спосіб.

Розкриваючи свої думки, відкрити нові можливості

Ви зможете реалізувати вашу мету – ви можете розраховувати на неї. Ваші думки, набагато сильніші, ніж ви думаєте, і кожен уявний образ має дійсно сили, які можуть вплинути на ваше життя. Твердження, що людина має такі можливості, не вигадка письменників-фантастів. Вони існують як практичний механізм, який ми можемо використовувати, як того бажаємо. Людський мозок двоякий. Все про те, що ми сказали раніше, стосується свідомості. Тепер настав час, щоб ознайомити вас з іншою стороною мозку – таємничим і містичним розумом. Сили підсвідомості просто казкові. Відомо, що вона контролює всі життєво важливі функції організму людини, починаючи з дихання і травлення. Також знайдено в підсвідомості і відбито все, що відбулося з людиною. Існують записи всіх подій у нашому житті, а також те, що пов'язано з думками та почуттями. Це підсвідоме часто допомагає людині спрямовувати свою діяльність. Через інтуїцію, мрії, почуття і передчуття нам передаються необхідні ідеї та рішення. Як тільки людина відкриває цю дивовижну здатність, вона не буде більше безпорадною в жодній ситуації.

Підсвідомість є механізмом, за допомогою якого повторювані психічні імпульси, почуття й емоції є прискорені і матеріалізовані фізично еквіваленти. Свідомо можна побудувати підсвідомий план, думки або почуття, які будуть матеріалізуватися найближчим часом і обов'язково отримати матеріал, еквівалентний плану. Сублимація завжди плідно готова служити вам, але мало хто знає, як використовувати її владу. Щоб показати, як свідомість і підсвідомість працюють разом, щоб створити реальність, ми ще раз вдамося до аналогії. Підсвідомість як родючий ґрунт, у який кинуте насіння. Ваші думки завжди схожі на насіння в ґрунті. З них є те, що було посіяно і як зерна пшениці розвивається. Ви пожинаєте те, що й посіяли, – це закон.

Пам'ятайте, що маєте свідомість садівника і ваше завдання полягає в тому, щоб вибрати, який сад повинен вирости в нашому дворі. Але, на жаль, більшість не знає про роль садівника, цього не пояснено. Ми дозволяємо проникнути у внутрішній сад підсвідомості. Різноманітне насіння, хороше і погане, – причина всього, що відбувається у нашому житті. Щоб зрозуміти, чому вам пощастило або не пощастило в житті, варто зазирнути у внутрішній світ.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Сублімація буде відображати недостатність, захворювання або провал чи успіх і процвітання, з готовністю відтворюючи в нашому житті те, що ми самі укоренили в ньому. Підсвідомий розум сприймає, що він зображує, з готовим позитивним або негативним ставленням до цього. Не вдасться оцінити ситуацію, як працює свідомість, якщо ви з нею в суперечці.

Якщо ви хочете змінити ваше життя, ви повинні шукати причини того, як ви використовуєте вашу свідомість: ваш шлях, мислення і візуалізації. Ви можете не думати двозначно-позитивно і негативно. У певний момент завжди переважає один тип мислення. Мислення стає звичкою, так що ви повинні переконатися, що позитивні думки й емоції завжди превалюють над негативними.

Щоб змінити зовнішні обставини, слід спочатку змінити внутрішні. Більшість людей намагається змінити зовнішні обставини. Якщо не змінити свої думки і переконання, такі спроби ні до чого не приведуть або матимуть тільки короткостроковий вплив.

Усвідомлюючи це, ви будете мати кришталево чистий шлях до кращого життя. Навчіться думати про успіх, щастя, здоров'я, благополуччя і виганяти злі думки неспокою і страху. Нехай ваша свідомість бути зайнята очікуванням кращого, а також збереженням ваших звичних думок про те, чого ви хочете отримати від життя.

Тут може бути у пригоді практика. Створіть звичку щоденних вправ із використанням технології, описаної вище. Не просто читати розділ за розділом, а зробити це частиною вашого життя.

Вода приймає форму ємкості, у якій вона міститься будь це скло вази або річки. Аналогічним чином буде поводитися ваша підсвідомість: залежно від того, які зображення ви застосуете у свій день роздумів. Отже, ваша доля, ваше життя у ваших руках, і ви можете зробити це, як ви хочете.

Синхронність

Слід розуміти, що підсвідоме завжди дасть вам те, чого ви хочете, і уявляти психічно на щоденній основі, як у вашому житті почнуть відбуватися щасливі зміни. Непосвяченим здається, що синхронний результат – збіг чи везіння, але насправді це є наслідком експлуатації природних законів, які починають діяти під впливом ваших думок.

Ми пояснюємо, як вони працюють. Увесь матеріал реальності складається з частинок енергії. Ми живемо у просторі гігантських енергій. Під час запуску установки нашою підсвідомістю на успіх виникає резонанс енергії в електричній мережі. Підсвідомий розум сприймає коливання безперервної енергії успіху, залучення до вас людей та обставин, необхідних для досягнення ваших цілей. Залишається додати що, точно також підсвідомість не вдасться залучити, якщо ви маєте негативні думки. Це не розрізняється, і вибираються тільки думки і бажання, надії і побоювання, що присутні у вашому мозку. На щастя, люди починають розуміти закони матеріального світу і закони, які регулюють мозок людини. Кілька років тому здавалася неможливою ідея, що ми можемо залучити й створити реальність через думки, тепер погляди на ці проблеми змінилися, і люди розуміють, як відбувається цей процес. Як згустки енергії, наші думки (ми маємо на увазі тільки неодноразові зображення, переконання, думки і бажання, візуалізації) впливають на дійсність. Серед інших речей, якщо ви зупинитеся і подумаете про це, зрозумієте, що вони не можуть бути іншим чином взаємозалежними зі світом. Ми бажаємо повторити цей дуже важливий момент. Коли ви розумово асоціюєте себе з тим позитивним, чого ви хочете досягти в реальності, ваша підсвідомість реагує відповідно. Звичне мислення і сформовані вами уявні образи створюють навколо вас реальність, унікальну долю.

Усесвіт чудесним чином допомагає нам, ми є крихітною частиною його допомоги. Але ця ситуація може змінитися. Як тільки ви зрозумієте закони свого життя і як вони працюють для вас, ви почнете їх застосовувати. Права знаходяться у підсвідомості думки про те, чого ви хочете. Якщо ніщо не відволікатиме вас від процесу, через деякий час ви зі здивуванням і захопленням помітите, як відчиняє двері синхронність. Дослідник В. Х. Мюррей заявив, що провидіння не залишається байдужим, коли людина дійсно доручає себе йому. У людини є речі, які ніколи не відбулися б без цього. Їй падає лоток подія, закликаючи на допомогу людям, заходи і всі види фінансової допомоги, на яку вона не очікувала». Якщо ви зрозумієте цю істину, ви виявите скарби Всесвіту. Потужна підсвідомість чекає на ваші вказівки.

Лихослів'я шкідливе для здоров'я. Те що будь-яка інформація змінює свідомість людини, сьогодні знає кожний. Але щоб зрозуміти, як це відбувається, потрібно було більше ніж півтора століття. Доктор біології Беляєв спробував з'ясувати, яким чином на людський організм впливають окремі слова. 17-річні дослідження закінчились не просто успіхом, а справжнім відкриттям. Науковцям удалося довести, що кожне вимовлене нами слово впливає на наш організм. Результатом цього впливу при постійній позитивній чи негативній дії є не тільки зміна властивостей організму, а зміна генетичного коду, який несе інформацію про темпи старіння і термін життя. Дисертація на цю тему захищалася здобувачем у радянські часи при зачинених дверях. У ній з математичною точністю доводилось, що не тільки людина випромінює якусь енергію, але і кожне її слово несе свій енергетичний заряд. Результат дії слів на наш організм чи позитивний, чи негативний. Мат має знак «мінус». Уже в 1990-і роки згадувана група науковців випустила на основі своєї дисертації книгу, в якій наводиться маса прикладів, пов'язаних зі спостереженнями за конкретними людьми. Обстеження протягом декількох років двох груп людей одного віку, з яких одна – принципові багаторічні лихослови, а друга – ті, хто обходиться без міцного слівця, показало, що у лайливців дуже швидко наступають вікові зміни на клітинному рівні, а слідом за цим і різноманітні захворювання. У другій групі картина прямо протилежна. Зокрема, організм п'ятдесятилітньої вчительки, попри її нервову працю, виявився молодше свого паспортного віку на 13-15 років!

Так що ж це за руйнівна енергія, сконцентрована в матірних словах? Історія свідчить про те, що мат, виявляється, і не такий вже нам «рідний», як прийнято сьогодні вважати. У словнику стародавньоросійської мови, який зберігається в бібліотеці імені Леніна, слово, яке починається з другої літери алфавіту і позначає жінку відомої поведінки представлено рівноправно з цензурними та пояснюється як похідне від слова «блуд». У цьому ж самому вигляді це слово перекочувало звідси в усі словники російського мату і є не чим іншим як іменем демона, з яким у незапам'ятні часи з різних причин «спілкувались» наші язичницькі пращури! Зазначений демон, як і всі останні, мав свою «спеціалізацію», яку – здогадатися неважко. Б ... був спочатку чоловічого роду, в його «обов'язки» входило наказувати звинувачених жінок тим, що в сучасній медицині називається «смаженицею матки» ... Практично всі інші слова російського мату мають те саме демонічне походження. Отже, перед нами реальні імена демонів, тобто втіленого, персоніфікованого зла! І надалекі предки вимовляли їхні імена з однією з двох цілей: або догодити (приносячи при цьому криваві жертви), або налякати. В останньому випадку до імені демона долучалися інші лайливі слова, оскільки метою було прагнення відлякати демона, довести, що за ступенем нікчемності людина здатна дати йому сто балів уперед і знається з поганню більше і гірше. А що робимо ми? Уживаємо мат у

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

розмовах з ближніми, часом найближчими людьми, або закликаємо стародавніх демонів просто так, для красного слівця. І, між іншим, з тим же результатом, що і прашури, які волали до зла, щоб покарати когось за серйозні провини, – закликаємо це зло собі на голову день у день, із року в рік. Зрештою отримуємо спочатку дрібні неприємності, потім все більші: зі здоров'ям, дітьми, коханими, нарешті, просто потрапляємо в полосу хронічної невдачі ... Багато хто з нас наполягає, що мат – глибоко російська традиція. Насправді лихослів'я на Русі приблизно до середини XIX століття не тільки не було поширено, але і дуже довго було кримінально караним! Ще за царів Михайла Федоровича і Олексія Михайловича на Русі людину, яка вилаялася матом, піддавали публічній прочуханці. А народна мудрість підтверджувала і стверджує, що в сім'ї лихослів'я не має миру, а сама схильність до матюків завжди супроводжується й іншими пороками – починаючи з алкоголізму і закінчуючи всілякими формами побутової агресії.

