

Як свідчить таблична інформація найбільш негативно на спосіб життя чоловіків впливають заклопотаність домашніми і професійними справами, незбалансоване харчування, порушений режим праці та відпочинку, шкідливі звички. Тому дорослим чоловікам необхідно розумно використовувати резерви організму, тренуючи та розвиваючи їх, дотримуватись вимог здорового способу життя, щоб мати можливість використати всі потенційні можливості, які закладені їм природою.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що систематично займаються фізичними вправами лише 18,4% чоловіків розумової праці першого зрілого віку; найбільш негативно на спосіб життя чоловіків впливають заклопотаність домашніми і професійними справами (21,8%), незбалансоване харчування (17,5%), порушений режим праці та відпочинку (17%).

Отримані нами дані підтверджують думку про те, що здоровий спосіб життя не може скластись сам по собі, його необхідно формувати і постійно підтримувати на основі таких критеріїв, як оптимального режиму праці, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, достатньої рухової активності, повноцінного відпочинку. Здоровий спосіб життя є ефективним засобом збільшення тривалості життя та його активного періоду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – Москва: Знание, 1991. - 160 с.
3. Ковальчук В.И. Регулярные физические упражнения как залог здорового образа жизни // III Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 1998. - Ч.І. - С.59-61.
4. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя // Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ.конф. – Львів, 1993. - С.159.
5. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

З.О. РОМАНЕЦЬ, Ю.М. ПАНИШКО ДО ПИТАННЯ ОЦІНКИ ОДНОГО З МЕТОДІВ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ І ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Стаття аналізує один з найбільш розповсюджених методів оздоровлення організму людини.

Стаття аналізує один из наиболее распространенных методов оздоровления организма человека.

The article analyses one of widespread methods of improving from a health point of view of human organism.

Спочатку декілька слів про передумови появи цікавої системи оздоровлення.

В 70-80-х роках минулого століття на теренах СРСР з'являються різнопланові роботи, які присвячені спробам знайти альтернативні тогочасній медицині методи профілактики і лікування найбільш поширених захворювань.(М.М.Амосов, Я.А.Бендет,1975; А.А. Мікулін,1977; К.Купер,1979; М.О.Агаджанян, А.Ю.Катков,1981; Н.Н.Пархотик,1981; И.И. Брехман, 1987; В.И. Иванов,1991, Ю.А. Андреев 1991). Весною 1992 р. в московській пресі з'явилося оголошення про проведення занять по омолодженню суггестологом із Середньої Азії М. Норбековим. Це не могло не привернути увагу московських фахівців в галузі здоров'я. Однією з таких виявилася Л.О. Фотіна, кандидат медичних наук, співробітник Головного наукового центру Р.Ф. "Інститут медикобіологічних проблем" РАН, автор 10 книжок, 100 наукових робіт, яка біля 15-ти років займалася експертизою здоров'я космонавтів, відомий лікар – сексопатолог. Знайомлячись з методикою М. Норбекова, побачила можливість її удосконалення. Почалася інтенсивна співпраця двох неординарних особистостей. До літа 1993 р. оздоровча система, яку запропонував М. Норбеков була повністю перевірена і відпрацьована. Адже саме в інституті медико-біологічних проблем РАН Л. Фотіна вперше зустрілася з дивним омолоджуючим ефектом

