

Зміни вмісту тиреоїдних гормонів при виконанні асан Хатха-Йоги ($M \pm m$), нмоль/л

Гормон Поза	T ₃		T ₄	
	до	після	до	після
Плуг	1.6±0.04	1.39±0.05	97.1±2.4	96,8±2,4
Лотос	2.03±0.06	2.02±0.06	110.9±4.5	96,2±7,8
Свічка	1.34±0.04	1.16±0.04	89.8±2.9	79,7±2,8
Напівсвічка	1.43±0.05	1.19±0.04	91,7±4,0	80,4±2,2
Герой	1.98±0.05	1.25±0.03	88,2±2,8	71,8±1,7
Змія	1.23±0.04	1.23±0.04	78,0±2,2	83,7±1,8

2

Зміни вмісту стероїдних гормонів при виконанні асан Хатха-Йоги ($M \pm m$), нмоль/л

Гормон Поза	CORT		TEST	
	до	після	до	після
Плуг	427±31	483±36	17,0±2,3	26,7±3,1
Лотос	759±38	495±38	22,0±3,6	31,4±4,7
Свічка	379±37	487±35	16,8±4,5	10,9±5,6
Напівсвічка	394±35	390±35	19,0±4,4	16,2±3,7
Герой	460±30	326±26	23,0±7,4	30,8±6,2
Змія	350±35	380±37	15,0±5,9	20,0±4,8

Відбуваються такі зміни вмісту тестостерону: рівень цього гормону достовірно ($P > 0,95$) зростає після виконання поз Плуга, Лотоса, Героя, Змії, а після виконання поз Свічки і Напівсвічки вміст тестостерону знижується (табл. 2).

Отже, з отриманих даних видно, що всі пози Хатха-Йоги впливають на функціональний стан ендокринних залоз, але кожна по-своєму. Наприклад, поза Змії є єдиною з досліджуваних поз, яка стимулює діяльність всіх залоз внутрішньої секреції, виявляє тонізуючий вплив на цілий організм. Можна зробити припущення, що ця вправа, як ніяка інша, піднімає життєвий тонус. Поза Героя здебільшого пригнічує функції залоз. Отже, ця поза є однією з найбільш пригнічуючих поз; можна припустити, що саме вона може бути використаною при гіперфункції щитоподібної залози, наднирників. Поза Лотоса найсильніше впливає на вміст тестостерону. Вплив її на T₃, T₄ і CORT незначний. Її, скоріш за все, варто використовувати при недостатності функції статевих залоз. Поза Плуга практично не впливає на діяльність щитоподібної залози і наднирників, проте дуже сильно стимулює продукцію TEST. Поза Свічки пригнічує діє на щитоподібну залозу, що може бути корисним при її гіперфункції. Ця вправа стимулює роботу наднирників, одночасно пригнічуючи роботу статевих залоз, а поза Напівсвічки, не впливаючи на наднирники, пригнічує діяльність щитоподібної залози і статевих залоз.

Таким чином, знання про вплив кожної пози на функцію залоз внутрішньої секреції дає можливість індивідуально підбирати вправи залежно від стану здоров'я людини.

INFLUENCE OF YOGA PRACTICE ON THE ENDOCRINIAN GLANDS OF MEN OLENA MUSIYENKO

I. Franko L'viv National University

In the article it discusses the questions of the influence of Yoga practice on hormonal status of organism. It has investigated (with using the radioimmunological methods of the definition of the contents of hormones in blood) influence of Yoga's asans on organism. One can use these asans for improving of the health of Ukrainians.

ДО ПИТАННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЖІНОК В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

ОЛЕНА ЯРМОЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Протягом багатьох років до проблеми жінки в армії відносились по-різному: одні вважали, що кришталевий черевичок попелюшки жінкам пасує більше ніж кирзовий чобіт бравого солдата Швейка, інші

вважали, що жінкам пасує все[4]. Жінок то взагалі не допускали у військо, то вони на рівні з чоловіками займалися ратними справами.

У наш час кількість жінок-військовослужбовців значно збільшилась за останні роки.

Наприклад, в Швеції, питання про те, що жінок добровільно беруть на службу було вирішено у 1980 році. Шведський закон "Про службу жінок у збройних силах" гарантував можливість посісти будь-які посади та отримати освіту у військових закладах. Єдиним обмеженням було заборона займати посади, які пов'язані з великими фізичними навантаженнями. Але у 1989 році обмеження було знято, і зараз жінки в якості молодших командирів і офіцерів проходять службу у всіх видах збройних сил та родів військ Швеції.

