

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Голубев, И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических языковых вузов / И.П. Голубев. – М., 1982. – 64 с.
3. Пашенков, А.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов: (На примере Волгоградского гос. пед. ун-та): дис... канд. пед. наук. – Волгоград, 2004. – 200 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СЛАВЯНСКАЯ ГИМНАСТИКА «ЗДРАВА»

**Зыгмант И.В., Оленская Т.Л.,
Остапюк Е.С., Коваленко Ю.А.**

Витебский государственный медицинский университет,

E-mail: inna-zigmant@mail.ru, safonchikL@mail.ru

Резюме. Основной целью оздоровительной славянской гимнастики «Здрава» является правка физического здоровья, восстановление энергетики, укрепление психического здоровья, восстановление нравственных внутренних понятий, духовная работа построения своего будущего с точки зрения осознания себя как духовной личности.

Ключевые слова: Славянская гимнастика, оздоровительные системы, дыхательная гимнастика.

WELLNESS SLAVIC GYMNASTICS «ZDRAVA»

Zyhmant I., Alenskaya T., Astapiuk A., Kavalenka Yu.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

Summary. The main purpose of wellness Slavic gymnastics «Zdrava» is the rehabilitation of the physical health, restoring energy power, promoting mental health, restoring the moral internal concepts, the spiritual work of building one's own future from the point of view of self-awareness as a spiritual personality.

Key words. Slavic gymnastics, health systems, respiratory gymnastics.

Введение. Нам известна традиционная медицина Китая, медицина Аюрведа. Целительная система «Здрава» — самобытная система, основанная на многовековом опыте славянского народа. Несмотря на прогресс, современная медицина основывается на историческом прошлом и ищет там еще нереализованные возможности. Основой любой

оздоровительной системы, как Востока, так и Запада, являются физические упражнения и дыхательная гимнастика.

На данный момент в литературных источниках больше ссылок имеет место на систему оздоровительной гимнастики «Здрава», представленной Мешалкиным В.Э. — создателем системы славянской гимнастики (СГ), врачом-инструктором, руководителем программы «СГ — Ликовальный Спас», Величко О.В. — хранителем боевых и целительных традиций южных славян, врачом-неврологом, Баранцевичем Е.Р. — д.м.н. профессором кафедры неврологии и нейрохирургии СпбГМУ им. Павлова.

Славянская гимнастика — это методологически выверенный комплекс упражнений, который позволяет эффективно в короткое время восстановить свое физическое здоровье, свой энергетический потенциал, гармонизировать свои отношения в обществе и семье. Славянская гимнастика включает оптимизацию образа жизни, питания, массаж, использование природных факторов. «Здрава» — образ жизни, в котором человек живет в гармонии с природой, следуя ее циклам.

Цель работы — охарактеризовать особенности применения славянской гимнастики в формировании здорового образа жизни.

Материалы и методы. Исторический, аналитический, обобщающий.

Результаты и обсуждение. Свои глубочайшие корни она берет из южно-русской традиции и уходит корнями в древнюю культуру, взятую казаками из антской культуры. Анты занимали территорию близ горы Алатырь, современное название горы Эльбрус. Сегодняшний Кавказ был занят этим интеллектуальным народом. Перед антской культурой лежал «пласт» киммерийской культуры.

Гимнастикой занимались все сословия: князья, торговцы, волхвы, работающий люд (смерды), у женщин была своя гимнастика. Оздоровительная система проста в изучении, легко выполнима и очень эффективна.

По представлению славян мир делился на 4 уровня: Навь темная и Навь светлая — мир, куда уходили особые представители рода. Отсюда термин «родовая сила». Явь — земной, людской мир. Мир Прави — богов и полубогов (силы природы). Мир Флави — духовный мир, где обладает Всевышний, он же является основой и началом всего сущего и этот факт у славян был не оспорим. Человек, по представлению славян — существо пограничное, и духовная частица Всевышнего находится в области правого предсердия, составляет 1:10000 сечения человеческого волоса. Она обернута в тонкую материальную энергию — Эго. В процессе развития на эту частицу Всевышнего накручивались материальные

вибрации грубого резонанса: тело разума – тело ума – астральная оболочка – эфирное тело – и самое грубое – физическое.