“образу молодості”, з яким так природньо жив кожний з пацієнтів М. Норбекова. Як згадує сама Л. Фотіна, на початку 1992 р. ще не було чіткої оздоровчої системи. Заняття склалися із вправ для покращення зору, оздоровлення хребта, автогінекологічного масажу. Практика показала, що найбільш оптимальний цикл оздоровлення людини повинен складатися з 10 занять. Почалася кропітка робота з оформленням 17 патентів на винаходи в цій системі. З 1992 по 1994 р. тривала робота над книжкою “Верни здоровье и молодость”. Тісна співпраця переросла в глибоке кохання і весною 1994 р. Л. Фотіна і М. Норбеков одружилися. “Щастя наше було безмірним...але коротким” пише вона у своїй книжці “Мой муж Норбеков или как родилась Лора”. В 1999 р. вони офіційно розлучилися, але цілісна система оздоровлення була вже створена і визнана Міжнародною Асоціацією незалежних експертів як сама ефективна серед відомих на 1998 р. альтернативних оздоровчих систем. Перш ніж приступити до аналізу системи М. Норбекова – Л. Фотіної, треба уяснити, що ця система не лікувальна, а навчальна. Вона спрямована на цілісне оздоровлення людини – фізичне і духовне. Якщо інші методи лікування – фітотерапія, фармакотерапія, гіпноз, хірургічні втручання, екстрасенсорні впливи – це зовнішні стимули, то в даній системі людина за допомогою інструктора сама починає впливати на свій організм за допомогою власної психіки.

Протягом літа 2004 р. один із авторів цієї роботи (З.О. Романець) тричі пройшла 10-ти денний цикл групових занять з тренером від інституту самовідновлення людини М. Норбекова і тому висновки зроблені з власного досвіду. Система спрямована на формування нових знань, вмінь і навичок людини, щодо емоційного особистісного, духовного ставлення людини до життя в цілому і його мети, до людей, до себе самого і свого здоров'я і до Бога. На цих заняттях кожна людина створює мету свого власного вдосконалення. Вплив на психіку є важливим елементом занять, якому приділяється велика увага.

Природа психіки умовнорефлекторна: щоб сформувався новий умовний рефлекс, нові навички, ставлення до певних життєвих ситуацій, до власних хвороб, потрібні наполегливі систематичні заняття – від фізичних вправ до формування звички направляти думку певним шляхом улюбій стресовій ситуації, вміти приборкувати власні емоції.

Психіка це суб'єктивний образ об'єктивного світу на основі якого здійснюється регуляція поведінки. В системі М. Норбекова – Л. Фотіної суб'єктивний образ є системою, що здатна через образи проектувати нову реальність, образи уяви працюють для створення нової реальності не зовнішнього світу, а власного образу “Я” як зовнішнього так і внутрішнього аж до органів і систем організму.

Вища нервова діяльність є фізіологічною основою психіки, тобто існує тісний зв'язок між психікою і фізіологічними процесами, хоча гомеостаз підтримується безумовнорефлекторним способом.

Вміння свідомо психологічно коректувати фізіологічні процеси – суть системи Норбекова-Фотіної. Посмішка людини, що відображає позитивну емоцію, призводить до зміни фізіологічних процесів в організмі в бажаному напрямку. Емоція радості є такою командою, яка приводить фізіологічні системи в стан підвищеної готовності боротися з хворобою, оздоровлюватися, оскільки позитивні емоції та думки впливають на біохімічні процеси в клітинах, органах та системах організму. В системі Норбекова-Фотіної робота з хворобами людини полягає не в відкиданні, несприйнятті їх, а саме в усвідомленні ситуації, яку потрібно радикально змінити, і що ця зміна може відбутися при мобілізації усіх резервів організму з залученням позитивних емоцій. Ця система формує почуття внутрішньої незалежності, впевненості у своїх силах через управління своїми емоційними станами.

В системі Норбекова – Фотіної застосовується метод керованої уяви, давно відомий в світовій психотерапевтичній практиці.

Учасники занять створюють уявні образи органів тіла, змінюють їх роботу через подання органу тепла, уваги, тобто енергії.

Учасники занять усвідомлюють можливість керувати органами тіла, поведінкою, свободою вибору реагування на різні ситуації. Вплив здійснюється через різновиди інструктором досвіду інших людей, командних вказівок, релаксаційних вправ, медитацій тощо. Виконання фізичних вправ для суглобів кінцівок та хребта з одночасним впливом на біологічно активні точки голови з одночасним включенням м'язів голови, шиї закріплює фізичне навантаження і позитивну емоцію умовнорефлекторно, тобто фізичне навантаження сприймно, що вже відомо психофізіологам спорту.

