

Міністерство охорони здоров'я України  
Вищий державний навчальний заклад України  
«Українська медична стоматологічна академія»

Кафедра фізичного виховання та здоров'я, фізичної  
реабілітації, спортивної медицини.

# ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

## *Навчально-методичний посібник*

Рекомендовано Центральним методичним кабінетом з вищої медичної освіти МОЗ України, як навчальний посібник для студентів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівня акредитації (протокол №2 від 01.06.2012 р. засідання комісії з медицини науково-методичної ради з питань освіти МОН молоді та спорту України).

Полтава

2012

**УДК:** [796.011.1+159.942.5]:378.14

Навчально-методичний посібник підготували співробітники кафедри фізичного виховання та здоров'я ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія»:

Губка П.І., кандидат педагогічних наук, доцент;

Римар М.П., кандидат педагогічних наук, професор;

Петришин О.В., старший викладач.

### **Рецензенти:**

**Бойко Г.М.** - кандидат психологічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації та фізичного виховання ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини Полтавського інституту економіки і права».

**Кіпріч С.В.** - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка.

**Сероштан В.М.** - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ВДНЗ «Луганський медичний університет».

Навчально-методичний посібник сприятиме більш змістовному вивченню теоретичних знань та практичних навичок студентів медичних вузів з питань психофізичної підготовки студентів, які сприятимуть умовам для творчого самовираження у навчанні і роботі.

## Зміст

Вступ .....	4
Методи психофізичного тренування .....	6
Частина I. Уроки психофізичного тренування.....	10
Урок 1. Сила думки.....	10
Урок 2. Природний тип дихання .....	19
Урок 3. Засвоєння техніки релаксації.....	28
Урок 4. Напруження і розслаблення м'язів .....	34
Урок 5. Індивідуальний стиль способу життя .....	42
Комплекс вправ 1. Оновлення резервних сил організму.....	47
Комплекс 2. Дихальні вправи на навчанні, виробництві та в побуті .....	52
Комплекси 3 і 4. Покращимо органи чуття і поліпшимо пам'ять.....	55
Урок 6. Самовладання.....	59
Комплекс 5. Формули для психофізичного налаштування .....	61
Урок 7. Нейрофізіологічні основи спілкування .....	65
Комплекс 6 .....	65
Особливості жінок і чоловіків .....	69
Подолання труднощів взаєморозуміння .....	71
Частина II. Стрес. Методи профілактики стресу.....	76
Причини стресу.....	76
Особистісні фактори .....	80
Стресова напруга .....	84
Способи боротьби зі стресом.....	87
Релаксація .....	89
Концентрація.....	92
Ауторегуляція подиху.....	94
Методи профілактики стресу.....	95
Додаток 1 .....	101
Додаток 2 .....	103
Самоконтроль для тих, хто займається фізкультурою .....	105
Висновки.....	110
Список рекомендованої літератури: .....	112

## Вступ

Програма соціально-економічного розвитку нашої країни, перебудова охорони здоров'я і освіти передбачають створення принципово нових умов, направлених на поліпшення здоров'я і підготовки людини до трудової діяльності. Наслідком цього є необхідність швидкого впровадження результатів наукових досліджень і передового досвіду по професійно-прикладній фізичній підготовці медичних кадрів в практичну роботу навчальних закладів. Аналіз світових соціально-культурних і освітніх тенденцій свідчить про те, що різні аспекти фізичної підготовки фахівців в останнє десятиліття стали об'єктом пильної уваги суспільства і предметом дослідження в багатьох високо розвинутих країнах. В яких здоров'ю приділяється велике значення.

Бути здоровим – природне прагнення людини. Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Здорова і духовно розвинута людина щаслива, бо вона чудово відчувається, здатна отримувати задоволення від своєї праці, має змогу удосконалюватися, досягаючи молодості духу і внутрішньої краси. Великі письменники і поети, які надихають нас емоційним гімном прекрасному, часто ототожнювали красу і здоров'я.

Цілісність людської особистості виявляється насамперед у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самоствердження у багатьох галузях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не даючи змоги «душі лінуватися».

Однак є причини, через які в людини відбувається спад психофізичних сил. Однією з найістотніших є слабе здоров'я. Лікарі з досвідом практичної роботи висловлюють думку, яка неодноразово підтверджувалася в лікувальній практиці, про те, що достатньо людині, особливо тій, у якої уже порушені нейрорегуляторні процеси, зіткнутися з грубістю, опинитися в екстремальній ситуації, витримати надмірне психоемоційне напруження, як всі зусилля лікарів, спрямовані на запобігання і лікування захворювання, можуть бути зведені нанівець.

Наш досвід показав, що заняття психофізичним тренуванням за нашою методикою і методикою інших авторів допомагає успішно оволодіти навичками психічної саморегуляції, відновити психоемоційну рівновагу. Принципи побудови вправ і психофізичного тренування обґрунтували фізіологи і психотерапевти М.Р.Могендович, В.Мешка, І.З. Вельвовський, а також К. Дінейкя і Н.Нарбут.

В *першому розділі* основна увага приділяється психофізичному тренуванню, яке організовується з урахуванням науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології та психотерапії і включає загально-розвиваючі і спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення людина оволодіває мистецтвом керування своїми духовними і фізичними силами, сприяє їх зростанню. Під впливом всебічного самовиховання, раціонального фізичного та інтелектуального тренування досягається гармонійний розвиток особистості.

В *другому розділі*, основна увага приділена засобам боротьби зі стресом, наведені деякі вправи з релаксації, концентрації подиху. Дуже важливо перебороти себе і зайнятися даними вправами, далі, у випадку виникнення стресової ситуації, ефект від їхнього виконання

компенсує початкові зусилля на освоєння вправ. Доводилося це випробовувати на собі: релаксація і концентрація на улюбленому слові дійсно можуть допомогти у важкій ситуації не піддатися паніці і не впасти в депресію. Описані засоби і методи профілактики стресу, до якої відносяться релаксація, протистресова "переробка" дня і перша допомога при гострому стресі. Сюди ж внесений і розгляд аутоаналізу особистого стресу. Тут докладно викладені основні принципи застосування даних методів як профілактики проти наступу стресового стану.

Наприкінці роботи наведені додатки, які містять в графіках і таблицях коментарі до основного тексту, а також тест на визначення стресостійкості людини.

Основний висновок, який випливає з даної роботи, можна сформулювати так: стрес – це неминучість, про яку повинні знати і завжди пам'ятати. Його можна передбачити. Потрібно лише підготуватися до стресу і намагатися справитися з ним якнайкраще. Деяких стресів можна уникнути взагалі. Не можна допускати перемоги стресу над собою. Треба вміти стримувати себе і бути готовим до складних життєвих ситуацій, що можуть виникнути на навчанні, роботі, і в особистому житті.

### ***Методи психофізичного тренування***

Психофізичне тренування – це метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регуляції дихання, образного уявлення нормального функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання і адекватної реакції на подразники.

Досить 10-12 занять на місяць з психофізичного тренування, щоб набути початкових навичок психічної саморегуляції і відновлення психоемоційної рівноваги. Навіть короткий курс психофізичного тренування допомагає відновити бадьорість духу і бажання долучитися до регулярної фізкультури і творчої праці.

Роль психофізичного тренування особливо істотна в умовах різкого скорочення рухової активності людини. Через нестачу руху організм зазнає впливу дисгармонії нервових і фізичних функцій.

Доведено, що переживання, тривалий психотравмуючий стан у поєднанні з наявним відхиленням у стані здоров'я (хвороба, перевтома, перенапруження) призводить до порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції і внутрішніх органів. Все це спричиняє загострення й ускладнення хронічних захворювань, особливо серцево-судинної системи.

Тренування емоційної стійкості й адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму до стресових дій і сприяє загальному одужанню. Емоційна діяльність тісно пов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування не тільки дає змогу тому, хто займається, а й створює необхідні передумови для відпочинку.

Основою психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий тонус і стан психіки. Спеціальні дихальні вправи підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, сприяють урівноваженню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів (образно уявних рухів і станів).

Як відомо, від ступеня м'язового напруження багато в чому залежить потреба організму в кисні, а під дією релаксації (розслаблення м'язів) знижується потік «імпульсації від м'язів», зв'язок

суглобів у центральну нервову систему. М'язова релаксація, яка використовується в багатьох варіантах, підвищує рівень перебігу нервових процесів. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів, зокрема вегетативної нервової системи. Зміна напруження і розслаблення м'язів у поєднанні зі спеціальними дихальними вправами справляють регулюючий вплив і на гладкі м'язи внутрішніх органів, у тому числі і судинної системи.

У психофізичному тренуванні велике значення має зниження больового синдрому, що досягається застосуванням самомасажу. Він проводиться надавллюванням подушечками пальців на біологічно активні точки. Ці точки відповідають вторинним змінам у сполучній і м'язовій тканинах, спричиненим тими чи іншими захворюваннями. Самомасаж активних точок, як і вібрація, викликана звуко руховими вправами, сприяє нормалізації живлення тканин.

Необхідно підкреслити, що психофізичне тренування у поєднанні з довільною м'язовою активністю і словесним підкріпленням ефективніше, ніж ізольоване словесне навіювання и аутогенному тренуванні. Психічний тонус інтимно пов'язаний з м'язовим тонусом. Отже, між рівнем м'язової активності організму і психічним тонусом існує взаємозв'язок і взаємопідкріплення. Було доведено, що дихальні і рухові реакції послаблюють тривожний стан. Саме на цьому ґрунтується доцільність застосування психофізичного тренування у комплексному лікуванні та профілактиці неврозів.

Провідним принципом тут є єдність тілесного (соматичного) і психічного. Психіка керує рухами, а цілеспрямовані спеціальні вправи, залишаючи сліди як у центральній і вегетативній нервовій системі, так і у свідомості, виховують навички, необхідні для стійкої поведінки в незвичайних, іноді екстремальних умовах. Саме такий психологічний підхід підвищує ефективність фізичного виховання.



Багаторічний досвід нашої роботи свідчить, що психофізична дія занять на людину, особливо при функціональних розладах нервової системи і неврозах, значно посилюється у тих випадках, коли лікувальна фізкультура свідомо і цілеспрямовано поєднується із самонавіюванням.

Загальновідомо, що у динаміці тренування істотну ролі, відіграє психіка, тобто свідомість і емоції. Нагадаємо, що свідомість – це найвища, властива тільки людині, форма відображення об'єктивної реальності. Свідомість, як найвища регулююча функція нервової системи, стимулює біоритми мозку й емоційно-сміслові прагнення людини до гармонійного розвитку. В лікувальній фізкультурі наша свідомість відіграє важливу роль.

Важливу роль в процесі тренування відіграє спілкування. Насолода, одержана під спілкування з природою, мистецтвом, музикою, супроводжується більш або менш вираженими зрушеннями у діяльності центральної нервової системи, що виявляються в тонусі (напруженні) м'язів, у секреції гормонів, а через них позитивно впливають на трофіку (живлення) всього організму. Для нормального функціонування мозку потрібен не тільки кисень і їжа, а й інформація від органів чуттів (сенсорна інформація). Особливо стимулює психіку новизна вражень, яка викликає позитивні емоції.

Під впливом природи людина заспокоюється, а це допомагає їй піднятися над буденщиною. Врівноважена, вона набуває здатності спостерігати природу ніби через збільшене скло: то наближаючи об'єкти, що зацікавили, – дерева, вигини ріки, пагорби і переліски – то знову віддаляючи їх. Пристрасті й ворожнеча розчиняються у великому спокої природи і безкраїх просторах всесвіту.

# **Частина I.**

## **Уроки психофізичного тренування**

Щоб застосувати вправи і методичні прийоми психофізичного тренування з максимальною користю для себе, слід із самого початку правильно їх засвоїти, враховуючи індивідуальні особливості та стан здоров'я.

Починаючи заняття, треба настроїти себе на серйозне і послідовне засвоєння уроків інколи психофізичного тренування. Чим наполегливіше терплячіше ви будете займатися, долаючи урок за уроком, то надійніше і впевненіше просуватиметеся на шляху до активного і радісного довголіття, навчитеся мистецтва самовладання, спілкування з людьми і відновлення витраченої енергії з деяким надлишком.

### ***Урок 1. Сила думки***

Зміст: Сила думки. Поліпшення постави. Баланс енергії в організмі.

Психологи вважають, що думка є батьком бажання. Відомо, що думки впливають на нашу свідомість, посилюючи або послаблюючи пануюче вогнище збудження у центральній нервовій системі. Необхідно і корисно у психофізичному тренуванні використовувати тонізуючий вплив думок.

Кожний, хто займається психофізичним тренуванням, повинен мати свій власний « кодекс » тонізуючих думок. До нього слід включати і свої думки, і думки, які виникли під час читання книжок або запозичені під час спілкування. Людство і в далекому минулому мало високоінтелектуальних представників. Їхні думки і судження

викликають інтерес і сьогодні. А деякі з них залишаються злободенними протягом віків і тисячоліть. Так, на філософському симпозіумі, який відбувався у Римі 2500 років тому, відомий поет Федр висловив жаль, з приводу того, що «базар завалений описами найдрібніших деталей життя Геркулеса і Гомера. Проте хто обговорює в цілому такі комплексні проблеми, як любов, розум, рухи людини?»

Ранковий сеанс активізації самосвідомості і настройки на творчу активність (на фоні релаксації м'язів) звичайно впливає як сеанс гіпнозу у стані неспання мозку. У напівдрімотному стані, як довів І. П. Павлов, вища нервова діяльність підпорядкована особливим закономірностям: не сильні (як звичайно у «денному» стані), а слабкі подразники залишають у нашій свідомості і пам'яті більш стійкі сліди. Добре сприймаються думки у словесному вираженні, в образах сновидінь, у музикальних асоціаціях. Саме вони ефективно діють на наш мозок у напівдрімотному стані, на їхній основі формуються нові вогнища збудження (домінанти), які сприяють оновленню і вияву нервової енергії. Такий внутрішній процес називають інтуїцією, натхненням, осяянням. Він сприяє, жвавості думки і цілеспрямованій творчій діяльності.

Оскільки і позитивний, і негативний настрій залежить від напряму тонізуючих думок, необхідно утримуватися від негативних думок.

Щоб навчитися творчо мислити, слід розвивати пам'ять, увагу, зосередженість і спостережливість. Поряд з тренуванням мислення необхідно культивувати в собі такі духовно-емоційні якості як чуйність, душевність, великодушність, відданість, здатність до самопожертвування. Особливо важливо цілеспрямовано творити суспільне благо.

Отже, особливо корисні роздуми у хвилини пробудження. Думки, особливо до ранкової гімнастики, пробуджують мозок і створюють психологічний настрій, який протягом дня жеврітиме у душі. Позитивний настрій – джерело добрих емоцій. А мудра усмішка це генератор творчої енергії, необхідної нам у сфері і розумової, і фізичної праці.

Ефективність у праці залежить від внутрішнього імпульсу або потягу до ще, недосягнутого. Такий потяг стимулює інтерес до пошуку, до розгадування нерозгаданого, що спонукає до роздумів, до концентрації уваги, створює той душевний настрій, який М. Горький називав горінням, творчим настроєм, ентузіазмом.

Життя без творчого настрою й активного прагнення до творчості уподібнюється жалюгідному животінню за принципом «моя хата з краю, нічого не знаю».

Звичайно, кожному хочеться, щоб його життя і творча діяльність проходили гладенько, із загальним визнанням і взаєморозумінням, ніби під оплески. Нерідко нам хочеться, щоб все йшло на краще без особливих зусиль, стихійно. Однак чим би стало життя без невдач, зусиль, боротьби протилежностей. У чому тоді була б його поезія?

Отже, із самого ранку слід закріплювати настрій творчої активності і планомірно «відключати» себе від шкідливих звичок. Ми закликаємо добровільно відмовитися від злоби, надмірної заклопотаності, масивності, а також від куріння тютюну і звички настроювати себе за допомогою алкоголю.

Гігієнічний режим – найважливіша складова системи психофізичного тренування, яке дає нам змогу набути того душевно-морального настрою, без якого немислимі вияв творчих здібностей і відчуття щасливих миттєвостей у потоці життя.

Дуже шкідливо відчувати страх. Додамо, що всі різновиди страху в людини пов'язані з боязню, сумнівами і непевністю, тобто з тими факторами, які ведуть до послаблення її захисних сил і до надмірної секреції ендокринних залоз, що отруює організм. Те саме можна сказати і про шкідливість заздрості і клевети. Не можна не погодитися з письменником Г. Філдінгом, що «заздрість – це пагубна отрута, яка калічить наші душі, а клевета зброя жахливіша, ніж шпага, оскільки рани, завдані нею, завжди невиліковні».

Якщо у нашій душі є хоча б натяки на стан боязні, непевності, заклопотаності, то слід кожного ранку в постелі, перед настанням повного пробудження, провести сеанс аутогенного тренування (хоча б протягом 2-3 хв.) за описаною нижче схемою. Умова: продовжуйте лежати в ранковій дрімоті із заплющеними очима.

### **Варіант 1.**

1. Повторюйте 2 рази: «Мій мозок ще дримає, він дуже добре сприймає словесне самонавіювання».

2. Зверніть увагу на вдих, видих і невелику паузу після видиху. У відповідності з фазами дихання повторюйте подумки: «Вдих, видих, пауза». Повторюйте 3 рази. Продовжуйте так дихати, але без пауз, здійснюючи видих через рот подовженим слабким струменем. При цьому образно уявляйте, що з видихом відходять у простір недобррозичливі почуття і небажані звички. Під час видиху говоріть: «Відходять непевненість, боязнь, заклопотаність». Повторюйте 5-10 разів.

3. Тепер скажіть напівпошепки: «Нервова система цілком підготовлена до сприймання самонавіювання» і повторюйте пошепки такі заздалегідь завчені фрази:

- «Я вірю у захисні сили свого організму».
- «Я стаю привітнішим, доброзичливішим й активнішим».

– «Я щасливий (щаслива) – все йде на краще».

Якщо мимоволі настрій псується, то сеанс самонавіювання слід відкласти і проводити його у будь-який інший час дня.

## **Варіант II.**

Сядьте зручно, ніби у положенні уявної втоми. Враження таке, що ви ніби «розм'якли» на сонці, вам не хочеться навіть поворухнути пальцем. Заплющити очі, щоб не було зайвих подразників. Спочатку дихайте довільно і неглибоко (6-8 разів). Потім вдихніть животом (діафрагмою) і видихніть через рот вузьким і слабким струменем й образно уявіть, що ви цим струменем, як спіраллю, обволікаєте все тіло, починаючи з ніг і до шиї. Повторюйте цю вправу 6-8 разів і під час видиху щоразу подумки вимовляйте: «Я захищаю свою свідомість від неприємних емоцій». Під час останніх двох видихів говоріть: «Я тепер захищений від неприємних емоцій».

Закінчивши вправу, напружте м'язи рук та ніг і розслабте їх. Два-три рази подихайте, імітуючи позіх. Потім встаньте, подивіться в дзеркало й усміхніться, згадуючи щось дуже приємне.

На закінчення пропонуємо вашій увазі кілька суджень, які до вподоби авторам. Можливо, вони зацікавлять і деяких читачів, а може, й спонукають їх до роздумів і творчості.

«Люди прагнуть навчитися чого завгодно, тільки не вміння мислити. Вони намагаються міркувати логічно, не турбуючись про те, щоб правильно мислити. Вони плутають ці речі».

*Антуан де Сент-Екзюпері*

«В основі будь-якого відкриття лежить елементарна людська емоція, ім'я якої – подив».

*Альберт Ейнштейн,*

«Мислителі подібні до орлів, які садиною ширяють у небесній блакиті, високо над землею, віддалік від суєти і пошлости буденного життя».

*Джек Лондон*

Погана постава, як і огрядність, перешкоджає психофізичному удосконаленню.

Тому постарайтеся критично оцінити свою поставу. Станьте щільно спиною до шафи або стіни. Зімкніть стопи, дивіться прямо вперед (голова повинна торкатися шафи). Руки опущені. Якщо ваша долоня не проходить між попереком і стіною, то постава хороша, в іншому разі черевний прес слабкий, і живіт відтягує хребет вперед (лордоз).

*Вправа 1.* Щоб зміцнити м'язи спини і черевний прес, треба два рази на день (перед їдою) стати до шафи або стінки так, як описано вище, щоб не було просвіту між стіною і попереком, втягніть живіт (особливо низ живота), а якщо є схильність, сутулитися, зігніть руки так, щоб пальці рук торкалися плечей, а лікті – тулуба (при цьому просвіт між стіною і попереком не повинен збільшуватися).

Ця вправа (стоячи біля стіни) триває від 60 с до 2-3 хв.. Продовжувати час слід поступово. Дихати довільно. Закінчивши «стояння біля стіни», пройдіться по кімнаті, трясучи по черзі руками і ногами. Потім пройдіть з хорошою поставою (ніби стоїте біля стіни), дихання довільне.

