

Рустам Ахметов

РОСТ: генетика или стремление?



АХМЕТОВ

ББК 75.0
А95
УДК 796.015

Рецензенти:

Л. В. Волков – доктор педагогічних наук, професор;

В. О. Запорожанов – доктор педагогічних наук, професор;

Л. П. Сергієнко – доктор педагогічних наук, професор

Ахметов Р. Ф.

А95 Зріст: генетика чи прагнення?: Монографія. – Житомир:
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 244 с.: іл.
ISBN 966-8456-85-5

Книга Р. Ф. Ахметова – майстра спорту міжнародного класу зі стрибків у висоту, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка – розповідає про причини затримки росту людини та можливості їх усунення. Автор, на основі багаторічних досліджень, практичного досвіду та матеріалів провідних фахівців у галузі медицини, гігієни, психології пропонує власну методику збільшення довжини тіла. Для тих, хто бажає збільшити свій зріст представлено практичні рекомендації, поради щодо оволодіння методикою самовдосконалення, самоконтролю, загартування та раціонального харчування.

Книга запропонована для широкого кола читачів.

796.015

Наукове видання

Ахметов Рустам Фагимович

Зріст: генетика чи прагнення?

Монографія

Надруковано з оригінал-макету автора

Підписано до друку 11.01.13 Формат 60x90/16. Ум. друк. арк. 9.00. Обл. вид. арк. 7.62
Гарнітура Bookman Old Style. Зам. 300. Наклад 1000.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка

ЖТ №10 від 07.12.04 р.

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua

ISBN 966-8456-85-5

© Ахметов Р. Ф., 2007, 2013

Нужно жить всегда влюбленным во что-нибудь недоступное тебе. Человек становится выше ростом от того, что тянется вверх,

М. Горький

ВСТУПЛЕНИЕ

Взяться за написание этой книги меня побудили письма, которые я стал получать после того, как на страницах газет и журналов появились публикации о моей системе увеличения роста. В этих письмах воедино слиты отчаяние и надежда: «Помогите вырасти!» Вот типичные случаи: «Мне уже 16 лет, а рост у меня всего 152 см. Неужели нет упражнений, которые ускоряли бы рост?», «Я самый маленький в классе, и надо мной смеются», «Мой рост – 168, для хорошего баскетболиста этого мало», «Мечтаю стать таким же большим, как мой отец», «Для всех акселерация, а я – маленький. Разве это справедливо?», «Очень люблю одну девушку, а она выше меня ростом. Помогите!», «Мы с мужем высокие ростом, а оба ребенка (сын и дочь) родились и растут «мелкими». Я-то к этому отношусь спокойно, а муж злится, что дети не в него. Педиатр говорит, что дети нормальные, а почему ни в мать и ни в отца – объяснить не может. Если же это генетика, то почему же она так проявилась? Муж уже целый год занимается с сыном спортом, а тот расти быстрее не стал. Один тренер посоветовал дать сыну стимуляторы роста, говорит, что они для здоровья безвредны, но мы боимся! К кому нам обратиться, чтобы обследовали детей и назначили нужные для роста лекарства, если это безвредно?»

На первый взгляд это может показаться странным, ведь длина тела не относится к показателям, имеющим жизненно важное значение. И тем не менее интерес к росту повышен не случайно. Издавна он ассоциировался со здоровьем и физической силой. Нормальный рост всегда был эквивалентен представлению о том, что у человека со здоровьем все в порядке.

Чем выше человек, тем меньше риск сердечной недостаточности. К такому выводу пришли ученые Бостона. Мужчины, ростом ниже 170 см более подвержены болезням сердца, чем те, кто хотя бы на 15 см выше. Для первых вероятность заболевания составляет 70 процентов, причем каждые 2,5 см роста снижают эту вероятность на 3 процента

Данная книга адресована прежде всего молодежи. Однако многими сведениями и советами, изложенными в ней, смогут воспользоваться и люди преклонного возраста.

Предлагаемая система увеличения роста базируется на собственном многолетнем опыте, а также на материалах специалистов в области медицины, гигиены и психологии.

Она вполне доступна. Применять советы смогут практически все, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой.