Таким чином, система Норбекова – Фотіної впливає на тілесному фізичному рівні – гармонізацію та розкриття енергетичних центрів тіла людини - чакр; покращення зору, що є однією із найважливіших здатностей людини як на фізичному рівні, так і на психологічному;

– на рефлекторному рівні – через масаж біологічно активних точок голови; на емоційному рівні – через створення радісного настрою на будь-який прояв активності людини; на когнітивно-раціональному рівні – через надання знань про духовне і тілесне здоров'я людини; на рівні свідомості і самосвідомості – через підсилення позитивної Я-концепції, образу “Я”, усвідомлення і розуміння трансцендентних цілей життя людини; на діяльнісно-навичковому рівні – через умовнорефлекторне формування вмінь і навичок створення позитивних образів внутрішніх органів тіла і зовнішнього тілесного і духовного образу Я у релаксаційних та медитативних вправах; на рівні духовних практик-роботи з негативними переживаннями, внутрішніми конфліктами і суперечностями через психотехніку “прощення”, інші техніки і методики.

Заняття за системою Норбекова – Фотіної для досягнення успіху вимагають наполегливості, послідовності, систематичності, однак далеко не всі люди на це здатні в силу різних причин, починаючи від суб'єктивно-особистих – до об'єктивних, пов'язаних із зайнятістю і відсутністю достатнього часу. Система Норбекова – Фотіної це цілісний спосіб життя і щоб на нього налаштуватись треба чимало зусиль і витрат часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Н.М. Амосов, Я.А. Физическая активность и сердце. К: Здоров'я, 1975. – 256 с.
2. Н.М. Амосов. Раздумья о здоровье. М: Молодая гвардия, 1978. – 168 с.
3. А.А. Микулин. Активное долголетие. М: Физкультура и спорт, 1977. – 112 с.
4. К. Купер. Новая аэробика-система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М. Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
5. Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. Резервы нашего организма. – М, 1981. – 136 с.
6. И.И. Пархотик. Как сохранить здоровье. К: Наукова думка, 1981. – 176 с.
7. И.И. Брехман. Введение в валеологию-науку о здоровье. Л: Наука, 1987. – 123 с.
8. Иванов В.И. Традиционная медицина: Опыт отечественной и восточной народной медицины в современной лечебной практике. М: Восниздат, 1991. – 430 с.
9. Л. Фотина, М. Норбеков. Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. Переиздание – Екатеринбург: АРД ЛТД, 2000. – 320 с.
10. М. Норбеков. Опыт дурака или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. – СПб: ИД «Весь», 2001. – 316 с.
11. Фотина Л.А. ЛОРА. Многоуровневая система самооздоровления и омоложения организма человека. – М: Мартин, 2002. – 319 с.
12. Норбеков М. Уроки Норбекова. 2-е изд-СПб: Питер, 2003. – 192 с.
13. Фотина Л.А. Мой муж Норбеков, или как родилась ЛОРА. – СПб, ИД «Весь», 2004. – 192 с.

Р.Є. РУДЕНКО

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ТА МЕТОДИКУ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

Досліджено доцільність застосування спортивного масажу в спортивній практиці. Аналізується вплив різних видів спортивного масажу на фізіологічний стан спортсменів. Рекомендуються різні методики масажу в залежності від його різновидів.

Исследовано целесообразность применения спортивного массажа в спортивной практике. Анализируется влияние различных видов спортивного массажа на физиологическое состояние спортсменов. Рекомендуются различные методики массажа в зависимости от его разновидностей.

The expedience of sport massage use in practice of sport has been investigated. Influence of different types of sport massage upon the physiological state of sportsmen has been analyzed. Different methods of massage depending of its types are being recommended.

Важливою рисою сучасного спорту є великі за обсягом і інтенсивністю тренувальні і змагальні навантаження, які нерідко приводять до перевантаження локомоторного апарату і перевтоми