Звернімося до самого початку Біблії і ще раз згадаймо його: «На початку було Слово... і Слово було Бог». А людина, як випливає з подальшого тексту, не просто створена Словом, а й богоподібна тому, зокрема, що теж володіє словом, без якого не можливе мислення, взагалі свідомість, а зрештою – особистість. І оскільки мова йде про слово створення, а не зруйнування, тобто про добро і любов, а в жодному разі не про зло, виходить, що релігія в унісон із наукою твердить: кожен, використовуючи кепські слова, ображає не тільки Бога, але й образ Божий у собі самому, підлягає руйнуванню на всіх рівнях – від здоров'я до долі! Кілька тисяч років потому апостол Павло конкретизує і уточнює цей постулат, попереджує, що руйнується тим самим не тільки скороминуче земне життя, а й вічне, оскільки людина народжується не тільки для тимчасового існування, а насамперед для Вічності: «...злоречиві... Царства Божого не успадкують» (I Кор. 6, 10) і «Ніяке гниле слово нехай не виходить із вуст ваших, а тільки добре ...» (Еф. 4, 29).

Тасмниця слова «разом». Мозок людини подвійний. Підсвідомість знає, свідомість сумнівається. Внутрішня свідомість – це міцна сила, вплив якої відчувається в кожному аспекті нашого життя. Від нього залежать наші успіхи та невдачі. Свідомість творить дійсність, а ми творимо свою свідомість. Підсвідомість є механізмом, за допомогою якого періодично повторювані думки, почуття та емоції прискорюються і матеріалізуються у фізичному еквіваленті. Підсвідомість подібно родючому ґрунту приймає будь-яке кинуте в неї насіння. Наші думки і погляди – це насіння, яке ми засіваємо в цей ґрунт. Що посієш, те й пожнеш.

Свідомість – це садівник, і наше завдання – зрозуміти і відібрати те насіння, яке повинне потрапити в наш внутрішній сад. Не займаючись відбором, ми дозволяємо проникати в наш внутрішній сад різному насінню, як доброму, так і поганому, що є причиною всього, що відбувається в нашому житті. Підсвідомість сприймає те, що їй подається, вона не здатна оцінити ситуацію, як це робить свідомість. Тому необхідно стежити за тим, щоб позитивні думки та емоції завжди переважали над негативними. Підсвідомість може творити, залежно від того, які образи ми заклали в неї у своїх повсякденних роздумах. Думка постійно прагне тримати форму. Наші найглибші переконання, страхи, надії, турботи, погляди, бажання і кожна наша думка впливають не тільки на нас самих, але і на навколишній світ. Перший крок до початку нового життя простий: потрібно лише слідкувати за перебігом своїх думок і спрямовувати їх у відповідному напрямку.

Слово-ствердження «разом» об'єднує свідомість і підсвідомість. Суперечка між ними припиняється, і людина починає ясно мислити. Слово «разом» є ключовим для формування позитивних коротких тверджень, що впливають на певні життєві ситуації. Наприклад, щоб знайти загублений предмет, потрібно повторювати в голос або про себе коротке твердження: «разом знайти зараз». Слово «разом» об'єднує свідомість і підсвідомість. Слово «знайти» – ключове слово. Слово «зараз» – подія станеться швидше. Ці та інші слова-паролі використовують, переконуючись в їх магичній силі. Спробуйте і ви. Перед кожним новим словом-ключем проговорюється слово разом, і завершується твердження словом «зараз».

Чому і навіщо люди хворіють. Що хвороба має причину, знають або здогадуються багато хто. А ось що хвороба має мету і мета ця не в тому, щоб скоротити шлях людини до зяючої могильної пащі, а зовсім навпаки – до такого висновку за всю історію цивілізації прийшли небагато людей. Сьогодні думка про те, що метою хвороби є життя, знаходить все більше число прихильників. Строго кажучи, хвороба як процес сама по собі не має ні мети, ні сенсу, спрямованих на поверхню. Вона не усвідомлює саму себе і не слід самим собі задавати установки. І якщо ми говоримо про мету хвороби, то маємо на увазі ті висновки, які вона спонукає нас зробити. Як не дивно, але мета і причина хвороби нерозривної і вигадливо пов'язані між собою. Незважаючи на те, що причина будь-якої хвороби прихована в нас самих, люди схильні звинувачувати в своїх недугах зовнішній світ. «Хвороба приходить до мене ззовні,» – так думає чи не кожний, проте багато захворювань психічного походження. Це значить, що практично здорова людина під будь-яким впливом починає думати, що відчуває деяке нездужання, звертається до довідкової літератури, щоб самостійно визначити діагноз тощо, тобто придумує і зрештою вселяє в собі хворобу. Як би не смішно це виглядало, але психогенного хворого часто не влаштовує лікар, який стверджує, що він здоровий, і задовольняє той, який співчуває, лікує нешкідливими засобами. У народі таких хворих називають «недовірливими», що говорить і про поширеність явища, і про те, що психогенність його очевидна.

Інша справа захворювання, причину яких і медицина, і хворі знаходять у зовнішніх факторах: бактеріях, мікробах, збудниках тощо. Відкрити внутрішню природу таких хвороб важче, якщо, зрозуміло, не вважати причиною нежиті легковажність, через яку ви потрапили під дощ. А причина всякої хвороби у способі життя, харчуванні, звичках, протипоказаних природі організму. Ми змушуємо своє тіло переварювати те, що йому не потрібно або навіть шкідливо, примушуємо вдихати тютюновий дим замість повітря, вкладаємо в ліжку так, що це веде до деформації, одягаємо тепліше, ніж це йому потрібно і т.п. виходить), що з одного боку, ми себе труїмо, а з другого, – ніжачи своє тіло, знижуємо його здатність до опору інфекції. Хворіючи, наше тіло очищається. Нежить, кашель, потовиділення, пронос – способи, якими організм позбавляється отруйних речовин. Очищення – найближча і об'єктивна мета хвороби. Але є ще мета суб'єктивна. Біль, нездужання, хвороба – мова організму. Захворюючи, наше тіло звертається до нашої свідомості. Боєм тіло кричить нашому розуму, що ми щось робимо не так. Ще древні греки вважали, що хвороба – благо і боги дали її людині, щоб в одноманітному потоці життєвої суєти у неї була пауза для роздумів і аналізу. Захворюючи, тіло зупиняється і каже розуму: «Подумай, де, як і коли ти порушив закони природи і поки не пізно виправ, зміни своє життя». Отже, щоб не хворіти, потрібно не тільки навчитися чути і розуміти своє тіло, а й докладати відомі зусилля: відмовлятися

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

від якихось звичок, зайвого комфорту, підтримувати фізичну форму, тренувати і загартовувати тіло.

Сучасна медикаментозна медицина виникла і стала популярною через людську ліню і віддає перевагу уявним цінностям перед справжніми. Адже простіше взяти пігулку, ніж відмовитися від звички і змінити спосіб життя. Ледачий хворий, якому лікар радить відмовитися від якихось звичок, міркує приблизно так: «Ти мене лікуй, а не вчи жити». Він не розуміє того, що дійсно вилікувати можна хворого, а хвороба тільки заліковується. Крім того, про що ми вже говорили, бувають ще причини морально-психологічної природи. Досить часто, захворюючи, людина раптом виявляє перевагу свого стану. Вона користується підвищеною увагою оточуючих, їй співчують, жаліють, відпадає необхідність виконувати неприємні обов'язки і т.п. Деяким людям подобається такий стан і, щоб використувати його, вони імітують нездужання, яке може перейти в дійсне захворювання. Але, мабуть, найглибші причини хвороби коріняться в метафізичній природі людини, в душі або, якщо хочете, в нашому ставленні до близьких і дальніх, загалом до світу. У народі давно підмітили зв'язок між здоров'ям і душею людини. У деяких місцевостях людину склочну, націлену на конфронтацію, агресивну грубувато називають «чорноротою». І це не метафора. Колір язика говорить про стан печінки та інших внутрішніх органів, тому лікар, оглядаючи хворого, просить його показати язик. А злоба, агресія, скандал як спосіб самоствердження пригнічують печінку. Причому пригнічують чи не більшою мірою ніж токсичні продукти. У людини, яка звинувачує в своїх негараздах всіх і вся, готова помститися з усякого приводу, зловязична, на язика з'являються темні плями. І будь-яка дієта в такому випадку буде мало ефективна. Ще приклад. Знову-таки, хто не знає, що стається з деякими людьми від страху? Фобії різного характеру негативно впливають на нирки. Стан постійного очікування неприємностей, невпевненість у собі, страх перед майбутнім ведуть до склеротичних змін у нирках і в результаті – до гіпертонії. Як би ми не лікувались у подібних випадках, ми тільки на час можемо зняти хворобливі відчуття, полегшити стан. Радикально поправити здоров'я можна тоді, коли зміниш своє ставлення до світу. Або, як сказав американський письменник Курт Воннегут: «Наше здоров'я цілком залежить від гуманності наших ідей».

Можна хворіти менше. Сторінка здоров'я у ВНЗ України. За останні 15-20 років кількість хворих студентів до випускного курсу збільшилася в десятки разів. За цей проміжок часу медики-науковці розробили нові методи лікування, наука ВНЗ (так вважають) освоює раціональні методи навчання, як ніколи видається багато нових книг про духовне та фізично досконале тіло. Але попри це смертність у багатьох регіонах вища народжуваності. Ми знаємо, що цьому сприяє занепад в економіці, погіршення екології, і, як не дивно, відсутність у людей зацікавленості у тому, щоби бути здоровими. Навіть у цей складний час можна без зайвих витрат бути здоровим або значно менше хворіти, якщо розібратися в механізмах самих захворювань. Загальновідомо, що саме навчання у ВНЗ вимагає значної нервової та емоційної напруги, переживань, особливо під час сесії, на семінарських і практичних заняттях, і саме тут у багатьох студентів виникає нервове перенапруження, яке часто є причиною різних хвороб. Кожен хоче жити не хворіючи, але не докладає до цього зусиль, та й не завжди ми знаємо, що потрібно, щоб хворіти менше. А якщо захворіли, то частіше сподіваємося на ліки і на те, що цю проблему має вирішувати лікар, а не ми самі. Якщо ми простежимо за розвитком своїх дій, то зрозуміємо: кожна дія починається, насамперед, з думки і уявлення про неї. Думки

приводять до вегетативної підготовки тіла, наприклад, до підвищення кров'яного тиску, посиленого притоку крові і почервоніння обличчя, почастищення пульсу, різних емоційних станів, водночас зростає активність нервової системи. А це спричинює активізацію відповідних м'язів, які забезпечують виконання розглянутої дії. І якщо цю дію не було зроблено, тобто вона залишилася не реалізованою, відбувається блокування енергії у певній частині тіла. Можна навести приклади:

– якщо енергія гніву, агресії, сексуальності, передбачуваної дії блокована в думки, це найчастіше призводить до сильного головного болю, порушень сну, болісного душевного стану;

– якщо енергія заблокована в функціональних областях тіла, підвищується кров'яний тиск і згодом виникає вегетативна дистанія;

– якщо енергія заблокована в нервовій системі, це спричинює невралгію трійчастого нерву, розсіяний склероз, оперізуючий лишай, нервовий тик або ішіас;

– якщо енергія блокована в областях м'язів, це викликає захворювання опорно-рухового апарату, так, як ревматизм, подагра, параліч.