Протягом дня стоячи, сидячи шию слід тримати вертикально. В положенні сидячи треба опиратися об спинку стільця.

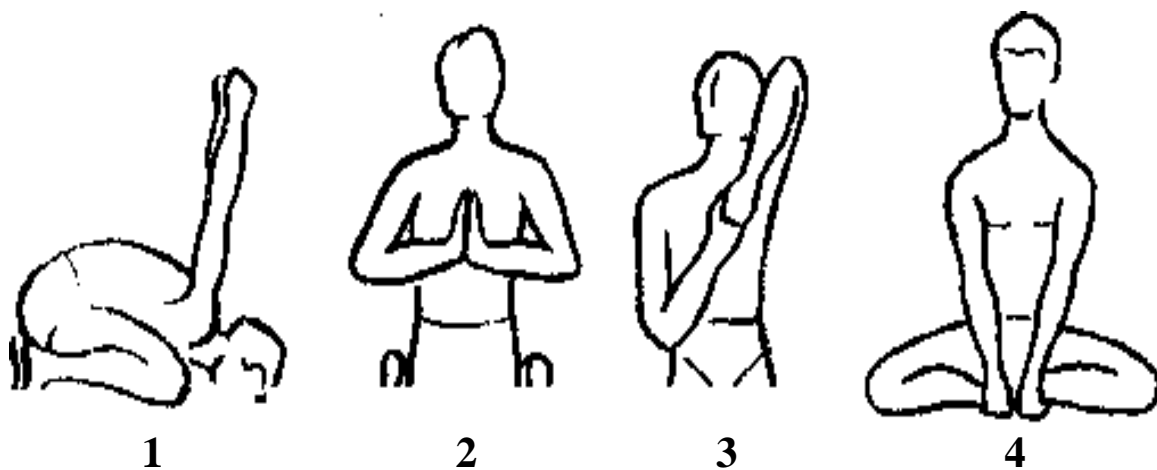
Вправи на відновлення хорошої постави слід виконувати протягом 3-4 тижнів.

Слабкість м'язів спини спричиняє викривлення хребта (кіфоз сутулість, сколіоз – бокове викривлення хребта). Порушення природної кривизни хребта утруднює функції серцево-судинної і

дихальної систем, а іноді спричиняє й зміщення органів травного тракту. Ось чому, виконуючи вправи ранкової гігієнічної гімнастики, треба стежити за поставою: не сутулитися, шию тримати вертикально, низ живота треба підбирати.

Виправленню дефектів постави дуже допомагають чотири вправи, які слід виконувати 2-3 рази на день до їди або через 2 години після їди.

*Вправа 2.* (мал. 1.1). Стоячи, кілька разів подихати, активізуючи видих (підбираючи живіт у другій половині видиху). Потім після вдиху, видихаючи, прийняти позу, що зображена на малюнку. Останній вдих зробити стоячи на колінах з опущеними руками, а під час видиху повторити позу, Так 6- 8 разів підряд.



*Мал. 1 Вправи для вироблення правильної постави*

*Вправа 3.* (мал. 1.2). Сісти між п'ятками, як показано на малюнку, руки зігнуті за спиною, долоні скласти пальцями вгору (шия вертикально). Залишатися у цій позі 10- 30 сек., потім встати, пройтися і знову сісти в позу. Повторювати 8 -12 разів.

*Вправа 4.* (мал. 1.3). Спочатку стоячи, а потім під час ходьби з'єднайте пальці рук так, як казано на малюнку. Через кожні 5-10 сек. змінюйте положення рук. Якщо є бокове викривлення хребта, то слід



перевірити, при якому положенні рук кривизна хребта зменшується, і в цьому положенні виконувати вправу багато разів. Дихати довільно.

*Вправа 5.* (мал. 1.4). Сидячи на килимку «по-турецьки» або так, як показано на малюнку (ноги зігнуті, стопи складені, шия вертикально, підборіддя трохи підібране). Дихати довільно, неглибоко.

Ця вправа корисна дітям, які люблять сидіти біля телевізора (спочатку, поки м'язи не зміцніли, можна через кожні 20-30 сек. напруженого сидіння посидіти трохи розслабившись).

На поставу, як і на загальний стан здоров'я, негативно впливає огрядність: м'язи живота слабшають, жир відкладається переважно у ділянці живота. Щоб запобігти цьому, необхідно, крім виконання описаних вправ, спеціально зміцнювати м'язи живота під час довільної ходьби.

*Вправа 6.* На 2 кроки зробити неглибокий вдих (живіт трохи випинається) і на наступні 2 кроки – видих, вільно підбираючи живіт – від ямки під грудьми до низу. Вправа проста, але спочатку її виконання потребує вольових зусиль. Повторювати вправу два рази на день (можна йдучи на роботу і з роботи) 10 – 30 разів, поступово збільшуючи кількість повторень.

Щоб уникнути огрядності, треба не тільки відмовитися від переїдання. Обов'язково слід давати організму фізичні навантаження. Це сприятиме засвоєнню ліміту кисню, необхідного для забезпечення здоров'я. Кращим видом навантаження (якщо дозволяє лікар є чередування ходьба-біг підтюпцем на дистанції 3-4 км.).

*Вправа 7.* Необхідно поррахувати пульс у спокої протягом 15 сек. і помножити його на 4 і потім треба виконати 10 присідань протягом 20 сек. (вдихнути, присідаючи одна секунда, видихнути, встаючи друга секунда). Після присідань треба відразу ж поррахувати пульс так само, як і в спокої.

Якщо різниця у пульсовій реакції не перевищуватиме 10, то ступінь навантаження у вигляді ходьба-біг підтюпцем може бути середнім (зі швидкістю 5,0-0,5 км/год або велосипед 8-10 км/год); якщо різниця пульсу не більше 20, то ходьба-біг можуть бути легкої інтенсивності (3,0-5,5 км/год або велосипед 5-8 км/год) і якщо різниця пульсу не більше 30, то навантаження-ходьба-біг або велосипед – повинне бути дуже легким (2,5-3 км/год). Якщо ж різниця у пульсовій реакції до і після присідань сягає понад 35-40, то методику фізичного навантаження обов'язково треба погодити із спеціалістом лікувальної фізкультури.

Підкреслимо, що всім без винятку починати ходьбу-біг необхідно тільки з легкого або дуже легкого ступеня інтенсивності.

Ефективність цієї методики виявляється в тому, що поступово зменшуватиметься об'єм тіла у ділянці талії і об'єм живота, а це дуже важливо, і дихати через ніс під час ходьби-бігу підтюпцем ставатиме дедалі легше і приємніше. Якщо ж будете їсти тільки тоді, коли відчуваєте легкий голод, то і зайва маса обов'язково зменшуватиметься. Допустиме зменшення маси протягом місяця – не більше як 3 кг.

Активне довголіття і трудова витривалість значною мірою залежать від раціонального ритму праці й активного режиму відпочинку. До програми активного відпочинку доцільно включити різноманітні види фізичних вправ і рухових ігор.

Доведено, що активний відпочинок дає найкращий результат, якщо його інтенсивність і тривалість визначають з урахуванням трудового навантаження тих, хто займається фізкультурою, їхньої фізичної підготовки і стану здоров'я.

## ***Урок 2. Природний тип дихання***

Зміст: Природний тип дихання і його регулювання. Контрольні завдання.

Сядьте зручно, щоб м'язи не напружувалися. Закрийте очі й образно уявіть, що все в організмі відбувається ритмічно, рівномірно чергується у часі. Зосередьтеся на тому, що вдих, видих і пауза (затримка дихання) після видиху чергується.

У здорової людини серце б'ється (судячи за пульсом) рівномірно, а скорочення і розслаблення передсердь і шлуночків відбувається ритмічно.

Щоб відновити природний тип дихання, необхідно усвідомити, що діафрагма – найсильніший м'яз для вдиху, а черевний прес (живіт) – для видиху. Якщо ці м'язи функціонують правильно, то під час вдиху живіт трохи випинається (отже, діафрагма ущільнюється і натискає, масажуючи, на нутрощі), а під час видиху живіт зменшується (отже, скорочуються м'язи живота і діафрагма набуває куполоподібного положення). Таке дихання називається діафрагмальним. Володіти цим типом дихання, як і гармонійно повним, конче необхідно для підвищення ефективності подальших занять.

*Вправа 8.* Діафрагмальне дихання найлегше проводити лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах. Однак цьому типу дихання треба навчитися сидячи і стоячи. Типи дихання бувають: діафрагмальне, грудне, гармонійно повне.

Ритм дихання даний природою, тому в кожного він індивідуальний і залежить від загального стану здоров'я, зміни емоцій тощо. Нагадаємо, що ритму дихальних рухів великого значення надавав один з основоположників фізіології І.М.Сеченов. Він довів,

що від ритму дихальних рухів залежать ритми електричних потенціалів у довгастому мозку.

Зміна циклів дихання супроводжується змінами кровообігу: під час вдиху прискорюється скорочення м'ячів серця, швидкість поширення пульсової хвилі під час вдиху зростає, під час видиху – знижується, наповнення периферичних судин кров'ю під час вдиху зменшується, а під час видиху – збільшується.

Загальновідомо що дихальну гімнастику можна успішно використовувати з метою регуляції нервових процесії, що досягається свідомим і довільним регулюванням ритму дихальних рухів у спокої. Відзначимо, що у тих, хто займається фізичною працею або фізичною культурою, формуються навички, які допомагають поєднувати фізичне навантаження з найкращим ритмом дихання.

Коли буде відновлено діафрагмальний тип дихання, слід перевірити, чи володієте ви гармонійно повним типом дихання, коли в процесі вдиху чи видиху беруть участь усі дихальні м'язи (діафрагма, міжреберні м'язи і черевний прес).

*Вправа 9.* Найкраще набувати навичок гармонійно повного дихання так, необхідно зручно сісти до спинки стільця. Сидіти ненапружено, шию тримати вертикально. Видихнути так, щоб майже одночасно опускалися груди і зменшувався об'єм живота. Не дихати, поки приємно. Потім подумати (або у думках повторювати), що під час неглибокого вдиху одночасно і ненапружено трохи випинається живіт і розширюються груди, а під час видиху – груди опускаються і згодом втягується живіт.

Процес повноцінного вдиху і видиху можна уявити інакше, а саме: відчувати, як під час вдиху послідовно наповнюються нижні частки легенів (живіт трохи випинається), потім – середні і верхні, а під час видиху, навпаки, опускаються груди, а потім втягується живіт.

Природний тип дихання відновлюється протягом 3-7 днів, однак за умови, що 3-4 рази щодня до приймання їжі цим займатися хоча б по 2-3 хв., а протягом дня кілька разів про це згадувати. Не забувайте, що ще Аристотель стверджував: дихання – це життя.

У спокої найзручніше дихати діафрагмальним типом дихання, при цьому ритм дихання зменшується до 6-10 разів на хвилину, що благотворно діє на урівноваження нервових процесів (збудження і гальмування) .

*Вправа 10.* Якщо доводиться довго сидіти, то слід через кожні 2-3 год. провітрювати легені особливим видихом 2-3 рази під час подовженого видиху треба вимовляти «фу-фу», кожного разу сильно втягуючи живіт.

Якщо немає можливості здійснювати прогулянки (3-4 км.), то краще необхідно 3 рази на день подихати біля відчиненого вікна 10-12 разів особливим способом. Цей спосіб полягає в тому, що ви дихаєте гармонійно повним типом дихання, але виконувати треба, ніби позіхаючи із закритим ротом. Після кожного видиху слід не дихати, поки приємно і легко. Збільшувати кількість таких вдихів до 20 можна лише за умови, що ця кількість повторень не викликає запаморочення. Якщо таке відчуття буде, то це означає, що мозок тривалий час не одержував достатньої кількості кисню. Нормальне забезпечення мозку киснем відновлюється через 5-12 днів.

Будемо вважати, що ви уже навчилися свідомо регулювати систему дихання, застосовуючи дихання діафрагмою і гармонійне повне дихання, і щодня користуєтесь видихом ривками та вдихом на позіху.

Нагадаємо, що ці вправи виконуються у спокої. Основна мета їх полягає в тому, щоб забезпечити нормальне співвідношення вуглекислого газу і кисню в крові та в тканинах. Щоб визначити, що цієї мети досягнуто, необхідно керувати відчуттям, що дихається

легко. Якщо після видиху застосовується затримка дихання для тренування стійкості організму до гіпоксії (до зниження  $O_2$  у тканинах або крові), то слід орієнтуватися на відчуття, що певна доза затримання дихання (2-3-4 сек.) не потребує вольових зусиль, а сприймається, у спокої і русі (наприклад на прогулянці) як приємне комфортне відчуття й не викликає навіть натяку на задишку коли уже треба дихати через рот і різко частішають вдих та видих.

Зауважимо, що мають рацію і ті автори, які стверджують, що гіпервентиляція легенів (невиправданий потребою організму надлишок кисню) шкідлива, і ті, які вважають, що шкідлива й гіпоксія (киснева заборгованість). Отже, тільки нормальне співвідношення використання кисню і вуглекислого газу в крові сприятливе для організму.

Правильним показником такого співвідношення є відчуття комфорту (легко і приємно дихати) як у спокої, так і під час виконання фізичної і розумової праці. Фізіологи і медики довели, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності дуже важливо розвивати стійкість організму до кисневої недостатності. Спеціалісти пропонують цю стійкість удосконалювати та підвищувати вольовою затримкою дихання у вправах, або поверхневим диханням у побуті, чи динамічними фізичними вправами (ходьба, біг підтюпцем, велосипед, плавання, ігри, спорт, туризм). Найнесприятливішим способом досягнення цієї мети є вольова затримка дихання до межі можливого і поверхнєве дихання під час фізичного навантаження, оскільки вольова затримка дихання в цих випадках виключає природний спосіб контролю – автоматизм самого організму.

Порахуйте пульс протягом однієї хвилини. Потім, після вдиху, видихніть і затримайте дихання, поки буде не дуже важко (при цьому затисніть пальцями ніздрі).

Дані пульсу і затримки дихання (в секундах) запишіть у вигляді дробу: пульс /затр.дих.(наприклад, так  $80 \setminus 40=2$ ) . Чим менший одержаний показник, тим стійкість організму до кисневої недостатності краща.

Оскільки киснева недостатність негативно впливає не тільки на різні відділи центральної нервової системи, а й на всі функції, необхідно поліпшувати показник стійкості організму до кисневої недостатності, тренуючи дихальні м'язи (міжреберні, діафрагму і черевний прес), відновлюючи механізм нормального – природного – дихання і регулярно виконуючи повне фізичне навантаження (ходьба, біг, ігри, різноманітні фізичні вправи).

Однак продовжимо дослід. Виконайте десять присідань або десять вставань зі стільця, залежно від загального стану організму. Виконавши завдання, відпочиньте сидячи протягом 1 хв, спокійно подихайте. Потім порахуйте пульс і визначте затримку дихання. Якщо показник буде менший від первинного, виявленого у спокої, то це означатиме, що стійкість організму до кисневої заборгованості під впливом тренування зростає. Якщо ж показник після відпочинку збільшується, слід тимчасово зменшити навантаження, а іноді й порадитися з лікарем стосовно загального стану здоров'я.

Зменшення показника стійкості організму до кисневої недостатності залежить в основному від поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем, що необхідно і для підтримання відносної сталості життєво важливих фізіологічних функцій організму (гомеостазу).

Рекомендуємо перевіряти цей показник два рази на місяць. Під впливом регулярних занять дихальними і фізичними вправами цей показник неухильно поліпшуватиметься. Зазначимо, що коли невольова затримка дихання після неглибокого видиху (поки приємно)

досягає 40-60 сек., це означає, що співвідношення кисню і вуглекислого газу в організмі у межах норми.

## **Тренування економного дихання**

*Вправа 11.* Виконується за табл. 1 у положенні сидячи в добре провітреній кімнаті. У табл. 1 сім завдань. Починати виконувати завдання слід з першого, переходячи до наступного тільки тоді, коли завдання, що засвоюється протягом тижня виконуватиметься легко, невимушено, без зусиль. Перші чотири завдання треба виконати 2-3-4-рази підряд, у наступні дні на 1-3 рази збільшуючи кількість повторень залежно від самопочуття.

***Таблиця 1. Тривалість (у секундах) дихальних вправ***

	Номер завдання						
	1	2	3	4	5	6	7
Вдих	4	4	3	3	2	2	2
Видих	4	5	6	6	8	8	8
Пауза	2	2	2	3	3	4	5
Всього	10	11	11	12	13	14	15

Коли кожне завдання буде добре засвоєно можна виконувати всі завдання підряд по одному разу. Якщо показник стійкості організму поліпшується, то всі завдання можна повторити і більшу кількість разів.

*Вправа 12.* Виконуючи дихальні вправи, слід дихати через обидві ніздрі, без напруження. Вдих безшумний, але глибокий. Під час затримки дихання (пауз) не повинно бути напруження на зв'язках.

Ці дихальні вправи допоможуть поступово набути навичок гармонійно повного та природного нечастого дихання, вони будуть



тренувати рівні довільної регуляції дихання і механізми економного використання кисню організмом у спокої.

Ці дихальні вправи тонізують організм, урівноважують нервові процеси і забезпечують відносну сталість фізіологічних функцій організму. Зазначимо, що ефективність вправ залежить і від нормального функціонування кровообігу, травної і видільної систем. Якщо показник стійкості до кисневої недостатності не поліпшується, заняття за табл. 4 треба тимчасово припинити і порадитися з кардіологом стосовно дозування пішохідних прогулянок, які, як правило, доступні всім – і здоровим, і хворим, і тим, які одужують.

### **Дихання під час прогулянки**

Під час ходьби своїм звичайним кроком (коли дихається легко, без натяку на задишку) слід дихати гармонійно повним типом дихання, найбільше звертаючи увагу на активний видих, під кінець видиху втягуючи низ живота. Глибина і повнота вдиху завжди залежить від навантаження й активності видиху. Активний видих водночас зміцнює і м'язи живота. Однак зазначимо, що при гіперацидних гастритах не можна надмірно втягувати живіт під час видиху, щоб не посилювати моторну і секреторну функцію шлунка та його кислотність.

*Вправа 13.* Під час прогулянки треба дихати ритмічно, виконуючи вдих і видих. Наприклад: на 4 кроки – вдих, на 4 – видих. Дихальний ритм при цьому повинен бути суто індивідуальним, бо регуляція системи дихання залежить від багатьох факторів (загальний стан здоров'я, вік, ступінь тренуваності, маса, кількість гемоглобіну в крові, стійкість до кисневої недостатності та ін.).

Добираючи для себе індивідуальний ритм дихання для пішохідних прогулянок, для бігу підтюпцем або для ходьби-бігу-

ходьби, що чергуються, необхідно керуватися описаними вище суб'єктивними і об'єктивними показниками.

При всіх видах пішохідних прогулянок необхідно поступово продовжувати маршрути або збільшувати час: для ходьби від 2 до 4-6-8 км. (на два-три прийоми), для ходьби – бігу-ходьби – до 20 хв, для бігу підтюпцем – 2-4-6-8-10 хв.

Інтенсивність занять залежить від темпу (швидкості) руху і від їх тривалості. Практично здорові люди повинні віддавати перевагу темпу, а ослаблені й літні – тривалості занять у спокійному ритмі. Але в усіх випадках навантаження не повинне викликати задишки, тобто має бути відчуття, що, незважаючи на поступово зростаюче навантаження, дихається легко і пульс після 4 – 10-хвилинного відпочинку повертається до вихідного. Зазначимо, що під час відпочинку після навантаження слід дихати глибше, щоб сприяти кращому відновленню функцій організму.

Фізіологи вважають, що під час відпочинку (після навантаження) організм потребує більше кисню, ніж під час навантаження. Крім того, нагадаємо, що в літньому віці ніяке навантаження (ні фізичне, ні розумове) не повинне викликати втоми. Це означає, що, виконуючи навіть незначне навантаження, слід дотримуватися певного ритму праці та відпочинку.

Для вироблення ритму дихання під час дозованих прогулянок корисно застосовувати таку вправу: йти 4 кроки на вдиху, а видихнути під час бігу підтюпцем (зменшуючи довжину кроку) на рахунок вісім (рахунок вести так: раз-і, два-і, три- і, чотири-і). Цю вправу зручно виконувати на лоні природи. Дихати слід так: на чотири переминання – вдих, на наступні – видих. Так дихати протягом хвилини. Трохи відпочивши, спробуйте ввести паузи після видиху: вдих на рахунок чотири, видих – на чотири, пауза на рахунок два – чотири. Затримку дихання після видиху слід продовжувати поступово (від 1 до 3 хв).

Ритмічне дихання можна відновити і таким чином. Станьте обличчям до стінки на відстані півкроку від неї, пальцями рук злегка обіпріться в стіну (напівзігнутими руками), щоб зручно було «бігати» на місці, не відриваючи пальці стоп від підлоги. «Бігати» треба переминаючись, згинаючи коліна таким чином, щоб одночасно рух передавався і плечовим суглобам.

