

4. Санкт-Петербургский государственный технологический институт [Электронный ресурс]. Экспериментальные исследования эффективности использования ВТЭ в качестве топлива для дизеля - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://technolog.edu.ru/default.aspx>, свободный.

УДК 61:(092),612.1:7:8,615.825.3,615:89:92,796.1

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ (ЛЕЧЕБНЫЕ) ТРОПЫ-ДОРОЖКИ СИМФЕРОПОЛЯ

Кадников Е.А., заслуженный работник физической культуры и спорта АРК, член городского клуба «Панацея». Симферополь. Украина

Национальная академия природоохранного и курортного строительства

Русский врач-терапевт Мудров М.Я. (1776-1831) говорил: «Для сохранения здоровья, а не иначе для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных или движений». Здоровье одно из великих благ природы. В условиях экономического кризиса здоровье украинской нации должно быть приоритетным.

В Программе поддержки семьи, детей, молодёжи, развития физической культуры и спорта, обеспечения равных прав и возможностей женщин и мужчин в Автономной Республике Крым на 2011-2014 годы в физкультурном воспитании имеются существенные пробелы, которые сказываются на нервной системе спортсменов.

Общеизвестно, что нормальное функционирование нервной системы нарушается по следующим причинам: 1. Длительные эмоциональные и физические перенапряжения; 2. Неправильная организация труда; 3. Нарушение режима питания, сна, ведущего к избыточному весу, который ведёт к серьёзным заболеваниям.

Необходимо помнить о правильной организации и не нарушать режим труда и отдыха, предусмотрев: 1. Создание определенного режима работы, соответствующую подготовку рабочего места; 2. Обеспечение своевременного и полноценного отдыха (прогулки в парке, в лесу, за городом); 3. Продолжительность сна колеблется взрослых (приблизительно около 8-ми часов), детей (приблизительно около 10-ти часов); 4. Регулярное питание должно быть не реже 3-4 раза в сутки; 5. Постоянное выполнение физических упражнений.

Физические нагрузки имеют важное значение для укрепления нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Организм становится более устойчивым к неблагоприятным воздействиям среды. Необходимо уделять 10-15 минут утренней зарядке. Сегодня почти забыты физзарядки на производствах.

Самым простым видом упражнений является ходьба, бег трусцой или просто бег. И так, для сохранения и укрепления здоровья требуется рациональный распорядок дня, определенные часы работы, сна, правильного питания, отказ от вредных привычек. В последнее время у населения пользуются успехом различные тренажёры. Однако упражнения на воздухе, ходьба, бег на экологически чистых тропинках, дорожках издавна признаны полезными и естественными, поскольку несут многогранную работу мышц на все вышеозначенные системы.

Прежде всего, это самый привычный способ передвижения и самый естественный вид фитнес-тренировки. Человек бежит на свежем воздухе, контактирует с природой. Он чувствует тепло солнца, освежающее дуновение ветра и живительный массаж дождя. Он не мечется в лабиринте улиц городов, а находит для бега лужайки, парки или леса, наслаждается ароматом цветов и щебетанием птиц, получая положительные эмоции.

Отдельные сведения о полезности ходьбы, бега дошли до нас из народной медицины Древнего Мира. Мной была опубликована статья о скифском враче Токсарисе (1), но всё же о великих врачах мудрецах Токсарисе и Анахарсисе известно мало. К сожалению, в период ВОВ в военной крепости Севастополе, где я пострадал в трёхлетнем возрасте в результате фашистской диверсии, наша семья потеряла два дома по ул. Синопской (дом №17, принадлежавший известному севастопольскому врачу, а затем моей маме на правах личной собственности и квартира отца №3 в доме №16), где сгорели архивы, в которых были упоминания об этих врачах.

Токсарис – врач-аслепиад (т.е. светский врач), выходец из восьминогих (имеющих пару быков и кибитку), был прежде всего великим врачом. Он был возведен греческим ареопагом в достоинство героя-полубога за прекращение чумы в Афинах. В его честь был устроен жертвенник и принято решение приносить ему белого коня. Читая Геродота (2), мы узнаем, что вскоре после смерти Токсарис был признан в Греции героем; афиняне приносили ему жертвы. Токсарис с юношеских лет увлекался бегом и стал чемпионом по бегу на Олимпийских играх в Афинах, где ему установлен был памятник как Иноземному Врачу. В Скифии Токсарис считался врачом-мудрецом.