Проаналізуйте свої хворобливі стани, що передавали хворобі, і ви зможете побачити, що не було виходу життєвої енергії і вам не вдавалося зняти цю блокаду. Можна навести приклад. Після різного роду конфліктів у кров виділяється багато адреналіну, і для того, щоб його нейтралізувати, необхідне фізичне навантаження. Люди здебільшого не знають цього і після низки конфліктів накопичений адреналін призводить до таких захворювань, як інсульт або інфаркт. Але ж цієї хвороби можна уникнути: після конфлікту краще випити чашечку гарячої води, щоб вийшов адреналін разом із потом, або навантажити організм фізичними вправами до появи поту. Якщо ми не даємо виходу енергії – життя дає нам урок у вигляді захворювання. Так наша доля вчить робити необхідні кроки в пізнанні механізму захворювання.

Доля – найкращий лікар, вона, зрештою, зцілює кожного, і кожен самостійно вибирає шлях життєвого навчання: шлях пізнання або звичайний шлях хвороб і страждань. Адже якщо людина не готова до пізнання, саме життя проводить з нею «допоміжний курс» через хвороби. «Мовою симптомів» тіло говорить людині не тільки про те, що вона зробила помилку, але і про те, де відбулося порушення і що робити для відновлення гармонії і виходу з хворобливого стану. Будь-яка хвороба виникає лише тоді, коли між «командним центром» мозку і підпорядкованою йому областю або частиною тіла виникають «інформаційні перешкоди», а в екстремальних випадках доходить до «випадання інформації». Адже кожен орган і кожна частина нашого тіла знаходяться у прямому зв'язку з певною зоною мозку і хребта і отримують від них інформацію. Мозок відповідає за переробку інформації та вирішення певних завдань і за усунення конфліктів. Отже, спотворена чи помилкова інформація веде, до порушень у певному органі або частині тіла, в результаті чого виникає хвороба. Наше фізичне тіло саме по собі не може хворіти. Тіло є всього лише екраном, воно – проекція свідомості. Цей екран картин сам не показує. Наші думки – це фільм, і свідомість вирішує, який саме фільм показувати. Якщо перебувати в істинній свідомості, тіло практично захворіти не може, оскільки у свідомості виникає здорова досконала картина. Тіло сигналізує за допомогою хвороби.

Ми повинні бути вдячні хворобі за «вручене» нам послання нашого тіла і прагнути використати надану можливість, щоб негайно повернутися на правильний шлях і якнайближче підійти до свого істинного стану «досконалої свідомості». Можна вважати:

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ми хворіємо і це прекрасно! Ми повинні усвідомити для себе, що біль і задоволення – це два виміри однієї і тієї ж енергії. І якщо медитувати під час хвороби, коли ви відчуваєте біль, то він зникне. Це відбувається тому, що в медитації міняється все тіло. Воно змінює свою хімію. Починає відбуватися в тілі нове, і енергія, яка створювала біль, зникає і перетворюється на задоволення. Найбільша цілюща сила, підготовлена нам життям, – любов. Той, хто справді любить, навряд чи захворіє, бо любов – чиста і цілюща енергія з усіх існуючих. У житті того, хто наповнений цією енергією – любов'ю, немає місця хворобі. Ця істина в наш час знайшла наукове підтвердження. Так, німецькі лікарі встановили, що закохані набагато рідше звертаються за медичною допомогою навіть у розпал епідемії грипу: емоційний підйом сприяє виділенню кортизону – гормону, що здійснює сильну протизапальну дію.

Якщо ми дійсно любимо, ми «цілісні», і тому неушкоджені і здорові. Любов викоринює гнів і страх і створює радість життя. Любов указує шлях і допомагає йти по ньому, вона і є сам шлях. Якщо людина приймає себе і весь світ з любов'ю, то це означає, що вона відновила єдність зі своєю істинною сутністю.

Хвороба – це лише вираз, форма «проблеми». Це тільки можливість, якою користується життя, щоб сказати нам, що десь щось негаразд, що ми є насправді. Якщо ж ми не розуміємо мови нашого тіла і відповідно не реагуємо належним чином, життя тримає наготові інші форми проблем, щоб пробудити нас до тверезого шукання сенсу життя, отже, шляху до самого себе. Основоположне правило здорового життя – «жити природним життям». І все ж більшість людей хворі, і не тільки фізично. Багато хто не пізнав своєї найбільшої духовної спадщини, і тому є духовно бідним. Можна сказати, що люди гинуть не від своїх хвороб, а від свого характеру або від реакції на навколишній світ. Тому будь-яка проблема – це «завдання» життя, нагадування про необхідність глибшої «проникливості», крокі для подальшого самовдосконалення. Раз «нездоров'я» виходить із свідомості, то й лікування повинно виходити з неї же. Свідомість не залежить від тіла і не є його продуктом. Продуктом свідомості є «інформація», яку тіло переводить на мову видимості. Тіло без свідомості не може жити, але не може і захворіти. Прикладом того служить відсутність алергії під наркозом при гострій алергії в інший час. У цей момент алергічна свідомість спить. Так просто бути здоровим, потрібно лише бути «неушкодженим», а це означає: треба бути самим собою, жити якраз такими, якими ми є. Адже тільки так можна жити в злагоді з собою, з життям у собі і з життям загалом. Це не залишає жодної підстави, жодної причини для хвороби.

Кожна хвороба – крик душі, заклик до нас самих стати нарешті такими, якими ми є!

Хвороба – благо для духу, бо через хворобу життя нам дає можливість побачити наші духовні немочі і вивихи. Зовнішнє завжди відображає внутрішнє. Якщо ми не будемо працювати над своєю духовністю, то будемо хворіти частіше. Тому не припиняйте зусиль вирватись із ситуації, яка вам не подобається. Може бути, для когось це буде велике зусилля в буквальному сенсі слова. Іноді необхідно навчитися бути м'яким, поступатися, підкорятися або навпаки – бути жорстким, уміти відмовляти, отже, будь-яка ситуація має бути уроком, який вам підносить життя. Вирішення проблеми може статись у будь-який момент. Будьте відкритими і вірите завжди в свої сили. Думка – та сила, яка становить суть цього світу. Вона ж є кармою. Необхідно бути дуже акуратними зі своїми думками. І треба відчувати, коли переключатися з однієї думки на іншу, щоб не дати підпитуватися небажаним думкам. Слово «карма» походить від санскритського «кри» – робити. У техніці цим словом називають загалом результати

всякої роботи, в метафізиці воно застосовується іноді для позначення послідовності наших колишніх учинків або, грубо кажучи, як закон причинно наслідкових зв'язків. Карма діє на характер як могутня сила, з якою необхідно рахуватися, людина є центром, відкритим для всіх сил Усесвіту: добра і зла, щастя і лиха. Все тече до нього безперервним потоком, обіймаючи з усіх боків. У цих обіймах формується зворотний потік досягнень, званий характером, який виявляється в діяльності індивідуума. Притягаючи все до себе, людина має здатність все скеровувати від себе, щоб воно діяло та приносило плоди. Карма виробляє характер людини, а характер – волю; воля же за допомогою думки виробляє все, що утворює продукт громадської та особистої діяльності людини. Міста і машини, мистецтво і наука – все це тільки зовнішній вияв волі. Але для вироблення такої волі вимагається наполеглива робота протягом усього життя людини.

У цьому і полягає сенс поняття карми: якщо є думка – не важливо усвідомлена чи в підсвідомості, значить є дія і наслідок дії. Якщо є наслідки наших дій, є наша реакція на ці наслідки. І так без кінця. Ми можемо змінити свою карму, змінюючи свої думки. Нав'язливі страхи послаблюють нас. Наприклад, якщо у вас існує страх, що ви захворієте на якусь хворобу, то в цьому місці вашого організму захист енергетичного поля послаблюється. Страх захворіти впливає на імунну систему. Отже, страх діє і на фізичне тіло, і на енергетичне поле людини. Розум, охоплений страхом, живе в сум'ятті, в конфлікті, і тому він повинен бути збоченим і агресивним, схильним до насильства. Ми живемо в суспільстві, де панує дух конкуренції, змагання, і це породжує страх. Нас переслідують різні страхи, а це – жахлива річ, яка спотворює, отуплює наші дні. Існує фізичний страх, але це захисна, інстинктивна реакція. Ми говоримо про психологічні страхи, бо коли ми зрозуміємо як глибоко вкорінюються психологічні страхи, з фізичними страхами ми в змозі будемо впоратися. Якщо ж наша увага буде звернена в першу чергу на фізичні, тваринні страхи, ми ніколи не зможемо зрозуміти страхи психологічні. Усі ми боїмося чогось. Не існує страху абстрактного, він завжди народжений чимось визначеним. Чи знаєте ви свої власні страхи? Страх утратити працю, страх не мати достатньо їжі і грошей або страх перед тим, що думають про вас оточуючі, страх відчувати себе зневаженим або осміяним, страх перед болем і хворобою, перед владою, страх ніколи не пізнати любов чи не бути коханим, страх утратити дружину або дітей, страх перед смертю, перед життям у світі, подібної смерті, страх, породжуваний нудьгою, страх, що ви не відповідаєте тій подобі, котру створили про вас інші, страх утратити довіру, – вся це та безкінечна кількість інших страхів, – призводить до душевного дискомфорту, а потім – до хвороби. Так само, як печінка пов'язана з агресією, існує зв'язок між страхом і нирками. Нескінченні страхи ведуть до ниркової недостатності, склерозу нирок, а зрештою – до гіпертонії. Одна з головних причин страху – наше небажання бачити себе такими, якими ми є. Тому, так само, як власне страхи, ми повинні дослідити систему різних продуманих способів позбутися їх. Якщо розум намагається подолати страх, придушити його, підпорядкувати дисципліні, контролювати, тлумачити його в термінах чогось іншого, то виникає тертя, конфлікт, і в цьому конфлікті ми втрачаємо дуже багато енергії. Якщо ми уважно розглянемо природу страху, то зрозуміємо, що страх не може бути розділений, побачити, що повністю позбулися цієї проблеми підсвідомості і всього того, що займає психологів і аналітиків. Коли ми зрозуміли, що страх – це єдиний рух, який виражає себе по-різному способами, і коли ми бачимо цей рух, а не об'єкт, на який це рух орієнтований, ми розуміємо, що в самій природі навколишнього світу страху немає, це продукт нашого мозку. Ситуації, в які ми потрапляємо завдяки нашим думкам, виявляються уроками, які ми повинні

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

засвоїти, щоб стати більш мудрими і сильними духовно. Якщо ми доклали не достатньо зусиль, щоб вирішити таку ситуацію-проблему, вона триватиме і не піде з нашого життя. Вирішена ситуація більше ніколи не повториться.

