

*Минина Н. В.*

## **СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПО П. БРЕГГУ**

*Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь*

Человеческий организм — саморегулирующаяся система, направленная на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни; энергия его огромна, а тело — самоисцеляющаяся система. Но сам организм может восстановиться лишь при условии, что мы поможем ему правильной организацией режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью в разумном объеме.

Физическая нагрузка на уроках физкультуры в школах, в спортивных секциях, при лечебной гимнастике равномерно дается на все группы мышц. Это всегда считалось положительным явлением. Однако сегодня выясняется другое. Если человек, каждый день, в течение 3–5 лет будет выполнять упражнения с одинаковой нагрузкой на все группы мышц, то от этого он заболит. Такая физкультура «для укрепления мышц» абсолютно противопоказана больным с клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника [1].

Основой физических упражнений для человека должно быть воздействие на скелетные мышцы, повышающие при патологии свое напряжение. Воздействие должно быть расслабляющим.

На наш взгляд именно этим требованиям отвечает система упражнений укрепления позвоночника известного американского физиотерапевта П. Брегга, советы которого по вопросам правильного питания и физического воспитания пользуются большой популярностью в мире.

Цель исследования: изучить влияние специально направленных упражнений на состояние здоровья позвоночника и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы.

В эксперименте приняли участие студентки математического, исторического факультетов 3–4 курсов ( $n = 53$ ). Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, мы руководствовались следующими правилами: не прилагать резких усилий; выполнять упражнения, соизмеряя нагрузки со своими возможностями; не стремиться выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

Комплекс состоял из 17 специальных упражнений. Выполнение всего комплекса не занимало много времени и не вызывало значительной усталости. В течение первой недели упражнения выполнялись достаточно медленно. Если девушки чувствовали боль или утомление, выполнение упражнений на время прекращалось.

Основные пять упражнений комплекса сходны между собой, но имеют различный эффект действия. После каждого упражнения можно отдохнуть, но выполнить всю серию нужно обязательно. Вначале каждое упражнение делается не более 2–3 раз. Через несколько дней количество повторений можно увеличить до 5 и более раз, доведя до 10. Комплекс выполняется ежедневно (поначалу давалось домашнее задание), но после того как в организме будут заметные улучшения состояния позвоночника, количество занятий можно сократить до 2 раз в неделю.

Через несколько недель регулярных занятий было отмечено улучшение общего самочувствия, осанки, через 4 месяца у 80 % занимающихся отмечен достоверный прирост результатов гибкости.

Большинство людей обычно чувствуют себя лучше всего утром, и это результат не только освежающего сна, но и того, что позвоночник удлиняется при продолжительном отдыхе. Часто говорят, что по утрам человек становится «выше». Сравнительными измерениями это легко подтвердить. Однако в течение дня позвоночник опять оседает. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не усилите позвоночный столб и поддерживающие его связки и мускулы систематическими упражнениями и правильным питанием.

Под влиянием упражнений открываются естественные промежутки между позвонками и хрящи сразу же начинают свой рост. Именно эта способность хряща к быстрому восстановлению независимо от возраста человека при выполнении упражнений для позвоночника позволяет создать здоровый позвоночник независимо от того сколько вам лет. Для сохранения своего здоровья не употребляйте «мертвую», лишенную витаминов пищу. Чтобы быть живым, энергичным, здоровым, счастливым человеком надо питать свое тело «живой» пищей, содержащей все витамины, минеральные вещества, ферменты и другие компоненты, необходимые человеческому организму [2].

Вот основные правила, которых следует придерживаться, осуществляя программу натурального питания по П. Бреггу:

3/5 всех потребляемых продуктов — фрукты и овощи в сыром или полусыром виде;

1/5 всех потребляемых продуктов — натуральные жиры, натуральные сахара, натуральные крахмалы;

1/5 всех потребляемых продуктов — протеины (животного или растительного происхождения).

#### Литература

1. Ситель, А. Б. Соло для позвоночника / А. Б. Ситель. М. : Метафора, 2006. 224 с.
2. Брегг, П. С. Программа по оздоровлению позвоночника / П. С. Брегг ; пер. с англ. М. : Ритм, 1992. 72 с.