Советы Токсариса по спортивной медицине о беге актуальны и сегодня:

1. Ставьте ступни на землю так, как привыкли делать это при обычном беге. Существует множество советов по этому поводу, но если вы попытаетесь следовать всем им, то рискуете довести себя до судорог. У каждого своя походка и способ бега, заложенные с ранних лет. Дышите, слегка приоткрыв рот, как можно свободнее и без напряжения. Со временем вы научитесь оптимальному для бега трусцой дыханию: вдох ртом и носом, выдох – преимущественно только ртом.

2. Можно считать на бегу: на 3-4 шага – вдох, на 3-4 – выдох, всегда в одном и том же ритме. Это экономящий силы темп дыхания для бега со средней скоростью. Если бежать быстрее, то частота дыхания должна быть увеличена.

3. Никогда не завершайте пробежку резкою. Останавливайтесь медленно и плавно: замедлите бег, перейдите на шаг, сделайте несколько упражнений на растягивание. Чтобы обрести хорошую форму и сохранить ее на длительное время, занятия через день просто идеальны: сегодня пробежка, завтра отдых и так далее. Это позволяет поддерживать скорость кровообращения, а также не создает критической нагрузки на суставы. Оптимальная продолжительность пробежки – 20-30 минут.

После бега человек становится раскованнее и уравновешеннее. Приятные ощущения разливаются по всему телу, возникает отличное настроение. Тот, кто бежит при любой погоде, закаливается и обретает сопротивляемость простудным заболеваниям.

Врачебный опыт Токсариса был велик, он лечил многих людей с внутренними болезнями. Подобно открытию Менделеева в металлах, Токсарис пытался разложить лечебные травы по свойствам в диаграмме. Нам только известно, что Токсарис делал раскладку используемых лечебных трав, ягод, плодов, делив их по цвету, а каким свойствам отдавались приоритеты раскрыть не удалось.

Для диаграммы Токсарис использовал новейшую только что изобретенную трехцветную шашечницу (доску) своего побратима Анахарсиса (596 г. до н. э.). В диаграмме Токсариса, которая соответствовала скифской шашечной доске, были 21 клетка красного цвета, 40-желтого цвета и 20 – зеленого цвета. Красными лекарствами считались (приводим современные названия): тысячелистник обыкновенный, прострел крымский, конский каштан, розы, малина, шиповник коричневый, тамариск, пустырник и т. д.; желтыми – девясил высокий, чистотел большой, мать-и-мачеха обыкновенная, коровяк скипетровидный, бессмертник песчаный, лук-чеснок, горец, ноготки лекарственные, донник лекарственный, ромашка аптечная, липа, акация, зверобой продырявленный, бузина и т. д., зелеными – виноградные листья, омела, горичвет, крапива, чабрец, мята, дурман обыкновенный, смородина, фиалка трехцветная (Иван-да-Марья), брусника, хвощ полевой, можжевельник, тополь, грецкий орех, подорожник, Melissa и т. д. Однако в диаграмме ещё многое неизвестно и она ждёт своего исследователя.

В Скифии лечили по-разному бедных и богатых. Для лечения простых воинов Токсарис применял солдат-траву или кровавник (тысячелистник обыкновенный), меч-траву (обыкновенную из семейства осоковых), конское копыто (мать-и-мачеха обыкновенная), собачье мыло (чистотел большой), сон-траву (прострел крымский), заячьи кровца или кровавчик (зверобой), девясил высокий, кошачьи лапки (бессмертник песчаный). Токсарис, как светский врач, лечил богатых и знал чем их лечат другие врачеватели.

Токсарис владел большим опытом народной медицины, знал на память свойства лекарств и обследовал тщательно многих больных. Он установил, что за жизнь человек в среднем использует лишь 27-29 лекарств, а лекарства классифицировал по цветам: красного цвета – 9-10

названий, жёлтого – 9 и зелёного – 9-10. Ходячим больным, как правило, назначались до 12-14 лекарств, находящимся на постельном режиме – до 30, тяжело больным – до 36.