Так чому ж усе-таки з нами трапляються ті чи інші події? Зверніть увагу, протягом життя кожен із нас стикається практично з одними і тими ж ситуаціями і проблемами, нас переслідують схожі один на одного в поведінці, манерах, зовнішності люди. Минають роки, а ситуації не змінюються. Проблеми залишаються такими ж: нам все також продовжують грубити маємо труднощі у взаєминах, постійно втрачаємо речі та гроші, когось часто зраджують друзі, хтось багато разів розлучається, комусь часто не вистачає грошей, або їх узагалі немає. Все це звичні ситуації, які часто відбуваються з нами. Чому? Якщо виходити з того, що все це породжуємо ми самі, тоді це є зовнішнє відображення нашого внутрішнього світу, відображення наших думок про самих себе і навколишній світ. Отже, аналізуючи свої думки, ми можемо зрозуміти, чому в минулому з нами відбувалися ті чи інші події, можемо спрогнозувати і припустити, що з нами станеться в майбутньому. І навпаки, аналізуючи те, що з нами відбувалось або відбувається зараз, ми можемо отримати уявлення про наш внутрішній світ. Ми вже знаємо, що біль і хвороба виникають від перебоїв або порушеннях рівноваги нашої життєвої енергії. Такі перебої або порушень рівноваги можуть бути наслідком простого засмучення, низки дрібних подразнень або якогось старого, забутого конфлікту, який ніколи не був повністю розв'язаний у нашому житті. Ми знаємо, що змінити минуле неможливо, а от змінити до нього своє ставлення можна і необхідно, і тоді ці минулі події не будуть більше продукувати негативні емоції, які призводять до ослаблення здоров'я і хвороб. Одним із найпоширеніших застарілих конфліктів у молодих людей є це переживання нерозділеної любові, що у більшості викликає серцевий біль. Оскільки ми не в змозі позбутися старих образ, бачимо причину негараздів не в собі. Це говорить про те, що наше уявлення про любов далеке від досконалості. Тут не місце піднімати проблему, яку людство вирішувало і вирішуватиме завжди і яка завжди залишиться відкритою. Однак відповідно до теми можна сказати, що в першому наближенні всі люди діляться на тих, які хочуть любити, і тих, котрі хочуть бути коханими. Іншими словами, одні хочуть брати, інші – віддавати. На перший погляд, ті, хто прагне брати, – щасливіші. Але це не так, тому що їм завжди чогось бракує, а це щось більш чи менш конкретне є в іншого. Так заздрість стає почуттям, яке визначає вчинки людини. А вже давно сказано: «Не жадай дому ближнього твого, не жадай дружини ближнього свого, ані раба його, ані рабині його, ані вола його, ані осла його, ані всякої худоби його, ані всього, що у ближнього твого». Бажання мати або брати безпосереднє і тому нерозумне, оскільки ніколи не може бути реалізоване. Це прагнення вступає в конфлікт із відчуттям недосяжності мети і знову-таки веде до порушення душевної рівноваги. Віддати ж людина може тільки те, що у неї є. А це не мало. Потрібно цінувати те, що хтось дає, і платити йому тим же. Це одна з аксіом взаємин між людьми, у тому числі і в любові, яку людство відкрило ще на зорі цивілізації. Така життєва позиція забезпечує людині, особливо такій, яка не потребує звернення, спокійний сон, здорову печінку та чисту совість. Любов може бути остаточним подоланням усіх людських труднощів і турбот, але як нам з'ясувати, що таке любов? Церква визначає її одним способом, суспільство – іншим, при цьому існують різні види відхилень і збочень. Чи може любов бути розділена на святу божественну і мирську людську? Чи існує тільки одна любов? Чи є різниця між любов'ю до одного і до багатьох? Якщо я кажу: «Я люблю тебе» – чи виключає це любов до інших? Чи є любов моральною чи аморальною? Усі ці питання показують (чи не так?),

що у нас є ідеї про любов, ідеї про те, якою вона повинна бути, певний стереотип або код, вироблений культурою, у якій ми живемо. Для більшості з нас любов – це бажання з насолодою чуттєвого порядку, в основі якого – сексуальна прив'язаність і задоволення. Чи знаєте ви, що значить дійсно любити когось, любити без ненависті, без ревнощів, без роздратування, без бажання втручатися в те, що інший робить або думає, без осуду, без порівняння, – чи знаєте ви, що це означає? Якщо ви любите когось усім вашим серцем, усім розумом, усім тілом, усім вашим еством, чи будете ви порівнювати? Коли ви повністю віддаєте себе цій любові, нічого іншого не існує. Науковці помітили давно, що закохані практично не хворіють навіть під час епідемій, любов породжує в людині величезну внутрішню силу, окрилює її творчість, робить її більш працездатною.

У здоровому тілі – здоровий дух. Уважний і не байдужий до себе і оточуючих читач, ймовірно, постарався виключити, виправити або змінити звичні положення, у яких він сидів або лежав, став більше займатися своїм тілом, навантажувати його фізичними вправами та загартовуванням. Майже все наше поточне життя є результатом наших думок, оформлених як свідомо установка чи підсвідомо сформованих. Наприклад, кожен сам, хто сказав собі, що не можна вірити людям, і став цуратися оточення, тепер страждає від відсутності уваги, підтримки, любові. Кожен сам вирішує, правильна чи ні думка і відповідно до цього виробляє власну модель поведінки. Стало бути, ми самі вибираємо свій життєвий шлях: або ми переглядаємо і міняємо свої думки про себе і навколишній світ і стаємо господарями свого життя і здоров'я, або ні. Будь-яка думка може стати нашим господарем. Ми постійно щось говоримо собі. Багаторазове більш-менш усвідомлене повторення думки робить її частиною підсвідомості, де вона знаходить власне життя і починає володіти нами і нашими діями, визначати наше бачення і розуміння світу. Тому при контакті з хворим одним із головних завдань цілителя є спроба змінити у пацієнта ставлення до навколишнього світу. Чому дії лікарів часто бувають неефективними і ми продовжуємо хворіти попри пройдений курс лікування? Тому що ми не змінили своїх думок і ставлення до себе та світу. Іншими словами, не тільки не засвоїли урок, приготований життям, але навіть не усвідомили, що хвороба – це урок. Ось один із прикладів. Нерідко при болю у печінці медикаментозне лікування не дає позитивних результатів. Чому? Серед екстрасенсів і цілителів існує думка, що печінка є вмістилищем агресії. Про те, наскільки цей вираз є адекватним є складним процесам, які відбуваються в організмі людини, говорити немає потреби. Але люди давно звернули увагу на існування зв'язку між характером, поведінкою людини та внутрішніми органами. Так, про людину відкрити, доброзичливу кажуть, що вона сердечна. Про роздратовану, злісну, агресивну – жовчна, жовчовик. Навряд чи скоро наука зможе розібратися в різноманітних і найтонших зв'язках між станом наших внутрішніх органів і організму в цілому з життєвими цільовими і морально-етичними установками або однократною реакцією на побутову ситуацію. Словом, чому «серце йде в п'ятки» або «завмирає», «розкривається душа» або «розливається жовч»? Поки відповіді на ці питання знаходяться на рівні відчуттів, інтуїції і віри. Але вже зовсім точно відомо – агресія, спрямована зовні або, що одне і те ж, що накопичується всередині, рано чи пізно завдасть нам удар по печінці, і це повинно стати сигналом до роздумів про необхідність змінити ставлення до світу, стати менш агресивним. І отримуватиме кожен з нас удару по печінці доти, доки ми не здобудемо урок або не опинимося в глибокому нокауті. Тому справжній лікар, цілитель повинен знати класичну медицину, але відмовитися від методологічного нігілізму, притаманного європейській медичній школі («лікару, зцілися сам»), не тільки визнати феномен наявності у кожної

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

людини енергетичних полів, але і вміти працювати з ними, він повинен бути психоаналітиком і психотерапевтом, а у певні моменти навіть духовним наставником. Тільки синтез цих якостей може привести до позитивного результату, і хвороба не вернеться. За даними науковців, 25 відсотків молоді через ліпідів, накопичених в організмі, мають схильність до атеросклерозу. Атеросклероз з його наслідками – інсультом, інфарктом – дуже серйозна хвороба. І в боротьбі з цим захворюванням вітчизняна медицина практично безсила. За обсягом поширення медики називають його хворобою століття. Нині до атеросклерозу схильні люди від 18 до 22 років. Це вік групи ризику щодо захворювання атеросклерозом, а головна причина – стресові стани. Науковці встановили, що ліпіди виробляються в печінці і кишечнику або надходять із продуктами харчування. В Америці при влаштуванні на роботу кожен зобов'язаний пред'явити медичну картку з усіма результатами аналізів, у тому числі і ліпідного. Якщо рівень ліпідів у крові вище норми, перед носом ледаря закриваються двері. Ось і бігають американці вранці і на дієті сидять – стежать самі за своїм здоров'ям і вагою.

Думка – будь то страх, занепокоєння або тривога – втягує нас у ситуацію, де з нами відбувається те, чого ми боїмося найбільше. І навпаки. Якщо є позбавлене сумніву сильне переконання, що люди чесні, воно притягує до нас людей, які ніколи нас не обдурять і не скривдять. Не намагайтеся змінити світ, не змінивши себе. Пам'ятайте – світ досконалий у своїй різноманітності, і він не потребує нашого втручання, світ обійдеться без будь-кого з нас. Світ потрібен нам кожному окремо, і ми повинні його приймати таким, яким він є: з його різними людьми та їх учинками. Станьте уважними до своєї поведінки, до оточуючих вас людей і близьких. Поважайте, навіть те, що вам не подобається у їх звичках та поведінці, що дратує вас у них. Якщо вам щось не подобається в комусь, то ці проблеми є теж вашими, які вам необхідно вирішити в собі, і якщо ви їх не вирішите, то будете притягувати до себе ситуації, подібні своїм духовним проблемам до тих пір, поки не зрозумієте щось певне про себе і навколишній світ. Коли ми розділені, то відчуваємо себе виснаженими. Наша енергія нікуди не поділася, вона перетворилася в конфлікт – у внутрішнє протиріччя. Ви воюєте самі з собою. Одна ваша частина вимагає йти вперед, інша підтверджує, що цього робити не слід. Ваша цілісність утрачена. А коли втрачається цілісність, слідом за цим приходять відчуття безсилля.

