

Д.В. АТАМАНЮК А.І. МІЩИШИН

**ОПТИМІЗАЦІЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я
ЗАСОБАМИ ФЕХТУВАННЯ**

В статті обґрунтовується доцільність використання засобів фехтування в оздоровчих цілях та для розвитку рухових можливостей спортсменів.

В статье обосновывается целесообразность использования средств фехтования в оздоровительных целях и для развития двигательных возможностей спортсменов

Expedience of the use of facilities of fencing in health aims and for development of motive possibilities of sportsmen is grounded in the article.

У вступі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я дається визначення поняття здоров'я: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів”.

У пошуках втраченого здоров'я населення звертається до медицини і, як порятунок від численних хвороб, отримує різноманітні рекомендації щодо вживання ліків. Проте, останнім допомагають тільки при гострих станах, коли необхідно отримати негайний ефект. При порівнянні оздоровчого впливу на організм людини занять фізичною культурою, та медикаментозних засобів вчені встановили, що віддалені наслідки занять фізичними вправами значно перевищують позитивний вплив лікарських засобів. Так, в результаті занять фізичною культурою збільшуються резервні можливості організму, підвищується його опірність, в той час як при прийомі медикаментів організм потрапляє у залежність від фармакологічних речовин і в подальшому вимагає збільшення їх дози або застосування більш дійових засобів.

Отже **метою** даної статті є популяризація фехтування як одного з різновидів оздоровчої фізичної культури. Відповідно дана стаття є спробою вирішити певні **завдання**, а саме:

1. Визначення впливу занять фехтуванням на стан здоров'я людини.
2. Застосування засобів фехтування в оздоровчих цілях.

Для виконання поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: контент-аналіз та узагальнення досвіду людей, що систематично займаються фізичними вправами і фехтуванням зокрема.

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Підвищення працездатності є показником зміцнення здоров'я, і навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. Висока фізична працездатність, як правило, пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю, в тому числі і серцево-судинними захворюваннями.

Фізичну працездатність звичайно вимірюють кількістю м'язової роботи, яка може бути виконана без зменшення заданого рівня її інтенсивності.

В побутовій і виробничій діяльності фізична працездатність найбільш тісно пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина при виконанні досить важкого фізичного навантаження і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим, більшу кількість роботи вона виконає.

Підприємці і державні органи багатьох країн Заходу розглядають збереження і зміцнення здоров'я працюючих як виробничу необхідність. Сьогодні тут робиться все можливе для залучення працюючих до оздоровчих занять фізичними вправами.

В теперішній час фахівці різних країн велику увагу приділяють розробці різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах: заняття фізичними вправами, які організуються і проводяться підприємствами в неробочий час; самостійні заняття за індивідуальними програмами.

Люди, що систематично займаються фізичною культурою і спортом в 2-4 рази менше хворіють в порівнянні з тими, хто не займається фізичними вправами, крім того працівники такої категорії досягають вищої продуктивності праці в середньому на 5%, у працівників розумової праці підвищується активність та результативність праці, учні краще засвоюють програмний матеріал, відбувається краще сприйняття знань.[1]

Засоби спортивного тренування – це різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена.

Усі фізичні вправи в залежності від схожості з основним видом спорту поділяються на три групи: змагальні; спеціально-підготовчі; загально-підготовчі.

Загально-підготовчі вправи у фехтуванні – це основні практичні засоби загальної фізичної підготовки фехтувальників. Їх склад найбільш широкий і різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприяючу роль у спортивному вдосконаленні і можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навиків і якостей, які служать „фундаментом” для спеціальної підготовки;
- як засіб підвищення загального рівня працездатності і розвитку якостей, що недостатньо розвиваються фехтуванням;
- як фактор активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

Саме загально-підготовчі вправи являються основою занять фехтуванням в оздоровчих цілях.