Токсарис очень много тренировался, чтобы стать чемпионом Олимпийских игр. Он накопил немало знаний по бегу. Токсарис считал, что человек должен ежедневно пробежать семь километров (в современной мерке) и начинать бег с горки. Поэтому каждое утро его постоянным маршрутом был бег из города (где стояла его кибитка, в которой он жил с родителями) и спускаясь с горы в сторону реки Ахиллова Бега (ныне река Салгир) и пробегал семь километров мимо семи скалок по этой реке.

У Токсариса самым почитаемым был Анахарсис (614-548 гг. до н. э.), который был его побратимом. Скифский мудрец Анахарсис, выходец из царского рода: он был дядя по отцу скифского царя Иданеирса, сын Гнура, внук Лика, правнук Спарганейфеса и брат царя Савлия (Давкета). Он всю жизнь прожил в Скифии, но много путешествовал по соседним странам. Анахарсис сумел навязать свирепым скифам новые мирные обычаи дружбы и побратимства. Были исключены ритуалы жестокости и умерщвления тысяч рабов, при которых опускались в кубок с кровью стрелы и акинак (короткий меч). Теперь в кубок добавляли только две капли крови в вино самих побратимов и давалась клятва дружбы и побратимства.

Анахарсис, один из великих изобретателей древности, чьи изобретения стали главным рычагом древней цивилизации, из которых надо выделить – якорь, плуг и гончарный круг с ножным приводом, совершенные формы, которых дошли до наших дней, сплавы металлов, дальнобойные стрелы и множество других.

Мудреца Анахарсиса относили к семи мудрецам древности. Он был великим философом (множество изречений), поэтом (восьмисотстишие), музыкантом, знаменитым охотником, врачом (врачевателем), путешественником, первым экономистом в Крыму.

Анахарсис был знатным воином и учил молодых искусству боя (3). Он разработал и применил стратегию и тактику скифского боя, наводившего ужас своим применением. Анахарсис применил новое построение скифской конницы, которая на большой скорости подходила к варварам и отходила от них змейкой или, как говорили моряки – галсом, под углом 45 градусов. При этом применялось комплексное вооружение, пускались то с одной, то с другой стороны, под углом 45 градусов стрелы, копья, дротики и применялось самое страшное оружие – цикута (это новое оружие, неизвестное военным историкам, была похожа на рогатину с которой ходили на медведя. Лезвия цикуты смазывались ядовитым соком цикуты, которая тогда росла по берегам рек и горных ручьев Крыма). Достаточно цикуты было сделать царапину на теле варвара (чужеземца) или его лошади, как те падали парализованными. Скифы знали, как снимать парализацию у пострадавших и, сняв её после боя, уводили пленённых, сделав их своими рабами.

Анахарсис лечил, в основном, только богатых. Богатых людей лечил лекарствами из царских трав (лилий, роз винограда, мяты, фиалок, царского скипетра или свечи – коровянки скипетровой). В то же время тогда жрецы, колдуны, гадатели, лечили заклинаниями, заговорами, использовали богородную траву (чабрец), ведьминую метлу (омелу), шальную траву (дурман обыкновенный) и др.

Анахарсис, как изобретатель различных сплавов и металлов, первым использовал их свойства для лечения. Так им было замечено, что медь успокаивает нервную систему, вылечивает бессонницу, дает бодрость организму. Медь снижает головные боли, если её прикладывать к больным местам (лоб, виски, затылок) в течении 15-20 минут. Медь снимает воспалительные процессы, успокаивает боль, ей можно лечить переломы костей, ушибы. Медь хорошо действует на сердечно-сосудистую систему.

Кроме медицины, Анахарсис воспитывал молодых воинов, а в минуты отдыха, тренировал их на 81 клеточной трёхцветной доске. Вскоре он проявляет больше внимание бегу и тут же проявляет себя в этом виде спорта и становится чемпионом по бегу на Олимпийских играх, в честь чего ему устанавливают мраморную статую в Афинах.