Життя швидкоплинне. Індійський просвітитель Ошо в книзі «Порожній човен» пише: в сучасному житті до п'ятдесяти ви обов'язково повинні мати перший інфаркт, а до сорока років кожна процвітаюча людина повинна мати виразку, до п'ятдесяти – хоча б один серцевий напад. До шістдесяти її вже немає – і ніколи й не було. Вона ніколи не жила. Жити було ніколи. У неї було стільки важливіших справ, які необхідно було зробити, що абсолютно не залишилося часу на життя. Почніть помічати, що ви живете, і скеруйте своє життя на краще. Пам'ятайте завжди: які ваші думки – таке і ваше життя, а вибір завжди за вами. Успіху в усьому, добра і щастя ми бажаємо всім нашим читачам.

Правила надання першої допомоги при пораненнях

Перша медична допомога надається потерпілим відразу ж на місці ураження. Вона полягає у врятуванні життя потерпілому і попередженні можливих ускладнень.

При першій допомозі великого значення набуває своєчасна і правильна обробка рани. Бруд, пісок, землю слід змити за допомогою розчину перекису водню 3%. Скіпки та інші дрібні сторонні предмети видалити за допомогою пінцета чи голки, змочених у спирті. Під час обробки рани уникайте кашляння, намагайтеся навіть не дихати на рану, бо можна легко занести інфекцію. Перед накладанням пов'язки шкіру навколо рани треба обробити спочатку ефіром чи розчином перекису водню, а потім змастити розчином бриліанту зеленого.

Основним заходом для запобігання розвитку ускладнень є зупинка кровотечі, термінове накладання пов'язок, дотримання правил асептики й антисептики. Правильна обробка рани скорочує термін її загоювання втричі.

Перша медична допомога при кровотечах

Залежно від виду кровотечі та наявних засобів, здійснюють тимчасову або остаточну зупинку кровотечі.

Тимчасова зупинка кровотечі має на меті попередити небезпечну для життя крововтрату, виграти час для транспортування хворого і підготовка його до операції. Вона може бути здійснена кількома способами:

- підняттям травмованої кінцівки вгору;
- накладанням стискальної пов'язки;
- максимальним згинанням у суглобах травмованої кінцівки;

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

- притискуванням судини пальцем вище місця ушкодження;
- накладанням джгута або закрутки.

Найшвидший спосіб тимчасової зупинки кровотечі – *притискування судин пальцем*. Його використовують під час пошкодження артерій. Артерії притискують пальцями до розташованих поруч кісток у місцях, де вони проходять близько до поверхні тіла.

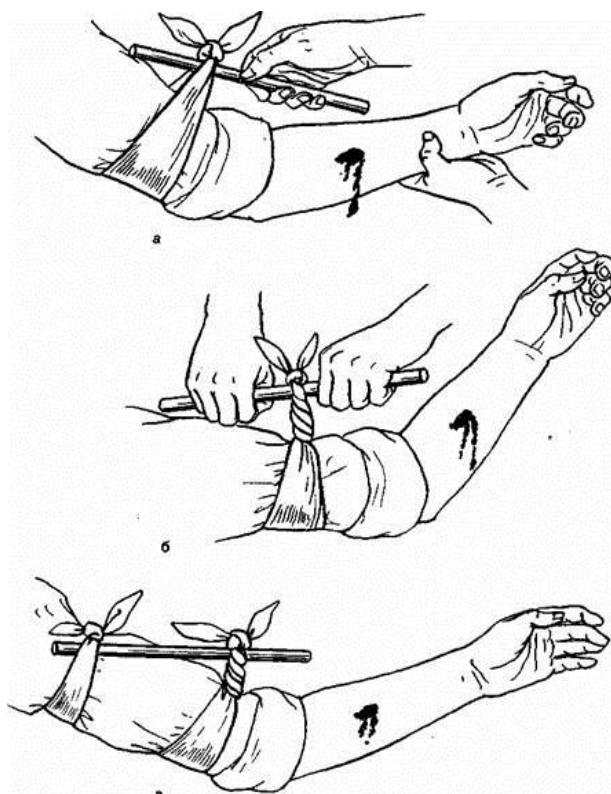


Рис. 1. Зупинка артеріальної кровотечі закруткою:
а – в – послідовність виконання дій

Після пальцевого притискування артерій потрібно накласти джгут (де це можливо) і стерильну пов'язку. У разі поранення голови з пошкодженням сонної артерії накладають тугу пов'язку, під яку підкладають міцний валик, зроблений з бинта та марлі.

Гумовий джгут – найкращий спосіб зупинки артеріальної кровотечі. Його накладають на стегно, гомілку, плече або передпліччя вище місця поранення, але недалеко від самої рани, на одяг або прошарок із бинта чи серветок, щоб не защемити шкіру, з такою силою, щоб зупинити кровотечу, але не травмувати нервові стовбури кінцівок. Тому затягування припиняють, як тільки спостерігається припинення виливання крові. Якщо джгут накладений недостатньо сильно, артеріальна кровотеча може навіть посилитися, оскільки зростає тиск крові в артеріях внаслідок припинення відтоку крові венами. Припинення кровопостачання можна проконтролювати відсутністю пульсу в периферійних судинах.

Слід пам'ятати, що джгут можна накладати не більше як на 2 год., але це не граничний термін. Звичайно джгут тримають не більше як 1,5 год. влітку і 1 год. взимку. Без кровопостачання клітини організму гинуть доволі швидко, тому під джгут обов'язково підкладають записку, де зазначають час його накладання. Перетягнуту

джгутом кінцівку тепло вкривають, особливо взимку. Рекомендується застосування протишокових заходів.

Якщо з якихось причин потерпілий не був доставлений у медичний заклад протягом 1,5 год., слід виконати пальцеве притискування артерії і послабити джгут на 5–10 хв., щоб уникнути змертвіння тканин. Потім потрібно знову накласти джгут, але вже вище попереднього місця. Таку процедуру необхідно виконувати кожні 30–40 хв. до моменту доставки хворого у лікарню при цьому щоразу потрібно робити відповідну відмітку в записці.

У разі відсутності джгута використовують закрутки, зроблені з мотузки, ремня чи скрученої серветки. При цьому слід бути обережними, оскільки такі засоби менш еластичні і можуть швидко призвести до травмування не тільки нервових стовбурів, а й тканин та м'язів.

Максимальне згинання кінцівки в суглобі так само може сприяти тимчасовій зупинці кровотечі. У цьому випадку кінцівку надійно фіксують у положенні, за якого витікання крові найменше.

Тимчасову зупинку зовнішньої венозної та капілярної кровотеч виконують за допомогою тугих пов'язок. Рану закривають серветкою чи згорнутим у 5–6 шарів бинтом, зверху кладуть гігроскопічну вату і міцно забинтовують. Щоб зменшити кровотечу, доцільно пошкоджену частину тіла підняти відносно положення тулуба. Особливо небезпечними бувають кровотечі з вен із **варикозним розширенням** на ногах. Такі вени можуть лопатися, завдаючи значних пошкоджень. Допомогу слід надавати так само. Як і за будь-якої венозної кровотечі, але з особливою обережністю (рис. 1).

Інфекція, інтоксикація, пневмо- і гемоторакси

Будь-яка рана, навіть незначна, – загроза для життя, адже вона може стати джерелом зараження мікроорганізмами. Процес потрапляння в рану мікроорганізмів називається **інфікуванням**. Потрапивши в рану, більшість мікробів починають розкладати змертвілі речовини, спричинюючи нагноєння та інтоксикацію.

Інтоксикація – це процес загального отруєння організму продуктами розкладу змертвілих тканин. Під час гниття білків та інших речовин, із яких складається людське тіло, утворюється багато нітрогеновмісних токсичних речовин, які, поширюючись із кровотоком по всьому організму, можуть спричинити загальне зараження крові та органів.

Найбільш небезпечно потрапляння бактерій-анаеробів, які розвиваються без повітря. Вони можуть спричинити так звану **газову гангрену** – тяжкий запальний процес. Найбільш ранньою ознакою цього ускладнення є відчуття розпирання у рані, що починається на другу добу після поранення. Потім з'являється сильний біль, навколо рани спостерігається набряк тканин, шкіра стає холодною, вкривається плямами, зникає пульсація судин. Під час легкого натискування на рану відчувається крепітація – скрип газових бульбашок, що проникають у тканини. Температура тіла швидко підвищується до 40°C.

У рану можуть бути занесені й збудники інших небезпечних хвороб, які часто спричинюють загальне зараження організму – **сепсис**, що нерідко закінчується смертю навіть за найінтенсивнішого лікування. Найвірогіднішими збудниками цієї хвороби є стафілококи та стрептококи. Характерними ознаками хвороби є дуже висока температура, що супроводжується ознобом, сильною спітнілістю і різким погіршенням загального стану. Хворий марить, непритомніє.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Отже, треба запам'ятати: **все, що торкається рани, має бути стерильним.**

Найнебезпечніші для життя прониклі поранення. У випадку такого поранення можливі пошкодження внутрішніх органів: діафрагми, шлунка, печінки, кишкового тракту, які іноді супроводжуються випаданням органів із порожнини. Прониклі поранення грудної клітки є причиною виникнення деяких специфічних ускладнень. Серед них виділяють пневмоторакс і гемоторакс.

Пневмоторакс – потрапляння повітря у плевральну порожнину.

Гемоторакс – потрапляння крові у плевральну порожнину внаслідок пошкодження легеневої тканини. Його ознаками є кровохаркання, витікання крові через рот, ніс.

У всіх випадках поранень і тяжких ускладнень необхідна негайна госпіталізація хворого, оскільки його життя може врятувати тільки своєчасно надана медична допомога.

Травматичний шок. Перша допомога

Травматичний шок – небезпечна для життя нервово-рефлекторна реакція організму у відповідь на сильний больовий подразник, яка виникає під час поранень, переломів, опіків та інших уражень. Шок характеризується розладом діяльності ЦНС, кровообігу, обміну речовин та інших життєво важливих функцій.

Спричинити шок може будь-яка травма. Розрізняють шок первинний (виникає відразу ж після поранення) і вторинний (виникає під час необережного транспортування хворого, його переохолодження, поганої іммобілізації кінцівок, недостатніх заходів із попередження шоку).

Відразу ж після виникнення травми розвивається перша фаза – збудження як відповідь на сильний больовий подразник. При цьому потерпілий виявляє неспокій, кричить, скаржиться на біль. Його шкіра бліда (але пульс і артеріальний тиск нормальні), голос глухий, мова уривчаста. Ця фаза триває недовго – 10-15 хв. і не завжди може бути визначена.

Далі спостерігається прояв другої фази – гальмування. Сили організму швидко виснажуються і поступово пригнічуються функції багатьох його систем. Потерпілий виявляє байдужість до навколишнього. Артеріальний тиск швидко падає, пульс стає слабким і частим, дихання – ледве помітним. Знижується температура тіла, шкіра набуває землистого відтінку, виділяється холодний, липкий піт.

