

Більшість опитаних інформують тренера про свій фізіологічний стан, погіршення самопочуття та функціональних можливостей. На думку респонденток у значній кількості випадків (49,12%) тренер враховує фізіологічні зміни їхнього організму, у 16,67% тренер інколи може надавати цьому значення, а в 34,21% випадків тренер їх не враховує (рис. 4.4.)

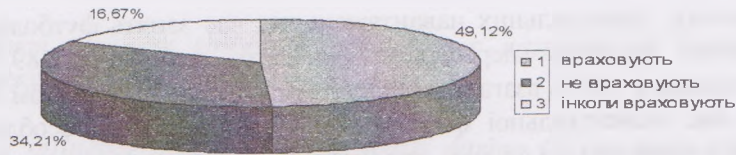


Рис.4. Врахування тренером фізіологічних змін організму футболісток протягом ОМЦ.

90,5% респонденток вважає, що відсутність належної інформації у тренера щодо особливостей проведення тренування в різні фази ОМЦ суттєво знижує їхні спортивні досягнення.

Таким чином, проведене опитування дозволило встановити, що практично у всіх респонденток перебіг ОМЦ є в межах вікової норми. Фізичні навантаження та психоемоційна перевтома можуть призвести до збільшення тривалості як ОМЦ загалом, так і менструальної фази. Водночас, ці зміни не тривалі, перебіг циклу швидко нормалізується. Респонденти вказують на погіршення самопочуття і працездатності в основному у передменструальну і менструальну фази біологічного циклу. Насторожують результати опитування, які вказують на недостатню обізнаність тренерів щодо фізіологічних особливостей жіночого організму, характеру функціональних змін в організмі під час різних фаз ОМЦ та методичних підходів до тренування футболісток у відповідності до певних фаз ОМЦ. Проведене обстеження свідчить про безсумнівну актуальність вивчення змін самопочуття і фізичної працездатності у футболісток протягом ОМЦ та необхідність удосконалення інформаційної взаємодії тренер-спортсмен з метою збереження репродуктивної функції спортсменок та покращення спортивних результатів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Будзин В.Р. Спортивні тренування жінок: фізіологічні передумови / В.Р.Будзин, О.І.Рябуха, Р.М.Пелехатий // Здоровий спосіб життя: [зб. наук. ст.]. – Л., 2008.-Вип. 27.– С. 7-9.
2. Похолєнчук Ю. Т. Современный женский спорт. / Ю. Т. Похолєнчук, Н. В. Свєчєнікова. – Киев : Здоров'я, 1987. – 192 с.
3. Фалєс Й. Г. Структура тренувальних навантажєнь і функціональний стан футболістів команд майстрів у підготовчєму періоді / Й. Г. Фалєс // Актуальні питання підготовки футболістів : Практикум з футболу : Матеріали I Всеукр.наук.-практ. конф. – К., 2000. – С. 32–33.
4. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001 – С 20–95.

**А.Л. ВАСИЛЬЧУК**

#### **ЕНІОАНАТОМІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗІРКОВИХ КАНАЛІВ (Структурна і функціональна подібність та відмінність)**

*Вперше у світі дається еніоанатомічна характеристика зіркових каналів та їх структур.*

*Впервые в мире представлена эниоанатомическая характеристика звёздных каналов и их структур.*

*For the first time in the world enioanatomic characteristics of star channels and their structures is introduced.*

**Між правим і лівим зірковими каналами існує структурна і функціональна подібність та відмінність.**

**Структурна подібність зіркових каналів полягає в наступному:**

- канали побудовані одними і тими самими структурами тонкоматеріальних тіл (ТМТ);
- більшість каналових утворень структуруються подібно;
- канали являють собою багат шарові трубки, які вміщують в собі мільярди мікроканалів, їх розділень та з'єднань;
- канали мають ідентичну послідовність розміщення каналових структур, однаковий колір оболонкових шарів основ і додаткових структур, а також чакрових шарів додаткових структур;
- вони розміщуються вертикально між верхніми і нижніми полюсами ТМТ;
- основи каналів не будують основні, життєво важливі і функціонально забезпечувальні чакри, за винятком чакр антисвіту і серцевої;
- їх мікроканали з'єднуються з тими самими структурами ТМТ.

