

Є.М. Голубій

кандидат біологічних наук, доцент
кафедри анатомії та фізіології
Львівський державний інститут фізи-
чної культури

ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ НА ПОВТОРНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДИНАМІЧНОГО ХАРАКТЕРУ

З'ясування механізмів адаптації серцево-судинної системи (ССС) у спортсменів до різних за інтенсивністю та характером фізичних навантажень сприятиме цілеспрямованому вибору ефективних засобів досягнення оптимального для кожного спортсмена рівня фізичних навантажень, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню функціонального стану системи кровообігу, рівня натренованості та попередженню перетренованості.

Метою роботи було дослідити вплив повторних спеціальних фізичних вправ динамічного характеру на функціональний стан ССС у важкоатлетів.

В дослідженнях брали участь важкоатлетів (мс, кмс) віком 19-20 років. Динамічне навантаження складало 50 % від максимальної треновальної ваги (МТВ) і тривало до відмови із заданим ритмом. Вплив навантаження на організм спортсменів оцінювали за фізіологічними та педагогічними критеріями. Функціональні зсуви ССС оцінювали, використовуючи тетраполярну реографію, за показниками центральної гемодинаміки (ЧСС, Рсер., СО, ХОК, U_e , W, PE, IPC), коефіцієнтом витривалості (КВ) ССС та коефіцієнтом еластичності кровообігу (КЕК). Досліджувані показники визначали в стані спокою,

зразу ж після навантаження та на 3-й, 10-й і 20-й хвилині відновлення після виконання спеціального навантаження.

В роботі показано, що в стані спокою досліджувані показники суттєво не відрізняються і відповідають нормі, а застосоване фізичне навантаження 50 % від МТВ викликає певні функціональні зміни досліджуваних показників. Так, зразу ж після навантаження найбільших достовірних змін зазнають ЧСС - $120,0 \pm 5,07$ уд/хв, Рсер. - $85,2 \pm 2,46$ мм рт.ст., СО - $86,6 \pm 2,49$ мл, ХОК - $10,7 \pm 1,57$ л/хв і КЕК - $8113,7 \pm 578,8$. В процесі відновлення зміни досліджуваних показників носять різноспрямований характер і навіть на 10-й та 20-й хв. ЧСС, Рсер., ХОК і КВ не повертаються до величин, зареєстрованих в стані спокою. Зростання ж величини КВ на 10-й ($17,3 \pm 1,3$) і 20-й хв ($20,1 \pm 3,3$) відновлення, свідчить про послаблення діяльності ССС, що проявляється у наростанні втоми і це співпадає з педагогічними спостереженнями.

Одержані результати свідчать про певні особливості впливу застосованих навантажень на механізми адаптації показників центральної гемодинаміки і можуть мати практичне значення для оптимізації структури тренувального процесу.

М.В. Гоч,

вчитель СШ №96 м. Львів

ПИТАННЯ ПРИЧИННОСТІ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ. ПРО РОЗРОБКИ ШКОЛИ "ПРИЧИНА І КАРМА"

(керівник Гоч Василь Павлович)

На рубежі двох тисячоліть виявився новий спосіб наукового мислення, витоки якого в констатації всеохопного і незрозумілого зв'язку людини і довколишнього середовища, в існуванні енергоінформаційного обміну між ними, який здійснюється причинно-наслідковими зв'язками (ПНЗ), і будується на основах Буття: Час, Простір і свідомість людини як вирішальний фактор взаємодії і перетворень (Ф. Капра, 1974; В.П.Гоч, 1992; В.І.Самохвалова, 1994).

Один з головних принципів нашого Всесвіту і Світобудови – принцип причинності.

Дана робота пропонує ознайомитись людям, які не зупинились в пізнанні і ведуть пошуки оптимальних зв'язків, умов, для становлення людини, етапів Путі з розробками українського вченого, доктора технічних наук і доктора філософії, професора академіка АМГН РФ і МАЕН В.П.Гоча і його учнів, які мешкають не тільки на "традиційних географічних просторах", а й в Бельгії, Німеччині, Ізраїлі, Норвегії і Америці.