С юношеских лет Анахарсис любил бегать по горам и холмам. Его излюбленной нормой бега была дистанция 9 км (в современной мерке). Каждое утро он ходил на водный источник, бывший из скалы (ныне это место у начала Петровской балки напротив штаба МЧС, ранее Штаб ГО Крыма, ул. Воровского, 20 в г. Симферополе), а затем начинал свой бег, поднимаясь на горку,

где располагался тогда красивейший Неаполь Скифский (Новый город). Ныне этот город полностью разрушен, лишь отдельные остатки раскопанных фундаментов могут напомнить о величии прошлого.

От Анахарсиса до нас дошли скудные советы по лечебному бегу, например: 1. Не перенагружайте себя. Периодически переходите на ходьбу, но никогда не останавливайтесь; 2. Руки, плечи расслабляйте, двигайте руками ритмично. Следите за тем, чтобы не возникали судороги в ладонях и пальцах. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, только немного наклонитесь вперед. Голову держите прямо – так вы сможете увидеть и окружающую местность, а не только землю под ногами. . .

Время разрушений кончилось и требует что-то создавать на века. Что же осталось в столице Крыма любителям бега? Это единственная «дорожка Здоровья», которая ныне требует улучшения, реконструкции, удлинения и чистого воздуха по её маршруту. Впервые очередь на «дорожке Здоровья надо лестницах с одной стороны исключить ступеньки шириной один метр и сделать евродорожки с малым уклоном. Во-вторых, удлинить её по периметру парка им. Гагарина с разметкой.

Третье, самое главное, построить новые экологические лечебные тропы-дорожки и воплотить двадцатилетнюю мечту населения столицы, по созданию профилактики и широкого применения спортивной медицины для бега, при которой остаётся современное мнение одно: если не переусердствовать, то бег можно считать самой оптимальной формой нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Он улучшает снабжение сердца и мышц кислородом, уменьшает частоту сердечбиений, то есть создает щадящий режим для работы сердца. Лечебный бег является постоянной составной частью восстановительной программы для пациентов, находящихся после инфаркта в реабилитационных клиниках. Врачи предупреждали лишь об одном ограничении: если у вас не всё в порядке с суставами, особенно голеностопными, коленными и тазобедренными, то бег трусцой не рекомендуется. Однако, пока Вы здоровы, то бег Вам просто необходим. . .

Благодаря заботе бывшего мэра города Симферополя Бабенко Г.А., в последнее время в центре Симферополя, в зоне реки Салгир и к прилегающей «дорожке Здоровья» появился уютный благо-устроенный уголок в зоне парка (Советского), расположенного напротив музучилища и Республиканской детско-юношеской шахматно-шашечной школы. Это недалеко от мест, где бегали великие люди древности . . .

Именно отсюда надо начинать реконструкцию экологических (лечебных) троп-дорожек Симферополя (в дальнейшем ЭЛТД), которые приукрасят Симферополь и впишутся в его историю. ЭЛТД свяжут четыре парка столицы в единый зеленый ансамбль: Гагаринского и Советского с парками Мира и Салгиркой. От этого выиграют все жители Симферополя. Эти места тут будут любимыми не только симферопольцами, но и гостями.

ЭЛТД от благоустроенного места пойдут вдоль набережной реки Салгир к мостику парка Мира и зависнут мостиком над шоссе ул. Воровского и уткнутся в горку, по которой бегал Анахарсис у Петровской балки. В будущем здесь должен стоять большой памятник великому мудрецу древности. . .

ЭЛТД пройдут поверху Неапольских скал, где сейчас опасная зона, мимо скалы Гилеи (по-гречески) или Лесничего (по-скифски). Этот участок троп-дорожек должен посвящен Анахарсису, чемпиону по бегу Олимпийских игр. Далее от скалы Гилеи, ЭЛТД, идя поверху скал и против склепа №9 на верху скал должны завершиться в будущем большим памятником другому чемпиону по бегу Олимпийских игр - Токсарису.