Якщо міжреберні дихальні м'язи ослаблені, то під час прогулянки корисно пройти 10-20 м, виконуючи вдих на 2 кроки і видих також на 2 кроки. Дихати гармонійно повним типом дихання (щоб майже одночасно під час вдиху і видиху брали участь діафрагма і груди).

Під час прогулянки корисно для урізноманітнення і психологічного налаштування виконувати видих, насвистуючи улюблену мелодію. Якщо вдається, то насвистувати можна і під час вдиху (через рот-вузьким струменем). У теплу погоду під час розміреної ходьби приємно зробити миттєвий вдих через рот, посвистуючи. Таке дихання швидко відволікає від неприємних думок і тренує стійкість організму до кисневої недостатності.

Сходячи на гору або піднімаючись сходами, вдих слід трохи подовжувати, а видих скорочувати й активізувати; на спусках треба продовжувати видих і скорочувати вдих.

## **Контрольні завдання**

1. Чи з'явилася звичка під час пробудження після нічного сну подумки встати на «килимок осяйної природи», усміхнутися всеперемагаючому життю, запалитися відрадною мрією?

Якщо така звичка не цілком сформувалася, то слід хоча б раз на день провести сеанс самонавіювання (див. вправа 1), завчивши напам'ять фрази для аутотренінгу. Крім того, слід виконати дихальні вправи за табл. 4 і психологічно настроїти себе (подумки визначаючи лінію поведінки).

2. Чи можете легко і вільно (без напруження) подихати два-три рази діафрагмою, а потім гармонійно повним типом дихання?

Якщо це завдання не цілком засвоєно, слід кожного разу до приймання їжі подихати біля відчиненого вікна (на балконі) таким чином: видихнути сильним струменем на долоню (підбираючи живіт) і після невеликої паузи повільно вдихнути через ніс, імітуючи позіх. Вдих проводиться ніби спиною. Повторювати завдання 5-10-15 разів.

3. Чи можете легко і невимушено затримати вдих і видих настільки, щоб протягом хвилини дихати 10- 6-4 рази?

Якщо це завдання виконувати поки що важкувато, то слід не дихати тільки після видиху. Якщо це завдання засвоєно, то треба почати займатися за схемою ходьба-біг-ходьба, дотримуючись відповідного навантаження (дуже легке, легке і т. д.). Підкреслимо, що ми не рекомендуємо захоплюватися вольовими затримками дихання з профілактичною або лікувальною метою без дозволу лікаря, спеціаліста з лікувальної фізкультури і належного медконтролю.

### ***Урок 3. Засвоєння техніки релаксації***

Зміст: Засвоєння техніки релаксації. Контрольні завдання. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку. Під дією релаксації м'язи всього тіла стають ніби в'ялими. При цьому з'являється приємне відчуття втоми, легкості.

Правильне загальне розслаблення м'язів пов'язане з відчуттям відпочинку й умиротворення. Десятихвилинний відпочинок у цьому положенні, якщо він поєднується з правильним диханням, відновлює сили і працездатність так само, як і сон.

Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім, але особливо необхідне людям із сильною і швидкою реакцією на зовнішні подразники. Люди нервового складу схильні до перебільшення. Вони швидко відновлюють сили і досить швидко стомлюються. Люди з повільною і слабкою реакцією, а також особи зі зниженим артеріальним тиском повинні після розслаблення м'язів обов'язково виконати кілька вправ (лежачи потягнутися, напружуючи м'язи кінцівок і всього тіла; стоячи «штовхнути стіну», напружуючи м'язи кінцівок і всього тіла; стоячи «штовхнути стіну», напружуючи м'язи рук і ніг). При цьому треба дихати довільно, але під час зусилля допустима коротка затримка дихання після видиху.

Засвоюючи розслаблення м'язів», слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів – посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція тощо. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Це не означає, що слід сидіти або стояти у розслабленій позі, надаючи обличчю похмурого виразу. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Звідси починається самонавіювання. Запам'ятайте правило: у момент розслаблення м'язів ні про що не думати. Цьому допомагає уявлення відчуття холоду в ділянці лоба, а також дихання у поєднанні із самонавіюванням: вдих – «я відгоню думки точно так само», видих – «я гашу світло, якщо воно мені заважає».

Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати по пам'яті відчуття потепління рук і ніг (обох поперемінно). Ця вправа дає змогу свідомо регулювати приплив і відплив крові. Найвищим ступенем розслаблення (пасивного стану м'язів) є притуплення чутливості.

Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням.

У своїй методиці ми використаємо кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

Ось ці прийоми:

- 1) метод імітації (наслідування);
- 2) метод зручного положення лежачи;
- 3) метод зміни напруження і розслаблення м'язів;
- 4) дихання «по колу»;
- 5) словесний метод.

Ці прийоми можна застосовувати окремо або у поєднанні, у залежності від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів.

Вправу на розслаблення особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні. В цих м'язах звичайно є відчуття ломоти і болю. Вправи на розслаблення треба поєднувати з виробничою гімнастикою.

*Вправа 14.* Метод імітації (наслідування, підроблення, повторення баченого або уявлюваного явища, стану) іноді допомагає відчувати такий тонус (рівень збудження нервових центрів або активності органів і тканин, наприклад напруження м'язів), який прийнято називати релаксацією, або розслабленням м'язів.

Так звана «поза кучера» – це не що інше, як напівсонний стан сидячи. Ця поза нагадує позу кучера на передку (звідси і її назва) або людини, яка дрімає, сидячи у вагоні.

Ми рекомендуємо виконувати цю вправу у положенні сидячи на краю стільця поблизу столу так, щоб ноги були напівзігнуті і розведені в боки на півкроку, руки (з переплетеними пальцями) опущені між ногами (або спиралися на край стола), тулуб і голова нахилені (ніби звисають донизу). Перебуваючи у цій позі, слід заплющити очі, дихати неглибоко діафрагмою (животом) і відчувати розслаблення м'язів вздовж хребта. Ця поза сприяє відчуттю умовної

невагомості (леткості) тіла. Якщо ж при цьому уявити, що язик став в'ялим, а шия «висить» без будь-якого напруження, то з'явиться стан легкої дрімоти. Залишаючись у цій позі, коли з'являться думки, починайте стежити за диханням – таке переключення уваги особливо корисне, якщо до виконання вправи ми були чомусь не в настрої. Залишатися у цій напівдрімотній позі слід поки приємно, бо тривалість пози визначається загальним станом і внутрішнім настроєм. Закінчити сеанс слід після словесного самонавіювання. Кожну фразу повторяти 3-6 разів:

- «Відчуття млості поліпшує діяльність нервових центрів».
- «Я відпочив, я умиротворений».

Щоб відчувати зміни напруження м'язів у поєднанні з їх розслабленням, ми пропонуємо три способи:

1. Сидячи на краю стільця, трохи підняти напівзігнуту ногу, пальцями відчувати «в'ялий» стан м'язів ноги. Або: сидячи, стопами натиснути на підлогу і відчувати досить сильне напруження м'язів ніг. Потім трохи підняти напівзігнуту ногу і відчувати промацуванням розслаблення м'язів ніг.

2. Сидячи на краю стільця із зігнутими ногами (відстань між стопами півкроку), образно уявити, що м'язи ніг розслаблені. Потім руками підштовхнути коліна всередину. Якщо коліна вільно і легко відскакують, у боки, то це означає, що ви навчилися свідомо розслабляти м'язи ніг.

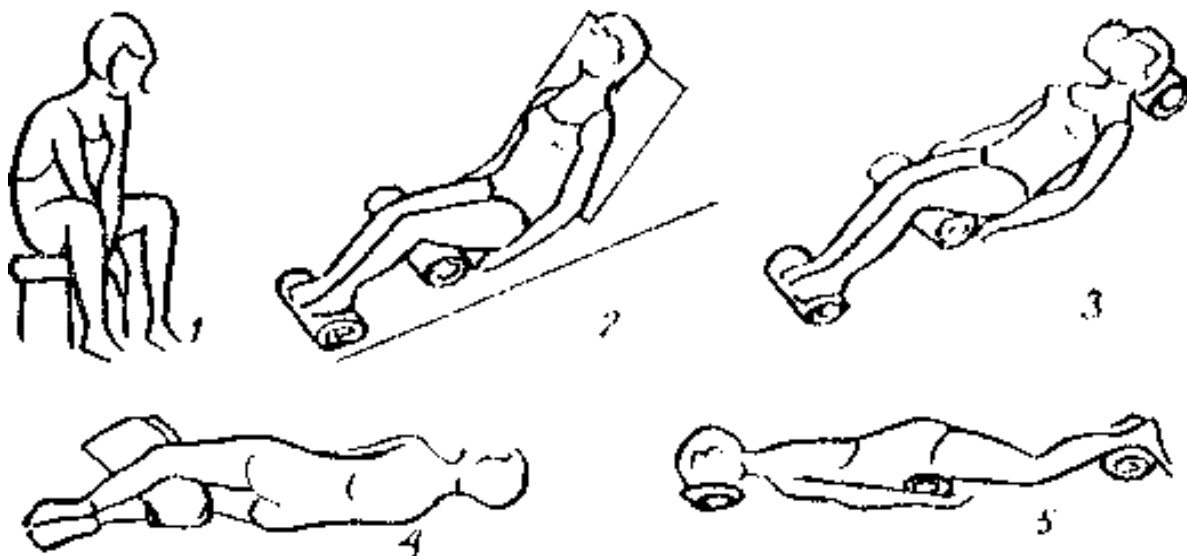
Використовуючи ж зміну напруження і розслаблення м'язів ніг, можна сприяти поліпшенню венозного кровообігу при варикозному розширенні вен і тренуванню судин у кінцівках при облітеруючому

ендартеріїті. Зміну напруження і розслаблення м'язів слід проводити ритмічно (у зручному ритмі) і дихати діафрагмою (животом).

3. Стоячи перед партнером, слід образно уявити, що м'язи розслаблені. Потім партнер розгойдує ваші руки (тримаючи їх за кисті) 4-6 разів і на висоті змаху рук відпускає їх. Якщо руки падають, як батоги, то це означає, що м'язи рук підкорюються довільному розслабленню.

Варіантом цього завдання є відчуття розслаблення м'язів у позі стоячи ніби на одній нозі, що досягається відчуттям перенесення центра ваги тіла на опорну ногу.

*Вправа 15. Метод зручного положення лежачи (мал. 2).*



*Мал. 2. Положення, які допомагають зняти відчуття болю.*

Оптимальне положення тіла у фізичній культурі застосовується як один з видів вправ, які знімають відчуття болю (наприклад, при виразці шлунка, при стенокардії тощо). Зазначимо, що погойдування розслабленою лівою рукою (досягається легкими рухами тулуба) у поєднанні з діафрагмальним диханням і словесним підкріпленням («Мені стає легше, легше і легше») нерідко знімає неприємні відчуття у ділянці серця. Зняти відчуття болю при виразці шлунка можна, якщо



лягти у певну позу (наприклад, на бік, підібравши ноги, або інакше – за індивідуальним відчуттям полегшення) і при цьому дихати діафрагмальним типом дихання (животом) так, щоб вдих і видих були ледь помітні. Набуваючи навичок свідомого (доцільного, активного) розслаблення м'язів, слід використовувати і ті положення тіла, які сприяють відчуттю легкості, умовної невагомості тіла.

Вибір положення залежить від звички до зручної пози під час сну і від характеру хронічного захворювання. Так, при остеохондрозі хребта (радикуліті) комусь зручно відпочити напівсидячи у кріслі, а комусь лежачи на животі або на боці і т. д. Підкреслимо, що найкращим положенням для розслаблення м'язів є тільки таке, яке з часом приводить до відчуття легкості й умиротворення (ніби ви лежите в теплій ванні без будь-якого напруження).

Перебуваючи в будь-якому із перелічених положень, слід неглибоко дихати гармонійно повним типом дихання, бо потреба організму в кисні невелика. При цьому треба подумки вимовляти «а-о-ум», відчуваючи, що при вимовлянні «а» наповнюються нижні частки легень, при вимовлянні «о» – середні, а при «ум» – верхні (ніби струмінь йде у голову). Видихнути через рот вузьким струменем, ніби обволікаючи тіло «спіраллю» з ніг до голови. При цьому треба заплющити очі і, якщо після видиху не хочеться дихати, вимовити лаконічну фразу: «Я радісно настроєний».

### ***Контрольні завдання***

1. Сядьте обличчям до півночі. Зручно розташуйтеся. Згадайте улюблений куточок Батьківщини. Подумки побувайте там.

2. А тепер зверніть погляд до блакить неба, уявіть собі, як у безмежному Космосі – в Галактиці пливе наша Земля.

## ***Урок 4. Напруження і розслаблення м'язів***

Зміст: Напруження і розслаблення м'язів. Значення усмішки і радості вжитті людини.

Ця вправа є цінним допоміжним методом до вищеописаних, бо перехід від напруження м'язів до розслаблення їх не тільки зміцнює навички повної релаксації, а й одночасно сприяє швидшому відновленню витраченої енергії. Зміна напруження і розслаблення (особливо ритмічна) є гімнастикою вегетативних центрів нервової системи.

Нижче ми опишемо два види цих вправ, які в різних варіантах корисно застосовувати не тільки у ранковій гімнастиці, а й з лікувально-оздоровчою метою.

*Вправа 16.* «Тягнути канат» (мал. 2.1). Виконується вправа стоячи, ноги на ширині плечей. Образно уявіть, що над вами, на висоті витягнутих рук, висить канат. Піднімаючись на носки – вдих, на видиху ніби захоплюєте руками «канат» – і тягнете вниз із зусиллям, згинаючи руки і трохи присідаючи. Повторювати ці рухи 2-3 рази, відчуваючи при цьому напруження м'язів. Після виконання вправи втретє слід зручно присісти, розслаблюючи по можливості всі м'язи тіла.

*Вправа 17.* «Поза фараона» (мал. 2.2). «Поза фараона» (назва умовна) характерна тим, що дає змогу виключити хід думок (в тому числі й невідчепних) на той час, поки ви активно, швидко й уважно виконуєте вправу.

Виконується таким чином: сісти на край стільця, зігнути ноги у колінах, схрестивши стопи так, щоб було зручно спертися на пальці ніг (як під час піднімання на носки). Руки розведені в боки долонями вгору, пальці стиснуті в кулак. Після вдиху і затримки дихання (на 2-3 сек.) необхідно одночасно і миттєво сильно притиснути пальці ніг до

підлоги, напружуючи м'язи рук (стискаючи пальці в кулак). Витягуючи шию й опускаючи підборіддя (відбувається витягнення хребта), треба зосереджено дивитися вперед в одну точку. Після виконання пози слід полежати на кушетці 10-20 сек., розслабивши всі м'язи тіла, у зручному для вас положенні. Якщо під час лежання з'являються думки, треба активно стежити за процесом дихання. Вправу рекомендується повторювати 2-3 рази підряд.

*Вправа 18.* Дихання «по колу». Подовжений вдих йде ніби лівим боком тіла (від великого пальця лівої ноги вгору ніби по кістках ноги і до голови), а тривалий видих – правим боком тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги.

Зазначимо, що при неврозах із симптомом перевтоми або у стресовому стані (при неприємних емоціях, зайвих хвилюваннях тощо) хворі, та й практично здорові, дихають часто й поверхнево. У них ритм дихання іноді не узгоджується з роботою серця. У таких випадках перш ніж починати дихання «по колу», слід кілька разів виконати такі завдання (протягом 2-3 хв): зручно сидячи біля столу, прощупати пульс і запам'ятати його ритм. Потім спробувати дихати так: вдих на 4 удари пульсу, видих також на 4 удари, після видиху не дихати, поки приємно. Ця підготовча вправа, якщо вона засвоюється поступово і без напруження, узгоджує процеси дихання і роботи серця.

Як виконувати дихання «по колу»? Закрийте очі, щоб не було зайвих подразників. Дихайте із закрити ротом через обидві ніздрі. Образно уявіть, що вдих і видих виконуєте ніби через точку між бровами. Потім подихайте, подумки вимовляючи рахунок, на 1, 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих виконуєте по хребту вгору, а видих – від брів униз до пупка.

А тепер вдихніть (із заплющеними очима) повільно і безшумно, ніби від великого пальця лівої ноги вгору до брів, і видихніть, ніби від

брів вниз правим боком тіла до пальців правої ноги. Так дихайте 6-8-10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляються м'язи рук, шиї, тулуба і ніг. Після певного навичку у вас під час видиху з'явиться приємне відчуття тепла, яке ніби хвилею тече по руках, а потім і по ногах. Зазначимо, що під час подовженого видиху необхідно подумки вимовляти: «Тепліють руки, тепліють ноги».

Ці вправи, за нашими даними, не тільки сприяють набуванню навичок довільного загального розслаблення м'язів, а й знімають надмірне нервово-психічне напруження.

*Вправа 19.* Словесний метод. Для розслаблення м'язів тіла по частинах ми пропонуємо такі вправи, які зручно виконувати перед сном. Лягти зручно на спину. Руки покласти вздовж тіла або за голову. Заплющити очі. Образно уявити, що м'язи тіла розслабляються по частинах, починаючи з стоп. Поетапно розслабляючи м'язи стопи, гомілки, стегна, таза, тулуба, шиї, обличчя, необхідно розслаблення кожної частини тіла супроводжувати подумки фразою: «Розслабляються стопи, коліна».. і т. д. Після розслаблення по частинах треба подумки образно спробувати розслабити м'язи всього тіла. Потім слід звернути увагу на розслаблення язика, голосових зв'язок, щелепи (нижня щелепа ніби відвалюється).

Таке розслаблення м'язів з першою фазою. Тривалість її приблизно 5 хв. Дихати треба спокійно, не контролюючи дихання. Коли буде досягнуто відчуття розслаблення м'язів усього тіла, необхідно уявити, що вас пододала втома і тіло стає дедалі легшим. Це відчуття слід підкріпити фразою: «Всі м'язи розслабилися». У другій фазі загального розслаблення м'язів тіла уже треба стежити за диханням. Під час кожного видиху слід образно уявити, що тіло стає дедалі легшим («Я ніби хмарка, що ширяє в небі»). Тривалість другої фази 5 хв.

Як було зазначено вище, вибір методу засвоєння техніки релаксації (або поєднання кількох методів) залежить від темпераменту, від типу вищої нервової діяльності і від нервово-психічного стану.

Навички свідомої зміни тону м'язів не є самоціллю – вони, поряд з умінням керувати процесом дихання, складають той нервово-психічний фон, який є незамінною умовою і для лікування хвороби, і для збереження здоров'я, працездатності й життєрадісності. Мистецтво керування диханням і тонусом м'язів поряд з фізичними (активними) вправами і самонавіюванням захищає від шкідливого впливу стресових станів, які надмірно послаблюють стійкість організму до кисневої недостатності. Ось чому психофізичне тренування як компонент фізичного виховання, лікувальної фізкультури і психотерапії у побуті набуває життєво важливого значення.

*Вправа 20.* Поєднання образного уявлення з рухом. Основна мета: розвивати за допомогою пам'яті образне уявлення і здатність до сприймання словесного самонавіювання у стані релаксації.

Сісти на край стільця із схрещеними ногами (опора на пальці). Невимушено випрямити хребет, трохи втягнути підборіддя, руки покласти на стегна, долонями догори.

1. Два рази подихати гармонійно повним типом дихання.
2. Чотири рази подихати таким чином: під час гармонійно повного вдиху вимовити подумки «а-о-ум» (виконати вдих ніби у три прийоми), під час подовженого видиху (із заплющеними очима) відчувати розслаблення м'язів тіла (опускаються груди, голова, розслабляються м'язи обличчя, ніг).

3. Пройтися по кімнаті на 3-4 дихальні цикли (один цикл – вдих і видих), зберігаючи добру поставу.

4. Сісти у тій самій позі. Вдихнути, подумки вимовляючи «а-о-ум». Затримати дихання на 1-2 сек. й водночас образно уявити себе бадьорим і здоровим, а на подовженому видиху відчувати розслаблення м'язів і після видиху, напружуючи м'язи рук, подумки вимовити: «Я бадьорий, творчо настроєний, активний». Завдання повторити 6-8 разів. Потім енергійно встати.

5. Пробігти підтюпцем протягом однієї хвилини, ногу ставити на всю ступню. Гіпотонікам після бігу ми рекомендуємо за методикою І.Б. Тьомкіна додатково виконати 10 присідань і 15 підскоків, потім походити, поки заспокоїться дихання. Біг підтюпцем можна замінити «потряскою» біля стіни. Треба стати на півкроку від стіни, легенько впертися пальцями рук у стіну і «бігати», не відриваючи від підлоги пальці ніг (п'ятки ритмічно піднімаються й опускаються – поперемінне або одночасно). Ця вправа сприяє надходженню до серця венозної крові від ніг. Після цього походити, дихати глибоко. Відпочити, лежачи на спині (зігнути ноги, щоб розслабити черевний прес), і під час видиху вимовляти: «Тренування нагороджує мене радістю й оптимізмом». Потім під час видиху 3 рази випинати і втягувати живіт (з метою стимулювання сонячного сплетення).

