

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. *Физическая культура для всех и для каждого.* - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 208с.
2. Веселовський А.П., Лук'яненко М.І, Кізло Н.Б. *Фізкультурна активність, як засіб підтримки та відновлення здоров'я.* // *Матеріали регіональної науково-практичної конференції. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення"* - Львів, 1998. - С.23-25.
3. Глухов В.И. *Физическая культура в формировании здорового образа жизни.* - К.: Здоров'я, 1989. - 72с.
4. Пилоян Р.А. *Мотивация спортивной деятельности.* - Москва: Физкультура и спорт, 1984.-104с.

**PROBLEM OF MOTIVATION TOWARDS GOING IN PHYSICAL EXERCISES IN MAN
OF FIRST MATURE AGE
IGOR RIPAK**

L'viv State Institute of Physical Culture

Necessity of improving the motivation of man of first mature age towards going in for physical exercises is being grounded in the article. The importance of formation of active positive attitude towards systematic movement activity of recreational character in them using as a basis different traditional and not traditional means of physical education is being noted.

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАЛОЗИ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ
ЧОЛОВІКІВ**

ОЛЕНА МУСІЄНКО

Львівський національний університет імені Івана Франка

У структурі захворюваності і смертності останнім часом домінуюче місце посідають хвороби, пов'язані зі змінами екологічних умов, способом життя, режимом харчування, праці і відпочинку, впливом на людину виробничих і соціальних факторів, в умовах науково-технічного прогресу (НТП). Поряд з позитивним впливом, НТП звалив на людство небезпечні для здоров'я фактори, такі як прискорення темпу життя, інформаційні перевантаження, дефіцит часу, урбанізацію, гіподинамію, монотонію, соціальні конфлікти і т.п.

Людина змушена працювати в екстремальних умовах і ситуаціях, що пов'язані з забрудненням оточуючого середовища і екологічними катастрофами. Все це призводить до зростання стресових навантажень. Вже зараз більше половини молодих людей, працюючи на сучасних виробництвах і підприємствах, відчувають на собі психоемоційний стрес, що супроводжується змінами фізіологічних функцій, які, сумуючись з дня на день, призводять до психосоматичних та інших захворювань.

Одним з ефективних і доступних засобів профілактики та лікування є вмиле використання різних фізичних вправ. Індійська система фізичних вправ Хатха-Йога, затверджена тисячолітнім досвідом, може успішно застосовуватись в різних закладах, доступна для людей різного віку, статі та фізичної підготовленості і впливає на різні органи та системи організму. Крім того, сприяє вдосконаленню фізичних якостей, покращує фізичний розвиток, високий рівень якого, як відомо, забезпечує працездатність та творче довголіття.

Метою нашої роботи було проаналізувати вплив асан Хатха-Йоги на діяльність залоз внутрішньої секреції шляхом радіоімунологічного визначення гормонів – трийодтироніну, тироксину, кортизолу і тестостерону в сироватці крові людини. В дослідженні брали участь студенти ЛНУ ім.І.Франка 18-22 років практично здорові. Досліджувалось шість найбільш популярних і простих для виконання асан. Забір крові на вміст у ній гормонів щитоподібної залози, наднирників та статевих залоз проводився до виконання асани і після її утримання.

Результати досліджень (табл. 1–2) показали, що рівень тироксину підвищується тільки після виконання пози Змії, і то всього на 7-10 %. При виконанні пози Плуга залишається практично незмінним, а після виконання решти вправ зменшується на 10-15 %. Рівень трийодтироніну зростає після виконання пози Змії, як і тироксину. Після виконання пози Лотоса залишається незмінним і досить значно падає після виконання поз Плуга, Свічки, Героя. Поза Героя лежачи значно пригнічує діяльність щитоподібної залози, так після її утримання рівень трийодтироніну зменшується в середньому на 42,9 %, а тироксину - на 7,5 %. Після виконання пози Лотоса виявлено незначний пригнічуючий вплив, рівень тироксину зменшується в середньому на 0,5-0,7 %, а трийодтироніну залишається практично незмінним. Отримані нами показники свідчать про незначний (0,1-0,4%) пригнічуючий вплив даної пози. При виконанні пози Героя спостерігається зниження рівня кортизолу на 29,1 %. Значне зростання вмісту CORT викликається позою Свічки, що складає 28,5 %, при виконанні пози Напівсвічки практично не спостерігається змін у вмісті цього гормону. При виконанні решти асан відбувається менш значне зростання вмісту гормону. Так, при дослідженні впливу пози Лотоса виявлено зростання вмісту CORT всього на 7,8 %. Аналогічне спостерігається при виконанні пози Змії, тут рівень CORT піднімається на 8,6 %. При виконанні пози Плуга спостерігається зростання вмісту CORT на 13,1 %.