Спустившись по склону у склепа №9, тропы-дорожки пройдут рядом со склепом №9 (к тому времени его надо реставрировать), где будет зеленая микро-площадка и в будущем стоять большой памятник Савмаку, первому выборному царю СССР (Страны Справедливого Солнца Рабов). Далее тропы-дорожки войдут в парк Салгирка и пойдут по Университетской земле им. Вернадского до объездной дороги, а оттуда через парк Салгирка, ЭЛТД соединятся с реконструированной «до-рожкой Здоровья». Таким образом, тропы-дорожки закольцуют парки и впишутся в опустевший пустырь Неаполя Скифского, оживят его. В будущем, посередине наверху Неапольских скал, надо воздвигнуть величественный самый большой монумент в

Крым - Всемирному скифу, который должен быть виден со всех объездных дорог-трасс, окольцевавших столицу Крыма. Только эта дань потомков смоет позор разрушителей нашей истории...

Великий Токсарис, которому в Элладе, был поставлен большой памятник-монумент как Иноземному Врачу, оставил нам в склепе №9 уникальные картины на фресках в перспективе, свидетельствующие о завидной наблюдательности художника, прекрасном знании повадок животных и над которыми ученые до сих пор спорят. Например, сцена охоты. Центральная фигура рисунка – громадный затравленный дикий кабан на тонких высоких ногах, оцетинившийся, готовый пустить в ход клыки. Красной краской изображена рана на его ноге. Одна из собак нападает на кабана сзади, другая – спереди, присев на задние лапы и приготовившись к прыжку. Вся сцена полна движения, экспрессии.

А.П. Иванова и В.Д. Блавацкий (4) считали, что сцена охоты навеяна росписями боспорских склепов и представлениями о загробной жизни.

Д.С. Раевский (5) относил сцену охоты к древнеиранским мотивам, усматривая в рисунке отголоски авестийского мифа; основывался он на том, что на ахимидских печатях-цилиндрах изображались всадники и собаки, нападавшие на кабана.

Т.Н. Высотская (6) по поводу высказываний Д.С. Раевского замечала: можно спорить о том, представлена на рисунке сцена из реальной жизни скифов или роспись имеет религиозную окраску, но важно, что подобная сцена (кстати описанное её изображение – единственное в скифском искусстве) не могла прийти из глубины древнеиранской мифологии до первых веков нашей эры без каких-либо изменений. Она возникла под влиянием других ассоциаций, прежде всего под воздействием фракийцев, в искусстве которых охота на кабана была одной из наиболее популярных тем. Высотская считает, что картина реалистичная и нарисована в греческой манере; в склепе был похоронен знатный воин.

После проведенных в 1981 г. исследований автор этих строк пришел к заключению, что живопись склепа – мемориал, посвященный скифскому мудрецу Анахарсису, а законченные исследования в 2011 году подтвердили, что в этом склепе также был захоронен предводитель скифских и других рабов Савмак (111 г. до н.э.), о чем свидетельствует изобретенная им четырехцветная шашечница и нарисованная в склепе, которая почти 90 лет принимается учеными как украшение в виде шахматного коврика.

Склеп №9 хранит интересную страницу истории древнего народа, проживавшего некогда на территории нашей страны. Важно уберечь находящиеся в нем рисунки от разрушения, сделать памятным это место близ Симферополя.

Если длина ЭЛТД определена длиной в девять километров, то ширина ЭЛТД зависит целиком от сегодняшней экономики Украины, а охранные памятники Неаполя Скифского, в том числе склепа №9 и городища астрагалов зависят от внимания и помощи ЮНЕСКО.

Автор понимает, что даже только его желание назвать ширину ЭЛТД, на которой должны разъехаться два велосипедиста, проехать на мотоцикле с коляской (на аккумуляторных или солнечных батарейках) или на фаэтончике с запряженной лошадкой в одном направлении, пробежать двум спортсменам-бегунам или двум спортсменам на роликовых коньках одновременно и плюс с обеих их сторон вечнозеленые кустарники с цветами, то это приведет нас скорее к насмешкам, к утопии. . .

