

Хлопці						
1	2	3	4	5	6	7
10	1,49	51	76	35	42	26,5
11	1,62	70	89	41	46	27
12	1,68	62	88	41	50	29,5

Контроль за розвитком швидкісно-силових якостей проводиться за результатами в таких легкоатлетичних вправах, як біг на 60 м, стрибок в довжину з місця та ін. Як за середніми даними так і максимальними результати кращі у хлопців в віці 10-12 років.

Таблиця 10

Результати контрольного тестування середні та максимальні величини

Результати				
Вік, роки	Біг 60 м з/с, с		Стрибок у довжину з/м, м	
	Середні	Максимальні	Середні	Максимальні
Дівчата				
10	11,50	9,9	1,31	1,55
11	10,77	9,3	1,46	1,90
12	10,80	9,8	1,51	1,70
Хлопці				
10	11,17	9,5	1,46	1,90
11	9,90	9,4	1,54	2,00
12	9,59	8,8	1,71	2,05

З метою контролю за фізичним розвитком дитини можна використовувати такі антропометричні показники як ріст та вага, з морфофункціональних: величини життєвої ємності легень, максимального споживання кисню, частоти та глибини дихання, частоти серцевих скорочень.

Але на ці та інші показники життєдіяльності мають вплив такі фактори, які генетич-

но обумовлені, прогнозовані, на них має вплив умови середовища. Вік можливого прогнозування становить в основному 10-11 років.

Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості дає можливість проконтролювати та оцінити стан фізичного розвитку на даний момент у дітей різного віку.

Т.Г.Тюріна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін

Львівський державний фінансово-економічний інститут

ДУХОВНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО ЕНЕРГІЇ І ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Згідно з дослідженнями вчених як минулого, так і сучасності (теоретиків і практиків, представників природничих та гуманітарних наук) В.Вернадського, О.Чижевського, К.Цюлковського, В.Соловйова, М.Флоренського, М.Холодного, М.Бердяєва, М.Реріха, Л.Шапошнікової, В.Казначєєва, Є.Спіріна, Е.Гулиги, С.Кримтського, Г.Шипова, О.Акімова, М.Чумарної, С.Хоружого, Т.Яркіної, Х.Бурра, Е.Мертонна, Б.Бреннан, Д.Паркера, С.Гроффа та ін., людина є породженням Космосу, його органічною частиною, яка повністю підпорядковується Космічним Законам Еволюції. Будучи невід'ємною частиною Космосу і нерозривно зв'язаною з ним, людина живе і розвивається завдяки космічній енергії. Так, ще

О.Чижевський у свій час писав про зв'язок людини з Космосом, з його випромінюваннями, потоками, полями, про існування енергообігу між організмом і Космосом, про прямий вплив космічної енергетики на функціонування людського організму.

Результати досліджень сучасних вчених свідчать про наявність енергетичної взаємодії між людиною і Космосом. Так, згідно з новітніми даними, людина як складна біоенергетична система лише на кілька відсотків складається з фізичного (щільного) тіла, а на 95-98% – з енергоінформаційного – біополя. За експериментальними дослідженнями, біополе людини уявляє собою матрицю, вихідну основу, яка формує структуру фізичного тіла і у якому відповідно міститься уся інформація

про даний організм. Біополе є тим генеральним планом, проектом, за яким здійснюється утворення та розвиток людини. Функціонування організму людини, фізичне здоров'я визначається її біополем. Отже, біополе людини, з одного боку, є її панциром для захисту від негативних руйнуючих впливів зовнішнього середовища, а з іншого – засобом зв'язку з Космосом.

Якість енергоінформаційної взаємодії між людиною і Космосом знаходиться у прямій залежності від стану біопольової структури людини. Так, при деформації біополя, порушується енергоінформаційна взаємодія між людиною і зовнішнім середовищем, в результаті зменшується приток енергії в організмі людини, а якщо енергетична структура людини не отримує живлення – вона розпадається (результати досліджень сучасних російських вчених А.Охатріна і В.Сочеванова).

Досить часто, згідно з останніми дослідженнями, деформація біопольових структур пов'язана з порушеннями етичного характеру: негативні емоції, деструктивні думки, аморальні вчинки стають причиною руйнування власного біополя.

Чим вищий духовний рівень людини – тим міцніше її біополе, тим краще відбувається енергоінформаційна взаємодія, взаємообмін з оточуючим середовищем, насичення життєвою енергією, і відповідно, тим міцнішими є психічне і фізичне здоров'я людини.

Сучасна психолого-педагогічна наука виділяє такі рівні здоров'я людини:

- **фізичне**, що визначає повноцінне і правильне функціонування організму;
- **психічне**, що зумовлює рівновагу і правильне протікання психічних процесів; здатність контролювати і регулювати свої емоційно-вольову і інтелектуальну сфери у напрямі формування позитивних почуттів, конструктивного мислення, доброї волі, прагнення до гармонізації внутрішнього і зовнішнього світів;
- **духовне**, характерними ознаками якого є рівень Духовного Буття: перевага в людині духовних потреб (у пізнанні і самопізнанні, самовдосконаленні і гармонізації оточуючого світу), відсутність егоїзму, тобто спроможність жити і діяти заради інших, “віддавати”, а не “брати”; здатність до альтруїстичної любові; прагнення до Високих Ідеалів, утворити себе за Об-

разом і Подобою; усвідомлене устремління жити за Божими Заповідями.