Повторити завдання 2-3 рази, потім енергійно встати, зручно сісти, розслабивши м'язи, і 5-10 разів подумки (заплющивши очі) повторити одну з таких формул:

1. «Нервові центри діють узгоджено. Я хочу і можу бути ще активнішим».
2. «Тренування поліпшує здоров'я. Я відчуваю надлишок сил».

### **Значення усмішки і радості в житті людини**

Доведено, що доброзичливий вираз обличчя збуджує центри позитивних емоцій, створює хороший настрій, допомагає працювати і жити. Тому не можна ходити з похмурим і скучним обличчям навіть

тоді, коли настрій у вас поганий. Людина з природною привітною усмішкою і сама стає бадьорою і життєрадісною, і поліпшує настрій усім, хто її оточує. Усмішка і сміх збудники позитивних емоцій. За образним висловлюванням Стендаля, сміх убиває старість. Натяк на усмішку, стримана усмішка, яка приваблює, інтимна усмішка, радісна усмішка – кожна гарна по своєму. Ніщо не коштує так дешево і не ціниться так дорого, як ввічливість, прикрашена природною усмішкою.

*Вправа 21.* Дуже корисно кожен день починати так. Вранці перед дзеркалом треба згадати щось приємне. Це допоможе надати обличчю вираз привітності. Тільки з таким виразом ви маєте право звертатися до людей, які вас оточують.

Звичайно, роблена усмішка, яка не відбиває позитивних емоцій, здатна справити на оточуючих найнеприємніше враження. Усмішка «на замовлення», як і істеричний сміх або регіт без відтінку щирості й радості, не має нічого спільного із завданням самовиховання.

*Вправа 22.* Загальновідомо, що можна впливати на потік думок і емоцій, видозмінюючи тонус (напруження) м'язів і всього тіла.

Нехай це не викликає у вас подиву, але варто, наприклад, нудьгу чи поганий настрій спробувати «загнуздати» ритмічними рухами під хорошу естрадну музику (якщо вона вам подобається) і ви побачите, що такий «танець» навіть без партнера (іноді до легкого поту) приведе вас до «м'язової радості». Якщо комусь ритмічні рухи неприємні під естрадну музику, можна легко й ефективно виконувати їх під будь-яку мелодію (наприклад, під «Юпітер» Моцарта).

*Вправа 23.* Пригнічений стан легко знімається, а поганий настрій підвищується від тихого (про себе) насвистування мелодії «з настроєм».

Спробуйте, наприклад, насвистувати мелодію композитора Блантера, подумки звертаючись і до смислу слів:

*Когда душа поет,  
И просится сердце в полет –  
В дорогу далекую, небо высокое  
К звездам нас зовет.*

Посвистування про себе, особливо на лоні природи, у тиші лісових просторів, іноді під акомпанемент голосів птахів, є водночас і естетотерапією (лікування красою). У такої людини загострюється сприйняття мистецтва і краси природи, поліпшується ставлення до оточуючих, стає більш плідною творча діяльність. Радість – це особливе суб'єктивне переживання, викликане не тільки сприятливими ситуаціями, а й внутрішнім настроєм, який залежить від світовідчування і від етапу здоров'я. Ось чому психофізичне тренування, яке збільшує резерви здоров'я, є міцним фундаментом для набуття справжньої радості у сфері праці і творчості.

Таким чином, радісне світовідчування і квітуче здоров'я – найважливіші умови творчого самовираження особистості і дійового довголіття.

Дуже цінним для здоров'я є й почуття гумору, яке у найрізноманітніших ситуаціях приводить до радісного сміху.

Ми величаємо сміх, який проганяє нудьгу і смуток. Могутній вибух сміху в цирку благотворно діє на організм як оздоровчий вібраційний масаж.

Сьогодні психологи і лікарі дедалі більше задумуються над цілющою дією гумору та сміху. Адже загальновідомо, що хворий певною мірою втрачає почуття гумору. А разом з тим добрий настрій і сміх здатні викликати усмішку і на обличчі хворого, настроїти його на мажорний лад.



Дуже важливо переконати хворого, що іноді корисно посміятися над собою і навіть над своїм станом (і водночас лікуватися цілком серйозно). Такий психологічний настрій у всіх випадках запобігає «відходу» у хворобу.

*Вправа 24.* Зручно сядьте у крісло ніби вам хочеться відпочити після прогулянки. Закрийте очі. Дихайте неглибоко, у зручному ритмі. Ви одразу відчуєте стан приємної втоми, коли не хочеться ні про що думати. Залишайтесь у цій позі 5-10 сек. Потім виконайте спокійний вдих із закритим ротом, ніби на позіх, одночасно образно уявляючи, що струмінь повітря йде від маківки по хребту до куприка.

Затримайте дихання на 1-2 сек., видихніть вузьким струменем через рот, знову-таки уявляючи, що видих йде знизу вгору і ви цим струменем обволікаєте хребет (або спрямовуєте струмінь попереду себе) ніби спіраллю. Під час такого видиху ви будете відчувати, що все тіло наповнюється приємним теплом (починаючи з таза вниз по ногах і вгору по руках і тулубу).

Зазначимо, що черговість потепління може бути й іншою. Після певного навичку ви зможете спрямовувати це тепло у будь-який орган, що сприятиме поліпшити його трофіки .

*Вправа 25.* Якщо ви провели день у праці й турботах і не знайшли (саме не знайшли) приводу радісно усміхнутися або від душі посміятися, то уважно перечитайте розділ про усмішку і радість. А протягом наступного дня спробуйте по-новому, з інтересом і готовністю до радості вдивлятися в явища природи, в обличчя товаришів по роботі і дітей. У цьому випадку можна знайти привід для радості і зарядити його емоційно.

### ***Контрольні завдання***

1. Напруження м'язів слабшає (пауза), свідомість дрімає (пауза), обличчя світиться. Відчувається приємна розслабленість.

2. Я у Космосі з осяйною Землею (пауза). Невагомість, легкість (пауза), аромат квітучих полів і лісів (пауза). В душі – умиротворення.

3. Музична пауза (3-2 хв).

4. Нервові процеси урівноважуються (пауза). Кожна клітинка набирає сили (пауза). Серце б'ється ритмічно, дихається легко.

5. Під час вдиху я пробуджую резервні сили організму під час видиху нормалізую всі його функції.

6. Музична пауза (2-3 хв). Під час музичної перерви мені дихається легко. Я відпочиваю у глибокій синяві. Зоряні далі умиротворяють мене. Коли я затримую вдих, то відчуваю музику, яка тільки-но відзвучала.

7. Після музичної паузи подумки повторюю: «Я внутрішньо сприймаю красу природи (пауза). Я захоплююся гармонією світил, що рухаються (пауза). Спокійне биття серця урівноважує нервові процеси».

8. Сеанс психофізичної настройки закінчується. Я відпочив, мої сили відновилися. Я відчуваю радість буття (пауза). Я потягуюсь і повільно розплющую очі. Музика звучить. Я встаю і підспівую мелодії.

## ***Урок 5. Індивідуальний стиль способу життя***

Зміст: Індивідуальний стиль способу життя. Ранкове оновлення резервних сил організму. Дихальні вправи на навчання і в побуті. Контрольні завдання.

Вимоги гігієни передбачають дотримання таких трьох правил: їж, не переїдаючи (вставай з-за столу з відчуттям легкості у рухах, коли можеш з'їсти ще стільки), працюй, не перенапружуйчись (не лінуйся і не доводь себе до виснаження сил), будь у всьому природним.

На основі цих вимог ми ширше розвинемо основні правила гігієни, яких повинен дотримуватися кожний в інтересах свого здоров'я.

Якщо ми дихаємо гармонійно повним диханням у спокої і в русі, по можливості чистим повітрям, то організм, а отже, і мозок, одержує достатньо кисню. Слід уникати нечастого і неглибокого дихання, особливо у тих випадках, коли під впливом навантаження потреба організму в кисні збільшується. Нагадаємо, що дихати слід тільки через ніс.

Після щоденної ранкової гімнастики корисно приймати повітряну ванну і водні процедури, що поліпшує функції шкіри й удосконалює терморегуляцію. Особливо корисні прохолодні процедури у вигляді обтирання або душу. Вони сприяють посиленню поглинання кисню організмом, збільшенню кількості гемоглобіну в крові.

*Вправа 26.* У процесі занять фізкультурою або фізичною працею корисно потіти, що сприяє очищенню організму. Тим, хто влітку й восени ходить босим на лоні природи і купається у відкритих водоймах і в прохолодній воді, слід після зарядки приймати душ, починаючи з води +30 °С і поступово знижуючи її температуру до +20°С, +15°С.

Тим, хто влітку не загартовувався, після зарядки перед водною процедурою слід розтерти шкіру сухою щіткою (2-3 рази протягом хвилини): кінцівки розтирати знизу вгору у напрямі до серця, а спину – в будь-якому напрямі (як мочалкою у лазні). При загартуванні водою тіло повинно бути теплим, але не спітнілим. Після душу шкіру треба розтирати рушником до легкого почервоніння.

Основними принципами загартування є: регулярна повторюваність загартовуючих процедур; поступове підвищення інтенсивності термічних подразників, переважне використання

загартовуючих процедур, які природно поєднуються з рухом; повторне загартування ділянок шкіри, які закриті одягом.

*Вправа 27.* Щоб сон був міцним і глибоким, необхідно засинати до настання півночі. Узголів'я має бути повернуте, по можливості, на північ, положення тіла – вздовж магнітного поля землі. Спати слід при відчинених вікнах (взимку-при відчиненій квартирі). Перед сном рекомендується 20-хвилинна прогулянка, яка поєднується з помірним і ненапруженим диханням. Під кінець прогулянки слід уповільнити крок, трохи подовжуючи видих (щоб викликати позіх).

*Вправа 28.* Геронтологи стверджують, що режим харчування позначається на тривалості життя, впливаючи на обмін речовин та інші функції організму. Порушення режиму харчування може спричинитися до розвитку атеросклеротичного процесу, який нерідко призводить до захворювань серцево-судинної системи.

Визначити індивідуальний режим харчування, враховуючи вік, потребу організму в основних харчових речовинах і енергії, зміни різних органів та систем, досить складно. Однак існують перевірені рекомендації щодо режиму харчування, яких треба дотримуватися на всіх рівнях вікових змін організму. Ось деякі з цих рекомендацій.

Необхідно уникати надмірного харчування. Позбутися зайвої маси допоможе підвищена активність (якщо немає протипоказань з боку серцево-судинної системи), а також монотонна дієта (кілька днів їсти тільки фрукти, кілька днів – тільки рис і т. д.). Крім того, треба відмовитися від щедрого сніданку і вечері не перевантажувати організм жирами та білками, їсти треба не поспішаючи, добре пережовуючи їжу, і тільки тоді, коли є апетит. Старатися виключити з меню м'ясні бульйони й супи. Менше вводити в раціон сіль, цукор, крохмаль і жири. Худим корисний сон після їди. Розслаблення м'язів тіла до приймання їжі протягом 10 хв. поліпшує діяльність травної

системи. Відразу після нервового напруження слід утриматися від приймання їжі. Під час їди не думати про справи.

Воду треба пити невеликими ковтками у проміжках між прийманням їжі. Питну воду з крана корисно збагатити киснем (аерація), кілька разів переливаючи її із склянки в склянку.

Короткочасне оздоровче голодування (18, 24, 36 год.) раз або два рази на місяць підвищує стійкість організму до захворювань і благотворно впливає на психічний тонус. Під час голодування пити треба тільки мінеральну або теплу кип'ячену воду з лимонним соком. Необхідно стежити за регулярністю випорожнень. Рекомендується приурочувати голодування до вихідного дня, поєднувати його з тривалими прогулянками. На наступний день після голодування уникати м'ясної їжі.

Лікувальне або більш тривале голодування проводити тільки під контролем лікаря.

У дні оздоровчого голодування необхідно взяти заходів для своєчасного випорожнення кишок. Проносні засоби звільняють кишки не повністю. Тому слід взяти таких заходів:

- 1) пиття аерованої води;
- 2) виконання спеціальних вправ (часте діафрагмальне дихання та ін.);
- 3) промивання кишок. Останнє виконувати за порадою лікаря.

Для поліпшення живлення клітин мозку й обміну холестерину в організмі корисно вживати з їжею щодня 1-3 столові ложки нерафінованої соняшникової олії (у рафінованій олії немає ненасичених кислот). Треба відмовитися від куріння, вживання алкоголю, обмежити вживання цукру, солі, кави і чаю. Слід пам'ятати, що під впливом алкоголю зменшується проникність капілярів кори великого мозку, а отже – погіршується його живлення.

*Вправа 29.* Щоб позбутися шкідливої звички курити, необхідно кожного ранку у напівдрімоті 30 разів проказати подумки формулу: «Я хочу і можу подолати шкідливу звичку. Моя воля міцніє і в цьому мені допомагає психологічний настрій». Одночасно із сеансами самонавіювання треба скоротити кількість сигарет і кожного дня (протягом 2-3 міс.) споживати один грам аскорбінової кислоти (з їжею і водою).

Окис вуглецю з тютюну, сполучаючись з гемоглобіном, утруднює доставку кисню до клітин і тканин. Тому в організмі курця виникає дефіцит аскорбінової кислоти. Якщо з'являється невідворотне бажання закурити, треба випити склянку аерованої води і виконати кілька дихальних вправ.

Кинувши курити, необхідно 5 днів дотримуватися дієти: перший день дозволяється вживати соки, воду, свіжі й варені фрукти, другий день – додатково овочі, третій – кашу, четвертий – молочні продукти, п'ятий – звичайна дієта.

Велике значення для здоров'я і дійового довголіття має посильна творча праця. Вона включає ті механізми центральної нервової системи, які створюють оптимістичну, радісну настроєність. Щоб у вихідні дні під впливом активного відпочинку на лоні природи (ближній туризм, ігри) відновлення витраченої енергії йшло нормально й успішно, треба регулярно і вміло тренуватися фізично в умовах, які задовольняють вимоги гігієни.

Ще мудреці античної Греції сформулювали основні принципи всебічного, гармонійного і цілеспрямованого тренування. Смісл їх такий: досягай найкращого результату найменшими зусиллями і в найкоротший строк. У цьому секрет фізичного і психічного благополуччя сучасної людини, її успіхів у праці, творчого довголіття й життєрадісності. Заняття фізкультурою і спортом підвищують настрій, поліпшують психічний тонус і трофіку організму. Однак не

слід забувати, що перевищення навантажень, наближення їх до граничних – шкідливо. Перетренування – це уже хвороба.

Якщо ми внесли у свій спосіб життя деякі поправки з урахуванням сказаного вище, то протягом 2-3 міс. повинні з'явитися очевидні результати: зменшення об'єму тіла в ділянці живота (на рівні пупка) і зайвої маси за рахунок перетворення жирових накопичень у м'язову тканину; поліпшення обміну речовин у худих, підвищення маси, округлення зовнішніх форм тіла; поява ознак більшої витривалості у побуті й праці, поліпшення точності рухів; поява здатності легше й невимушено переносити неприємності й конфліктні ситуації без порушення нервово-психічної функції організму; поступове зменшення потреби в медикаментозному лікуванні; підвищення інтересу до фізичної культури і загартування.

### ***Комплекс вправ 1. Оновлення резервних сил організму***

*Вправи 1* – пробудження мозку. Після нічного сну, поки ми ще перебуваємо у напівдрімотному стані, треба цілеспрямовано настроїтися на майбутню діяльність. У напівдрімотному стані легше сприймається активне самонавіювання і формується бажана домінанта (пануюче вогнище збудження). Тому необхідно подумки 10-30 разів вимовити одну з орієнтуючих формул.

*Вправа 2* – пробудження м'язів (мал. 3). Щоб «розбудити» м'язи і сприяти венозному відтоку, треба лежачи на вдиху потягнутися, напружуючи по черзі м'язи рук, ніг, тулуба, а потім на видиху розслабити їх одночасно, відчуваючи приємну легкість. Здорові люди цю вправу повторюють 3-4 рази. Якщо ж артеріальний тиск підвищений, то потягуватися треба під час подовженого видиху, а під час розслаблення м'язів – не дихати (поки приємно). Потім неглибоко вдихніть (позіхаючи) діафрагмою. Вправу повторюйте 4-8 разів.

Якщо ж артеріальний тиск знижений (гіпотонія), то потягнутися слід на вдиху (сильно напружуючи м'язи тіла), особливо під час затримки дихання, тобто на висоті вдиху. Під час короткого видиху розслабте м'язи тіла. Повторюйте потягування 6-8 разів, а потім швидко встаньте, виконайте 5-10-15 присідань (поєднуючи з диханням) і сядьте на стілець.

*Вправа 3* – зміна напруження і розслаблення м'язів (мал. 3.2).

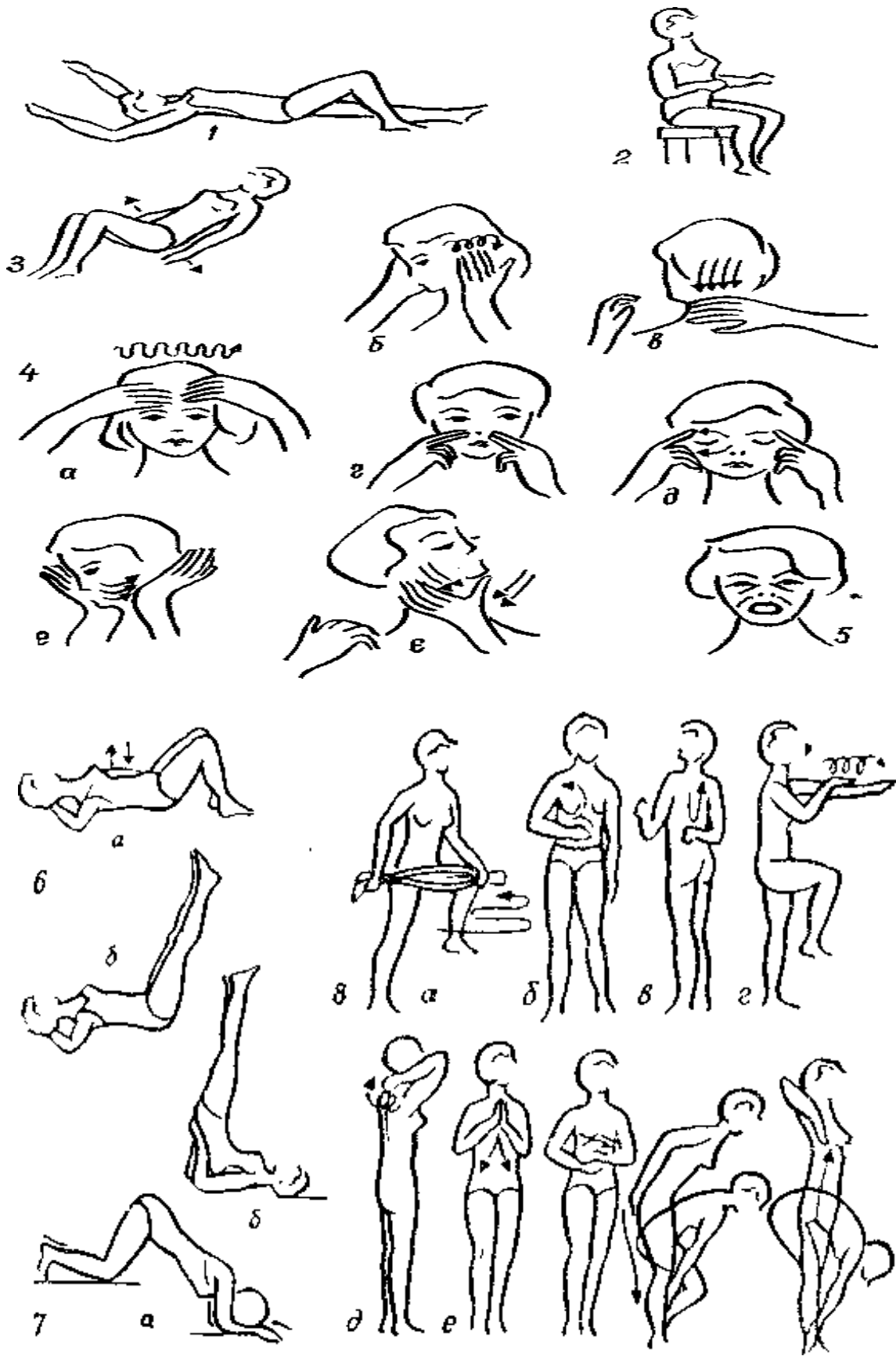
**В а р і а н т 1.** Сидячи на стільці, виконайте гармонійно вдих, під час видиху одночасно напружте м'язи рук і ніг, а потім розслабте їх. Повторіть 4-6 разів. Цю вправу слід виконувати кілька разів на день тим, хто працює переважно сидячи. Після виконання походіть, поєднуючи ходьбу з ритмічним диханням.