Однією з умов всебічного розвитку людини є її фізична підготовленість. Але, фехтування є не лише засобом покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових можливостей. В сполученні з іншими засобами виховання та суспільного впливу, спорт і фехтування зокрема сприяє всебічному розвитку особистості. Заняття фехтуванням впливають:

- на покращення культури людини;
- стверджують в свідомості визначальне значення розумової та фізичної активності для розвитку особистості;
- на формування потреб в заняттях спортом.
- на оволодіння необхідними гігієнічними звичками та системою знань про збереження та зміцнення здоров'я;
- на покращення працездатності;
- на розуміння сутності спорту та його місця в суспільстві.

Заняття фехтуванням є, також, одним із потужних засобів формування таких моральних якостей як патріотизм, почуття суспільних обов'язків, відповідальності, дисциплінованості, чесності тощо.

Фехтування сприяє розвитку патріотизму через ствердження в свідомості спортсмена впевненості в тому, що його успіх зміцнює престиж України в світовому суспільстві. Поряд з іншими моральними якостями фехтування сприяє розвитку почуття суспільних обов'язків. Воно виявляється під час всієї спортивної діяльності, особливо під час змагань, коли спортсмен виступає за команду, спортивне товариство, місто, рідну країну. Навчально-тренувальні заняття в спорті також пов'язані із необхідністю ризикувати, боротися із втомою, іншими негативними етапами. Під час оволодіння надзвичайно складною спортивною технікою, вивчення тактики, виснажливого розвитку рухових якостей, спортсмен усвідомлює власні можливості, впевнюється у власній здатності долати перешкоди, що сприяє формуванню чуття власної гідності та поважного ставлення до інших. В спортивній діяльності формується розуміння особистої відповідальності перед колективом. Прагнення високого спортивного результату ґрунтується на власному шанобстві, бажанні ствердити свою перевагу над іншими. Однак, спортивна боротьба у фехтуванні ведеться в межах суворо регламентованих правил, що є обов'язковими для всіх спортсменів та команд. Покарання порушення правил торкається не лише спортсмена, але й команди. Сумісна діяльність в екстремальних умовах спортивних змагань має більший вплив на об'єднання людей, ніж дії в звичайних умовах. Заняття фехтуванням та змагальна діяльність розвивають комунікативні здібності, сприяють створенню внутрішньогрупових зв'язків, взаємної відповідальності.

Рухова діяльність в фехтуванні та змагальна діяльність сприяють:

- формуванню уявлень про час, простір, темп та ритм рухів, власні рухові можливості;
- розвиткові кмітливості через необхідність концентрації та переключення уваги;
- розвиткові здатності до сприйняття ситуації, обробки інформації та прийняття рішень.

Заняття фехтуванням сприяють розвиткові цілеспрямованості, ініціативності та активності, гнот здатності до самостійних вольових проявів; дисциплінованості, дотриманні правил; рішучості; наполегливості; витримки тощо. Вольові прояви завжди пов'язані із доланням труднощів та перешкод.

Отже, фехтування як вид спорту має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей, покращенням загального функціонального стану організму, є ефективним засобом для підвищення і підтримки працездатності, життєво важливих функціональних систем організму.

Фехтування є одним з засобів фізичного розвитку, яке широким спектром впливає на тих, хто ним займається. Під впливом специфічних вправ проходять позитивні зміни щодо розвитку фізичних якостей а також покращуються інші функції в організмі, у чому й полягає оздоровчий вплив фехтування на тих, хто ним займається.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманюк Д.В. Соціально-економічні аспекти фізичного виховання// Здоровий спосіб життя: Зб. мат.2-ї міжрегіональної практичної конференції (13-14 вересня 2002р. м. Славута) Львів-2002.-107с.

2. Линець М.М. Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... Львів: 1993. – 130с.
3. Платонов С.В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. – К. Олимпийская литература, 1997. – 583с.
4. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. - Львів: Ліга – Прес, 2001. – 112с.
5. Спортивное фехтование / Под общ. ред. Д.А. Тишлера. Учебник для вузов физической культуры. – М.: Физкультура, образование, спорт, 1997.- 385с.