Багаторічні дослідження професора В.П.Гоча і його школи "Причина і карма" присвячені пріоритету духовності в здоров'ї

а) розробці теорії причинності і вивченню властивостей Простору-Часу;

б) розробці і застосуванню “Методу Гоча роботи в Причині”;

в) сотворення Нових Рун, Мови Рун і Рунної Мови для роботи в Спів-Творчості і для життя в Спів-Бутті.

1. “Метод Гоча роботи в Причині” – унікальна методика аналізу причинно-наслідкових зв’язків континууму “людина-довкілля” для пояснення оптимальних форм діяльності людського духу як головної творчої сили у Всесвіті.

Метод роботи в Причині опирається на знання законів Духовного Світу і призначений для полегшення життєвого путі людини і усвідомлення нею всього, що відбувається.

Людина і кожна річ в світі – суть результат взаємодії. Метод роботи в Причині полягає в обстеженні динаміки енергетичних процесів в полі людини, будь-якої живої істоти чи предмета: дослідження образів причини і характеру ПНЗ, механізму їх розвитку і прояву в наслідках, способів розрядки негативних причин і усунення нижчих ПНЗ, які порушують життєдіяльність організму. Розроблені евристичні прийоми і алгоритми, що дозволяють вийти з нескінченного ланцюга спонук на конкретну причину явища чи стану і змінити її образний зміст, чим зумовлюється зміна наслідку.

Наукову новизну представляє матричний метод обстеження процесів в динамічній системі координат, який надав можливість вперше отримати топологічні образи сил, що проявляються будь-якими рухами людини. Застосування методики: а) дозволяє людині визначити характер впливу чинників із зовні і якість особистих взаємодій, що дає можливість очищення, оздоровлення налагодження свідомого духовного співробітництва зі Світом; б) дозволяє усунути із сфери життєдіяльності і творчості людини нечисті силові скупчення трансформацією їх в чисту потенцію; в) дозволяє усунути негативний вплив на людину і довколишнє середовище геопатогенних зон і причинних дефектів простору; г) дозволяє обстежити будь-який процес в матричній формі і усунути нечисті впливи, чим відкривається можливість долучити діяльність і творчість людини в Хід Еволюції; д) дозволяє ввести в біотехнологію фактор духовного розвитку, що, в свою чергу, дає поштовх розвитку систем життєдіяльності в фі-

лософії, медицині, бізнесі, педагогіці, екології, агротехніці і в інших аспектах. Питання причинності застосовувані до всього нашого життя. Розроблена програма семи ступенів навчання методики. Навчальні семінари забезпечують передавання знань, набуття вмінь, засвоєння основних прийомів роботи, контроль засвоєних знань та напрацьованості майстерності. Навчальні семінари в Україні проводяться в містах Києві, Севастополі, Сімферополі, Львові та в ін. містах.

2. Теорія причинності.

Питання причинності безпосередньо пов’язані зі знаннями принципів побудови матеріального і Духовного світів і їх вживанню та глибинним пізнанням. На основі причинного впливу і механізму переносу структури явищ по ланцюжку ПНЗ (причинно-наслідкових зв’язків) здійснюються всі види впливу в технічних пристроях і в живих організмах.

Теорія причинності створювалась на духовних досягненнях людства в області філософії, причинної механіки (Н.А. Козирев, 1958), на синтезі знань народної медицини Сходу і Заходу, на сучасних дослідженнях біополів.

Кожна дорога в Духовний Світ проходить через нижній рівень його вібрації – причинний чи каузальний план. План Причин – то рубіж, на якому починається усвідомлення творча взаємодія з довколишнім світом, коли людина відновлює свій природний дар: помагати самому собі, другим людям і довкіллю. Будь-яка причина зумовлює відповідний наслідок. “Що посіє людина, те й пожне” (Гал 6: 7, 8). Розкриття ланцюга ПНЗ визначається властивостями Простору і Часу.

Теорія причинності спрямована на вивчення зв’язків між людиною і причиною. В світі ніщо не може зникнути безслідно, ситуація не може зникнути, якщо існує причина, яка сформує її. Причина, яка розвивається виявляється вібрацією, формуючою потік енергії, котрий у вищоках носить інформаційний характер і може бути вилонений думкою і перетворений, а наприкінці свого розвитку причина має прояви позитивної чи негативної ситуації і стану людини (здоров’я хвороба).