**В а р і а н т II.** Сидячи із схрещеними ногами (спираючись на стільці), одночасно напружте м'язи ніг і втягуйте задній прохід, а потім розслабляйте їх.

Зміна напруження і розслаблення м'язів є своєрідною імпульсною гімнастикою вегетативних центрів. Варіант II вправи 3 благотворно впливає на статеву сферу.

*Вправа 4* – дія на хребет (мал. 3.3). Лежачи на спині із зігнутими ногами, рухайте таз ліворуч – праворуч, не відриваючи його від ліжка, ніби рухаючи куприк «всередині футляра». Дихати довільно. Повторити 24 рази з поступовим прискоренням. Так само і стільки само разів здійснійте рухи грудьми, одночасно фіксуючи таз. Потім, залишаючись у тому самому вихідному положенні, прогніться у ділянці грудей (не відриваючи таз) і, опускаючи груди, трохи підніміть таз. Повторіть 6-8 разів.





Мал. 3. Комплекс 1 – ранкове оновлення резервних сил організму.

Ця вправа сприяє регуляції діяльності кишок й збереженню гнучкості хребта, а також справляє дію на відповідні нервові сплетення. При остеохондрозі хребта ця вправа (якщо спричиняє біль) протипоказана.

*Вправа 5* – самомасаж голови і шиї (мал. 3.4). Сидячи на стільці, трохи відкиньте голову, розтирайте лоб і волосисту частину голови кінчиками пальців. Послідовність рухів показана цифрами. Лоб розтирати від середньої лінії штрихами в боки, а волосисту частину голови – колами по всій поверхні. Потім погладжувати потилицю і шию. Повторювати 4-8 разів. Дихати довільно. Далі розтирати пальцями ніс від правої ніздрі до куточків губ, натискаючи вниз. Розтираючи ніс, два пальці лівої руки тримати з лівого боку носа, а два пальці правої руки – з правого боку носа. Розтирати ніс 8-18 разів. Самомасаж голови поліпшує кровопостачання мозку, особливо у тих випадках, коли поєднується із звукоруховими вправами (див. “Спеціальні дихальні вправи”).

*Вправа 6* – «поза лева» (мал. 3.9). З метою позитивної дії на голосові зв'язки, мигдалики і щитовидну залозу ми рекомендуємо під час видиху і наступної паузи (5-10 сек.) імітувати ричання лева (без звуку). Широко розкривши рот, висунути язик, намагаючись кінчиком торкнутися підборіддя (пальці стискати у кулак). Повторіть 2-4 рази.

Вправу корисно поєднати з варіантом II вправи 3. Ця нескладна вправа, за нашими даними, сприяє стійкості організму до кисневої недостатності, поліпшує опірність організму до захворювань горла.

Ми рекомендуємо її також дітям, які схильні до простудних захворювань, і дорослим – у відновний період після захворювань легенів. Необхідно зазначити, що ефективність цієї вправи зростає, якщо вона поєднується з поступовим загартуванням організму повітряними ваннами, а потім і водними обтираннями.

*Вправа 7* – активізація венозного кровотоку (мал. 3.6). Лежачи на спині із зігнутими ногами (руки зігнуті під головою), часто дихайте животом. Під час неглибокого вдиху живіт випинається (груди залишаються у спокої), а під час видиху – втягується.

Повторіть 12 разів. Якщо непокоїть печінка, то слід дихати часто, тричі по 12 разів з перервами. Потім ноги підніміть вгору, спочатку поперемінно, допомагаючи руками. Підняті ноги тримайте 10-15-20 сек; протягом цього часу дихайте діафрагмою. Напівзігнуті ноги опустіть повільно і полежіть 30 сек., розслабивши м'язи всього тіла. Людям, у яких є схильність до спазмів судин головного мозку і розлади функції щитовидної залози, протипоказано піднімання ніг.

*Вправа 8* – поза головою вниз. Якщо артеріальний тиск у межах норми, то корисно лягти на кушетку на живіт, тулуб посунути до краю кушетки і, впираючись руками в підлогу, опустити голову донизу, ніби намагаючись заглянути під кушетку. Дихати слід діафрагмою. Тривалість 5-10-20 сек. Потім повільно лягти на спину й 1 хв. спокійно полежати. Ця поза (головою вниз) тренує еластичність судин головного мозку, поліпшує кровонаповнення серця і мозку. Однак застосовувати її слід з урахуванням вікових змін організму. Теорію цих поз розробив М. Р. Могендович, а експериментально дослідив К.Л.Гейхман.

Ці пози мають велике значення і в процесі реабілітації організму після тривалої нерухомості. Простіший варіант пози – «берізка» .

*Вправа 9* – самомасаж шкіри . Протягом 1-2 хв. розтирати шкіру тіла і підощви сухою щіткою (як в лазні мочалкою). Такий самомасаж поліпшує капілярний кровоток, а повітряна ванна загартовує організм, оберігає його від простудних захворювань.

Самомасаж щіткою слід чергувати з присіданням (5-10 разів) у досить швидкому темпі (уникаючи задишки). Потім треба трохи походити, активізуючи видих, закінчити самомасаж слід

погладжуванням усього тіла долонями. Виконувати вправу стоячи. Під час вдиху відкидайте голову назад, поволі тягніть обидві долоні від підборіддя до основи шиї (чоловіки – по грудних м'язах, а жінки – під ними), ліву долоню тягніть по лівому боці, праву – по правому боці, потім погладжуйте живіт по колу вгору від апендиксу. Під час видиху, після нахилу тулуба, погладжуйте ноги згори вниз і, випрямляючись, знизу вгору (ліва рука – ліву ногу, права – праву). Повторюйте 4-8 разів.

Самомасаж шкіри рекомендуємо закінчити дією на активні точки стоп.

## ***Комплекс 2. Дихальні вправи на навчанні, виробництві та в побуті***

Чому необхідні на виробництві та в побуті дихальні вправи? Будь-яка робота виконується в певній позі, яка іноді не сприяє вільному диханню. Крім того в робочій обстановці дихання інколи стає поверхневим, внаслідок чого вентиляція легень і засвоєння кисню істотно порушуються. Отже, і в процесі праці слід знайти кілька секунд, щоб розправити груди, зробити два-три активних видихи. Дуже важливо поліпшити і венозний відтік від голови. Для цього треба трохи підняти голову і виконати нахил назад. Провітрювати легені слід біля відчиненого вікна, відчувши струмінь свіжого повітря. Секунди, витрачені на оновлення клітин організму ковтками цілющого кисню, благотворно вплинуть на загальний стан та настрій і тих, хто займається фізичною працею, і тих, хто трудиться розумово. Людям розумової праці, звичайно, легше знайти час, щоб 5-10 разів глибоко вдихнути біля відчиненого вікна. Ті, хто працює на повітрі, не повинні забувати, що потреба організму в кисні може бути забезпечена лише за умови правильного дихання. Навіть під час

відпочинку серед лісових масивів і біля моря мешканці міста не можуть забезпечити повноцінний газообмін у своєму організмі, якщо свідомо не регулюють дихання відповідно до потреб організму в кисні.

Так, водій, який сидить за кермом біля відчиненого вікна, звичайно дихає поверхово, в той час як його малорухома поза спричиняється до венозного застою в нижніх кінцівках і в черевній порожнині. Це порушує кисневий обмін в організмі, особливо в мозку, де потреба в кисні у 20-30 разів більша, ніж у працюючих м'язах. Для нормалізації дихання у тканинах необхідно подихати глибше, посилюючи видих ривками, і при першій можливості підняти, розправити груди і кілька разів (10 -15) подихати гармонійно повним типом дихання. Після поглибленого вдиху і посиленого видиху (за допомогою черевного преса) ні в якому разі не можна курити – дим і отруйні смоли глибоко проникатимуть у легені й кров.

Не повинні забувати про дихальні вправи і ті, кому доводиться довго мандрувати у машині чи поїзді. Необхідно вибрати хвилинку, щоб біля відчиненого вікна або на зупинках виконати описані вище вправи. Якщо дорога далека, під час зупинок слід пройтися пішки, виконати 5-10-15 присідань і побігати підтюпцем.

Залишається сказати кілька слів про дихальні вправи у побуті для тих, хто вже не працює (пенсіонери) або працює вдома по господарству. Природно, що пенсіонер, який хоче бути здоровим і досягнути довголіття, повинен бути активним і зайнятим в міру сил. З оздоровчою метою дуже важливо використовувати дихальні вправи під час ходьби по місту або прогулянки за містом. Дихати слід у зручному ритмі, наприклад, на 3-4 кроки вдих, на 3-4 кроки – видих. Ритм дихання треба змінювати відповідно до темпу ходьби, довжини кроку. Чим більше навантаження, тим сильніший видих і глибший вдих.

Домашнім господаркам, які нерідко забувають провітрити легені і відновити гармонійно повне дихання, ми рекомендуємо через кожні 45 хв домашньої роботи, сидячи або стоячи біля вікна, виконати 3 видихи ривками і 5-10-15 разів зробити глибокі вдих і видих. Уже через 2-3 місяці такі дихальні вправи благотворно позначаються на здоров'ї і зовнішньому вигляді, допоможуть поліпшити колір обличчя, оживлять лагідним блиском погляд. Якщо ж активізувати ще й видих, підтягуючи низ живота, то зміцнюватиметься черевний прес і зменшиться об'єм живота.

### ***Контрольні завдання***

Якщо матеріал перших п'яти уроків не переконав вас, що необхідно відмовитися від шкідливих звичок і рішуче й сміливо перебудувати спосіб життя відповідно до вимог психофізичного тренування, слід особливу увагу звернути на самонавіювання у час ранкового пробудження (див. комплекс 1).

Дуже важливо заздалегідь продумати словесну формулу, яка допоможе подолати «камінь спотикання» в оволодінні гігієнічним способом життя. Орієнтовними формулами можуть бути:

- «Мені подобається активність і прагнення до психофізичного удосконалення».
- «В'ялість, лінощі, нерішучість зникають». «Я запалений ідеєю гармонійного розвитку особистості».

Кожну фразу слід вимовити подумки по 10-15 разів, відразу після виконання першої вправи починати наступну програму, не забуваючи про формули після виконання восьмої вправи.

Якщо протягом 2-3 міс. ви не оволоділи режимом правильного харчування, голодування і загартування організму, це означає, що час засвоєння уроку не настав. Зазначимо, що програма курсу

оздоровлення від першого до шостого уроку підпорядкована основній меті розкриттю фізичних і духовних сил, які допомагають працювати з піднесенням, радуватися життю і довгі роки не мати потреби у медикаментах.

### ***Комплекси 3 і 4. Покращимо органи чуття і поліпшимо пам'ять***

Основні органи чуття, які дають нам уявлення про зовнішній світ, – це зір, слух, нюх, рецептори смаку і дотику. Крім того, у людини є внутрішня чутливість і відчуття спраги, голоду, болю, ситості тощо.

Відчуття як результат дії зовнішнього світу на органи чуття людини передаються по нервових шляхах у головний мозок і входять до складу образу, який ми дістаємо у сприйманні й уявленні.

Оскільки наш світогляд багато в чому залежить від ступеня сприймання зовнішніх уявлень, то мета вправ і завдань, які наведені нижче, полягає в тому, щоб за допомогою психофізичного тренування розвивати сприйнятливність основних органів чуття у поєднанні з удосконаленням спостережливості й усвідомлення зовнішніх вражень.

#### **Розвиток зору**

Порогова чутливість ока змінюється (знижується або зростає) з багатьох причин. Доведено, що близькі предмети, в оточенні яких ми живемо, сприяють послабленню сили погляду, тому, перебуваючи на лоні природи, необхідно дивитися на віддалені предмети, а для розвитку очних м'язів рекомендується дивитися вгору, вниз, в боки, «малювати» поглядом різні фігури (на стіні, на небосхилі).

Корисно розвивати зір, розглядаючи смужки кольорового паперу, а потім, згадуючи їх колір із заплющеними очима, відтворити в уяві. Набувши певних навичок, слід після фіксування погляду на кольоровій смужці подивитися на білу стіну, а потім знову перевести погляд на смужку (вона буде забарвлена в інший, додатковий, колір).

Особливо різкі зрушення у світловій чутливості ока спостерігаються при більш або менш тривалому уявленні предметів, що світяться, і темряви. Розширення зіниць відбувається при уявленні великого предмета, а звуження – при уявленні маленького. Ці вправи тренують тонус очних м'язів. Однак при глаукомі слід уникати чергування уявлення світла і темряви.

## **Розвиток слухової чутливості**

### *Завдання:*

1. Старайтеся слухати поперемінне цокання одного й іншого годинників (праворуч і ліворуч). Ця вправа розвиває високий ступінь концентрування уваги на певному об'єкті.

2. Прислухатися до віддалених звуків, відкриваючи рот.

3. Згадати і ніби знову почути звуки, які чув раніше.

4. Прислуховуватися до звуків і розрізняти їх на лоні природи (дзюркотіння струмка, шелестіння листя, голоси птахів, комах, шум вітру тощо).

5. На концерті прислуховуватися до «голосу» різних інструментів, порівнювати їх звучання.

6. Вслуховуватися у сигнали високих і низьких звуків.

Фізіологи довели, що слухова чутливість поліпшується, якщо людина може визначити контури предмета, який є джерелом звуку. Поліпшується слух і під впливом вібрації звуків (див. «Звукорухові вправи»).



## **Завдання які виховують спостережливість і пам'ять**

Вправа 1. Уважно подивіться на знайомий предмет, потім, заплющивши очі, образно уявіть його собі у подробицях. Розплющивши очі, ще раз подивіться і визначте, які подробиці були забуті.

Вправа 2. Вивчену річ спробуйте намалювати по пам'яті. Потім визначте, що ви забули намалювати.

Вправа 3. Опишіть по пам'яті риси обличчя добре знайомої вам людини. Потім, спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть непомічені риси її обличчя.

Вправа 4. Подивіться на 7-15 дрібних предметів і потім по пам'яті опишіть їх.

Вправа 5. Постарайтеся добре побачити підкинутий і падаючий предмет. Потім опишіть його з найбільшою точністю.

Вправа 6. Огляньте кімнату, запам'ятайте, що в ній є. Потім, заплющивши очі, відтворіть образ побаченого у подробицях.

Вправа 7. Згадайте голос та інтонацію фрази знайомої вам людини і спробуйте із заплющеними очима ніби знову почути її. Потім повторіть цю фразу вголос, а під час зустрічі із знайомим порівняйте «оригінал» з імітацією.

Примітка. Регулярне виконання цих завдань розвиватиме вашу пам'ять. Результати тренування виявляться в тому, що образ об'єкта, який спостерігається, швидко запам'ятовуватиметься і довго утримуватиметься в пам'яті, одночасно удосконалюється і здатність відтворювати об'єкт по пам'яті без активних зусиль волі.

## **Удосконалення відтворення по пам'яті**

Відтворення по пам'яті вражень, думок, фактів, тощо, сприяє розвитку пам'яті.

Відтворення по пам'яті може бути трояким: у вигляді спогаду, пригадування, пізнання. Спогад завжди виникає автоматично: враження і факти ніби воскресають без зусилля волі. При утрудненому спогаді (пригадуванні) необхідні зусилля волі, щоб викликати асоціації і враження на основі їх подібності і зв'язків. Пізнання – це визначення колись побаченого предмета за допомогою нинішнього порівняння його з тими уявленнями, що збереглися у пам'яті (ніби способом накладання або суміщення).

Вправа 1. Відновіть раніше випробувані враження, пробуджуючи думки і спогади про який-небудь предмет, людину, факт, подію і т. д.

Вправа 2. Напишіть дату великими цифрами (рік, число). Ці цифри вам необхідно твердо запам'ятати. Дивіться на написане, поки створюється його мислений образ. Потім заплющіть очі і відтворіть образ у думці. Кількох повторень цілком достатньо, щоб дані цифри міцно закріпились у пам'яті.

Примітка. Якщо у вас сильніша «слухова пам'ять», то число, яке треба запам'ятати, слід кілька разів вимовити вголос і вже після цього уявити його образно з заплющеними очима. Корисно також число, яке треба запам'ятати, поєднувати з образним уявленням про предмет або подію, до якої воно має відношення.

Вправа 3. Тренування на запам'ятовування імен та відтворення їх ґрунтується на зацікавленості тією чи іншою особистістю. Спочатку з інтересом настройтеся на сприймання прізвища, яке вам треба запам'ятати. Зафіксувавши на ньому свою увагу, спробуйте пов'язати його з враженням від зовнішнього вигляду, з рисами обличчя даної

людини і далі в разі необхідності пригадайте зовнішній вигляд у зв'язку з прізвищем. Розпізнавальним знаком особистості письменника, поета, художника добре зробити зміст його книжки, образу поезії, малюнка або іншої ознаки, яка повинна асоціюватися у вас з іменем та прізвищем і допомогти відтворити їх.

## ***Урок 6. Самовладання***

Зміст: Самовладання – ознака зрілості. Тренування вольової уваги. Психофізичне налаштування (комплекси для запису на магнітну стрічку).

Самовладання багато в чому залежить від самовиховання таких моральних якостей, які сприяють зміцненню сили волі, допомагають нейтралізувати негативні емоції і реагувати за будь-яких умов відповідно до ситуації, уникаючи емоційних спалахів і тривалих переживань – як позитивних, так і негативних. Емоції, які здебільшого визначають напрям інтересу, уваги, творчої діяльності, не повинні заглушувати всі інші сфери духовного життя і ускладнювати спілкування з людьми, які вас оточують.

Уміти керувати своїми (а іноді й чужими) емоціями життєво важливо. Адже саме негативні емоції спричиняють виникнення і розвиток таких захворювань, як невроз серця, атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця та ін.

Особливо шкідливо впливають на стан здоров'я негативні емоції побутового і соціального плану (образи, сімейні й трудові конфлікти тощо).

Самовладання – це не тільки зовнішня урівноваженість і спокійна реакція на подразники. Уміння зовні не проявляти емоцій не виключає їх негативної дії на організм. Найправильніший шлях до набування внутрішнього, глибинного самовладання – це вміння

перетворювати негативне вогнище збудження у позитивне. Вміння уникати небажаних ситуацій у спілкуванні, своєрідна нейтралізація їхнього впливу на нас за допомогою оцінки з погляду зору розумного і холонокровного мудреця також допомагає зберегти самовладання. Прагнення погасити негативні емоції транквілізаторами не можна схвалити. Вживати заспокійливі медикаменти припустимо лише у виняткових випадках і лише за рекомендацією лікаря. Прийнятним способом розрядки негативних емоцій за допомогою створення вогнища захисного збудження є мінорна музика, спілкування з природою, а іноді й полегшуючий плач.

Уникати небажаних емоцій допомагає розумне захоплення спортом, зокрема художньою гімнастикою, загальнодоступними іграми (волейбол, теніс та ін.).

Прагнення до спортивної майстерності потребує зібраності й удосконалення здібностей і функціональних можливостей, а вольове напруження плюс праця завжди сприяють збагаченню психофізичних резервів. Нарешті, слід пам'ятати, що розумна витримка, уміння «пригальмувати» бажання збагачує сферу емоцій, робить емоційне життя яскравішим. «Загачена річка – напористіша» – твердить литовська народна приказка.

Щоб керувати своїм «я» у сфері емоцій і у царині почуттів вищого порядку (любов, самовідданість, трудова настроєність, тощо), необхідно не тільки усвідомлювати свої можливості, а й терпляче і наполегливо їх удосконалювати.

*Досягнути самовладання допомагає:*

- 1) тренування вольової уваги;
- 2) уміння збагачуватися енергією негативних емоцій;
- 3) здатність використовувати усмішку і сміх як генератори позитивних емоцій.

Цікавим є судження індійського філософа Свами Вівекананди про значення для розвитку самовладання загальної фізичної і психічної самопідготовки. Він стверджує, що досягнути панування над тілом і свідомістю можна за допомогою фізичних методів самоопрацювання свідомості. Цілеспрямована дія на свідомість примушує її працювати у потрібному напрямі і зосереджувати волю на досягненні бажаної мети.

Отже, для вироблення самовладання слід терпляче й зосереджено засвоїти весь попередній курс психофізичного тренування.

Тим, хто хворий, спочатку слід наполегливо лікуватися, використовуючи весь арсенал засобів медичної і трудової реабілітації (відновлення сил). Лікуватися потрібно під керівництвом спеціаліста-медика.

З оздоровчою метою дуже важливо виробити навички самовладання і навчитися мистецтву спілкування з людьми. Ці здібності зрілої людської особистості є ніби пусковими і регулюючими механізмами поведінки, які не тільки допомагають зберегти здоров'я і витривалість у складних життєвих ситуаціях, а й дають змогу відчувати радість від подолання труднощів.

### ***Комплекс 5. Формули для психофізичного налаштування***

1. Лежу, ніби засинаючи, очі злегка заплющені, – так я захищаю себе від зайвих подразників. Мій погляд злегка спрямований на перенісся.

