

зовнішні мікроканали меридіанів серця та їх з'єднання утворюють автономну систему інформаційно-енергетичних мікроканалів меридіанів серця.

Автономна система інформаційно-енергетичних мікроканалів меридіанів серця поділяється на ліву і праву половини. Кожна з половин з'єднується з мікроканалами чакр, сушумни, меруданди, іди, саклади, зіркових каналів і меридіанів, утворюючи з ними самостійні підсистеми мікроканалів.

Структурно-функціональні порушення меридіанів серця, їх системи мікроканалів, інформаційно-енергетичні блокади меридіанів і в меридіанах, неадекватні інформаційно-енергетичні обміни меридіанів з клітинами, тканинами, органами, системами організму, структурами ТМТ, індивідуально-універсальною життєвою інформаційно-енергетичною біоплазмою та індивідуально-особливими життєвими інформаційно-енергетичними біоплазмами на рівні фізичного тіла проявляються порушеннями функцій гортані, трахеї, бронхів, легень, серця, діафрагми, тонкої кишки, міжребрових нервів, кісток, суглобів, м'язів верхньої кінцівки, кардіоваскулярними і іншими порушеннями, порушеннями кровообігу, тахікардією, ішемічною хворобою серця, коронарним гіпертонією, болями в пахвовій ямці, грудях, головними болями, болями і порушенням верхніх кінцівок, хворобами печінки, ринітом, тонзилітом, ларингітом, плевритом, зниженням апетиту, міжребровою невралгією, безсонням, психозом, істерикою, неспокоєм, смутком, станом знепритомлення, стресом, паралічем м'язів верхньої кінцівки та іншими проявами.

Надлишок енергій в меридіані проявляється болями у ділянці серця, плеча і передпліччя, почервонінням долонями, почервонінням обличчя, відчуттям переповненого шлунка, сухістю в роті, високою ейфорією і збудженням.

Недостача енергій у меридіані проявляється хворобами серця, печінки, тахікардією, задухою при фізичній праці, блідістю, запамороченням, похолодінням внутрішньої поверхні плеча, страхом, апатією, несміливістю, боязливістю, соромливістю і схильністю до відчаю.

Ці прояви є симптомами, що свідчать про необхідність нормалізації структурно-функціонального стану меридіанів серця та їх автономної системи інформаційно-енергетичних мікроканалів. Достатній вплив на меридіани серця забезпечує необхідний терапевтичний ефект при лікуванні згаданих хвороб, синтез енергій, що позитивно впливатимуть на свідомість, розумову діяльність, відчуття, емоції, душевний стан людини та на психічну діяльність в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменярь”, 2003. – 376 с. + 34 арк. вклейок.
2. Васильчук А.Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменярь”, 2003. – 648 с.
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.
4. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (утворення «меридіанів»). // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип.14. – С. 8-11.
5. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (основа і власна структура меридіанів – продовження з випуску 14/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип.15. – С. 7 – 17.
6. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (власні структура меридіанів – продовження з випуску 14 – 15/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. Вип. 16. – С. 6 – 11.
7. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів та їх енергетично-активних точок // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. вип. 17. – С. 5-11.

Х.Є. ГУРІНОВИЧ, А.У. ЗІХОР

ДО ПИТАННЯ ПРО МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У статті аналізуються питання, присвячені футболу, наголошується на необхідності дослідження морфо-функціонального стану юних футболістів.

В статті аналізуються питання, присвячені футболу, акцентується на необхідності дослідження морфо-функціонального стану юних футболістів.

In this article analyzed of footballs problems, the accent is made on the necessity to investigations of morpho-functional states of junior football players.

Актуальність. Футбол – одна з найбільш популярних спортивних ігор. Він характеризується високою емоційністю та позитивним впливом на розвиток рухових якостей. Згідно із положенням «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997-2002 роки» Міністерства освіти і науки України, футбол введений у навчальний процес з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів [1, 5, 9]. Для вдосконалення техніки та тактики гри у футбол діти продовжують навчання у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Аналіз науково-методичної літератури з футболу доводить, що до проблеми специфіки фізичної, технічної та тактичної підготовки юних футболістів зверталися чисельні науковці та тренери-практики: Хеддерготт К.Х., 1976; Годік М.О., 1980; Соломонко В.В., 1982; Качалін Г.Д., 1986; Benk G., 1991; Klekal D., 1993; Золотарев А.П., 1997; Oliva A., 1998; Сілін Г., 2004; Максименко І.Г., 2004; Чорнобай І., Колобич О., 2007.

Увагу дослідників привертають і питання комплексного контролю у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку [6]; спортивного резерву у футболі [3]; моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд [2], вивчення впливу тренування швидко-силового напрямку на динаміку активності сенсорних функцій футболістів [7], визначення обдарованості для гри у футбол [4], розробки засобів біжучої реабілітації залежно від амплітуди футболістів і етапу річного циклу [8].