**Структурна відмінність зіркових каналів полягає в наступному:**

- правий зірковий канал більшою мірою побудований структурами ТМТ, розміщеними з правої сторони, і меншою мірою структурами, розміщеними з лівої сторони, а лівий зірковий канал більшою мірою побудований структурами ТМТ, розміщеними з лівої сторони, і меншою мірою структурами, розміщеними з правої сторони;

- чакрові шари основи правого зіркового каналу побудовані розгалуженнями вершин чакри антисвіту, а основи лівого зіркового каналу побудовані розгалуженнями вершин серцевої чакри;

- основи мають різну кількість оболонкових і чакрових шарів. Основа правого зіркового каналу містить 99 каналових шарів, які структуруються в автономні тринадцять семишарових і дві чотиришарові каналові структури, а основа лівого зіркового каналу вміщує 105 каналових шарів, які структуруються в п'ятнадцять автономних семишарових каналових структур. 99 каналових шарів основи правого зіркового каналу складають 13 шарів чакри антисвіту, 43 шари внутрішніх і 43 шари зовнішніх оболонок ТМТ. 105 каналових шарів основи лівого зіркового каналу складають 15 шарів серцевої чакри, 45 шарів внутрішніх і 45 шарів зовнішніх оболонок ТМТ;

- в основі лівого зіркового каналу відсутні мікроканали чакри антисвіту, їх розділення можуть бути присутні у додаткових каналових утвореннях, а в основі правого зіркового каналу відсутні мікроканали серцевої чакри, їх розділення можуть бути присутні у додаткових каналових утвореннях;

- відсутні чакрові шари чакри антисвіту в каналових структурах основи правого зіркового каналу, які утворюються білим і золотим ТМТ, а в подібних структурах основи лівого зіркового каналу присутні чакрові шари серцевої чакри;

- ті автономні каналові структури основ каналів, що належать до білого і золотого ТМТ, в лівому зірковому каналі є семишарові, а в правому зірковому каналі вони чотиришарові. Ці автономні каналові структури основи лівого зіркового каналу, порівняно з основою правого зіркового каналу, додатково мають чакровий шар серцевої чакри, один шар внутрішньої і один шар зовнішньої оболонок білого і золотого ТМТ, які покривають вершини чакрових конусів серцевої чакри;

- мікроканали чакрових шарів чакри антисвіту основи правого зіркового каналу не можуть проникати до оболонкових мікроканалів білого і золотого ТМТ і не мають з ними прямих з'єднань, але оболонкові мікроканали білого і золотого ТМТ проникають до внутрішнього середовища мікроканалів чакрових шарів чакри антисвіту і розділяються на кінцеві ультраканали, субультраканали і синапси. Мікроканали чакрових шарів серцевої чакри основи лівого зіркового каналу проникають до оболонкових шарів усіх тіл і з'єднуються з ними;

- чакрові шари основ мають різний колір. Чакрові шари основи правого зіркового каналу — коричневого кольору, а основи лівого зіркового каналу — фіолетового кольору.

**Функціональна подібність зіркових каналів полягає в наступному:**

- до правого і лівого зіркових каналів надходять інформації, мікрочастки, енергії, світло, інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми від тих самих інформаційно-енергетичних полів Землі і Космосу, які проводяться їх мікроканалами до тих самих ТМТ;

- канали забезпечують інформаційно-енергетичний взаємовплив і взаємообмін між інформаційно-енергетичними полями зовнішнього середовища і ТМТ, між ТМТ, між окремими структурами у межах одного ТМТ і всіх ТМТ;

- оболонкові шари основ, оболонкові і чакрові шари додаткових каналових структур функціонують у межах однакових діапазонів електромагнітного спектра;



— вони можуть функціонувати як автономно, так і у функціональному взаємозв'язку між собою і системами інформаційно-енергетичних каналів, взаємокомпенсаторно, функціонувати доцільно у необхідних режимах у відповідності до структурно-функціональних станів ТМТ, їх окремих структур, клітин, тканин, органів і систем організму;

— у внутрішньоканалових сітках субультраканалів створюються індивідуально-універсальні життєві інформаційно-енергетичні субстанції та біоплазми, які інформаційно-енергетично забезпечують життя, функціонування, розвиток і прояв індивідуальних особливостей людини, її тіл, функціональних можливостей і здібностей.