Поскольку автор считает, что эти ЭЛТД будут достоянием всех симферопольцев и гостей, то необходимо, чтобы весь народ столицы принял участие по обсуждению их эффективности в будущем, ширины конструкции из новейших стройматериалов, которые должны иметь очень длительную долговечность. Начать дискуссию должны археологи, архитекторы, строители, механизаторы, озеленители, проектировщики, сметчики, любители бега и все спортсмены, кому будут потребны ЭЛТД, чтобы воплотить передовые мысли. Все должны высказать своё слово: и журналисты, и все общественные организации и отдельные граждане Симферополя, а руководители города и их службы, правительства АРК и Украины со своими министерствами должны дать свои замечания, но последнее слово должны высказывать депутаты всех рангов на страницах газет, журналов и телевидении, которые будут утверждать бюджет. Заключительным

этапом должны быть либо конференция, заинтересованных организаций, либо круглый стол на телевидении.

ЭЛТД должны иметь достаточную ширину и должны быть построены тремя частями: сначала тропы-дорожки Анахарсиса с мостиком через улицу Воровского, затем Токсариса и далее Савмака с двумя мостиками через проспекты Вернадского и улицу Беспалова, соединив с «дорожкой Здоровья». Эта стройка должна быть объявлена всенародной с окончанием работ не позднее 2013 года, то есть к 80-ти летию признания лечебной физкультуры в Крыму, как приоритетной. Именно, с того момента, начались конференции по лечебной физкультуре (1933 год).

Закключение: В условиях мирового кризиса резко снизился жизненный уровень симферопольцев. Ухудшили работу многие заводы, фабрики и предприятия города, их продукция стала неконкурентноспособной, невостребованной на рынке, многие спортивные сооружения и площадки города разрушены или приходят в негодность, а их восстановление или новое строительство нерентабельно и неэффективно, сокращен большой штат сотрудников по лечебной физкультуре на предприятиях и частично на спортивных сооружениях. Ликвидирован Рескомспорт АРК, а во вновь созданном Министерстве образования и науки, молодёжи и спорта АРК сокращена часть работников спорта. Многие симферопольцы лишились путёвок в санаторно-курортных комплексах, где также сокращены штаты по лечебной физкультуре, а большинство отдыхающих лишились тренировки и закаливания организма в санаторно-курортной обстановке. Во многих местах отменено комбинированное лечение и совместимость лечебной физкультуры с другими лечебными процедурами, упала эффективность лечебной физкультуры. Спортивные упражнения и туризм в комплексе лечебной физкультуры в школах находятся в неудовлетворительном состоянии. Существующее развитие физкультуры в школах, на курортах, как в отношении массовой работы, так и углублённой, совершенно недостаточны и требуют решительного перелома. В столице Крыма в парках и на улицах уничтожены тысячи деревьев и кустарников...

Можно сказать, что с вводом в эксплуатацию ЭЛТД, симферопольцы получат новейшее спортивное сооружение, в котором можно тренировать и наращивать основные физические качества чело-века: 1.Силу, как способность преодолевать сопротивление за счёт мышечных напряжений (впервую очередь на тропе Анахарсиса); 2.Быстроту, как способность к выполнению тех или других движений с определенной скоростью. Быстрота зависит от уровня подвижности основных нервных процессов, уровня возбудимости (лабильности) и функциональных свойств, участвующих в движении мышц (по всей 9 км трассе); 3.Общую выносливость, как способности человека к длительной ходьбе, бегу (на всей 9-ти километровой трассе); 4.Специальную выносливость – отличается от общей определённой специфичностью, обусловленной спортивной, производственной и другими формами Деятельности. Эта выносливость выражается в сочетании нескольких качеств. Например «скоростная выносливость (сочетание быстроты и выносливости), проявляющая в беге на короткие дистанции, или «силовая» выносливость (сочетание силы и выносливости) при более и менее длительных многократных пре-одолений крупных подъёмов и спусков; 5.Ловкости – способностью человека к выполнению сложных координированных действий, быстрого переключения с одних действий на другие в зависимости от меняющейся обстановки, а также способности овладевать новыми видами движений (ЭЛТД Анна-харсиса, Токсариса и Савмака будут полезны всем легкоатлетам, борцам, футболистам, боксёрам, теннисистам, велосипедистам и др. спортсменам).