2. За допомогою свідомого розслаблення м'язів і дотримання правильного дихального ритму, використовуючи смислове значення слова й образне уявлення бажаних змін в організмі, я можу діяти на свою свідомість і нервову систему. Все це благотворно впливає на мою поведінку і самопочуття.

3. Психофізичне тренування, я в цьому дедалі більше переконуюсь, підвищує рівень перебігу нервових процесів. Тому головний мозок сприймає тільки ті сигнали, які відновлюють організм. Я набуваю впевненості в тому, що організм захисними силами допомагає собі. Віра у відновлення дає силу і підвищує працездатність.

4. Отже, я лежу у напівдрімотному стані і відчуваю приємну втому. М'язи і язик розслаблені. Обличчя стало гладеньким. Мною володіє приємне відчуття легкості і невагомості. Моя свідомість спокійна, як гладінь озера в тиху сонячну погоду. Сторонні звуки мене не турбують. Мене дедалі більше хилить на дрімоту (пауза).

5. Тепер мій мозок і свідомість підготовлені для сприймання самонавіювання (пауза).

6. В організмі відбуваються відновні процеси. Нормалізується діяльність внутрішніх органів та ендокринних залоз, поліпшується стійкість організму до кисневої недостатності. Все це вселяє у мене оптимізм і відновлює радісне сприймання явищ природи (пауза).

7. Моє дихання продовжує рідшати. Після видиху саме дихання на миттєвість зупиняється. Я відчуваю його благодіючий вплив (пауза).

8. Продовжую дихати так: вдих, коротка пауза, видих продовжується. Під час паузи я звертаю увагу на сонячне нервово-сплетення (ліворуч від пупка). З кожним сеансом і дедалі сильніше відчуваю, що із сонячного сплетення випромінюється тепло. Я насолоджуюсь цим відчуттям (пауза).

А тепер, після затримки дихання і під час подовженого видиху, я звертаю увагу на той орган, діяльність якого хочу поліпшити. Подумки спрямовую струмінь тепла із сонячного сплетення в той орган. З кожним сеансом це завдання я виконую дедалі краще (пауза).

9. Дихання довільне. Залишаючись у напівдрімотному стані, я буду сприймати формули, не відволікаючись сторонніми думками й образами.

### **Подумки повторюйте формули:**

1. Під час подовженого видиху тепла повільна хвиля ніби перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження (пауза).

2. Отже, м'язи розслаблені, повіки опущені. Вам приємно перебувати у стані млості. Нервова система і мозок сприймають живильний струмінь кисню (пауза). Нервові процеси урівноважуються, сили організму відновлюються (пауза).

3. Ваша свідомість, як легка хмаринка над осяйним морем... Море, як пісня безкрайньої стихії... Хвилі котяться, б'ються об берег (пауза). Сонячний промінь радісно біжить по бризках хвиль (пауза). Біла чайка в небі безмовно ширяє (пауза).

4. Малого птаха не зламає стихія. Адже крила тримають і серце б'ється (пауза). Ваші крила – це віра у невичерпну енергію мозку і впевненість у відновленні здоров'я і життєрадісності (пауза).

5. Ваше серце розмірено б'ється. Вам легко дихається (пауза). Кожна клітина забезпечується живильним струменем кисню. Внутрішнє умиротворення дає вам змогу легко сприймати словесне самонавіювання (пауза).

### **Подумки повторюйте формули:**

1. «Я можу легко відволікатися від тривожних думок і переживань (пауза). Енергія відновлюється з надлишком (пауза). Мені стає дедалі легше (пауза).

2. Я можу бути з усіма привітним, терплячим, добрим і спокійним (пауза). Я бадьорий і творчо настроєний».

3. «Продовжую дрімати. Музика і слова звучать у моїй свідомості» (музична пауза).

4. «Я відпочив. Я пройнявся життєстверджуючими думками... Я відчуваю зростаючу впевненість у своїх силах і покликанні» (пауза).

5. «Сеанс наближається до кінця. Я буду рахувати про себе від трьох до одного. Рахунок «три»! Сонливість минає. Рахунок «два»! Я потягуюся. Рахунок «один». Я бадьорий, повен сил». «А тепер я виконую дві дихальні вправи».

6. Лежачи на спині, повільно вдихніть, ніби на лівому боці тіла, починаючи з лівої п'ятки до голови, а видихніть вузьким струменем через рот (із заплющеними очима), ніби по правому боці тіла, починаючи з голови – вниз до правої п'ятки. Після видиху не дихайте 2-3 сек. і водночас напружуйте і розслабляйте м'язи рук і ніг. Повторюйте вправу 5 разів.

7. Цією вправою ви урівноважуєте нервово-психічний тонус (пауза). Ви набуваєте навичок використовувати свідомість, думку і волю як фізкультурно-оздоровчі фактори.

8. Починайте другу дихальну вправу. Вдихніть через праву ніздрю (ліву притисніть пальцем) і видихніть повільно через рот вузьким струмом. Під час видиху із заплющеними очима зверніть увагу на сонячне сплетіння (біля пупка з лівого боку). Щоб краще відчувати під час видиху тепло, покладіть долоню на зазначену ділянку. З кожним часом ви це тепло відчуватимете дедалі більше. Відчувши тепло, образно спрямуйте його у внутрішній орган, функція якого порушена. Повторюйте вправу 8-10 разів. Потім подумки повторюйте 6 разів формулу: «Організм набирає сили і мені стає дедалі краще (пауза).

9. Дихальні вправи активізували функцію печінки та селезінки і всього травного апарату. Голова стала свіжішою. Ви бадьорі, повні



сил. Ще раз потягніться. Глибше подихайте... Встаньте! Будьте здорові й життєрадісні!

## ***Урок 7. Нейрофізіологічні основи спілкування***

Зміст: Нейрофізіологічні основи спілкування. Чи можна перетворити свій темперамент. Вивчимо особливості жінок та чоловіків. Як подолати труднощі взаєморозуміння. Контрольні завдання.

### ***Комплекс 6***

Людина зачахне, якщо вона ізольована від людей і не може спілкуватися з рідними, близькими, друзями й однодумцями.

Не всяке спілкування, однак, приносить людині радість і задоволення. Не важко уявити стан людини, яка, спілкуючись з людьми, відчуває до себе недобррозичливе ставлення, терпить образи і насмішки. Особливо вразливий заряд негативних емоцій падає на людину, яка нездужає, страждає від порушення сну і сприймає зовнішні подразники дуже суб'єктивно і перебільшено.

Йдеться про людей із слабкою нервовою системою. Людина із сильнішою нервовою системою поводиться інакше у тих самих ситуаціях, її захисні сили ослаблюють заряд негативних емоцій.

Для наочності порівняйте у загальних рисах типи нервової системи так званих сильних і слабких особистостей і простежте, як вони виявляють себе в житті.

Сильна особистість приваблює нас своєю різноманітною активністю, непохитним спокоєм, рішучо-лагідним поглядом. Сильна людина ввічлива і симпатична, у процесі спілкування вона ніколи не метушиться й не виявляє своєї переваги. Нас в ній дивує й те, що,

спілкуючись з багатьма, вона не виставляє напоказ своїх знань, життєвого досвіду і мудрості.

Слабка особистість не виявляє ініціативи і малоактивна. У спілкуванні така людина справляє гнітюче враження, вона всім незадоволена, все піддає критиці й сумніву. Особистість із слабким психофізичним потенціалом є тягарем для оточуючих, вона нарікає на долю, на людей і на людство. Слабка особистість ніби живе в атмосфері невдоволення і балакучості, їй не вистачає витримки, розсудливості, тактовності й уважності. Вона витрачає свою нервову енергію не стільки на творчу працю, скільки на висловлювання свого невдоволення.

### **Чи можна змінити свій темперамент?**

Взаємообумовленість типу особистості, темпераменту та інших індивідуальних особливостей людини вивчена недостатньо. Однак незаперечно, що соціальна повноцінність визначається не тільки її типом, а й умовами діяльності. Тому кожна людина може удосконалюватися в усіх планах, а тим більше, якщо вона збагачує психофізичні ресурси. Змінюючи соціальні умови життя, ми можемо визначити напрям змін у своїй психіці й поведінці.

Загальновідомо, що уява допомагає людині мобілізувати і посилити свій морально-вольовий потенціал. Вдалий вибір особистості для наслідування часто є поштовхом для планомірної й послідовної перебудови власної поведінки і усієї своєї діяльності. Для і цього дуже корисно пізнати самого себе й ознайомитися, хоча б у загальних рисах, з особливостями жіночої і чоловічої природи.

Як відомо, у спілкуванні статей іноді виникають конфлікти через нерозуміння і чужих, і своїх особливостей і тих засобів, які можуть допомогти досягнути психологічної й соціальної сумісності на основі

принципу – досягай гармонії, не нехтуючи природними особливостями іншого індивіда і не подавляючи їх.

Зазначимо, що в чистому вигляді темпераменти рідко виявляються, однак той або інший тип нервової системи у кожного переважає. Необхідно враховувати, що з віком певною мірою видозмінюється й темперамент.

**Темперамент** – це природжений тип нервової системи, який визначає урівноваженість і рухливість психічних процесів. Прийнято виділяти чотири основних, «чистих» типи темпераменту.

**Сангвінік** – сильний, урівноважений, легко збуджується і заспокоюється. Балакучий, веселий, жвавий, рухливий, вразливий. Це – біг могутнього потоку. Його ділові якості: палкий, продуктивний діяч па цікавій роботі; порівняно легко долає гнітючий настрій. Блакитний і жовтий кольори урівноважують його, червоний – стимулює.

**Холерик** – сильний, неврівноважений, легко дратується і не скоро заспокоюється. Він запальний і прямолінійний. Він, як потік, потужно і стрімко несе свої води зі скель. Його ділові якості: бойовий, запальний, готовий долати труднощі на шляху до мети. Схильний перепрацювати й тимчасово виснажитися. Блакитний і жовтий кольори заспокоюють його, червоний – стимулює.

**Меланхолік** – слабкий, легко гальмується, швидко виснажується і повільно відновлюється. Це струмок, що може перетворитися в болото. Його ділові якості: млявий, може успішно працювати, але в сприятливих умовах і не на межі можливостей. Блакитний і жовтий кольори схиляють його до замкнутості, а дія червоного мінлива.

**Флегматик** – сильний, урівноважений, з повільною зміною збудження і гальмування. Він спокійний, рівний, як богатир, який несе на плечах свій тягар і тягар інших. Це – спокійна, гладенька течія багатоводної річки. Його ділові якості: наполегливий і завзятий

трудівник. Блакитний і жовтий кольори хилять його сон, а червоний – стимулює.

Узагальнюючи сказане, можна дійти висновку, що темперамент впливає на направленість нашої поведінки. Залежно від темпераменту в нашій поведінці переважають або емоції, або активність у дії. Сангвінік й меланхолік, як правило, на той або інший подразник чи враження відповідають емоційним настроєм, а холерик і флегматик – дією. Для холерика і флегматика емоції задають темп, ритм та інтенсивність їхньої поведінки в дії.

Увесь курс психофізичного тренування сприяє самовдосконаленню рис характеру на основі зростання психофізичних сил і самовпливу на свою свідомість двома шляхами: самонавіюванням (у стані релаксації) або наслідування сильної особистості (літературного героя, вченого тощо). Вибір методу для самовпливу залежить від типу вищої нервової діяльності (за І. П. Павловим). Художній тип може досягнути кращого результату за допомогою самонавіювання, а розумовий (переважає друга сигнальна система) – в активності, дії, наслідуванні діяльності визначеної особистості.

Перетворюючи свій темперамент (якщо в цьому є потреба), необхідно враховувати таке:

**1. Сангвінік** досягне значних результатів, якщо буде менше переживати, а більше діяти цілеспрямовано, а задумане або задане доводитиме до кінця. Нагородою за його працю, спрямовану на самовдосконалення, буде радість – м'язова (від фізичної праці, спортивних ігор) або творча (для людини науки, мистецтва, літератури і для кожного, хто працює з вигадкою і запалом).

**2. Холерик** і емоційний, і активний ніби аж надмірно. Тому свої бажання і поривання він повинен спочатку «процідити крізь сито критичної думки», щоб не помилитися у виборі тактики, що веде до

активної, але водночас і складної діяльності, не образити людей, які його оточують. Зазначимо, що виховувати дітей-холериків слід дуже терпляче і гуманно. Репресії і натиск іноді спричиняються до ненависті. Це зауваження слід певною мірою врахувати і в ставленні до холериків-дорослих, яких дружини (або чоловіки) хочуть виховувати.

**3. Меланхолік**, який хоче стати активно-повноцінним, повинен уникати самоаналізу і споминів про образи. Він має навчитися (у цьому йому допоможе психофізичне тренування) переключати увагу на надання допомоги іншим у трудовій і побутовій сферах. У вільний час йому слід захоплюватися активною діяльністю (різьблення по дереву, токарна справа тощо). А якщо долає меланхолія, корисно виконати комплекс фізичних вправ і прийняти контрастний тепло-прохолодний душ.

**4. Флегматик** має урівноважений набір емоцій та активності, але він повинен пускати їх у «хід» на повну силу, бо (якщо не буде займатися психофізичним тренуванням) може потрапити до розряду тих, хто «до добра і зла ганебно байдужий». Сам по собі настрої умиротворення іноді може поступово затягнути в обломовщину (їсти, пити і спати). У дітей-флегматиків дуже важливо виробити звичку бути діяльним і чуйним.

Перебудовуючи темперамент, який, як відомо, є основою формування характеру, необхідно уважно стежити, щоб новий сплав рис спрямовував наше життя не тільки «для себе», а й «поза собою», намагаючись оповити й одухотворити свої вчинки.

### **Особливості жінок і чоловіків**

Хоча темпераменти у жінок і чоловіків ті самі, проте вони різні у відтінках виявлення психофізичних якостей, нахилів і реакцій на стрес

(сильне емоційно-нервове напруження). Тому необхідно вивчити ці особливості, хоча б у загальних рисах.

Коли шляхом самоаналізу ваших нахилів і поведінки у різних життєвих ситуаціях ви визначите свій темперамент і в загальних рисах постараетесь визначити свій тип особистості (слабка або сильна), що рівноцінно типу нервової системи, вам буде корисно проаналізувати себе з погляду характерних особистостей статевої належності, хоча б за даними, які наведено вище. Спробуйте скористатися переліченими нами прикметами, «приміряючи» їх до себе особисто. Зауважимо, що можливі й такі варіанти (а вони цілком природні), коли чоловік знаходить якісь характерні для себе жіночі риси, а жінки помітять, що їм властиві чоловічі особливості. На основі такого аналізу складіть індивідуальну таблицю своїх особливостей, зазначте ті з них, які варто удосконалити за принципом – досягай гармонії і всебічного розвитку, підпорядковуючи індивідуальні можливості психологічній та соціальній сумісності в сім'ї, в трудовому колективі, у побуті. Такого експерименту не зможе уникнути жодний, хто захоче успішно займатися психофізичним тренуванням з тим, щоб досягти успіху у навчанні, праці і в сім'ї.

Вивчення особливостей темпераменту і своєрідності духовних якостей чоловіка і жінки сприяє об'єктивній самооцінці, а іноді й переоцінці власних можливостей і, що дуже важливо, підвищує цілеспрямованість на шляху досягнення фізичної досконалості. Характерно, що зростання психофізичних можливостей невіддільне від застосування їх на практиці – корисної віддачі особливості, що реалізується у сфері спілкування і творчості.

Процес зростання особистості складний. Адже він здійснюється в умовах і на фоні різноманітних зв'язків із зовнішнім світом. Стосунки людини з іншими людьми і з природою відбиваються в її свідомості як суб'єктивне світовідчуття і визначають всю історію її життя.

Сприятливий настрій людини плюс квітуче здоров'я – незамінні компоненти позитивних емоцій, які допомагають виявленню кращих властивостей характеру у спілкуванні з усіма, хто її оточує.

### **Подолання труднощів взаєморозуміння**

Якщо люди помисливі і концентрують увагу на слабких сторонах своєї біологічної і психологічної натури, їхній внутрішній настрій надмірно залежить від сезонних і внутрішніх ритмів, їх дуже сильно травмує будь-яка несправедливість. Але всі ці обставини діють на «барометр» стану дедалі слабше, якщо під впливом тренування поліпшується здоров'я людини, збагачуються її психофізіологічні ресурси, удосконалюється особистість.

Щоб повніше використовувати власні духовні і фізичні резерви, слід не впадати у відчай через тимчасові слабкості, а вірити у захисні сили своєї натури і вчитися керувати ними. Чим багатша людина фізично і духовно, тим легше і природніше урівноважуються (без особливих зусиль) прояви її людської сутності. Такі люди легше налагоджують доброзичливі стосунки з оточуючими, в тому числі й в сім'ї, що особливо важливо для виховання молодого покоління.

Адже діти і підлітки вбирають у свою свідомість насамперед не настанови, умовляння і погрози, а ту атмосферу, яку створюють батьки, спілкуючись між собою і з оточуючими. Якими принципами керується сім'я, такими керуються й діти. Якщо в сім'ї звично поєднуються то розлад, то веселість в атмосфері сп'яніння, якщо принижують гідність дитини, якщо її виховують сварками і насильством, то й вона проявить себе подібним чином у ставленні до людей, які її оточують, до своєї сім'ї, а з часом і до батьків. Не стане гуманною і діяльною і та дитина, якій надмірно потакали, не привчали до праці як до джерела творчої радості. Погано діє на виховання атмосфера незлагоди між батьками, коли немає радості спілкування.

Сім'ї, які живуть тільки накопиченням, турбуються про побутове благополуччя, нехтуючи моральними цінностями, калічать свідомість підростаючого покоління. А саме молодь повинна стати сміливою, сильною, активною, життєздатною. Дуже важливо дати дітям і мрію, і запалити їх ідеєю, яка хвилює серце.

Отже, багатогранне мистецтво спілкування повинно бути приємним і корисним обопільне, наприклад, чоловіку і дружині, матері й дочці, начальнику і підлеглому і т. п. Ускладнюється спілкування тим, що співрозмовники мають не тільки різні темпераменти, освіту, здібності і звички, а й різні інтереси, прагнення і можливості реалізації своїх бажань.

Не будемо аналізувати окремі конфліктні ситуації і регламентувати норму поведінки. Подолати будь-який з численних конфліктів кожному допоможе його особистий досвід і такі якості, як:

1) здатність аналізувати свою поведінку в конкретній конфліктній ситуації, вміння не перебільшувати забарвлення нервово-емоційних переживань;

2) морально-вольова готовність до такого сприймання конфліктів, яке б не порушувало урівноваженості.

У всіх випадках допоможе знання основ психології спілкування і додержання таких порад:

1. Щиро підтримуйте психологічний контакт спілкування. Проводьте бесіди в атмосфері інтересів співрозмовника. Старайтеся зрозуміти його образ мислення, побачити об'єкт обговорення ніби його очима. Пам'ятайте, що особиста критика або засудження чужих думок здатні не переконати, а викликати дух суперечливості порушити атмосферу спілкування, без якої неможливе взаєморозуміння і взаємодія.



2. Заохочуйте все краще, що є в природі співрозмовника, особливо ентузіазм і активність, бо ці якості означають значимість особистості і здатність до творчого розвитку, до здійснення мрії. Тільки на цій психологічній основі можливі обопільні корисні компроміси

3. Пробуджуйте і посилюйте в собі пристрасні бажання діяти цілеспрямовано і методично з метою поліпшення здоров'я, удосконалення психологічних якостей і гуманно-ділового самовиявлення.

Організовуючи спілкування з людьми на цих принципах, можна досягнути товариської і невимушено продуктивної взаємодії, яка допоможе радісно жити, працювати з великою творчою віддачею довгі роки.

Канадський учений, лікар і біолог Г. Сельє, який багато років вивчав дію на організм стресових ситуацій і причин психологічних травм, пропонує рекомендації щодо самовиховання, які допоможуть людині захистити себе від дії негативних емоцій.

Учений вважає, що людина, яка керуватиметься правилом: «роби так, щоб завоювати повагу інших, викликати прихильність і доброзичливе ставлення оточуючих», тим самим створить для себе максимум безпеки і можливість успіху.

Спинимося на деяких з рекомендацій Г. Сельє, які певною мірою можуть бути корисні всім, хто займається психологічним тренуванням:

1. Постійно прагнучи завоювати любов, все-таки не заводьте дружби із «скаженою собакою».

2. У кожному виді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і задовольняйтеся цим.

3. Цінують радість справжньої простоти життєвого укладу, пихата штучність викликає неприязнь в оточуючих.

4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

5. Постійно зосереджуйте увагу на світлих сторонах життя і на діях, які можуть поліпшити ваше становище. Довільне відволікання – найкращий спосіб зменшити стрес.

6. Навіть після нищівної поразки боріться з гнітючою думкою найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Такі навмисні спомини – дійовий засіб відновлення віри у себе, необхідної для майбутніх перемог.

7. Якщо вам треба розв'язати в русі, неприємну справу, необхідну для досягнення мети, не відкладайте її.