Залежно від тяжкості розрізняють **шок легкий, середньої тяжкості і тяжкий.**

Перша допомога: ліквідація чи послаблення болю, зупинка кровотечі, іммобілізація кінцівок у разі переломів. Хворого можна покласти горизонтально, голову трохи опустити. Рекомендується звільнити шию і груди від одягу, послабити реміні, дотримуватися повної тиші. Якщо немає спеціального знеболювального засобу (новокаїн використовують для місцевої, гідрохлорид морфіну – для загальної анестезії), потерпілому можна дати випити трохи алкоголю: вина, горілки, розведеного спирту за умови відсутності прониклих поранень живота. Також показані гарячий чай, кави. Потерпілого тепло вкривають і доставляють у медичний заклад.

Пов'язки і правила їх накладання

Пов'язка – це асептичний засіб у вигляді перев'язувального матеріалу, яким закривають рану. Вона складається з двох частин: внутрішньої, яка торкається рани (завжди має бути стерильною), і зовнішньої, яка закріплює і утримує пов'язку на рані.

Найбільш пристосовані для надання першої медичної допомоги табельні засоби.

Вони виготовляються промисловістю і надходять у продаж у спеціальних пакетах, що забезпечує їх стерильність. Серед табельних засобів поширені перев'язувальні

пакети, стерильні серветки, стерильна і нестерильна вата, косинкові пов'язки, опікові пов'язки, лейкопластир тощо.

Процес накладання пов'язки називається *перев'язкою*.

Під час накладання первинної пов'язки важливо не викликати зайвого болю у потерпілого. Бинт слід тримати правою рукою, а лівою підтримувати та розгладжувати його ходи. Кожний наступний тур повинен перекривати попередній наполовину. Накладати пов'язку потрібно не сильно стягуючи, щоб не порушити кровотік, але так, щоб вона не сповзла. Винятком є спеціальна стискальна пов'язка.

Перед накладанням пов'язки рану слід оголити, але ні в якому разі не торкатися її руками чи будь-якими предметами. Верхній одяг обережно зняти або розрізати, починаючи зі здорової частини тіла і переходячи на травмовану. Не можна відривати від рани тканину, що прилипла. У цьому випадку слід обережно обрізати її ножицями навколо рани і потім накласти пов'язку. Одяг надівають у зворотній послідовності: спочатку на травмовану частину тіла, потім – на здорову.

Вибір типу пов'язки і перев'язувального матеріалу залежить від місця та характеру рани.

Первинна пов'язка часто прилипає до рани внаслідок висихання крові, що її просочує, і зняти її без пошкодження рани можна, лише застосувавши перекис водню, яким слід добре змочити місце навколо рани і саму рану. Інакше рана може відкритися, що створює загрозу її інфікування чи кровотечі.

Стерильні пов'язки на голову

Основними типами пов'язок на голову є пов'язки «чепець» (її інколи називають «шапка Гіпократата»), «вуздечка», а також хрестоподібна і пращоподібна пов'язки.

На рани волосистої частини голови накладають пов'язку у вигляді «чіпця», яку закріплюють стрічкою бинта за нижню щелепу. Від бинта відривають відрізок довжиною близько 1 м і кладуть його на тім'я. Кінці спускають вертикально вниз попереду вушних раковин і підтримують у натягнутому стані. Навколо голови роблять круговий закріплювальний хід, а потім, дійшовши до вертикальної смуги, бинт обгорають навколо неї і ведуть під кутом на потилицю. Чергуючи ходи бинта через потилицю і лоб та кожний раз спрямовуючи його більш вертикально, закривають усю поверхню волосистої частини голови і лоб. Після цього двома-трьома круговими турами бинта навколо голови закріплюють пов'язку. Кінці бинта зав'язують під підборіддям.

Якщо поранено шию, гортань, потилицю, доцільно накладати хрестоподібну пов'язку. Бинт закріплюють круговими ходами навколо голови, а потім вище та позаду лівої вушної раковини його спускають косо вниз на шию. Далі бинт проходить уздовж правої бокової поверхні шиї, закриває її передню частину і повертається на потилицю. Потім бинт проходить вище правого та лівого вух і повторює ходи. Закріплення пов'язки відбувається туром бинта навколо голови.

Якщо уражено більшу частину голови, зокрема обличчя, використовують пов'язку типу «вуздечка». Після двох-трьох кругових турів бинта через лоб і потилицю, його ведуть на шию і підборіддя, роблять кілька вертикальних ходів через підборіддя і тім'я.

Потім з-під підборіддя бинт ведуть по потилиці і спускають на передню частину підборіддя. За кілька кругових ходів він поступово переміщується на шию і гортань. Коли вкрита вся травмована частина, бинт закріплюють за допомогою липкого пластиру чи шпильки.

Допризовна підготовка студентів **Чорноморського національного університету імені Петра Могили**

При незначних травмах носа, лоба, підборіддя застосовують пращоподібну пов'язку, яка складається з вирізаного Х-подібного шматка тканини чи марлі. Під таку пов'язку обов'язково підкладають стерильну серветку (рис. 2-4).

Стерильні пов'язки на груди

На груди накладають хрестоподібну пов'язку, яку починають накладати знизу, спіральні піднімаючись угору. Далі роблять фіксуючий хід знизу через праве надпліччя і повертаються знову на грудну клітку. Зробивши кілька кругових спіральних турів, піднімають бинт на ліве надпліччя. Кінець бинта закріплюють шпилькою (рис. 5, 6).

Стерильні пов'язки на верхні кінцівки

Для накладання стерильних пов'язок на верхні кінцівки використовують їх різномантні типи.

Накладання пов'язки на плечовий суглоб починають з-під пахви від здорового боку по грудях і зовнішній поверхні травмованого суглоба, потім позаду через пахвинну ямку на плече. Далі по спині через здорову пахву на груди, таким чином повторюють ходи бинта, доки не закритється весь суглоб.

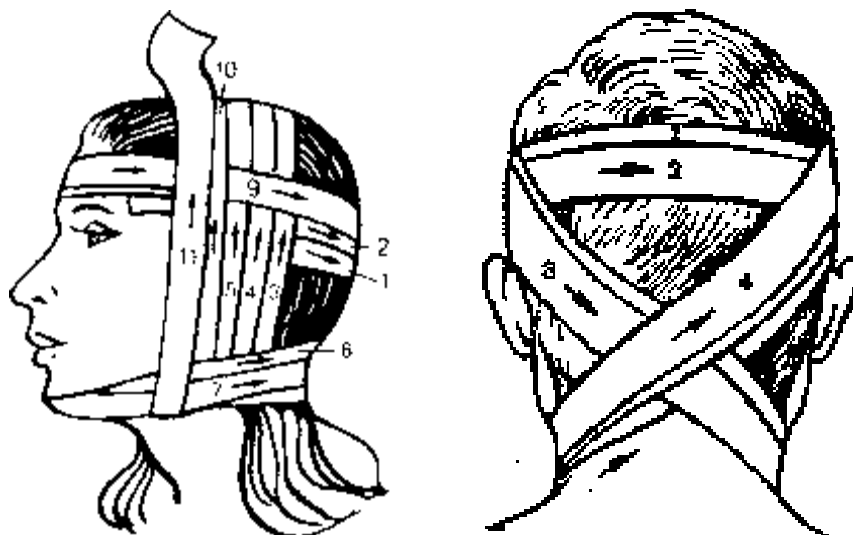


Рис. 2. Накладання пов'язки у вигляді «чипчя»

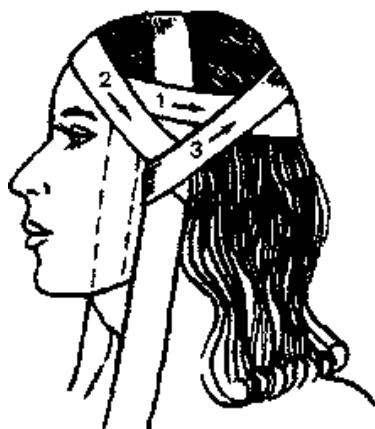


Рис. 3. Хрестоподібна пов'язка

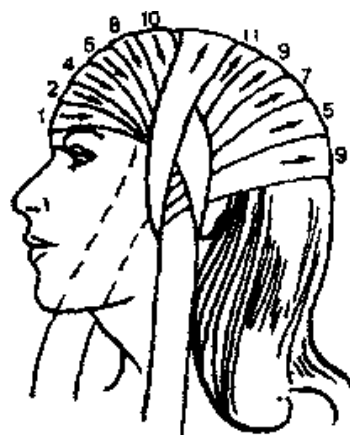


Рис. 4. Пов'язка на голову у вигляді «вузdechки»

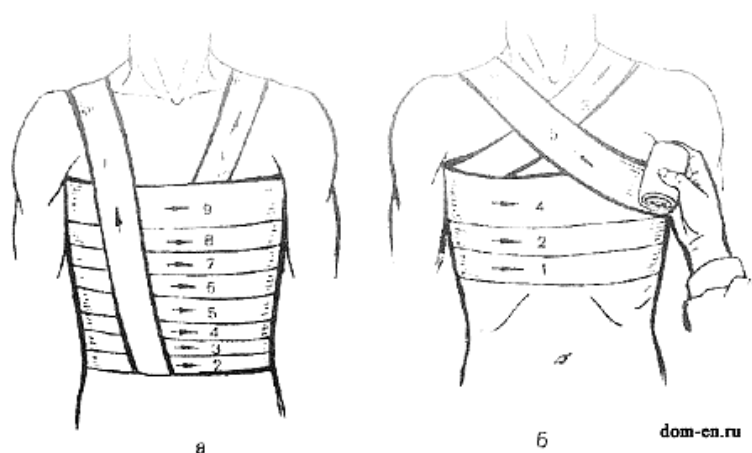


Рис. 5. Спіральна пов'язка на груди

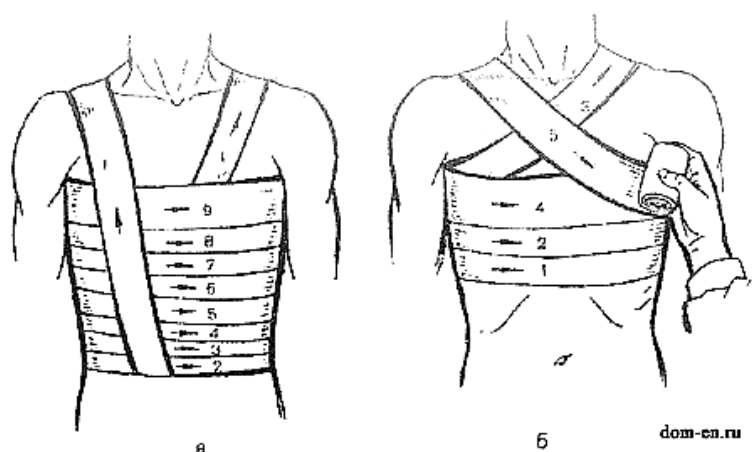


Рис. 6. Хрестоподібна пов'язка на груди

На плече та передпліччя накладаються спіралеподібні пов'язки, які бинтуються знизу вгору. Перев'язку ліктьового суглоба починають двома-трьома ходами бинта через ліктьову ямку. Далі бинт спіралеподібними турами укладають по черзі на передпліччі та плечі з перехрещенням на ліктьовій ямці. Така пов'язка зветься «черепащачою» (рис. 7, 8).