Физическое тело — видимая часть, но это не весь человек. Возле тела находится информационные двойники-тела: эфирное (энергетическое), астральное (тело чувств), ментальное (тело ума). Все это называется Видогон. Он имеет свои границы, формы, размеры. Внутренняя граница Видогона соответствует эфирному телу, повторяет физическое и равна 40 см. Внешняя граница соответствует телу ума и образует каплевидную форму над макушкой — острие духа. Границы составляют от 3 до 6 метров. Видогон находится в постоянном вращении, его называют пузырем жизни — Сопь. Сопь — это маленькая модель Вселенной и имеет следующую структуру: серебряное ядро сознания, медное ядро сознания, золотое. Ядра ассоциировались с мировым деревом. Дерево — это связь нижнего мира, земли, неба. Славяне различали 9 стогов-пересечений энергетических линий. Каждому стогну соответствовала своя птица, которая сидела на древе-человеке, ведь человек тоже воспринимался как дерево. Центром человеческого организма является камень «Алатырь» или Яр, он находится в центре груди. Это «интеллектуальное сердце» человека. Как раз здесь проходят два потока – вертикальный и горизонтальный, это энергетическое перекрестие. Первый поток – вертикальный исходящий из космоса и он же вертикальный входящий из центра земли. Второй поток – горизонтальный, так проходят магнитные поля земли. Они пересекаются в области Яра и образуют «Крест света».

СГ — это современная трансформация древней системы под названием Ликовальный Спас. Его основу составляет 3 части: 1) Базисный уровень (техника релаксации, опачивальные техники, техники сердечной регуляции, бережные); 2) Явный уровень, где собраны 4 стихии: воды, огня, воздуха, земли. В Явном мире действуют Своды СГ — это Свод Перуна (стихия огня) целью которого является владение сознанием, контроль над разумом. Свод Хорса (стихия воды), задача восстановить правильное и гармоничное течение энергии по тайным руслам тела. Устраняет спазмы в мышечной структуре, открывает суставы для прохождения энергии. Свод Велеса (стихия земли), задача состоит чтобы «открыть» стопы, набраться силы земли. Вместе со сводом Макоши дает подключиться к материнской силе Земли. Свод Стрибога (воздуха или ветра). Он считается самым главным и сильным, так как может противостоять энергоинформационным воздействиям (порча, сглаз); 3) Правный уровень (валховские и магические техники), можно заниматься тогда, когда развиты техники тела, сознания, энергии [1].

Физическое движение сопровождается воображаемой картинкой, которая синхронно действует с физическим телом. Сила, которая воздействует на воображение — есть воля. Полем действия является разум. Именно в астральном теле заложено 90% энергии данной человеку для деятельности.

Чтобы изучить гимнастику надо знать 6 принципов:

1) Принцип Веры. Каждый занимающийся верит, что все вокруг нас это создание Всевышнего. Без этого убеждения нет смысла начинать занятия славянской гимнастикой. Начав заниматься гимнастикой, надо приложить волю, чтобы практиковать самостоятельно.

2) Принцип Воли. Воля должна всегда совершенствоваться, быть в работе и отдыхать только во время сна. В принцип Воли заложено сознание «люда» подняться до уровня человека.

3) Принцип Лень. Физических усилий при выполнении комплексов упражнений прилагать не требуется. Достаточно 30% затрат организма, поэтому она доступна всем. Тело не должно уставать, а чувствовать энергетический подъем, желание жизни, проявление своих талантов.

4) Принцип Инструктор. Если гимнастика приносит пользу и радость, то вы должны передать свои знания другим. Если вы передали кому-либо знания, то уровень вашего мастерства повышается.

5) Принцип Постоянства. В занятиях ограничений нет. Заниматься можно каждый день, везде, всегда.

6) Принцип Любви. В принципе Любви заложена любовь к своему телу, своему разуму, своей энергии, любовь к ближнему, любовь к тому, кто все создал-Богу [2].

Цивилизация, в которой живет современный человек, нарушает его здоровье. Это нарушение развивается на 5 уровнях: энергоинформационное расстройство, оно ведет к нарушениям обмена, так называемые метаболическим, которые переходят к нарушениям структуры тканей человека (ультраструктурные расстройства), далее к нарушениям тканей органов, и на конец к клиническим проявлениям болезней. И вот здесь приходит на помощь славянская гимнастика, где собраны те упражнения, которые могут восстановить энергоинформационные расстройства. Предки знали, что человек энергию получает не только с пищей, но через дыхание и поры кожи. Мы вдыхаем в себя энергию — она накапливается в нас, как в аккумуляторах, которые вбирают в себя электричество. И таким образом укрепляется и наше физическое тело, и наша внутренняя психическая сила.