Зміни вмісту тиреоїдних гормонів при виконанні асан Хатха-Йоги (M±m), нмоль/л

Гормон Поза	T ₃		T ₄	
	до	після	до	після
Плуг	1.6±0.04	1.39±0.05	97.1±2.4	96,8±2,4
Лотос	2.03±0.06	2.02±0.06	110.9±4.5	96,2±7,8
Свічка	1.34±0.04	1.16±0.04	89.8±2.9	79,7±2,8
Напівсвічка	1.43±0.05	1.19±0.04	91,7±4,0	80,4±2,2
Герой	1.98±0.05	1.25±0.03	88,2±2,8	71,8±1,7
Змія	1.23±0.04	1.23±0.04	78,0±2,2	83,7±1,8

2

Зміни вмісту стероїдних гормонів при виконанні асан Хатха-Йоги (M±m), нмоль/л

Гормон Поза	CORT		TEST	
	до	після	до	після
Плуг	427±31	483±36	17,0±2,3	26,7±3,1
Лотос	759±38	495±38	22,0±3,6	31,4±4,7
Свічка	379±37	487±35	16,8±4,5	10,9±5,6
Напівсвічка	394±35	390±35	19,0±4,4	16,2±3,7
Герой	460±30	326±26	23,0±7,4	30,8±6,2
Змія	350±35	380±37	15,0±5,9	20,0±4,8

Відбуваються такі зміни вмісту тестостерону: рівень цього гормону достовірно ($P>0,95$) зростає після виконання поз Плуга, Лотоса, Героя, Змії, а після виконання поз Свічки і Напівсвічки вміст тестостерону знижується (табл. 2).

Отже, з отриманих даних видно, що всі пози Хатха-Йоги впливають на функціональний стан ендокринних залоз, але кожна по-своєму. Наприклад, поза Змії є єдиною з досліджуваних поз, яка стимулює діяльність всіх залоз внутрішньої секреції, виявляє тонізуючий вплив на цілий організм. Можна зробити припущення, що ця вправа, як ніяка інша, піднімає життєвий тонус. Поза Героя здебільшого пригнічує функції залоз. Отже, ця поза є однією з найбільш пригнічуючих поз; можна припустити, що саме вона може бути використаною при гіперфункції щитоподібної залози, наднирників. Поза Лотоса найсильніше впливає на вміст тестостерону. Вплив її на T₃, T₄ і CORT незначний. Її, скоріш за все, варто використовувати при недостатності функції статевих залоз. Поза Плуга практично не впливає на діяльність щитоподібної залози і наднирників, проте дуже сильно стимулює продукцію TEST. Поза Свічки пригнічує дію на щитоподібну залозу, що може бути корисним при її гіперфункції. Ця вправа стимулює роботу наднирників, одночасно пригнічуючи роботу статевих залоз, а поза Напівсвічки, не впливаючи на наднирники, пригнічує діяльність щитоподібної залози і статевих залоз.

Таким чином, знання про вплив кожної пози на функцію залоз внутрішньої секреції дає можливість індивідуально підбирати вправи залежно від стану здоров'я людини.

INFLUENCE OF YOGA PRACTICE ON THE ENDOCRINIAN GLANDS OF MEN OLENA MUSIYENKO

I. Franko L'viv National University

In the article it discusses the questions of the influence of Yoga practice on hormonal status of organism. It has investigated (with using the radioimmunological methods of the definition of the contents of hormones in blood) influence of Yoga's asans on organism. One can use these asan for improving of the health of Ukrainians.

ДО ПИТАННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЖІНОК В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

ОЛЕНА ЯРМОЦУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Протягом багатьох років до проблеми жінки в армії відносились по-різному: одні вважали, що кришталевий черевичок попелюшки жінкам пасує більше ніж кирзовий чобіт бравого солдата Швейка, інші