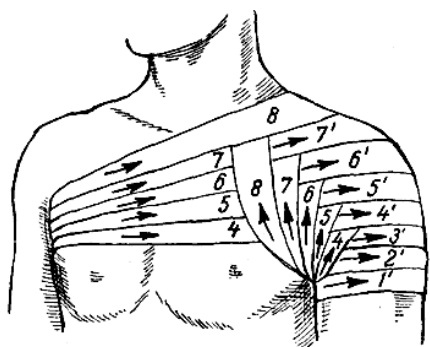


Рис. 7. Накладання пов'язок на плечовий суглоб

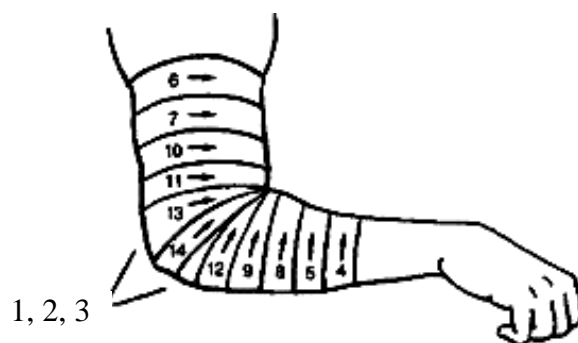


Рис. 8. Пов'язка на ліктьовий суглоб

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

При травмуванні долоні і кисті бинтування починають із зап'ястка, роблять 2-3 ходи і косо ведуть до початків пальців. Там роблять кілька обертів і знову хрестоподібно повертають на зап'ясток. Перехрещування ходів бинта відбувається на внутрішній, зовнішній чи обох поверхнях долоні залежно від розміщення рани. Така пов'язка називається вісімкоподібною.

Спіралеподібну пов'язку на один палець починають виконувати так само – із зап'ястка. Після закріплювальних ходів бинт переносять на першу (нігтьову) фалангу пальця тильною стороною долоні і звідти починають спіралью прибинтовувати палець до основи. Після цього бинт знову переносять на зап'ясток, де і закріплюють. Якщо потрібно забинтувати кожен палець окремо, то, забинтувавши спіралеподібно один палець, бинт переносять тильною стороною долоні на зап'ясток, де роблять закріплювальний хід і ведуть до другого пальця і так далі, доки не забинтують усі пальці. На правій руці бинтувати починають із великого пальця, на лівій – із мізинця.

Стерильні пов'язки на живіт, пахову ділянку та промежину

На верхню частину живота можна накласти звичайну спіралеподібну пов'язку. Бинтування починають знизу і послідовними круговими турами поступово піднімають бинт угору.

На нижню частину живота застосовують спеціальну колосоподібну пов'язку. Накладаючи її, бинтування починають із верхньої частини. Роблять кілька спіральних ходів бинта навколо живота, потім бинт спускають зовнішньою частиною стегна, обводять його і піднімають тим самим боком на живіт, де знову повторюють спіральні тури навколо живота. Спускання бинта на стегно проводять необхідну кількість разів.

При накладанні пов'язки на пахову ділянку кількість турів бинта навколо живота і стегна, а також місце їх перехрещування регулюють так, щоб максимально закрити пахову ділянку. Таким чином, колосоподібна пов'язка доволі універсальна і може бути передньою, задньою, а також боковою.

Поранення в області промежини часто супроводжується ушкодженням органів таза, кровоносних судин, статевих органів і часто обтяжуються інтоксикацією ран сечею. Такі рани закривають за допомогою Т-подібної пов'язки. Бинт ділять на дві частини. З першого виготовляють своєрідний пояс, який обгортають навколо талії і надійно закріплюють. Цей пояс слугує опорою: до нього прикріплюють усі ходи другої частини бинта через промежину.

Під час поранень у ділянці промежини зручно користуватися косинковою пов'язкою, оскільки її накладання – процес простіший, вимагає менше часу. Така пов'язка захоплює більшу площу. Накладаючи її, всі три кінці косинки зв'язують одним вузлом на сідниці.

Пов'язка на нижні кінцівки

На верхню частину стегна накладають колосоподібну пов'язку так само, як і в разі поранень пахової ділянки.

Середня та нижня частини стегна закриваються за допомогою спіралеподібною пов'язки, як і під час пошкоджень плеча та передпліччя.

Перев'язку коліна здійснюють за допомогою «черепашачої» пов'язки. Розпочинають її накладати круговими турами бинта через надколінну чашечку, наступні тури здійснюють вище і нижче колінного суглоба, перехрещуючи їх у ділянці підколінної ямки. Потім витки бинта зводять до центру, поступово повністю вкриваючи колінний суглоб.

Пов'язка на гомілку може бути виконана як проста спіралеподібна, що проходить від кісточки до коліна.

Пов'язку на п'ятку виконують, як правило, за типом «черепашачої». Бинтування починають із виступаючої частини п'ятки, а наступні ходи ведуть вище і нижче перших, частково їх перекриваючи. Закріпити всі тури бинта можна вісімкоподібними чи косими ходами через підощву.

Перев'язка гомілкового суглоба виконується за допомогою вісімкоподібної пов'язки. Її починають круговими турами вище кісточки, потім навкоси пересікають бинтом тил стопи. Далі бинт ведуть по підощві перпендикулярно стопі і повертають на зовнішню її частину, перехрещуючи попередній тур. Потім знову обгортають кісточку і повторюють все спочатку. Кінець бинта закріплюють над кісточкою. Така пов'язка використовується не тільки під час поранень суглоба і стопи, а і як спеціальна стискувальна у разі розтягнень і ударів (рис. 9, 10).

Особливим видом травмування кінцівок є їх травматична ампутація, під час якої частина кінцівки повністю відокремлюється від тіла. Потрібно зупинити кровотечу, ввести протибільовий препарат і перев'язати куксу. Ампутовану частину кінцівки слід загорнути в поліетиленовий пакет. Пакет із кінцівкою покласти в другий пакет, куди помістити також деяку кількість льоду або снігу. Хворого й ампутовану частину тіла потрібно якомога швидше доставити у лікарню.

Поняття про переломи. Класифікація переломів. Транспортна іммобілізація

Переломи – це порушення цілісності кісток унаслідок різких рухів, ударів, падіння з висоти, їх захворювання.

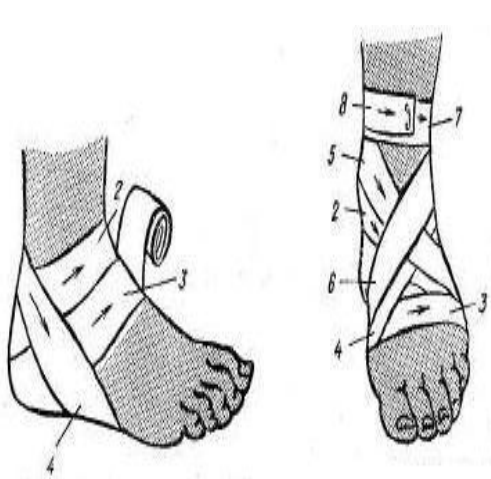


Рис. 9. Накладання пов'язки

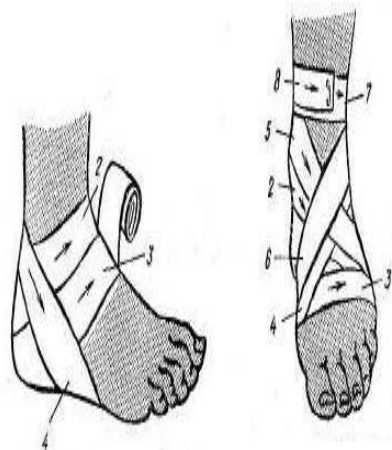


Рис. 10. Вісімкоподібна пов'язка на п'ятку на гомілковий суглоб

Переломи без зміщення – це переломи, під час яких виникає зміщення відламків кісток один відносно одного.

Тріщини – це переломи, у результаті яких порушується яка-небудь частина поперечника кістки. Найчастіше виникає поздовжня щілина.

Переломи зі зміщенням – це переломи, коли зміщуються поверхні відламків.

Переломи одиничні – це переломи, унаслідок яких утворюються тільки два відламки.

Переломи множинні – це переломи з утворенням трьох або більше відламків чи осколків кісток.

Допризовна підготовка студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Переломи закриті – це переломи, під час яких не розривається шкірний покрив.

Переломи відкриті – це переломи, під час яких у місці травми утворюється рана. Такий перелом завжди супроводжується кровотечею.

Під час надання допомоги при переломах використовують прийоми, спрямовані на збереження життя (зупинка кровотечі, попередження травматичного шоку), а потім накладають пов'язки і проводять іммобілізацію.

Транспортна іммобілізація – заходи щодо забезпечення нерухомості кісток у місці перелому. Здійснюється накладанням відповідних шин, виготовлених із табельних чи підручних матеріалів, фіксацією двох розміщених поряд суглобів тощо. Такі заходи зменшують біль, що попереджає розвиток шоку.

Промисловість випускає кілька видів табельних шин:

– драбинчаста шина Крамера – виготовляється з гнучких металевих дротів і використовується для іммобілізації верхніх кінцівок;

– сітчаста металева шина – застосовується для іммобілізації верхніх кінцівок, під час переломів у ділянці гомілкового суглоба, їй легко надати необхідну форму;

– фанерна шина – виготовляється різної довжини, не піддається моделюванню, у випадку використання обгортається ватно-марлевими серветками;

– транспортна шина Дитерікса – виготовляється з деревини; складається з двох розсувних планок різної довжини, рухомої підошви і палички-закрутки для витягування кінцівки. Використовується для іммобілізації нижніх кінцівок.

Підручними засобами можуть слугувати відрізки фанери, картону, палички, різні побутові предмети, використовуючи які, можна забезпечити нерухомість кісток у місці перелому.

Перша допомога при переломах

Способи та черговість застосування окремих прийомів надання допомоги визначаються тяжкістю та місцем перелому, наявністю кровотеч, супутніх ушкоджень та загальним станом організму. Накладання шини потрібно проводити безпосередньо на місці травмування, виявляти обережність, щоб не допустити зміщення відламків. Вправляти відламки кісток категорично забороняється, оскільки це може, наприклад, закритий перелом перетворити на відкритий, збільшити біль і створити умови для розвитку шоку.



За наявності рани в місці перелому, обережно розрізають одяг, обробляють рану та накладають асептичну пов'язку. Стежать за тим, щоб пов'язка не давила на місце перелому. Потім накладають шину. При відсутності рани шину накладають поверх одягу (рис. 11).

