

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

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

3. Мова Рун і Рунна Мова

Визначення мови вимагає розкриття трьох її суті: суті слова, його звучання і символічного образу. Слова нинішніх мов зв'язують поняття речі з її акустичним образом, 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 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 свідомість 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 кофорт, сидяча робота, міський транспорт значно обмежили її рухову активність. Результатом гіпокінезії є підвищення тиску, надмірна втомлюваність, зниження гнучкості м'язово-зв'язкової маси 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

впливу занять шейпінгом на організм жінок першого періоду зрілого віку (29-34 роки).

Одне із завдань нашого дослідження полягало в аналізі динаміки показників фізичного розвитку жінок під впливом занять шейпінгом. Для вирішення цього завдання нами був проведений природній педагогічний експеримент (ПЕ), який тривав один рік. В експерименті було задіяно 28 жінок віком 29-34 роки, які займалися у катаболічному режимі тренування, спрямованому на спалення жиру і нормалізацію маси тіла.

Експеримент базувався на порівнянні показників антропометричного тестування (маса тіла, довжина тіла, обхвати і шкіро-жирові складки (ШЖС) в різних частинах тіла) жінок до і після ПЕ. Аналіз проведених результатів показав, що за час ПЕ помітно знизилась маса тіла (на 9 кг) та зменшилися обхвати в найпроблемніших зонах жіночої фігури – в області талії (4 см), сідниць (6 см) і стегон (3 см). Це дозволяє стверджувати, що шейпінг є ефективним засобом зниження маси тіла та корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку.

Порівняння показників ШЖС показало, що за час ПЕ найменш суттєві зміни відбулися в області передпліччя (зменшилась на 0.5 мм), та плеча спереду (на 2 мм), спини зверху (на 3 мм) та спини знизу (на 5 мм). Помітні зменшення ШЖС спостерігалися, знову ж таки, у проблемних зонах жіночої фігури. Так, в області верхнього пресу ШЖС зменшилася на 9 мм, в області нижнього пресу – на 10 мм, стегна відбулися зміни у всіх його частинах: збоку - на 8 мм., ззаду – на 11 мм, спереду – на 12 мм. Отже, результати вимірів ШЖС до і після ПЕ дозволяють стверджувати, що заняття шейпінгом сприяють зменшенню підшкірного жиру в організмі жінок 29-34 років.

Окрім цього ми провели оцінку фізичного розвитку жінок до і після ПЕ за індексом Мішневського [1]. Цей індекс ми обраховували за формулою, яку винайшов вчений Мішневський наприкінці XIX століття, і яка являється собою співвідношення окремих антропометричних показників.

У результаті встановлено, що на початку експерименту у 90% жінок індекс Мішневського складав,07. Це свідчить про слабкий фізичний розвиток жінок. У решти 10% індекс дорівнював 0,93. Це означає, що на початку дослідження фізичний розвиток був нормальний лише у цих 10% жінок.

Результати обчислень індексу Мішневського після ПЕ виявилися досить цікавими. Ми встановили, що у 10% жінок індекс залишився незмінним і складав 0,93 - нормальний фізичний розвиток. У решти 90% показник індексу хоч несуттєво, але підвищився з 1,0 до 1,13, що свідчить про незначне погіршення фізичного розвитку в результаті занять шейпінгом.

Одержані результати показали неінформативність цієї формули на сьогоднішній день, тому що показник індексу буде меншим одиниці при великих обхватах і великій масі тіла жінок. Це можна пояснити тим, що ідеал жінки XIX століття значно відрізнявся від ідеалу сьогодення. Так, у жінок XIX століття цінувалися пишні форми фігури, а саме, в області грудей, сідниць, стегон. Сьогодні ж, навпаки, ці зони вважаються проблемними і жінки перш за все намагаються позбутися зайвого жиру в цих областях тіла.

Таким чином, можна зробити висновок, що згідно індексу Мішневського фізичний розвиток жінок, які систематично займаються шейпінгом впродовж року, став гірший внаслідок зменшення їх маси тіла і обхватів. Але жінки позбулися зайвої ваги і досягнули оптимальної величини, удосконаливши цим будову тіла.

Література:

1. Башкиров П.М. Учение о физическом развитии человека. – М., 1962. –С. 141-142.
2. Ладынина И.А. Проблемные зоны женской фигуры. – Питер: ФГУП “Печатный двор”, 2001. – 192 с.
3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни.– К.: Олимпийская литература. 1999. – 236 с.