Причина може бути записана в будь-якій точці простору, часу, в людському тілі і позанім. Перетворення причин можливе тільки на Духовному плані Буття і в духовному тілі

Проблему варто вважати дуже актуальною, бо зміна і розвиток світу і людини відбувається через людину, через її духовність.

В.П.Гоч і С.В.Белов в книзі "Теорія Причинності" видавництва "Ніка-Центр" розглядають проблеми взаємин людини і довкілля через аналіз ПНЗ, подали способи виходу з кризи, взаємодії людини з планом Причинності.

3. Мова Рун і Рунна Мова

Вивчення мови вимагає розкриття трьох її аспектів: суті слова, його звучання і символічного образу. Слова нинішніх мов зв'язують певне поняття речі з її акустичним образом. Слова, виражені словами, втратили свою сутність і своє ім'я і мають розмите смислове поле значення слова і його смисл вгадується з контекстом.

Витоки всіх сучасних європейських алфавітів лежать в рунах, походження яких вчені пов'язують з північно-італійським письмом етрусків.

Алфавіти – це не просто сукупність знаків, а силова перетворююча система. Ми створили Новий Рунічний Стрій, що витікає з старого, але заснованого на новому зв'язку людини з Богом – на Спів-Творчості. Така активність закладена в самих рунах, як символів основ світобудови. Новий Рунічний

Стрій створювався на основі топологічних досліджень Рун Старшого Футарка і виходячи з нього. За принципом Онсагера еволюція здійснюється в напрямку зниження розсіювання енергії. Цьому принципу відповідає геометрія, семантика і силова дія Нових Рун. Руни – одне з важливих силових знарядь в руках Творця, якими він спрямовує нас до духу, бо прямого тиску Сили Бога людина не витримає – згорить в прямому смислі слова. Двері до Нових Рун (до Сили Слова) відкриваються в Правді, в Дусі і в Істині.

Пробудіться, і, досягаючому Духовного, Руни покажуть ДОРОГУ до Себе. Алфавіт Рунної Мови на основі Нового Рунічного Строю називається ЕЛЬОРСІБО. Він містить 32 знаки, об'єднаних в три групи, що відображають процеси Духовного і матеріального світів і в людині, виявляючи при цьому всі взаємодії і взаємозв'язки, а також досвід Путі і Спів-Творчості людини в Путі.

Мета Рунної Мови – об'єднати СЛОВО, слова і думки людини і символи, які підносяться до основ Буття, в єдину духовну субстанцію на принципах Спів-Творчості.

Глибше отримати інформацію про розробки школи "Причина і карма" і її центрів можна в м. Львові по телефону (0322) 221-45-57.

Інтернет-сторінка центру м. Талінн:
<http://www.hot.ee/valeo>.

М.В. Данилевич,

кандидат наук з фізичного виховання, декан факультету фізичної реабілітації і оздоровчої фізичної культури

М. Ф. Гук,

магістрант кафедри рекреації і оздоровчої фізичної культури

Львівський державний інститут фізичної культури

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Сучасна жінка особливо потребує занять фізичними вправами, оскільки домашній комфорт, сидяча робота, міський транспорт значно обмежили її рухову активність. Результатом гіпокінезії є підвищення тиску, звідка втомлюваність, зниження гнучкості та надлишкова маса тіла, що викликає найбільше переживань у жінок. Адже оптимальна вага - це не тільки приваблива фігура, але й один з показників здоров'я. Згідно даних різних фахівців [2, 3] 47% жінок мають надлишкову масу тіла, а ще 23% - страждають ожирінням.

Прагнення змінити себе підштовхує жінок на крайнощі: "чудодійні таблетки", спалювачі жиру, дієти – не завжди можна передбачити наслідки таких засобів. Сьогодні для того, щоб досягнути гарної фігури, покращити здоров'я, позбутися зайвої ваги існує безліч нових, нетрадиційних засобів і методів.

Одним з таких засобів є популярна на сьогодні шейпінг-система, складовими частинами якої є шейпінг-тренування та шейпінг-харчування.

У зв'язку з вищевикладеним ми провели дослідження, метою якого було визначення