#### **Функціональна відмінність зіркових каналів полягає в наступному:**

— до чакрових шарів основи правого зіркового каналу надходять інформації, антимікрочастки, антиатоми, антиматерії, енергії, світло, інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми від антисвіту, а також інформації, мікрочастки, енергії, світло, інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми коричневих діапазонів електромагнітного спектра від інформаційно-енергетичних полів Землі і Космосу, а до чакрових шарів основи лівого зіркового каналу надходять інформації, мікрочастки, енергії, світло, інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми фіолетових діапазонів електромагнітного спектра від інформаційно-енергетичних полів Землі, Космосу, буття Бога, Духа Святого, Ісуса Христа і Божої Матері;

— мікроканали чакрових шарів основ правого і лівого зіркових каналів функціонують у різних діапазонах електромагнітного спектра. Мікроканали чакрових шарів основи правого зіркового каналу функціонують у коричневих діапазонах, а мікроканали чакрових шарів основи лівого зіркового каналу — у фіолетових діапазонах електромагнітного спектра;

— через мікроканали чакрових шарів основи правого зіркового каналу не здійснюється інформаційно-енергетичний взаємообмін між антисвітом, білим і золотим ТМТ, а через мікроканали чакрових шарів основи лівого зіркового каналу здійснюється інформаційно-енергетичний взаємообмін між усіма ТМТ;

— через мікроканали оболонкових шарів каналових структур основи правого зіркового каналу, утворених білим і золотим ТМТ, здійснюється однонаправлена взаємодія білого і золотого ТМТ з антисвітом;

— у внутрішньоканалових сітках субультраканалів правого і лівого зіркових каналів знаходяться індивідуально-універсальні життєві інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми різного характеру. Індивідуально-універсальні життєві інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми правого зіркового каналу завжди мають відповідну кількість інформації, антимікрочасток, антиатомів, антиматерій та енергій від антисвіту, а лівого зіркового каналу — тільки в окремих випадках можуть мати інформації, антимікрочастки, антиатоми, антиматерії та енергії від антисвіту;

— по лівому зірковому каналу до ТМТ надходять інформації, мікрочастки, енергії, світло, інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми філогенетичного, онтогенетичного та еволюційного розвитку людини, її тіл, особливостей, властивостей, здібностей, функціональних можливостей, інтелекту, менталітету, моральності, етичності, естетичності, духовності, душевності, божественності, індивідуальних псі-феноменальних особливостей, формування вільної, толерантної, миролюбної людини з відкритою свідомістю до земного і космічного, матеріального і духовного, минулого, теперішнього і майбутнього. Подібно функціонує і правий зірковий канал з тією різницею, що по ньому до ТМТ можуть одночасно надходити інформації, мікрочастки, енергії, світло, інформаційно-енергетичні субстанції і біоплазми, які негативно впливають на філогенетичний, онтогенетичний та еволюційний розвиток людини, можуть змінити людську, духовну, душевну і божественну ідентичність людини, вповільнити розвиток тіл, обмежити прояв функціональних, інтелектуально-ментальних, психічних можливостей і здібностей людини, приносять інтелектуально-ментальні, психоемоційні, психосоматичні, духовні порушення, розлади і хвороби.