Предложенные физические упражнения можно выполнять всегда и везде – даже в школе на переменах, в перерыве на работе, на отдыхе, в кругу друзей, во время занятий любыми формами массовой физической культуры. Они эффективны и на занятиях по различным видам спорта.

Длительность занятий избирается самими занимающимися в зависимости от их состояния и настроения.

В доступности и пользе нашей методики каждый может убедиться на собственном опыте.

После выполнения позы отдохнуть. Поднять руки вверх и перевернуться на спину. Расслабьтесь и приготовьтесь к следующему упражнению.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох. Задерживая дыхание, медленно поднять напряженные ноги, упираясь ладонями в пол. Когда ноги достигли почти вертикального положения, поднять таз и нижнюю часть спины. Затем, медленно выдыхая, опустить ноги за голову и коснуться пола большими пальцами ног. Зафиксировать позу на свободном брюшном дыхании. Медленно опустить ноги в исходное положение (фото 3).



Фото 3. Выполняем позы релаксации

3. Лечь лицом вниз, упираясь лбом в пол. Согнуть колени и взяться руками за щиколотки. Выгнуть спину так, чтобы вес тела приходился на живот. Бедра и грудь подняты. Голову не запрокидывать. Остаться в позе несколько секунд, затем расслабиться и вернуться в исходное положение. По мере освоения упражнения сбли-

3. И.П. – свободный вис вниз головой, руки опущены вниз, обе ноги у голеностопных суставов закреплены с помощью специальных ремней. Про должительность – 20-30 с (фото 6).

Вариант: то же, но с отягощением 5-10 кг.



Фото 6. И.П. – свободный вис вниз головой, руки опущены вниз, обе ноги у голеностопных суставов закреплены с помощью специальных ремней



ПОДРУЖИТЕСЬ С ПЛАВАНИЕМ!

Плавание – одно из эффективнейших средств для увеличения роста. Занятия плаванием гармонично развивают конечности и почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, живота, спины и ног, устраняют плоскостопие.

В итальянской газете «Империя» было опубликовано интервью с киноактрисой Софи Лорен, она сообщила, что в течении 30 лет занималась плаванием, чтобы удлинить свои ноги. Занятия в бассейне дали исключительные результаты – ей удалось «вытянуть» ноги на 9 см.

Доктор медицинских наук, профессор научно-исследовательского института возрастной физиологии Б.А. Никитюк прокомментировал этот факт:

– Действительно, специалисты уже давно исследуют влияние интенсивных тренировок пловцов на формирование структурно-мышечных тканей. Проведенные в лабораториях исследования показали, что плавание в прямом смысле слова формирует тело и помогает строительству гармоничной фигуры.

Опыты, проведенные за последние два десятилетия, показали, что пловчихи могут удлинять свои ноги как минимум на десять сантиметров. То, чего смогла достичь Софи Лорен, в принципе, обычное явление. Известен случай, когда девушка, поставившая себе главную цель стать «Мисс Россия», с помощью плавания удлинит ноги на 15 сантиметров!

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) ударов в минуту. Для сравнения: у незанимающихся спортом людей частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 ударов в минуту.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания,



Ахметов Рустам Фагимович – мастер спорта международного класса по прыжкам в высоту, многократный чемпион Украины и СССР, призер первенства Европы, участник XX Олимпийских игр, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Житомирского государственного университета имени Ивана Франко, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины.

Р.Ф. Ахметов имеет многолетний опыт педагогической и научной деятельности в области физической культуры и спорта, он является автором более 100 работ по теории и методике подготовки спортсменов высокого класса. Основные монографии и учебные пособия Р.Ф. Ахметова – «Пожелайте подрасти» (1992), «Управление тренировочным процессом прыгунов в высоту» (1996), «Теоретические вопросы по физическому воспитанию в процессе подготовки студентов педагогического университета» (2001), «Антропометрические характеристики физического развития человека и спорт» (2002), «Современная система подготовки прыгунов в высоту высокого класса» (2003), «Биомеханика физических упражнений» (2004), «Теоретико-методические основы управления многолетней подготовкой прыгунов в высоту высокого класса» (2005), «Современные тенденции использования информационных технологий в технической подготовке спортсменов» (2011) и др.