З існуючого законодавства на службу у Збройні Сили Швеції жінки приймаються у віці 18-25 років. При цьому до них ставляться такі вимоги, як і до чоловіків, в тому числі і з фізичної підготовки. У відповідності з положенням про проходження військової служби жінки, які прийняті у Збройні Сили, навчаються на курсах початкової та спеціальної підготовки. Це триває 8-12 місяців у складі навчальних підрозділів разом з чоловіками. Жінки повинні поряд з ними виконувати встановлені нормативи. В цей період здійснюється також відбір абітурієнтів у військові навчальні заклади, до яких жінки вступають на загальних підставах.

На думку Міністерства Оборони Швеції, загальне число жінок у Збройних Силах у найближчий час необхідно збільшити як мінімум у 2 рази, при цьому кількість офіцерів-жінок довести до 10% загальної кількості офіцерського складу [2].

Дуже цікавим та інформативним, щодо служби жінок в армії, є досвід Сполучених Штатів Америки. У 1973 році армія США перейшла на добровільний принцип комплектування Збройних Сил. Жінки приймаються на службу у Збройні Сили США добровільно у віці 17-18 років, без відхилень у здоров'ї та розумовому розвитку. Обов'язковою умовою є наявність середньої освіти. Мінімальний час контракту для жінок - два роки. Він може бути продовжений за їх бажанням. Добровольцям надається право вибору виду Збройних Сил, роду військ або служби, спеціальності, а також місця служби. Поряд з правами, пільгами та обов'язками, які визначаються єдиним соціально-правовим статутом військовослужбовців США незалежно від статі, він враховує також специфіку жінок-військовослужбовців.

За оцінкою американського військового керівництва, роль та значення жіночого контингенту у збройних силах збережуться також і в майбутньому.[3]

Щодо України, то і в нашій державі є жінки, які прагнуть служити в армії поруч рівні з чоловіками. Порядок проходження військової служби військовослужбовцями - жінками, їх соціальний і правовий захист визначаються низкою законодавчих та нормативно-правових актів України.

Особи жіночої статі приймаються на військову службу за контрактом, якщо вони відповідають загальним вимогам військової служби: мають українське громадянство, придатні за станом здоров'я до проходження військової служби. На рядові, сержантські і старшинські посади зараховуються жінки віком від 19 до 35 років; прапорщиками та мічманами - віком від 19 до 25 років (з відповідною спеціальною підготовкою, з вищою або середньою освітою); на офіцерські посади - віком до 35 років, яким присвоєно військове звання офіцера [4].

Останнім часом, коли проблема працевлаштування в нашій країні загострюється, жінки з бажанням ідуть служити у збройні сили. Насамперед, це стосується дружин офіцерів та прапорщиків. Вибір служби за контрактом в них визначається порівняно високим грошовим утриманням порівнюючи з аналогічною роботою в цивільних умовах.

Отже, як бачимо, мотиви, котрими послуговуються представниці слабкої статі нашої країни, вступаючи до війська відрізняються від мотивів жінок-військовослужбовців розвинутих країн. Так, наприклад, в Ізраїлі служба розглядається як трамплін для набуття тієї чи іншої професії (адже отримати її поза армією було б значно складніше), а згодом можна розпочати власний бізнес. В Україні ж, в зв'язку з поганим економічним становищем, жінки, які вирішили підписати контракт і вступити на військову службу переслідують дещо інші цілі, а саме - непогано заробляти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Законопроект о военной службе во Франции.[Военное право за рубежом]//Зарубежное военное обозрение.-М; Кр. Звезда,-1999,-№4,- С.57.
2. Марков А. Женщины в Вооруженных силах Швеции.// Зарубежное военное обозрение.-М;Красная Звезда,-1996,-№3,-С. 23.
3. Мгимов Ю. Женщины-военнослужащие в США.//Зарубежное военное обозрение.-М;Красная Звезда,-1993,-№ 5,-С.17-20.
4. Слабка стаття у Військовому однострої:[Особливості соціально-правового захисту жінок-військовослужбовців]//Народна Армія,-1999,-4 березня.
5. Советская военная энциклопедия/Под ред. Н. В. Огарков, М; Воениздат,-т.3,-1977,-672с.

