

ВИКОРИСТАННЯ КІШОК ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ ЛЮДИНИ

Зуй Є.А.¹, Гордієнко О.В.², Бажан А.Г.¹

¹Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
²Аграрний коледж управління і права Полтавської державної аграрної академії

Якщо до пояснення цілющого впливу котів на людину вчені вже пі-дійшли дуже близько, то деякі явища для них досі є загадкою. Та все ж, навіть при багатьох невияснених питаннях, нічого боятися котів. Вони не шкодять, а допомагають: забирають негатив від своїх господарів, навіть смерть.

Що стосується кішколікування, то слід зазначити, що ні в якому разі не можна примушувати кішку до того, щоб вона займалася терапією. Лікування можна проводити тільки тоді, коли тварина готова до цього [5].

Крім того, кожному власнику пухнастих лікарів необхідно пам'ятати, що не при всіх захворюваннях тварини можуть допомогти своєму господареві. Наприклад, якщо людина вирішила звернутися за допомогою до своєї кішки, хворіючи на рак в останній стадії, то тварина, знімаючи больові відчуття і забираючи у господаря негативну енергію, незабаром захворіє сама.

Зрозуміло, жодна кішка не зможе вилікувати апендицит або перитоніт – при цих хворобах людині допоможе тільки хірург. Не може зцілити тварина сепсис, катаракту, менінгіт та багато інших захворювань, але будь-яка кішка здатна вилікувати серцево-судинні хвороби, зняти втому і головний біль, поліпшити кровообіг, позбавити господаря від больових відчуттів при хворобах шлунка, кишечника і печінки [1].

Кішкотерапія дуже дієва при депресії, неврозах і навіть шизофренії.

Якщо людина серйозно хвора, наприклад, перенесла інфаркт, інсульт або важку операцію, то їй просто необхідне спілкування з кішкою. Як правило, для повного відновлення організму такому хворому потрібно вдаватися до допомоги домашнього вихованця протягом декількох місяців. На думку геронтологів, кішки є справжнім еліксиром молодості для їх власників.

Найцікавіше, що тварина завжди безпомилково вгадує, наскільки серйозно хворий його господар. З важко хворою людиною кішка ніколи не стане затівати ігор, вона буде довго лежати біля неї, муркотіти, робити їй масаж своїми кігтикками. Часто вже після першого сеансу кішкотерапії у серйозно хворих людей настає помітне поліпшення стану здоров'я [4].

Таким чином, кішкотерапія є одним із досить ефективних методів попередження та лікування різних хвороб людини.

Література

1. Кот чувствует болезнь человека.
<http://zdorovja.com.ua/content/view/9992/1/>
2. Лікування хвороб за допомогою котів! <http://ukface.net/6/774-lkuvannya-hvorob-za-dopomogoyu-kotv.html>
3. Мартиненко Ю. Кіт відчуває наближення хвороби людини і намагається попередити про неї. <http://health.unian.ua/regnews/74643-kit-vidchuvae-nabližennja-hvorobi-lyudini-i-namagaetsya-poperediti-pro-neji.html>
4. Садовая А. Лечебные свойства кошек – Кототерапия.
<http://www.medfishka.ru>

5. Федчик Марина. Мій сфінкс – це кошеня, цуценя та трьохрічна дитина в одному. <http://zelene.net/pubs/showrub/cikavi-noviny/publication-1981456908.html>

РАЦІОНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНЗ

Ікол К.В., Індиченко Л.С.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Актуальність цієї теми полягає в тому, що в сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке погіршення стану здоров'я серед молоді, тому сьогодні, як ніколи раніше, фізична культура повинна бути орієнтована на забезпечення здорового майбутнього молоді. Саме тому актуальним постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження: розглянути та проаналізувати ефективність застосування нових форм навчання з фізичної культури, які широко розповсюджені серед студентської молоді. Визначити перспективи подальших досліджень з поставленої проблематики.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з вищезазначеної теми, особисті спостереження.

Результати дослідження. Згідно з сучасними дослідженнями науковців, стає очевидним, що низький фізичний розвиток молодого покоління вказує на те, що існуюча система фізичної культури не здатна повною мірою забезпечити повноцінний розвиток здоров'я особистості. Вирішення даної проблеми повинно здійснюватися через вдосконалення нових інноваційних засобів.

На сьогоднішній день розроблено й опробовано на практиці цілий ряд авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Головні їхні переваги – доступність, простота реалізації та ефективність. Нові види оздоровчої фізичної культури дають оздоровчий ефект. До них можна віднести оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп), аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), шейпінг, стретчинг, гідроаеробіку, акваджогінг.

Розглянемо нові види фізичної культури, які широко розповсюджені серед студентської молоді.

1. Степ-аеробіка. Комплекс спеціальних вправ, які виконуються під динамічну музику, що допомагає контролювати ритм їх виконання. Рухи, які використовуються в степ-аеробіці, дуже прості, тому їх легко виконувати, незалежно від рівня підготовки. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Використання обтяжень (наприклад, гантелей) дає хороше навантаження на мускулатуру плечового поясу.

Регулярні заняття степ-аеробікою дозволяють зміцнити серцево-судинну, дихальну, нервову та м'язову системи. Степ-аеробіка слугує для профілактики та лікування остеопорозу та артриту, для зміцнення м'язів й відновлення після травм коліна [2].