При переломах щелеп використовують звичайну пращоподібну пов'язку.

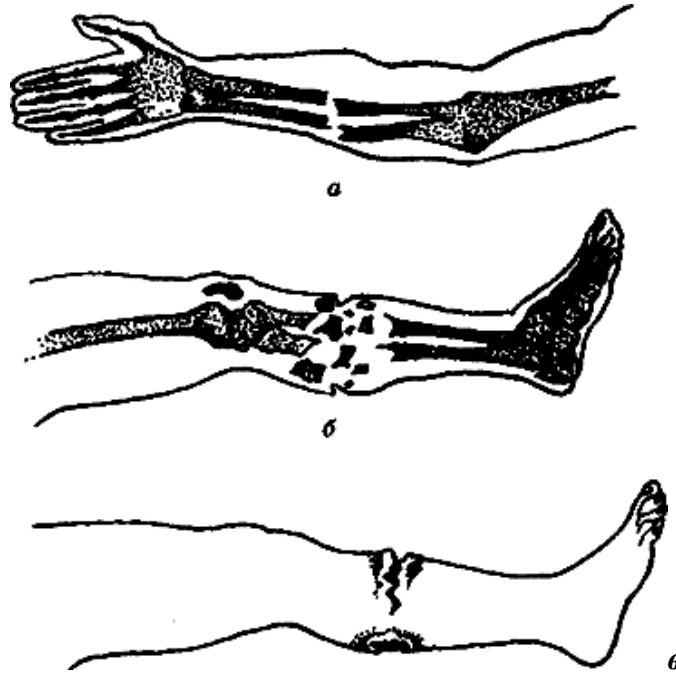


Рис. 11. Переломи кісток:

а) закритий одиничний; б) закритий множинний; в) відкритий

При переломах перенісся треба накласти холодний компрес для зупинки чи зменшення кровотечі, пращоподібну пов'язку та доставити потерпілого у лікарню.

При переломах хребта у шийному відділі, хворого кладуть спиною на рівну тверду поверхню. Транспортування без спеціальних заходів не рекомендується. Переломи ключиці виникають під час ударів безпосередньо по ключиці, а також при падінні на відведену в сторону руку.

Ознаки: на місці перелому відзначаються надмірна рухливість кісток та хруст. Рухи рукою при цьому неможливі. Транспортна іммобілізація може бути досягнута за допомогою ватно-марлевих кілець чи кілець зроблених із одягу, які надягають на ділянку плечових суглобів. Кільця стягують, зв'язуючи їх між собою бинтом або гумовою трубкою. Для тимчасової фіксації переломів ключиці можна скористатися вісімкоподібною косинковою пов'язкою. В цьому випадку у сидячому положенні суглоби розводять назад і фіксують косинкою. Під косинкою між лопатками підкладають подушечку, що сприяє ще більшому розведенню кісток плечових суглобів і розтягненню відламків ключиці. Після іммобілізації руку також слід підв'язати на косинці.

При переломі плечової кістки для іммобілізації необхідно фіксувати три суглоби: плечовий, ліктьовий і зап'ястка. Зручно скористуватися шиною Крамера, якій надають необхідної форми. Після підготовки шини плече трохи відводять убік, у пахвинну ямку підкладають ватно-марлевий валик, на шину кладуть підстилку і закріплюють її бинтом.

Допризовна підготовка студентів

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Руку згинають під прямим кутом у ліктьовому суглобі, кладуть на шину і прибинтовують, починаючи від кисті. Шина повинна бути міцно зафіксована на плечовому суглобі (рис. 12). При відсутності стандартної шини використовують підручні засоби.

При переломі променевої кістки в ділянці зап'ясткового суглоба фіксують ліктьовий та зап'ястковий суглоби. При цьому лікоть пошкодженої руки необхідно зігнути під прямим кутом, а передпліччя повернути долонею до тулуба. Шину Крамера роблять у формі жолоба і згинають під прямим кутом. На неї кладуть травмовану кінцівку, під долоню підкладають товстий валик у вигляді кулі і прибинтовують, починаючи з кінчиків пальців і до верхньої третини плеча. Руку підвішують на косинку. Якщо немає табельної шини Крамера, використовують товстий картон. Перед формуванням його намочують у воді, потім згинають за формою кінцівки і прибинтовують.

У випадку перелому променевої кістки в її середній частині можна використати просту фанерну шину, яку прибинтовують від кінчиків пальців до ліктя. Кисті та зап'ястковому суглобу надають фізіологічного положення, в долоню вкладають товстий валик. Якщо переломи у ділянці кісток кисті, то в долоню вкладають жмут вати і забинтовують.

При переломах ребер характерний різкий біль, що посилюється під час вдиху, кашель, зміна нормального положення тіла. Потрібно накласти на грудну клітку тугу спіралеподібну пов'язку в момент видиху. Якщо немає бинта, можна використати рушники. Найбезпечніше транспортування потерпілого у сидячому чи напівсидячому положенні.

Переломи хребта в грудному або поперековому відділах не можуть бути іммобілізовані, тому постраждалого вкладають животом донизу на рівний твердий щит. Якщо необхідне транспортування, твердий щит або широку дошку кладуть на ноші.

Переломи тазових кісток можуть виникнути під час сильного здавлювання, наїзду транспортних засобів, падіння. При цьому травмуються внутрішні органи – сечовий міхур, кишечник, статеві органи, нирки тощо. Головними ознаками є біль у місці перелому, неможливість стати на ноги. Надавлювання на лобкову кістку і крила таза викликають хрустіння. Під час надання допомоги треба несильно стягнути таз на рівні крил бинтом, рушником або гумовим джгутом для запобігання подальшого розходження кісток та їх відламків, а також травмування внутрішніх органів гострими осколками. Потерпілого слід покласти на твердий щит спиною, ноги трохи розвести і під коліна підкласти валик з одягу чи подушки так, щоб підняти їх на висоту 25–30 см. Доцільне зв'язування нижніх відділів стегна й обох гомілкових суглобів. Підколінний валик прив'язують до ноги. При переломах стегневої кістки для іммобілізації найкращою є шина Дитерікса. Якщо її немає, таку шину імпровізують. Для цього беруть дві дошки: одну від п'ятки до паху, другу – від п'ятки до пахвинної ямки. Обидві «шини» надійно прив'язують за допомогою будь-яких засобів до травмованої ноги та тулуба. У ділянці кісточки, колінного суглоба та пахвинної ямки підкладають м'які валики з вати.

У крайньому разі, коли немає ніяких підручних засобів, травмовану ногу прибинтовують до здорової (рис. 13).

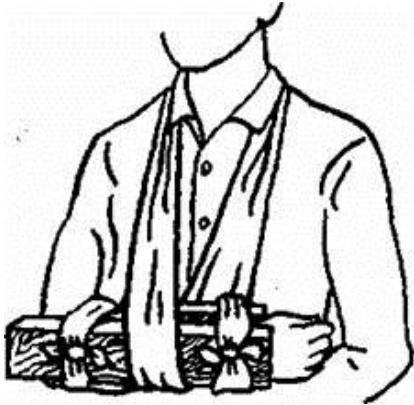


Рис. 12. Транспортна іммобілізація при закритому переломі передпліччя



Рис. 13. Транспортна іммобілізація при закритому переломі стегневої кістки підручними засобами

При переломах гомілки спостерігається патологічна рухомість і хрустіння в місці травми. Під час надання допомоги забезпечують нерухомість колінного та гомілкового суглобів. Для цього шини накладають від стопи до верхньої третини стегна. Стопа має бути зігнута під прямим кутом.

При ушкодженні кістки стопи та травмуванні гомілкового суглоба використовують драбинчасту чи сітчасту шину або підручні засоби. Шину згинають таким чином, щоб її можна було накласти на підошву стопи, а задню поверхню гомілки прикріпити до верхньої третини шини. Для п'ятки роблять заглиблення і підкладають вату. Стопа повинна бути зафіксована під прямим кутом.

У разі іммобілізації фанерними рейками чи ціпками їх прикладають від верхньої частини гомілки до підошви стопи по боках: одну – з внутрішнього, другу – із зовнішнього, і прибинтовують до кінцівки.

Якщо у потерпілого кілька переломів, у першу чергу зупиняють кровотечу, дають знеболювальний засіб, потім обробляють найнебезпечніші відкриті переломи, а вже потім – закриті.

Державні нагороди України

Державні нагороди України – вища форма відзначення громадян України за видатні заслуги у розвитку економіки, науки, культури, соціальної сфери, захисті Вітчизни, охороні конституційних прав і свобод людини, державному будівництві та громадській діяльності, за інші заслуги перед Україною (згідно із Законом України № 1549-III від 16 березня 2000 року «Про державні нагороди України».

Згідно зі статтею 106 Конституції України, Президент України нагороджує державними нагородами, встановлює президентські відзнаки та нагороджує ними (але цих повноважень не має в.о. Президента).

Державну нагороду України може отримати будь-який громадянин України, а також громадяни іноземних держав за особисті заслуги перед Україною.

Нагородження державними нагородами України здійснюється указами глави держави. Нагородженому вручається державна нагорода та документ, що посвідчує нагородження нею.

З політологічної точки зору державні нагороди, поруч із: прапором, гербом, гімном, конституцією, національною валютою, знаками посадового та військового розрізнення, історичними документами та державними святами, є в переліку найбільш важливих національно-державних символів. Окрім атрибутивного призначення державні нагороди покликані консолідувати націю, формувати і підсилювати почуття національної гордості та власної причетності до неї. Державні нагороди є одним із найбільш мобільних ресурсів формування політичної свідомості та культури. Вони здатні майже миттєво реагувати на політико-культурні запити суспільства, пропонувати затребувані суспільні цінності та акцентувати на актуальних зразках поведінки. Як політичний символ, державні нагороди виконують такі функції: політичну, стимулюючу, ідеологічну, соціальну, символічну, дипломатичну.

Вищий ступінь відзнаки – звання Герой України



Герой України



орден «Золота Зірка»



орден Держави

Ордени України

Орден «За мужність»



I ступінь



II ступінь



III ступінь

Медалі України



медаль
«За військову службу
Україні»



медаль
«За бездоганну службу»



Медаль
«Захиснику Вітчизни»

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

Юлай Вільович
ТУПЄЄВ,
Анатолій Іванович
ТІХОМІРОВ

ДОПРИЗОВНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Монографія

Редактор *А. Тіхоміров*.
Комп'ютерна верстка *Н. Кардаш*. Дизайн обкладенки *О. Тіхомірова*.
Друк *С. Волинець*. Фальцювальні-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 01.12.2022.
Формат 60x84¹/₈. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 40,92. Обл.-вид. арк. 32,00.
Тираж 300 пр. Зам. № 6583.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50-03-32, 8 (0512) 76-55-81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.