Древнеславянские врачеватели знали и умели использовать дыхательные упражнения в своей врачевательной практике. Приведем некоторые из них:

«Полное дыхание» — распределяет воздух по всему объему легких. Медленно вдыхаем носом в себя воздух (рот закрыт), фиксируем сознание на наполнении воздухом сначала живота, потом груди. Затем сделаем пауза, равная половине того, что потратили на вдох. Далее начинаем медленно носом выдыхать весь воздух, постепенно опуская живот, диафрагму и грудь. Повторить несколько раз, пока не почувствуете, как в тело вливается жизненная энергия, наполняя ваши легкие, диафрагму и кишечник до легкого покалывания.

«Задержка дыхания» — лежа на спине и расслабившись, начинаем делать полное дыхание. Затем на вдохе задерживаем дыхание на как можно длительное время, пока терпится. После мощно выдыхаем воздух через раскрытый рот. Еще наши предки отмечали, что при длительной задержке дыхания в организме человека начинается энергодефицит, во время которого происходит распад всех энергоструктур, привнесенных в тело извне, за счет которого затем и питается естественная энергосистема человека. На этом и основано лечебное воздействие задержки дыхания.

«Дыхание всем телом». Методика упражнения основывается на том, чтобы каждый вдох мысленно направлять на определенный участок тела, акцентируя на нем внимание именно на момент вдоха.

«Очистительное дыхание». Как правило, этим дыханием и заканчиваются все оздоровительные процедуры, основанные на дыхании. На вдохе выполните «полное дыхание», задержите его не несколько секунд, а затем рывками (толчками) выдыхайте воздух через рот до полного опустошения легких. Такое упражнение максимально очищает энерго-структуру вашего тела от чужеродных или неблагоприятных контактов [3].

Выводы. Выполняя дыхательные упражнения Славянской оздоровительной системы «Здрава» позволят нам эффективно, в короткое время восстановить свое здоровье, свой энергетический потенциал, а также гармонизировать отношения в обществе и семье.

В целом славянская оздоровительная система «Здрава» является методом восстановления физического здоровья, энергетики, укрепления психики, нравственных внутренних понятий, что ведет к построению духовной работы своего будущего с точки зрения осознания себя, как духовной личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранцевич, Е.Р. Славянская гимнастика / Е.Р. Баранцевич, В.Э. Мешалкин – ЛитРес, 2009. – 220 с.
2. Адамович, Г.Э. Гимнастика славянских чаровниц / Г.Э. Адамович – Современная школа, 2013. – 256 с.
3. Мешалкин, В.Э. славянская гимнастика. Свод Здравы Перуна / В.Э. Мешалкин, Е.Р. Баранцевич – СПб, 2009. - 160 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ТЕРРЕНКУР КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП УО «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Зыгмант И.В., Оленская Т.Л.,
Остапюк Е.С., Коваленко Ю.А.**

*УО «Витебский государственный медицинский университет»,
Витебск, Республика Беларусь
E-mail: inna-zigmant@mail.ru*

Резюме. На основании научных исследований, проведенных в различных странах мира, в учебный процесс для физического оздоровления студентов специальных медицинских групп была внедрена Скандинавская ходьба. Основными задачами данной формы физической нагрузки является повышение качества жизни, укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма человека.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, терренкур, физическая активность.

NORDIC WALKING AND TERRENKUR AS A FORM OF PHYSICAL REHABILITATION OF SPECIAL MEDICAL GROUPS OF STUDENTS OF THE VITEBSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

**Zygmant I.V., Olenskaya T.L.,
Ostapuyuk E.S., Kovalenko Yu.A.**

*Vitebsk State Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus*

Summary. Based on the research conducted in different countries, in the educational process Nordic walking has been implemented for the physical rehabilitation of students of special medical groups. The main objectives of this form of exercise are to improve the quality of life, promote health and improve the functionality of the human body.

Key words. Nordic walking, health path, physical activity