

Література

1. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Т.С. Лисицкой.-М.:Физкультура и спорт, 1982.-232с.
2. Гулбани Р.Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям (на примере упражнений с обручем): Автореф. дис. канд. пед. на ГЦОЛИФК.-М., 1986.-24с.
3. Леонова В.А. Через науку к Олимпийским вершинам. – Харьков: ОВС, 2003.-352с.
4. Лисицкая Т.С., Буларина И.А. Личностно-психологические особенности спортсменов специализирующихся в художественной гимнастике //Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сборник научных трудов. – Волгоград, 1995.-Вып. с.136-146.
5. Шельчук Н.О., Леонова В.А. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного вдосконалення (Навчальний посібник для тренерів ДЮСШ викладачів та студентів ВНЗ освіти фізкультурного профілю). – Рівне, 2004.-80с.

О.В. ПОЛОЗЕНКО

ЙОГА – ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ

В статті висвітлюються чинники, які призводять до стресів, хвороби, що є їх наслідком та механізми позитивного впливу вправ йоги на організм людини в цілому і на подолання стресів, зокрема.

В статье отображены факторы, которые вызывают стрессы, болезни, являющиеся их последствием и механизмы позитивного воздействия упражнений йоги на организм человека целом и на преодоление стрессов, в частности.

Mechanisms of positive influence of yoga exercises on the organism of a person are presented in the article.

Оскільки сучасне життя у мегаполісі є занадто напруженим, зі стресами того чи іншого ступеню інтенсивності стикається щодня кожна людина. Стан емоційного перенапруження – стрес можуть викликати навіть такі позитивні події у нашому житті, як зміна місця роботи і проживання, завершення навчання, одруження, народження дитини та відпустка.

Накопичення негативних емоцій, як правило, призводить до хронічного стресу, який може супроводжуватися роздратуванням, знесиленням, меланхолією, агресивністю. Це, в свою чергу, провокує розлад механізмів саморегуляції людського організму і різноманітні захворювання, а саме послаблюється імунітет, порушуються функції головного мозку людини (виникають неврастені психози, різні форми неврозів, порушується сон, погіршується пам'ять, увага тощо), активізуються серцево-судинні та онкологічні захворювання, захворювання травних шляхів, відбувається порушення статевих функцій, передчасне старіння організму в цілому. Такі зміни в організмі зумовлюються формуванням вільних радикалів, тобто різних форм вільного кисню в клітинах тканинах людини, що призводить до порушення процесів дихання в них: одні клітини починають швидко старіти, а інші, наприклад, ракові – розмножуватися. Отже, стреси і хвороби, які викликаються ними, є важливими проблемами нашого часу.

Для того, щоб розчарування, прикроці, невдачі та інші негативні переживання не призвели людину до стану хронічного емоційного перенапруження та виснаження, необхідно вміти їх правильно долати. Особистий досвід та дослідження багатьох науковців доводять, що у подоланні стресів ефективними є методи активного впливу на організм людини через фізичне навантаження та дихальні вправи. Саме такий синтез нам пропонує стародавнє мистецтво, наука, релігія, методика тренування, гімнастика – йога.

Йога сприяє розвитку суглобів та м'язів тіла, підвищує їх тонус, заспокоює та тонізує нервову систему, позитивно впливає на мозок, робить досконалішою людину не тільки фізично, а й духовно. Під час занять йогою активізується дихальна, серцево-судинна, травна, репродуктивна імунна, нервова системи організму. Стародавня гімнастика навчає прислуховуватися до власного тіла, відчувати власні рухи та дихання, розвиває внутрішню динаміку, витривалість, гнучкість, силу, наповнює організм позитивною енергією, зменшує емоційне та фізичне напруження, тривожність. А

... – дозволяє людині розкрити власний потенціал, гармонізувати стосунки з оточуючими та із самим собою, досягти рівноваги та здоров'я у собі.

Техніка методика йоги проста, але разом із тим ефективна, і представляє собою комплексну систему рухів, дихання, енергії та свідомості в єдине ціле. Вона передбачає повне розслаблення, оскільки наявність фізичної та емоційної напруженості обмежують розкриття повного потенціалу людини. Повне розслаблення необхідне для гармонії і цілісності душа та тіла. Йога позитивно впливає на стресостійкість людини.

Фізичні та дихальні вправи, які виконуються під час занять йогою, розвивають і зберігають здатність людини залишатися спокійною, урівноваженою, зберігати ясність розуму, здатність до стресу.

Важливою будь-яких тренувальних вправ з йоги базується на вільному диханні під час виконання фізичних рухів. Таким чином, кров циркулює вільніше і значно краще насичує киснем, що сприяє кращій роботі організму, регенерує їх, запобігає застійним процесам в організмі. Також, у процесі виконання вправ відбувається масаж внутрішніх органів, який впливає на звільнення організму від шлаків. Таким чином відбувається очищення і оновлення травної, репродуктивної, ендокринної систем організму.

Важливою, на нашу думку, також є те, що йога підсилює активність нервової системи. Найбільше всіх розумових аспектів нервової системи порушується тривалими негативними емоціями та зовнішніми факторами. Симпатична нервова система (впливає на результативну дію) працює постійно, а парасимпатична (впливає на розслаблення і заспокоєння) бездіє. Саме йога гармонізує роботу цих систем тому, що вправи впливають на заспокоєння нервової системи на глибокому рівні, коли людина здатна відмовитися від постійного прагнення до дії та збудження. В той же час нервова система набуває більшої гнучкості і сприйнятливості. Домінантою цього процесу є повільне, правильне і легке дихання. Дихання – основа нашого життя, і те, як ми дихаємо є підґрунтям цього процесу. Саме тому важливо контролювати процес дихання під час виконання вправ з йоги. Злиття тіла і духа з потоком нашого дихання сприяє зосередженню та його мимовільному уповільненню. При правильній техніці тренувань і під дією виконання вправ дихання стає правильним, а саме: легким, повільним, рівним і глибоким, змінюється його потік, уповільнюється ритм. Правильне дихання також впливає на наш мозок, оскільки свідомість звільнюється від сторонніх думок внаслідок зосередженості на виконанні вправ та диханні.

На відміну від інших тренувальних комплексів, йога використовує природні функції і не потребує особливих засобів, щоб змінити звичайну діяльність нервової системи.

Таким чином, йога може допомогти людині досягти фізичного та духовного здоров'я, дає реальну можливість бути здоровою, невразливою, стійкою до життєвих невдач і знедач.

Література

1. С. Стиллов. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.
2. В. В. Давыдов. Психология личности: Мир психических явлений / А.В.Тимченко, В.Б.Шапарь. – Л.: Прапор, 1997. – 414 с.
3. Психологический словарь / Под ред. Ю.Л.Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
4. С. Джеро. Йога за 15 минут / пер. С англ. Н.В.Бутовой, О.А.Климовой. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 192 с.

Н.А. САВОЧКА

ПРОПАГАНДА ПРАВОВИХ ЗНАТЬ, ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРАВОПОРУШЕНЬ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Мудрий законотворень починає не з видання закону,
а з вивчення його придатності для суспільства.
Тільки здорове суспільство здатне збудувати
здорову державу.
Ж.-Ж. Руссо.*

В даній статті автор аналізує попередження правопорушень як засіб у вихованні молодого покоління, оскільки правопорушення завжди завдає суспільству певної