

які займаються фізичною культурою у спеціальній медичній групі та у групі спортивної спеціалізації „ритмічна гімнастика”.

МОЖЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ЕНЕРГОПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПП

З.П. Моргун, В.В. Максименко

Національний університет "Києво-Могилянська Академія "

Мета роботи: дослідити можливості відновлення енергопотенціалу студентами спеціальних медичних груп засобами рухової активності.

Справді дивовижні можливості рухів. До них можна віднести відкриття, яке зробив німецький дослідник Р. Еггетсбергер. Вивчаючи зв'язок між лонно-крижовим м'язом і мозком, він відмітив, що чим активніше працює цей м'яз, тим більше інтенсивно йде енергетичне підживлення мозку, зникала депресія, значно поліпшувался загальний стан, відступала втома. Тренінг цього м'яза перед сном сприяв швидшому засипанню і міцному сну.

Енергія, що виробляється цим м'язом, передається тільки по прямому хребту з урахуванням його біологічних вигинів, а при зігнутій спині цього не відбувається. Мали рацію стародавні учені Сходу стверджуючи, що зона Кундалі (I чакра) є джерелом енергії, свого роду її генератором. Завдяки тренінгу цього м'яза відбувається не тільки активізація мозку, але і всіх ствольних структур мозку, від яких залежить вся робота внутрішніх органів, ендокринної, ферментативної і інших систем організму: виникає свого роду омолодження, росте творча ативність, розкриваються нові здібності, відступають страхи і тривожність

Цікаві відомості приводять старокитайські філософи: від активності лонно-крижового м'яза можна судити про біологічний вік людей і, природно, їх здоров'я.

Тренувати її слідє так. Сядьте зручніше і на вдиху скорочуйте м'яз до відчуття, неначе ви область тазу підтягаєте вгору, на видиху розслабитися.

Доведіть скорочення до 5, 10 і більше секунд, причому можете це робити в будь-якому стані і де завгодно. Через 2-3 тижні тренування робитимете цю вправу „на автоматі”.

Тривалий стрес, страх завжди пов'язаний із значною м'язовою напругою, що приводить до згинання спини, грудей, шиї, внаслідок чого в цих областях застоюється життєва енергія, що веде до ослаблення уваги, втоми, депресії, труднощів з навчанням.

Усунути ці явища допоможе вам наступна вправа. Сісти прямо, енергійним зусиллям видихнути; при цьому пупок і нижня частина живота втягуються з одночасною напругою лонно-крижового м'яза на 3-5 секунд (і більш). Потім спокійно зробити вдих. У швидкому темпі дихаєте так 3 - 5 і більше хвилин. Ця вправа збільшує енергію і бадьорість, покращує кровообіг, сприяє видаленню шлаків з легенів, судин, слизових оболонок, сприяє підвищенню витривалості, прискорює відновлення енергопотенціалу, процесу реабілітації при різних захворюваннях студентів спеціальних медичних груп.

Наше тіло потребує постійного підживлення енергією за рахунок їжі, дихання, через чакри, а також за рахунок енергетичних процесів, що відбуваються при синтезі АТФ.

Штучне підживлення тільки за рахунок активізації лонно-крижового м'яза може підвищувати рівень енергії, що виділяється при АТФ-синтезі до 500%, до 400% може підвищувати енергоємність кліток, на 70-75% - вироблення протеїну, на 70% збільшується активність Т-лімфоцитів (імунна система). Поліпшується засвоєння кальцію, що особливо важливе при остеопорозі, прискорюється зрощення переломів, поліпшується робота обмінних процесів, тобто процесів перенесення елементів живлення, їх переробка, всмоктування і виділення продуктів метаболізму (Г.П. Неумивакін, 2006).

Збільшення енергії, що досягається при тренуванні цього м'яза, здатне збудити раніше незвідані відчуття і здібності, а хімічні реакції лише

супроводжують цей процес. Само по собі збільшення енергії полегшує процес навчання, поліпшення пам'яті, загострення уваги, розвиток творчих здібностей, гарний настрій, аж до ейфорії. Важливо, що відновлення та накопичення енергопотенціалу дозволяє студентам спеціальних медичних груп формувати у себе відчуття впевненості у своїх силах.

РЕЖИМ И СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

О.С. Петрова, Е.В. Юшина

Донецкий национальный университет

Процесс обучение студентов в университете регламентирует и образ жизни, который для них становится привычной «нормой». К этой «норме» следует отнести: несвоевременное принятие пищи, скудный завтрак, относительно обильный, не разнокалорийный ужин, отсутствие обеда. Значительную часть средств студенты расходуют на проезд, копирование лекционного материала, учебно-методической литературы, приобретение канцелярских товаров, а также жизненнонеобходимых вещей, что еще более ограничивает их финансовые возможности. Исходя из сложившейся ситуации - отсутствие необходимой полноценной пищи, витаминов, здоровье студентов ухудшается. Однообразная, низкокалорийная пища, приводит к угнетению иммунитета - за счёт снижения синтеза гамма-глобулина, что как следствие приводит к частым простудным заболеваниям.

Цель работы: изучить содержание пищевого рациона и сбалансированность питания студентов с ослабленным состоянием здоровья по результатам опроса и анкетирования.

Были отобраны 2 группы студентов с I по IV курс, проживающих в общежитии и в г.Донецке. Обе группы были разделены по половому признаку. Полученные результаты обрабатывались методом вариационной статистики.