SOME ASPECTS OF MILITARY WOMEN SEWING IN DEVELOPED COUNTRIES OF THE WORLD, PARTICULARLY IN UKRAINE

OLENA YARMOSHCHUK

Lviv State Physical Training Institute

The position of the women in the army is quite actual and interesting. Looking to the experience of developed countries we may suppose that more and more women will try entering to the army every year. It will probably happen in Ukraine too. Today the great part of women attempts to our Motherland with men on the same level, and economical position of our country is not the latest factor in it.

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

АНАТОЛІЙ ЛУЦАК

Львівський державний інститут фізичної культури

У системі органів внутрішніх справ України фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки міліціонера. Підтримання задовільного фізичного стану з метою збереження працездатності в умовах довготривалих нервових і фізичних навантажень, набуття та володіння низкою прикладних рухових навичок і вмінь спеціальної фізичної підготовки – все це складає службовий обов'язок кожного працівника міліції.

Згідно з наказом МВС України № 147 від 16 березня 1992 року передбачено відповідальність начальників і командирів усіх рівнів за стан фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, а також відвідування, систематичність проведення занять, вчасне виконання підлеглими встановлених нормативів з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Відповідно до наказу МВС України № 203 від 16 квітня 1994 р. і вказівки 25/53 к/в МВС України від 17.04.1996 р. “Щодо виконання Закону “Про фізичну культуру і спорт” заняття з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки з рядовим і начальницьким складом органів внутрішніх справ України проводяться у межах службового часу систематично з розрахунку 200 годин на рік із врахуванням місцевих умов та особливостей несення служби. Заняття проводяться двічі на тиждень по 2 години.

Згідно з Указом Президента України від 1 вересня 1998 р. № 693/98 “Про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” у підпорядкованих вищих закладах освіти МВС України всіх рівнів акредитації запроваджено державний та вступний іспити з фізичної підготовки як окремої дисципліни і введено її у перелік нормативних дисциплін.

Виходячи з положень нормативних документів, особливе місце в системі фізичного виховання посідає спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, суть якої полягає у вивченні вмінь і варіативних навичок ведення поєдинку.

Правильно організований процес навчання спеціальної фізичної підготовки забезпечує вирішення загальних завдань фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Це покращує м'язовий і емоційний тонус осіб, які займаються, підвищує їхню працездатність.

Методично грамотно проведені заняття зі спеціальної фізичної підготовки удосконалюють такі професійно цінні для працівників міліції морально-психічні якості, як ініціативність і наполегливість, впевненість у собі і обережність, сміливість і рішучість, самоконтроль і витримка у надзвичайних обставинах. Основним завданням спеціальної фізичної підготовки є вироблення у працівників міліції навичок ведення рукопашного бою з суперником у будь-яких надзвичайних ситуаціях.

Рукопашний бій – це різновид ближнього бою з використанням підручних предметів, спеціальних засобів, вогнепальної та холодної зброї, а також прийомів і дій без зброї.

Основна мета навчання рукопашного бою полягає у відпрацюванні техніко-тактичних умінь та навичок захисту і нападу без використання і з використанням зброї у різних життєвих ситуаціях. Ситуація необхідної оборони та перемоги у рукопашному бою потребує максимальної миттєвої мобілізації всіх фізичних і моральних сил людини. Виконати ці завдання може лише людина фізично підготовлена, яка володіє навичками для ведення поєдинку і виховує у собі здатність рефлекторно використовувати конкретні співвідношення варіативних умінь для здійснення адекватних дій у надзвичайній ситуації.

Таким чином, основний час навчально-тренувальних занять необхідно відводити для вивчення й удосконалення техніки рукопашного бою. Викладач повинен із перших навчальних занять виховувати у своїх підлеглих морально-психічну боєготовність.

Стан постійної потенційної готовності до рукопашного бою залежить від таких чинників: загальний фізичний стан, рівень власної техніко-тактичної і морально-психічної підготовки.

Загальний фізичний стан працівника міліції – це відносно постійна величина, що залежить, насамперед, від особи, її громадської зрілості та свідомості. Правильний режим сну, харчування і відпочинку у поєднанні з систематичними заняттями вибраним видом фізичної культури чи спорту,