Тренировки на ЭЛТД повысят уровень физических качеств человека, который тесно связан с морально-волевыми качествами, что необходимо молодёжи, которая готовится в армию, а также вскроет новый пласт скрытых возможностей на усложненной трассе ЭЛТД. Уже сегодня каждый житель Украины должен знать все наилучшие достижения физического воспитания с учётом профилак-тической, лечебной медицины (в том числе народной медицины), которая дошла с древнейших времён до наших дней и не только отечественной науки, но и зарубежной (от восточных – российских, китайских, японских, американских и др.) с контролем и гигиеной и с опытом не только Земли, но и Космоса. Каждый должен знать критерии дозировки физической нагрузки (7) при занятии оздоровительным бегом, продолжительностью бега (ходьбы),

интенсивностью (скорости) бега (ходьбы); дистанции бега (ходьбы); количества гимнастических упражнений, количества повторений каждого упражнения и темпа выполнения. Нам надо быстро ходить и бегать, чтобы спорить с Артуром Лидьярдом, спорить с Гартом Гилмором (8), помнить зависимости заболеваемости от занятий физическими упражнениями Владимира Зациорского, профессора, члена медицинской комиссии Международного Олимпийского комитета (9) и помнить коэффициент регулярности Геннадия Веденева, инженера-экономиста (9), что существенно будут экономить бюджет Украины на десятки миллиардов гривен.

Рейчайшие примеры опыта двух чемпионов по бегу Олимпийских игр Токсариса и Анахарсиса, дошедших до наших дней, мы должны сохранить и приумножить, чтобы наши спортсмены, любители спорта, а также те, кто захочет к нам приехать и освоить новые ЭЛТД, должны вдохновить на более высокие результаты не только на минимарафоне (10 км, 20км, 30 км), на марафоне (42,195 км) и на 100 км дистанции. Но главное, это будет сделано на века: население столицы пойдёт на тренировки от вредных каменных и асфальтных тротуаров на экологически чистые тропы-дорожки, окаймленные зелёной травкой, вечнозелёными кустарниками и деревьями и Крым будет приближаться к жемчужине Украины по мнению Президента Украины Виктора Федоровича Януковича.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Е.А.Кадников. Скифский врач Токсарис. Журнал «Советское здравоохранение» №7. Москва. Медицина. 1984 г. С. 68-70;
2. Геродот. История в девяти книгах. Пер. с греческого, т.1, М.,1888 г.;
3. Кадников Е.А. Статья «В древних битвах накопленный опыт». Газета Крымская правда. №2 (17517). Воскресенье, 03.01.1982 г., с.4;
4. Археология и история Боспора. Сборник статей. Симферополь, 1952 г., с. 111,203;
5. Раевский Д.С. - в кн.: Искусство и археология Ирана. М.,1971 г., с. 279;
6. Высотская Т.Н. Неаполь – столица поздних скифов. Киев, 1979 г., с.18;
7. Гритченко Н.В. Основы лечебной физической культуры и врачебного контроля. Издательство «Медицина», Москва, 1968 г.;
8. Г.Гилмор. Бег ради жизни. Бег трусцой с Артуром Лидьярдом. Москва. Физкультура и спорт. 1970 г.;
9. В.Зациорский. Статья «Заметки беспристрастного. С.18-19. Г.Веденев. Статья «Коэффициент регулярности». Журнал «Физкультура и спорт» №7. Москва. 1985 г. С.20-21.

УДК: 69.001.5

ИНЖЕНЕРНО–ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ СТРОИТЕЛЬСТВА «ПАССИВНЫХ» ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ

Прудко О.В., студ. гр. ТСК – 402, Маяк Т.Н., ст. преподаватель

Национальная академия природоохранного и курортного строительства

Рассматриваются передовые технологии, связанные с поиском новых путей энергонезависимости современного строительства и жизнеобеспечения человека. Предлагаются и анализируются технологические и инженерно-конструктивные решения строительства “пассивных” зданий и сооружений, как наиболее эффективных по энергосбережению. Приведены иллюстрации, показывающие устройство “пассивных” зданий и их конструктивные схемы, дается их описание и характеристика энергоэффективности.

Энергоэффективность, пассивный или экодом, экологически чистые строительные материалы, камерные стеклопакеты, многослойная стена, теплопотери и теплообмен, тепловые насосы, современная инженерия.

ВВЕДЕНИЕ