Структурна і функціональна подібність та відмінність правого і лівого зіркових каналів структурно-функціонально доповнюють правозіркову і лівозіркову системи каналів, проявляються у власній системі зіркових каналів, сприяють безперервному інформаційно-енергетичному забезпеченню ТМТ, постійному інформаційно-енергетичному взаємодію ТМТ, інформаційно-енергетичними полями Землі і Космосу та взаємообміну між тонкоматеріальними тілами.

Основи, додаткові і власні каналові структури, їх мікроканали і з'єднання інтегруються у правий і лівий зіркові канали, що своїми розділеннями і з'єднаннями утворюють автономні правозіркову і лівозіркову системи каналів, які численними поступовими злиттями, анастомозними з'єднаннями і синапсами своїх мікроканалів інтегруються у цілісну зіркову систему інформаційно-енергетичних каналів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини.– Львів.: „Каменярь”, 2003. – 384 с. з іл.
2. Васильчук А. Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини.– Львів.: „Каменярь”, 2003. – 648 с. з іл.
3. Васильчук А. Л. Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини.//Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. /Ред.- доц. Ю.М. Панишко.- Л.: „ПП Бодлак” . 2006. Вип. 13.- С. 8-18.

Ю.В. ВІНТЮК

### ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

*Наведено виклад результатів формуючого психолого-педагогічного експерименту, призначення якого полягало у формуванні показників професійного самовизначення старшокласників. Особливістю використаного підходу було те, що при реалізації заходів з формування показників професійної самосвідомості учнів враховувався стан їхнього здоров'я, а також вимоги професійної діяльності до здоров'я людини: фізичного, психічного і соціального.*

*Приведено изложение результатов формирующего психолого-педагогического эксперимента, назначение которого заключалось в формировании показателей профессионального самоопределения старшеклассников. Особенностью использованного подхода было то, что при реализации мероприятий по формированию показателей профессионального самосознания учеников учитывалось состояние их здоровья, а также требования профессиональной деятельности к здоровью человека: физического, психического и социального.*

*Exposition of the results of forming of psychologically-pedagogical experiment, the aim of which consists in forming of indexes of professional self-determination of senior pupils, is given. A peculiarity of the approach used was the fact that during realization of measures on forming of indices of professional consciousness of students, the state of their health and also the requirements of professional activity to the health of a person such as physical, psychical and social were taken into account.*

Підготовка учнів шкіл до вдалого вибору майбутньої професійної діяльності передбачає формування у них адекватних уявлень про відповідність наявних внутрішніх можливостей вимогам професії, яку вони бажають обрати. При цьому необхідно враховувати не тільки психологічні, але й фізичні можливості щодо виконання певної продуктивної діяльності, які обумовлюють процес професійного самовизначення старшокласників. Дане завдання може бути вирішено шляхом врахування у профорієнтаційній роботі з учнями шкіл комплексу показників, які впливають на успішність адаптації до певної професійної діяльності. З метою надання допомоги старшокласникам в усвідомленні відповідності наявних у них внутрішніх можливостей вимогам професії, яку вони мають намір обрати, було проведено дослідження сформованості у них показників професійного самовизначення.

Оскільки вивчення впливу стану здоров'я на вибір професії, врахування молодими людьми стану здоров'я при виборі майбутньої професії фактично не проводиться, можна зсилатися лише на власні публікації результатів попередніх досліджень [1 ÷ 10] та ін.

**Мета роботи:** дослідити динаміку показників професійного самовизначення (ПСВ) старшокласників в умовах формуючого психолого-педагогічного експерименту (ФПРЕ).

#### 1. Організація дослідження

ФПРЕ полягав у тому, що з учнями проводилися як групові профорієнтаційні заходи (в межах спецкурсу “Основи вибору професії”): тематичні уроки, лекції-диспути, вечори-зустрічі та ін., так і індивідуальна профорієнтаційна робота. Групові заходи передбачали надання учням необхідних знань про процес професійного становлення особистості, зокрема про врахування стану здоров'я, всіх його складових, при виборі майбутньої професії. При цьому для отримання необхідних даних про стан здоров'я старшокласників та сформованість професійно важливих якостей їхньої особистості