А. Л. ВАСИЛЬЧУК

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕРИДІАНІВ – (УТВОРЕННЯ МЕРИДІАНІВ)

Показано, які структури і як утворюють меридіани, їх значення для компоновання і функціонування меридіанів.

Показано, какие структуры и как образуют меридианы, их значение для компонования и функционирования меридианов.

It is shown which structures and in what way participate in the creation of meridians, their significance for the composition and functioning of meridians.

Понад п'ять тисячоліть існує китайська інформаційно-енергетична система меридіанів з біологічно активними точками (БАТ), але й до сьогодні **ще невідомо**, які тонкоматеріальні структури будують меридіани, **не встановлені** будови і структури меридіанів, склад, композиції, співвідношення, кількість, види і характер їх мікроканалів, з'єднань мікроканалів у меридіані, варіанти циркуляції інформації, мікрочасток, енергій, світла, інформаційно-енергетичних субстанцій і біоплазм у меридіані, між його утвореннями, між лівим і правим меридіанами симетричної пари, між симетричними парами меридіанів, між меридіанами, біологічно активними точками, чакрами, сушумною, мерудандою, ідою, пінгалою, зірковими каналами, інтегральною та автономними системами інформаційно-енергетичних каналів, тонкоматеріальними структурами та інформаційно-енергетичними полями. Залишаються також **невизначеними** поняття меридіанів і біологічно активних точок, та не всі їх функції розкриті.

Меридіани не утворюються фізичним тілом, і недоцільно шукати анатомічні утворення меридіанів у фізичному тілі, оскільки меридіани — це не біологічні структури, а інформаційно-енергетичні біоплазматичні утворення тонкоматеріальних тіл (ТМТ). Топографія і шляхи проходження меридіанів — складні. На шляху проходження окремі частини меридіанів можуть розміщуватися над шкірою, прилягати до неї, проходити в межах товщини шкіри, вільно проникати до внутрішнього середовища фізичного тіла, внутрішніх органів, тканин, клітин, органел і молекул, утворювати численні відгалуження з мікроканалами, які розділятимуться на ультраканали і субультраканали та з'єднуватимуться з інформаційно-енергетичними структурами органів, тканин, клітин, органел і молекул.

Кожен меридіан будується мікроканалами виростів внутрішніх оболонок усіх ТМТ від двох або трьох крайніх точок, окремими мікроканалами з відгалужень вершин чакрових конусів відповідних чакр, окремими вихідними мікроканалами сушумни, меруданди, іди, пінгали, лівого і правого зіркових каналів, меридіанів та їх з'єднаннями у багатошаровий каналовий пучок.

Утворення будь-якого меридіана розпочинається мікроканалами виростів внутрішніх оболонок усіх ТМТ від конкретного місця, до якого спрямовуються окремі мікроканали з відгалужень вершин чакрових конусів, розміщених біля виростів внутрішніх оболонок, а також вихідні мікроканали сушумни, меруданди, іди, пінгали, відповідних меридіанів, лівого і правого зіркових каналів від тих ділянок, що проходять близько біля виростів внутрішніх оболонок ТМТ.

Місця утворення меридіанів визначають, які мікроканали розпочинатимуть будувати основу і початкову БАТ меридіана.

При утворенні початку меридіана на пальцях кисті або на долоні початкову БАТ і основу меридіана утворюють мікроканали з виростів внутрішніх оболонок усіх ТМТ, окремі мікроканали з відгалужень вершин чакрових конусів відповідної пальцевої чакри кисті та долонної чакри.

При утворенні початку меридіана на пальцях стопи або на стопі початкову БАТ і основу меридіана утворюють мікроканали з виростів внутрішніх оболонок усіх ТМТ, окремі мікроканали з відгалужень вершин чакрових конусів відповідної пальцевої чакри стопи, підшовної чакри, окремі вихідні мікроканали правого зіркового каналу — справа, та лівого зіркового каналу — зліва.