Усі ці рівні здоров'я (**духовне, психічне і фізичне**) тісно взаємопов'язані, взаємозалежні і взаємообумовлені між собою. Як вже зазначалося раніше, згідно з думками як стародавніх мислителів, так і досліджень сучасних вчених, людина – це частина Природи, Космосу, з якими вона знаходиться у постійній енергоінформаційній взаємодії. Порушення людиною принципу єдності з природою, законів Космосу, є головною причиною деформації її біопольової структури. Тому власне на концепції єдності Людини і Природи, Людини і Космосу, Людини і Бога базуються як східні духовно-оздоровчі системи (йоги, цигун, даосизму, буддизму, інтегральної йоги тощо), так і сучасні системи самооздоровлення і самовдосконалення (П.Іванова, Г.Малахова та ін.).

Згідно з вищеназваними вченнями, головною умовою фізичного оздоровлення людини є єдність тілесного, душевного і духовного самооздоровлення і самовдосконалення людини у тісному взаємозв'язку з природними факторами. Так, за духовними постулатами П.Іванова, Г.Малахова здоров'я кожної людини, її життєва енергія багато в чому залежить від душевної чистоти і рівня розвитку духовності людини, спроможності любити людей і навколишній світ, здорового способу життя, прагнення черпати енергію у Землі, Космосу. Якщо людина веде здоровий спосіб життя, відповідно, в неї починає відновлюватися її життєва сила, енергія як результат енергоінформаційного обміну з оточуючим середовищем.

Підтвердження цих думок ми зустрічаємо і в релігійних джерелах. Так, ще Ісус Христос у не канонічному “Євангеліє від Єсеїв” закликав: “Шануйте Землю-Матір, дотримуйтесь її Законів, не руйнуйте її плоть – тоді зможете жити довго і бути щасливими”.

Згідно з духовно-езотеричними вченнями (теософії, Живой Етики, Інтегральної Йоги та ін.) крім звичайного матеріального обміну речовин, у людському організмі може відбуватися і духовний “обмін речовин”, який починає функціонувати при певних умовах очищення фізичного організму і досягнення людиною відповідного душевного і духовного здоров'я. Кожна людина запрограмована на подальшу еволюцію, але її власні можливості залишаються у латентному стані, тому

що ступінь забруднення душі і тіла є великими перешкодами на духовному шляху. Отже, головні причини порушення циркуляції життєвої енергії – хвороби – треба шукати у душевних недоліках людини. Лікування лише фізичного тіла – є малоефективним, тому що хвороба не покидає тіла, а лише перетікає від одного органу до іншого.

Таким чином, завдання кожної людини – очистити свою душу від негативних емоцій, почуттів, деструктивних думок, які несуть негативну руйнівну енергію і заповнити її любов'ю до оточуючого світу. Повне очищення душі і тіла призведуть до глобальних змін в організмі, у якому почнуть відбуватися найскладніші духовно-фізіологічні процеси, що відкриють людству нові унікальні можливості.

Отже, сучасна людина повинна усвідомити, по-перше, що вона і Космос – це єдиний взаємопов'язаний організм, що власне Космос, Земля, Природа насичують людину життєвою силою і енергією за умови, якщо вона не порушує законів Еволюції. По-друге, людина повинна цілеспрямовано працювати над зміцненням свого біополя шляхом розвитку і загартування власної духовності.

Серцевиною людини є духовність, зародки якої є в кожній людині, хоча і не у всіх набувають розвитку. Істинна сутність людини визначається рівнем її духовного розвитку. Власне цей рівень, різний у кожної особи, формує психічне і фізичне здоров'я людини, її зовнішній облік.

К.А.Цехмейстук

вчитель

Киликийський НВО Славутського району

ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ, ШЛЯХИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ

В усі періоди існування людства питання про те, що таке здоров'я, було одним із наріжних. Наш народ завжди приділяв здоров'ю велику увагу. Про це свідчить факт безлічі в мовах усіх народів світу приказок і прислів'їв про цінність здоров'я, і практично всі вони за своєю суттю однакові, хоча і розкривають різні його ознаки. Згадаймо українську народну мудрість: Здоров'я – всьому голова. Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами. Здоров'я маємо – не дбаємо, а втрапивши – плачемо.

Багато цікавих висловлювань про здоров'я знаходимо в літературі. Російський письменник Антон Чехов запитував: “Хіба здоров'я не диво?”. Німецький філософ Артур Шопенгауер писав: “Здоров'я так переважає всі інші блага життя, що здоровий жебрак справді щасливіший за хворого короля”. Відомий цілитель Поль Брег говорив: “За гроші можна купити все, але не здоров'я, не розум, не красу, не щастя”.

А чи задумуємось ми над питанням: “Що таке здоров'я?”. Сократ говорив: “Здоров'я – це не все, але без здоров'я все – ніщо”. Відомо, що здоров'я це те, без чого людина не може бути щасливою. А чи завжди ми бережемо своє здоров'я, звертаємо увагу на нього, чи дбаємо ми про здоров'я свої дітей?

Тож потрібно придивитись до власного здоров'я, до здоров'я дітей не тоді, коли його бракує, а тоді, коли ще відчуваєте себе здоровою людиною.

Бути здоровим, здається, може бути кожен. Це так. І для цього людина мусить вірно оцінити і осмислити все те, що необхідне і корисне її здоров'ю. Адже саме у здорових батьків народжуються здорові діти. Але якщо є негативна спадковість, то її можна частково усунути, дотримуючись здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає й покращує життя і здоров'я. Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від поведінки людини. Так що половина здоров'я залежить від самої людини, тому своє здоров'я людина можна покращувати або псувати. Саме до здорового способу життя ми, дорослі, повинні привчати своїх дітей. Адже за оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Молодь про здоров'я часто не думає. Як правило, молодість і здоров'я супроводжують одне одного. Але чим старшою стає людина, тим більше починає розуміти, яке це благо – здоров'я. Слід навчити дитину дбати про своє здоров'я з раннього дитинства. Розповісти про шкідливі звички, про надмірне вживання