Все це стає можливим за умови врахування тренером анатомо-фізіологічних, біохімічних, вікових та індивідуальних особливостей організму юних футболістів.

Одним із критеріїв підготовки спортсменів у будь-якому виді спорту є динаміка функціональних показників. У результаті довгострокової адаптації до фізичних навантажень виявляються специфічні функціональні зміни, що підкріплюються морфологічною та функціональною перебудовами у системах організму. Це питання є актуальним і для футболу.

Нами не виявлено інформації, яка стосувалася б детального та різнобічного дослідження морфо-функціонального стану юних футболістів. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Об'єкт дослідження – морфо-функціональний стан юних футболістів 8-10 років.

Предмет дослідження – динаміка морфо-функціонального стану юних футболістів 8-10 років впродовж року.

Мета: З'ясувати зміни морфо-функціонального стану юних футболістів 8-10 років під впливом занять футболом впродовж року.

Для цього ми плануємо розв'язати наступні завдання:

1. Визначити показники фізичного розвитку та соматотип юних футболістів.
2. Визначити функціональний стан дихальної, серцево-судинної та сечовидільної систем.
3. Розробити модель взаємозв'язку показників морфо-функціонального стану юних футболістів.
4. Надати практичні рекомендації щодо оптимізації морфо-функціонального стану юних спортсменів під впливом занять футболом.

В якості методів дослідження нами обрані:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.
2. Антропометричні дослідження (визначення зросту, маси тіла, обводу грудної клітки, індексів Кетле, Бругша та пондерального індексу).
3. Медико-біологічні методи досліджень (спірометрія, пульсометрія, визначення індексу Скібінські, проведення функціональної проби Руф'є, дослідження сечі: визначення питомої ваги, рН, вмісту білка та креатиніну).
4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Дослідження будуть проводитися на базі Перечинської дитячо-юнацької спортивної школи та кафедри біологічних основ фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури із залученням 20 юних футболістів 8-10 років.

Дослідження будуть проводитися у три етапи.

На першому етапі проводитиметься аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, визначатимуться завдання та методи дослідження.

На другому етапі проводитиметься вимірювання антропометричних показників, індексів, симетрії, частоти серцевих скорочень, функціональної проби Руф'є, дослідження сечі: визначення глюкози, рН, вмісту білка та креатиніну в осінній, зимовий, весняний та літній періоди.

На третьому етапі визначатиметься вплив занять футболом на морфо-функціональний стан юних спортсменів у річних мікроциклах, буде розроблена модель взаємозв'язку показників морфо-функціонального стану юних футболістів, проведено обробку та узагальнення отриманих результатів дослідження, оформлення роботи.

Таким чином, обрана тема дослідження є актуальною і потребує шляхів активного розв'язання. У перспективі ми плануємо з'ясувати інші особливості морфо-функціонального стану юних футболістів та встановити їх зв'язок із ігровим амплуа.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А., Туряк В., Ніколенко С. Технологія навчання футболу старшокласників на уроках фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 228-232.
2. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд. Основи футболу України. – К., 2001. – 130 с.
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. – 21 с.
4. Кречетова О.В. Методологічний аспект визначення обдарованості у зв'язку із вибором для занять футболом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 7. – С. 78-83.
5. Максименко И.Г., Папанка В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. – Минск: Альма-матер, 2004. – 352 с.
6. Пшебельські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. – К., 1998. – 29 с.
7. Рівна О. Дослідження впливу тренування швидко-силового напрямку на динаміку активності сенсорних функцій футболістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту – Л., 2004. Вип. 8. – Т. 2. – С. 300-305.
8. Сілін Г. Динаміка фізичної працездатності футболістів в річних тренувальних циклах // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 114-116.
9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 288 с.

Н.В.ДОМБРОВСЬКА

ДІТИ ІНДИГО: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗМІН

У статті робиться спроба розглянути феномен дітей «індиго», даються конкретні рекомендації щодо їх виховання та навчання.

В статье делается попытка рассмотреть феномен детей «индиго», даются конкретные рекомендации относительно их воспитания и обучения.

In the article there is made an attempt to investigate the phenomenon of “indigo” children and there are also given specific recommendations about their upbringing and education.

«Нове покоління зіпсує, сучасні діти поведуться просто жахливо, їм бракує виховання і дисципліни, вони занадто розпущені» - саме такі слова неодноразово лунають на адресу сучасних дітей, проте - варто замислитись чи таке клеймо є виправданим? Чи справді брак виховання і дисципліни стали причиною нетиповості, непередбачуваності, капризності, агресивності і невпевненості дітей?