8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, придатного для всіх. Ми всі різні, і наші проблеми також.

Про ставлення людини до людини висловлено багато суджень. Вдумайтеся у деякі з них, можливо, ви знайдете серед них цікаві для себе особисто.

«Людина не фреска, на яку можна дивитися лише в одній площині. Людина – це скульптура, яку слід оглядати з тієї точки, з якої вона сприймається найкраще, найяскравіше».

*Нодар Думбадзе*

### ***Контрольні завдання***

Дорогий читачу, ми сподіваємося, що ви багато чого засвоїли з уроків психофізичного тренування. Для подальшого руху на шляху самовдосконалення дуже важливо через певні проміжки часу перевіряти не тільки загальний стан здоров'я (див. Самоконтроль), а й психофізичний стан за таблицею 100-бальної системи. У таблиці наведено сім пунктів, які визначають ті ваші здібності, що розвиваються в процесі самовдосконалення.

Досконало засвоєна тренувальна програма забезпечить вам у сумі 100 балів. Даючи самооцінку досягнутому, ви спочатку дістанете скромний загальний бал. У процесі подальшого тренування сума балів поступово зростатиме до максимуму, що дасть вам змогу відчути радість досягнень.

### *Ступінь психофізичної підготовки*

(100 – бальна система)	Оцінка, бали
Бажання творчо працювати, прагнення до всебічного розвитку, витривалість у праці, оптимістичний настрій	25
Жвавість розуму, емоцій і професійна майстерність	15
Добрий апетит, який не призводить до огрядності	5
Освіжаючий сон	10
Добра, неслабіюча пам'ять	15
Доброзичливість і мистецтво спілкування в сім'ї і колективі	10
Самовладання і вміння відновлювати свої сили	20
<b>Всього:</b>	<b>100</b>

## **Частина II.**

### **Стрес. Методи профілактики стресу**

#### *Причини стресу*

Стрес – звичайне явище, що часто спостерігається. Ми всі інколи відчуваємо його. Це може бути як відчуття порожнечі в глибині шлунку, коли встаємо, представляючись, чи як підвищена дратівливість або безсоння під час екзаменаційної сесії. Незначні стреси неминучі та нешкідливі. Саме надмірний стрес створює проблеми для індивідуумів і організацій. Стрес є невід’ємною частиною людського існування, треба тільки навчитися розрізняти припустимий ступінь стресу і занадто великий стрес. Нульовий стрес неможливий.

Той тип стресу, який ми будемо розглядати в даній роботі, визначається як надмірна психологічна чи фізіологічна напруга. Дослідження показують, що до фізіологічних ознак стресу відносяться виразки, мігрень, гіпертонія, біль у спині, артрит, астма і болі в серці. Психологічні прояви включають дратівливість, втрату апетиту, депресію і знижений інтерес до між особових і сексуальних відносин та ін.

Знижуючи ефективність роботи і благополуччя індивідуума, надмірний стрес дорого обходиться організаціям. Багато проблем співробітників, що відбиваються як на їхньому заробітку і результатах роботи, так і на здоров’ї і благополуччі, кореняться в психологічному стресі. Стрес прямо і побічно збільшує витрати на досягнення цілей організацій і знижує якість життя великого числа людей.

Стрес може бути викликаний факторами, пов'язаними з роботою і діяльністю особистого життя людини..

Розглянемо ті фактори, що діють усередині організації, викликають стрес.

1. Працівнику просто доручили непомірну кількість завдань (необгрунтований рівень випуску продукції на даний період часу). У цьому випадку, звичайно, виникає занепокоєння, фрустрація (почуття катастрофи), а також почуття безнадійності і матеріальних втрат. Однак недовантаження може викликати точно такі ж почуття. Працівник, що не одержує роботи, яка відповідає його можливостям, звичайно відчуває фрустрацію, занепокоєння щодо своєї цінності і становища в соціальній структурі організації і відчуває себе явно ненагородженим.

2. Конфлікт ролей. Конфлікт ролей може відбуватися в результаті порушення принципу єдиноначальності. Два керівники в ієрархії можуть дати працівнику суперечливі вказівки. Наприклад, директор заводу може зажадати від начальника цеху максимально збільшити випуск продукції, у той час, як начальник відділу технічного контролю вимагає дотримання стандартів якості.

Конфлікт ролей може також виникнути в результаті розходжень між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації. У цій ситуації індивідуум може відчути напругу і занепокоєння, тому що хоче бути прийнятий групою, з одного боку, і дотримуватись вимог керівних документів – з іншого.

3. Невизначеність ролей. Невизначеність ролей виникає тоді, коли працівник не впевнений у тому, що від нього очікують. На відміну від конфлікту ролей, тут вимоги не будуть суперечливими, але ухильні і невизначені. Люди повинні мати правильне уявлення про те, що вони повинні робити, як вони повинні це робити, і як їх після цього будуть оцінювати.

4. Нецікава робота. Деякі дослідження показують, що індивідууми, які мають більш цікаву роботу, виявляють менше занепокоєння і менше піддані фізичним нездужанням, ніж ті, що займаються нецікавою роботою. Однак погляди на поняття “цікава” робота в людей розрізняються: те, що здається цікавим чи нудним для одного, зовсім не обов’язково буде цікаво (не цікаво) іншим.

5. Існують також інші фактори. Стрес може виникнути в результаті поганих фізичних умов, наприклад, відхилень у температурі приміщення, поганого освітлення чи надмірного шуму. Неправильні співвідношення між повноваженнями і відповідальністю, недосконалі канали обміну інформацією в організації і необґрунтовані вимоги співробітників один до одного теж можуть викликати стрес.

Ідеальним буде таке положення, коли продуктивність знаходиться на якомога більш високому рівні, а стрес – на якомога більш низькому. Щоб досягти цього, керівники й інші співробітники організації повинні навчитися справлятися зі стресом у самих собі. Як же керувати, щоб підвищити продуктивність і знизити рівень стресу?

Люди, що страждають від надмірного стресу на роботі, можуть спробувати застосувати наступні методи.

1. Розробіть систему пріоритетів у своїй роботі. Оцініть свою роботу в такий спосіб: “повинен зробити сьогодні”, “зробити пізніше на цьому тижні” і “зробити, коли буде час”.

2. Навчіться говорити “ні”, коли досягаєте межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи. Поясніть своєму начальнику, що розумієте важливість завдання. Потім опишіть конкретні переважні роботи, над якими в даний час працюєте. Якщо він наполягає на виконанні нового завдання, запитайте, яку роботу ви повинні відкласти до завершення нового завдання.

3. Налагодьте особливо ефективні і надійні відносини з вашим начальником. Зрозумійте його проблеми і допоможіть йому зрозуміти ваші. Навчіть вашого начальника поважати ваші пріоритети, ваше робоче навантаження і давати обгрунтовані доручення.

4. Не погоджуйтеся з вашим керівником чи ким-небудь, хто починає виставляти суперечливі вимоги (конфлікт ролей). Поясніть, що ці вимоги тягнуть вас у протилежний напрямок. Попросіть влаштувати нараду з усіма зацікавленими сторонами, щоб з'ясувати конфліктне питання. Не займайте обвинувачувально-агресивні позиції; просто поясніть, які конкретні проблеми створюють для вас суперечливі вимоги.

5. Повідомте своєму керівнику чи співробітникам, коли ви відчуєте, що очікування чи стандарти оцінки вашого завдання не ясні (невизначеність ролей). Скажіть їм, що ви трохи невпевнені щодо ряду конкретних, пов'язаних із завданням питань і хотіли б мати можливість обговорити ці питання з ними.

6. Обговоріть почуття нудьги чи відсутності інтересу до роботи зі своїм керівником. Ще раз врахуйте – не слід скаржитись. Поясніть, що Ви – прихильник розумної віддачі сил роботі і хотіли б мати можливість взяти участь в інших видах діяльності.

7. Знайдіть щодня час для відключення і відпочинку. Закрийте на п'ять хвилин двері щоранку, підійдіть і обіпріть на що-небудь ноги, цілком розслабтеся і викиньте роботу з голови. Зверніться до приємних думок, щоб освіжити мозок. Не обідайте і не затримуйтеся довго на роботі після того, як вам варто було б уже йти додому чи зайнятися іншою роботою.

До інших факторів, пов'язаних зі зниженням імовірності стресу, відносяться дотримання належного харчування, підтримка себе у формі за допомогою фізичних вправ і досягнення загальної рівноваги

у житті. В додатку 1 наведені розходження між стресовим і низькостресовим стилями життя.

Щоб керувати іншими, досягаючи при цьому високої продуктивності праці і низького рівня стресу, ми пропонуємо наступне:

1. Оцініть можливості потреби і схильності ваших працівників і спробуйте вибрати обсяг і тип роботи для них, що відповідають цим факторам. Як тільки вони продемонструють успішні результати при виконанні цих завдань, підвищіть їм робоче навантаження, якщо вони того бажають. У придатних випадках делегуйте повноваження і відповідальність.

2. Дозволяйте вашим працівникам відмовлятися від завдання, якщо в них є для цього достатні підстави. Якщо необхідно, щоб вони виконали це завдання, поясніть, чому це потрібно, і встановіть перевагу в їхній роботі, щоб дати необхідний час і ресурси для виконання задачі (роботи).

3. Чітко опишіть конкретні зони повноважень, відповідальності і виробничих очікувань. Використовуйте двосторонню комунікацію й інформацію своїх підлеглих (зворотній зв'язок).

4. Використовуйте стиль лідерства, що відповідає вимогам даної ситуації.

5. Забезпечте належну винагороду за ефективну роботу.

6. Виступайте в ролі наставника стосовно ваших підлеглих, розвиваючи їх можливості й обговорюючи з ними складні питання.

## ***Особистісні фактори***

На життєвому шляху нас чекає безліч подій і потрясінь, здатних викликати стрес. Здебільшого вони є невід'ємною частиною нашого життя, тому уникнути їх чи обійти просто неможливо. Важливо знати,



які події й у яких випадках особливо стресогенні – це допоможе пом'якшити негативні наслідки.

Отримані в результаті численних досліджень дані, свідчать про зв'язок між зухвалими стресожиттєвими ситуаціями і початком розвитку різних захворювань. Вони дозволяють зробити висновок, що стрес може бути одним з численних факторів нашого повсякденного життя, що сприяє виникненню різних психічних відхилень і психосоматичних захворювань.

Учені Холмс і Раге на основі багаторічних досліджень склали перелік явищ, що часто зустрічаються у житті і викликають стрес. Кожна зазначена в цьому переліку подія має визначену емоційну значимість у житті людини, що виражається в балах. Послідовність у цьому списку визначається на підставі значимості кожної події. Це допомагає провести аутоаналіз особистого стресу.

За допомогою цієї таблиці кожна людина, не володіючи спеціальними знаннями чи досвідом, може самотійно з'ясувати ступінь своєї опірності стресу чи, навпаки, вразливості. Для цього необхідно уважно вивчити всі пункти переліку і визначити для себе ті події, які за останні два роки відбувалися у вашому житті. Тепер зверніть увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація, визначена вами. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше одного разу, то відповідну кількість балів варто помножити на дану кількість разів. Далі підсумуйте всі набрані вами бали за кожную ситуацію і знайдіть середнє арифметичне. Підсумкова цифра не тільки виражає ваш ступінь стресового навантаження, але й одночасно визначає ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджує вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось робити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо загальна сума балів знаходиться в проміжку від 150 до 199 балів, то у вас високий ступінь опірності стресу. Якщо від 200 до 299 –

гранична опірність. Якщо ж ваша сума балів понад 300, то опірність низька й означає реальну небезпеку – вам загрожують психосоматичні захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Якщо ми знову переглянемо перелік життєвих ситуацій і подій, здатних викликати стрес, то побачимо, що деякі з них є позитивними і сприятливо впливають на наше життя (весілля, особистий успіх, народження дитини, успішна здача іспитів). Крім того, протягом життя ми випробуємо й інші позитивні відчуття: наприклад, радість (закінчення школи, інституту, зустріч із друзями і рідними, перемога улюбленої команди), любов, творчий підйом (натхнення), досягнення видатного спортивного результату і т. д. Однак стресова напруга здатна викликати як позитивні, так і негативні ситуації. Щоб якось розрізнити джерела стресів, та й самі стреси, позитивні одержали назву *евстрес*, негативні – *дистрес*, чи просто *стрес*.

Деякі життєві ситуації, що викликають стрес можна передбачити. Наприклад, зміну фаз розвитку і становлення, біологічно обумовлені зміни в організмі, характерні для кожного з нас. Інші ситуації несподівані і непередбачені, особливо раптові (нешасні випадки, природні катаклізми, смерть близької людини). Існують ще ситуації, обумовлені поведінкою людини, прийняттям рішень, визначених ходом подій (розлучення, зміна місця роботи чи місця проживання і т. д.). Кожна з подібних ситуацій здатна викликати дискомфорт.

У цьому зв'язку людині необхідні гарні адаптаційні здібності, що допоможуть пережити найважчі життєві ситуації, вистояти у самих твердих життєвих випробуваннях. Ці адаптаційні здібності ми і самі можемо в собі розвинути і вдосконалювати за допомогою різних вправ. Наведемо кілька прикладів, що відповідають на питання, як можна вчасно підготуватися до стресогенної події чи життєвої ситуації і послабити їх негативний вплив на організм.

1. Насамперед, необхідна достатня інформація про можливість подібних ситуацій.

2. Продумайте, як попередити конкретні життєві небезпеки, щоб не виникла очікувана критична ситуація, спробуйте знайти способи її пом'якшення.

3. Не поспішайте робити передчасні висновки, не приймайте рішень зопалу, у стані нервозності чи істерії, до того, як очікувані події почалися. Не намагайтеся напередодні самої події, виходячи зі своїх припущень, робити поспішні висновки – адже у ваших думках і уяві вже є достатня кількість матеріалу, здатного продиктувати далеко не завжди правильне рішення.

4. Пам'ятайте, що велику частину зухвалих стрес ситуацій ви здатні вирішити самі, не звертаючись за допомогою до фахівців.

5. Дуже важливо мати достатній запас енергії і сили волі для вирішення складних ситуацій – це одна з головних умов активної опірності стресу. По можливості не піддавайтеся паніці, не впадайте в беспорядність. Немає нічого гіршого, ніж, опустивши руки, скоритися подіям. Навпаки, прагніть активно втручатися в ситуацію, що викликає стрес.

6. Вам необхідно зрозуміти і усвідомити, що серйозні зміни, у тому числі негативні, – невід'ємна частина життя.

7. Пам'ятайте, що стресогенними життєвими ситуаціями швидше і краще опановують ті, хто уміє використовувати методи релаксації. Це самий надійний спосіб підготовки до боротьби з ними.

8. Активний спосіб життя сприяє утворенню в організмі захисного поля проти стресу, поліпшуючи тим самим діяльність адаптаційних органів. Крім того, створюються сприятливі можливості для розвитку здатності до контролю своєї поведінки, своїх реакцій для самостійного оволодіння стресом.

9. Для ослаблення негативного впливу стресової ситуації необхідні надійні емоційні тили, що допомагають знайти почуття впевненості в собі й забезпечити вам емоційну і моральну підтримку.

10. Перебороти стресогенні життєві ситуації можуть допомогти деякі суспільні інститути: наприклад курси майбутніх матерів, консультації для молодих чоловіків і т. д.

## ***Стрессова напруга***

Отже, стрес це напружений стан організму, тобто неспецифічна відповідь організму на пред'явлену йому вимогу (стресову ситуацію). Під впливом стресу організм людини випробовує стресову напругу. Розглянемо різні стани людини, що можуть сигналізувати про наявність в організмі внутрішнього напруження. Свідома оцінка здатна перевести ці сигнали зі сфери емоційної (почуття) у сферу раціональну (розум) і, тим самим, ліквідувати небажаний стан.

### **Ознаки стресової напруги**

1. Неможливість зосередитись на чомусь.
2. Занадто часті помилки в роботі.
3. Погіршується пам'ять.
4. Занадто часто виникає почуття втоми.
5. Дуже швидка мова.
6. Думки часто зникають.
7. Досить часто з'являються болі (голова, спина, шлунок).
8. Підвищене збудження.
9. Робота не приносить колишньої радості.
10. Втрата почуття гумору.

11. Різко зростає кількість сигарет, що викурюються.
12. Пристрасть до алкогольних напоїв.
13. Постійне відчуття недоїдання.
14. Пропадає апетит – взагалі загублений смак до їжі.
15. Неможливість вчасно закінчити роботу.

Як що ми знайшли в себе ознаки стресової напруги організму, то необхідно уважно вивчити його причини.

### **Причини стресової напруги**

1. Набагато частіше вам доводиться робити не те, що хотілося б, а те, що потрібно, що входить у ваші обов'язки.
2. Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити.
3. Вас щось чи хтось підганяє, ви постійно кудись поспішаєте.
4. Вам починає здаватися, що все навколо затиснуто в лещатах якогось внутрішнього напруження.
5. Вам постійно хочеться спати.
6. Ви бачите надто багато снів, особливо коли дуже втомилися за день.
7. Ви дуже багато палите.
8. Споживаєте алкоголь більше, ніж звичайно.
9. Вам майже нічого не подобається.
10. В дома, у родині, у вас постійні конфлікти.
11. Постійно відчуваєте незадоволеність життям.
12. Влазите в борги, навіть не знаючи, як з ними розплатитися.
13. У вас з'являється комплекс неповноцінності.
14. Вам ні з ким поговорити про свої проблеми, та й немає особливого бажання.
15. Ви не почуваете поваги до себе – ні вдома, ні на роботі.

Ймовірно, тут наведені не всі причини стресової напруги. Кожна людина повинна сама проводити аналіз свого стану і виявляти

причини стресової напруги, можливо характерні тільки для її організму (особистих відчуттів).

Схильність до стресової напруги можна визначити також за допомогою різних тестів. Один з них наведений у додатку 2.

Відповідаючи на наведені нижче питання (можливі варіанти відповідей: “ніколи”, “зрідка”, “час від часу”, “часто”, “дуже часто”), можна також визначити, чи схильні ви до стресу.

1. Чи часто ви переїдаєте? Скільки споживаєте алкоголю? Чи багато палите?

2. Чи запитуєте ви себе (принаймні іноді), чи варто взагалі жити?

3. Чи вважаєте ви, що ведете неправильний спосіб життя?

4. Чи відчуваєте ви себе винним, коли нічого не робите вдома – тільки відпочиваєте, спите, дивитесь телевізор?

5. Чи здається вам часом майбутня зміна в житті нездоланною перешкодою?

6. Чи вважаєте ви себе песимістом?

7. Чи не здається вам часом майбутня зміна в житті нездоланною перешкодою?

8. Чи відчуваєте ви напругу в конфліктних ситуаціях на роботі, чи вдома?

9. Чи маєте ви відчуття безнадійності, якщо у вас щось не виходить?

10. Чи відчуваєте ви сильну напругу при виникненні непередбачених ситуацій?

11. Чи захищаєте ви свою точку зору від іншої.

12. Чи вважаєте ви причиною невдачі інших людей чи якісь незалежні від вас обставини?

13. Чи берете ви на себе відповідальність за успіхи чи поразки у своєму житті?

14. Чи часто у вас буває поганий настрій?

Правильні, чесні відповіді на ці питання дозволять глянути на себе з боку, по-новому оцінити свої думки, відчуття і деякі елементи своєї поведінки.

І якщо раптом виявиться, що на більшість відповідей ви відповіли “часто” чи “дуже часто”, виходить, вам треба бути гранично уважним до себе, тому що до стресу, що називається, рукою подати.

### ***Способи боротьби зі стресом***

Давайте ще раз повернемося до визначення поняття *стрес*. У перекладі з англійської мови “стрес” означає “натиск, тиск, напругу”. У енциклопедичному словнику тлумачення стресам: “Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)”.

Першим же дав визначення стресу канадський фізіолог Ганс Сельє. Відповідно до його визначення, стрес – це усе, що веде до швидкого старіння організму чи викликає хвороби. Виникає питання, як людський організм може протистояти стресу і керувати ним?

Розглянемо можливі реакції організму на стрес і основні способи боротьби з ним:

- релаксація;
- концентрація;
- ауторегуляція подиху.

Які можливі реакції організму людини на стрес?

1. Реакція стресу. Несприятливі фактори (стресори) викликають реакцію стресу, тобто стрес. Людина свідомо чи підсвідомо намагається пристосуватися до зовсім нової ситуації, що утворилася, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї – це так звана

МАЛ-АДАПТАЦІЯ (погана адаптація). Як наслідок цього можуть виникнути різні психічні чи фізичні відхилення.

Іншими словами, стрес або досить довго продовжується, або виникає досить часто. Причому, часті стреси здатні привести до виснаження адаптаційної захисної системи організму, що у свою чергу може стати причиною психосоматичних захворювань.

2. Пасивність. Вона виявляється в людині, адаптаційний резерв якої недостатній і організм не здатний протистояти стресу. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії. Але така стресова реакція може бути минущою.

Дві інші реакції активні і підлеглі волі людини.

3. Активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більш корисне і придатне для досягнення психічної рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я (спорт, музика, робота в саду чи на огороді, колекціонування і т.д.)

4. Активна релаксація (розслаблення), що підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, так і фізичну. Ця реакція найбільш діюча.

Спробуємо пояснити, що відбувається в організмі під час стресу.

У нормальних умовах у відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, що є автоматичною підготовкою до активної дії. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечним і приводить організм у стан вищої готовності. Серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються. Незалежно від того, чи серйозна небезпека (загроза життю, фізичне насильство) чи не дуже (словесна образа), в організмі виникає занепокоєння у відповідь на неї – готовність протистояти.



## *Релаксація*

Автоматична реакція неспокою складається з трьох послідовних фаз (відповідно до теорії Г.Сельє):

- імпульс
- стрес
- адаптація.

Іншими словами, якщо настає стрес, то незабаром стресовий стан йде на спадок – людина так чи інакше заспокоюється. Якщо ж адаптація порушується (чи взагалі відсутня), то можливе виникнення деяких психосоматичних захворювань.

Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження здоров'я, то на стресовий імпульс вона повинна усвідомлено відповідати релаксацією. За допомогою цього виду активного захисту людина в змозі втручатися в кожную з трьох фаз стресу. Тим самим вона може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його чи (якщо стресова ситуація ще не наступила) послабити стрес, запобігти тим самим психосоматичним порушенням в організмі.

Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій і ступінь психічного порушення, дозволяє послабити чи скинути викликану стресом психічну чи м'язову напругу.

Так що ж таке релаксація ?

**Релаксація** – це метод, за допомогою якого можна частково чи повністю врятуватися від фізичної чи психічної напруги. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко для цього не потрібно фахової освіти і навіть природнього дару. Але є одна неодмінна умова – мотивація, тобто кожному необхідно знати, для чого він хоче освоїти релаксацію.

Методами релаксації потрібно опанувати заздалегідь, щоб у критичний момент можна було запросто протистояти роздратуванню і психічній втомі. При регулярності занять релаксаційні вправи поступово стануть звичкою, будуть асоціюватися з приємними враженнями, хоча для того щоб їх засвоїти, необхідні завзятість і терпіння.

*Релаксаційні вправи.* Більшість з нас уже настільки звикла до психічної і м'язової напруги, що сприймає її як природний стан, навіть не усвідомлюючи, наскільки це шкідливо. Варто чітко усвідомити, що засвоївши релаксацію, можна навчитися цю напругу регулювати, припиняти і розслаблюватися за власною волею.

Отже, виконувати вправи релаксаційної гімнастики бажано в окремому приміщенні, без сторонніх очей. Метою вправ є повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація впливає на психіку і знижує психічну рівновагу. Психічна ауторелаксація може викликати стан "ідейної порожнечі". Це означає хвилинне порушення психічних і розумових зв'язків з навколишнім світом, що дає необхідний відпочинок мозку. Тут треба виявляти обережність і не перестаратися з відмовою від світу.

Для початку вправ необхідно прийняти вихідне положення: лежачи на спині, ноги розведені в сторони, ступні розгорнуті носками назовні, руки вільно лежать уздовж тіла (долонями вгору). Голова злегка закинута назад. Усе тіло розслаблене, очі закриті, подих через ніс.

Наведемо приклади деяких релаксаційних вправ.

1. Лежіть спокійно приблизно 2 хвилини, очі закриті. Спробуйте уявити приміщення, у якому знаходитеся. Спочатку спробуйте думкою обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім проробіть шлях по всьому периметру тіла – від голови до п'ят і назад.

2. Уважно стежте за своїм подихом, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Думкою відзначте, що вдихуване повітря трохи холодніше видихуваного. Зосередьтеся на своєму подиху протягом 1-2 хвилин. Постарайтеся не думати ні про що інше.

3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте видих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчувати напругу в усьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконуйте вправи для окремих частин тіла – з поперемінною напругою і розслабленням.

4. Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон. Протягом декількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись відчувати напругу, а потім розслабте м'язи. Повторіть 3 рази. Потім полежіть спокійно протягом декількох хвилин, цілком розслабивши і відчуваючи вагу своїх розслаблених ніг.

Усі звуки навколишнього середовища реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме відноситься і до думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки реєструвати.

Наступні вправи ідентичні вправі, описаній вище, але відносяться до інших м'язів тіла: сідничні м'язи, черевний прес, м'язи грудної клітки, м'язи рук, м'язи обличчя (губи, чоло).

Наприкінці думкою "пробіжіться" по всіх м'язах, тіла – чи не залишилося де-небудь хоч найменшої напруги. Якщо так, то постарайтеся зняти її оскільки розслаблення повинне бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримайте видих і на мить напружте м'язи всього тіла, при видиху розслабте м'язи. Після цього довго лежіть на спині спокійно, розслабившись подих рівний, без затримок. Ви знову знайшли віру у свої сили, здатні перебороти стресову ситуацію – і виникає відчуття

внутрішнього спокою. Після виконання цих вправ ви повинні відчутти себе повним сил і енергії.

Тепер відкрийте очі, потім (примружте, закрийте) кілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно, без ривків сядьте. Потім так само повільно без різких рухів, встаньте, намагаючись як найдовше зберегти приємне почуття внутрішнього розслаблення.

Згодом ці вправи будуть виконуватися швидше, ніж на початку. Пізніше можна буде розслаблювати тіло тоді, коли знадобиться.

## ***Концентрація***

Невміння зосередитися – фактор, тісно пов'язаний зі стресом. Наприклад, більшість працюючих жінок вдома виконують три функції: домашньої господарки, дружини, матері. Кожна з цих функцій вимагає від жінки зосередженості, граничної уваги і, природної повної самовіддачі. Виникає багаторазова незосередженість. Кожна з цих трьох функцій викликає цілий ряд імпульсів, що відволікають увагу жінки від виконуваної в даний момент діяльності, і здатних викликати стресову ситуацію. Таке розривання на частини призводить, зрештою, до виснаження, головним чином психіки. У такому випадку концентраційні вправи просто незамінні. Їх можна виконувати де і коли завгодно протягом дня. Для початку бажано займатися вдома: вранці перед виходом на роботу (навчання), чи ввечері, перед сном, чи ще краще, відразу після повернення додому.

Отже, відзначимо зразковий порядок виконання концентраційних вправ.

1. Постарайтеся, щоб у приміщенні, де ви збираєтесь займатися, не було глядачів.

2. Сядьте на звичайний стілець тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Стілець ні в якому разі не повинен бути з м'яким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться. Сядьте як вам буде зручніше, щоб ви могли знаходитись нерухомо протягом визначеного часу.

3. Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (вони повинні бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – ніякої візуальної інформації).

4. Дихайте через ніс, спокійно, не напружено. Намагайтесь зосередитися лише на тім, що вдихуване повітря холодніше видихуваного.

А тепер два варіанти концентраційних вправ:

а) концентрація на рахунку.

Думкою повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

б) концентрація на слові.

Виберіть яке-небудь коротке (найкраще двоскладове) слово, що викликає у вас позитивні емоції чи з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини, чи ласкаве прізвище, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленого блюда. Якщо слово двоскладове, то думкою вимовляєте перший склад на вдиху, другий – на видиху.

Зосередьтеся на "своєму" слові, що відтепер стане вашим персональним гаслом при концентрації. Саме така концентрація приводить до бажаного побічного результату – релаксації всієї розумової діяльності.

5. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи протягом декількох хвилин.

6. Закінчивши вправу, проведіть долоньями по віках, не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Ще кілька хвилин спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неухважність.

Часто виникають такі ситуації, коли складно згадати чиєсь прізвище чи якусь свою думку. Ми часто розгублено зупиняємося посередині кімнати чи коридору, намагаючись згадати, що хотіли зробити. Саме в подібних випадках рекомендується короткочасна концентрація по команді – на своєму слові чи на рахунку. У більшості випадків слово, що випало з пам'яті, (думка) спаде на думку буквально через мить. Звичайно, немає ніяких гарантій, що це обов'язково буде завжди вдаватися. Але за допомогою концентрації таким чином можна згадати забуте швидше, ніж за допомогою посиленої напруги пам'яті. За допомогою цього простого методу людина в змозі зробити зусилля і перебороти себе.

### *Ауторегуляція подиху*

У нормальних умовах про подих ніхто не думає і не згадує. Але коли за якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Подих стає утрудненим і важким при фізичній нарузі в стресовій ситуації. І навпаки – при сильному переляку, напруженому чеканні чогось люди мимоволі затримують подих (затамовують подих).

Людина має можливість, свідомо керуючи подихом, використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язової, так і психічної. Таким чином, ауторегуляція подиху може

стати діючим засобом боротьби зі стресом, поряд з релаксацією і концентрацією.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язковою є лише одна умова: хребет повинен знаходитись у строго вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природньо, вільно, без напруги, цілком розтягувати м'язи грудної клітки і живота. Дуже важливе також правильне положення голови: вона повинна, сидіти на шиї прямо і вільно. Розслаблена, прямо сидяча голова деякою мірою витягає нагору грудну клітку й інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному подиху, постійно контролюючи його.

### ***Методи профілактики стресу***

Спосіб життя – це стиль нашого повсякденного життя з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є і початок трудового дня, і режим харчування, і рухова активність, і якість відпочинку чи сну, і взаємини з оточуючими, і реакція на стрес, і багато чого іншого. Саме від нас залежить, яким буде наш спосіб життя – здоровим, активним, чи ж нездоровим, пасивним.

Якщо нам вдасться позитивно вплинути на свої основні життєві принципи, домогтися того, щоб релаксація і концентрація стали складовою частиною нашого способу життя, то ми станемо врівноваженими і будемо більш спокійно реагувати на стресогенні фактори. Необхідно знати, що ми в змозі свідомо впливати на ті чи інші процеси, що відбуваються в організмі, тобто маємо здатність ауторегуляції.

Можна виділити чотири основних методи профілактики стресу за допомогою ауторегуляції: релаксація, протистрессова "переробка" дня, надання першої допомоги при гострому стресі й аутоаналіз особистого стресу. Використання цих методів при необхідності доступне кожному. Про релаксацію ми вже говорили, тому розглянемо три інших методи.

Дуже часто люди при поверненні додому переносять свою робочу активність, збудженість у родину. Що ж потрібно, щоб позбутися від своїх денних вражень і, переступивши поріг будинку, не зганяти на домашніх свій поганий настрій? Адже в такий спосіб ми приносимо додому стрес, а виною всьому – наше невміння відрішитись від вражень, що накопичилися за день. Насамперед, потрібно встановити гарну традицію: повернувшись додому з роботи чи навчання, відразу ж проводити релаксацію.

Ось кілька релаксацій за 10 хвилин:

1. Сядьте в крісло, розслабтеся і спокійно відпочиньте. Або сядьте зручніше на стілець і прийміть релаксаційну "позу кучерів".
2. Заваріть собі міцного чаю чи зваріть каву. Розтягніть їх на 10 хвилин, намагайтеся в цей відрізок часу ні про що серйозне не думати.
3. Ввімкніть магнітофон і послухайте свою улюблену музику.

Насолоджуйтеся цими чудесними миттєвостями. Постарайтеся цілком зануритися в музику, відключившись від ваших думок.

4. Якщо ваші близькі вдома, випийте чай чи каву разом з ними і спокійно поговоріть про що-небудь. Не вирішуйте свої проблеми відразу ж після повернення додому: у стані втоми, розбитості це дуже важко, а часом неможливо. Вихід з тупикового положення ви зможете знайти після того, як пройде деякий час і спаде напруга трудового дня.



5. Наповніть ванну не дуже гарячою водою і полежіть в ній. У ванні проробіть заспокійливі дихальні вправи. Зробіть глибокий вдих через зімкнуті губи, опустіть нижню частину обличчя і ніс у воду і зробіть дуже повільний видих. Постарайтеся видихати як можна довше (видихнув з опором). Уявіть собі, що з кожним видихом загальна напруга, що накопичилась за день, поступово спадає.

6. Погуляйте на свіжому повітрі.

7. Одягніть спортивний костюм, кросівки і побігайте ці 10 хвилин.

Дуже важливо, щоб ініціатива таких "переробок" дня виходила від нас самих.

Ми не будемо докладно розповідати тут про те, які дихальні вправи існують (їх легко знайти в літературі), але наведемо наступні висновки:

1. За допомогою глибокого і спокійного ауторегулюємого подиху можна попередити перепади настрою.

2. Під час сміху, диханні, кашлі, розмові, співі чи декламації відбуваються визначені зміни ритму подиху в порівнянні з так названим нормальним автоматичним подихом. З цього випливає, що спосіб і ритм подиху можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення і поглиблення.

3. Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повній релаксації.

4. Подих спокійної й урівноваженої людини істотно відрізняється від подиху людини в стані стресу. Таким чином, по ритму дихання можна визначити психічний стан людини.

5. Ритмічний подих заспокоює нерви та психіку; тривалість окремих фаз подиху не має значення – важливий ритм.

6. Від правильного подиху значною мірою залежить здоров'я людини, а виходить, і тривалість життя. І якщо подих є вродженим безумовним рефлексом, значить отже його можна свідомо регулювати.

7. Чим повільніше і глибше, спокійніше і ритмічніше ми дихаємо, чим скоріше ми звикнемо до цього способу дихання, тим скоріше він стане складовою частиною нашого життя.

### **Перша допомога при гострому стресі.**

Якщо ми зненацька опиняємося в стресовій ситуації (нас хтось розлютив, вилаяв начальник, хтось з домашніх змусив понервуватись) – у нас починається гострий стрес. Для початку потрібно зібрати в кулак усю свою волю і скомандувати собі "СТІЙ!", щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти зі стану гострого стресу, щоб заспокоїтись, необхідно знайти ефективний спосіб самодопомоги. І тоді в критичній ситуації, що може виникнути щохвилини, ми зможемо швидко зорієнтуватися, вдавшись до цього методу допомоги при гострому стресі.

Перелічимо деякі поради, що можуть допомогти вам вийти зі стану гострого стресу:

1. Протистресовий подих. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте подих, після чого зробіть видих якомога повільніше. Це заспокійливий подих. Постарайтесь уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково рятуєтесь від стресової напруги.

2. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: вони відбивають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природньо, що ви не хочете, щоб навколишні знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити "мову обличчя і тіла" шляхом розслаблення м'язів і глибокого подиху.

3. Озирніться навколо й уважно огляньте приміщення, у якому ви знаходитесь. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки "переберіть" усі предмети один за одним у визначеній послідовності. Постарайтеся цілком зосередитися на цій "інвентаризації". Говоріть подумки собі: "Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів" і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відвернетесь від внутрішньої стресової напруги, направляючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.

4. Якщо дозволяють обставини, залишіть приміщення, у якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, чи вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть думкою це приміщення (якщо ви вийшли на вулицю, то навколишні будинки, природу) "по кісточках", як описано в пункті 3.

5. Встаньте, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звішуються вниз. Подих спокійний. Зафіксуйте це положення на 1-2 хвилини, після чого дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася).

6. Займіться якою-небудь діяльністю – все одно якою: почніть прати білизну, мити посуд чи прибирати. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу – допомагає відвернутися від внутрішнього напруження.

7. Ввімкніть заспокійливу музику, ту яку ви любите. Постарайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції.

8. Візьміть калькулятор чи папір і олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік,

і додайте кількість днів, що пройшла, з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить переключити вам свою увагу. Постарайтеся згадати який-небудь особливо пам'ятний день вашого життя. Згадайте його в дрібних деталях, нічого не пропускаючи. Спробуйте підрахувати, яким по рахунку був цей день вашого життя.

9. Поговоріть на яку-небудь сторонню тему з будь-якою людиною, що знаходиться поряд: сусідом, товаришем по роботі. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте своєму другу чи подрузі. Це свого роду відволікаюча діяльність, що здійснюється “тут і зараз” і має на меті витиснути з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

10. Проробіть трохи протистресових дихальних вправ.

Тепер, узявши себе в руки, ви спокійно можете продовжити перервану діяльність.

# Додаток 1

## Стресовий стиль життя

Відчуває хронічний неослабний стрес.

Потрапляє в одну чи кілька стресових ситуацій, що не припиняються.

Важко переборює стресові міжособові відносини (наприклад, труднощі в родині, ускладнення відносин із дружиною, босом, співробітниками).

Бере участь у нецікавій, нудній чи іншим способом неприємній і невдячній роботі.

Відчуває постійну недостачу часу, занадто багато треба зробити за даний проміжок часу.

Хвилюється з приводу потенційно неприємних наступаючих подій.

Зловживає згубними для здоров'я звичками (наприклад, у харчуванні, палить, випиває, знаходиться у поганій фізичній формі).

Захоплений одним видом життєвої діяльності (наприклад, роботою, суспільною діяльністю, зароблянням грошей, самотністю чи фізичною діяльністю).

Вважає, що важко просто добре провести час, розслабитися і насолодитися якою-небудь короткочасною роботою.

Сприймає відносини між статями (між чоловіком і жінкою) як неприємні, невдячні чи суспільно "запрограмовані" (наприклад, шляхом інтриг, прагнення "заманити").

Сприймає життя як серйозну важку ситуацію; не має почуття гумору.

Погоджується з виконанням гнітючих невдячних соціальних ролей. Сприймає важкі чи стресові ситуації пасивно; страждає мовчки.

## **Нестресовий стиль життя**

Допускає наявність "творчого" стресу у періоди напруженої діяльності.

Має "шляхи порятунку", що дозволяють хоча б тимчасово відволіктися і розслабитися. Відстоює власні права і потреби; встановлює низькостресові відносини взаємної поваги; ретельно вибирає друзів і зав'язує взаємини, що є підбадьорливими заспокійниками. Бере участь у цікавій, вдячній роботі, що забезпечує справжню винагороду.

Зберігає стимулююче робоче навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами "перепочинку". Врівноважує небезпечні події корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути.

Зберігає гарну фізичну форму, добре харчується, дуже рідко вживає алкоголь чи тютюн (зовсім не вживає).

Вкладає енергію в різні види діяльності, що в цілому приносять почуття задоволення (наприклад, у роботу, суспільну діяльність, відпочинок, самоту, культурні заходи, родину і близьких знайомих).

Знаходить задоволення в простій діяльності, не відчуваючи необхідності виправдовувати награне поведіння.

Насолоджується повноцінним і кипучим сексуальним життям, прямо виражаючи свій "сексуальний апетит".

Насолоджується життям у цілому; може глузувати із себе; має добре розвинене почуття гумору.

Проводить життя, відносно вільне від ролей; здатний виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання.

Ефективно розподіляє час, уникає напружених ситуацій.

## Додаток 2

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений ученим – психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати потрібно на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас узагалі не відноситься.

### Чи піддані Ви стресу ?

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо на день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і натомість віддаєте свою любов.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися.
5. Ви займаєтесь до поту хоча б два рази в тиждень.
6. Ви викарюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому росту.
9. Ваш прибуток цілком задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтесь клубною чи суспільною діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один чи двоє друзів, яким Ви цілком довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі чи занепокоєні чим-небудь.

16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.

17. Ви робите щось тільки жартома хоча б раз на тиждень.

18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.

19. За день Ви споживаєте не більш трьох чашок кави, чи інших напоїв, що містять кофеїн.

20. У Вас замало часу для себе протягом кожного дня.

Пропонуються наступні відповіді з певною кількістю балів:

- майже завжди – 1;
- часто – 2;
- іноді – 3;
- майже ніколи – 4;
- ніколи – 5.

Тепер складіть результати Ваших відповідей і з отриманого числа відніміть 20.

Якщо Ви набрали менше 10, то Вас можна привітати, у випадку якщо Ви відповідали ще й чесно, у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам не варто турбуватися.

Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30, стресові ситуації впливають на Ваше життя і Ви їм не дуже сильно опираєтеся.

Якщо Ви набрали більше 50, Вам належить серйозно задуматися над Вашим життям – чи не час його змінити. Ви дуже вразливі для стресу.

Подивіться ще раз на положенням тесту. Якщо Ваша відповідь на яке-небудь твердження одержала 3 бали і вище, постарайтеся змінити свою поведінку, що до даного пункту і Ваша вразливість знизиться. Наприклад, якщо Ваша оцінка 19 пункту – 4, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж звичайно.



Почніть прислухатися до себе уважніше зараз, а не тоді, коли вже буде пізно.

## ***Самоконтроль для тих, хто займається фізкультурою***

Виконуючи фізичні вправи, необхідно вести спостереження за станом здоров'я – самоконтроль.

Проводити самоконтроль слід раз на місяць. За деякими показниками, у залежності від стану здоров'я і рекомендацій лікаря, треба стежити і частіше.

Якщо стан здоров'я у процесі тренування погіршується, треба негайно звернутися до лікаря – він порадить, чи можна продовжувати заняття і за якою програмою. Якщо з певних причин заняття доводиться на 1 – 2 міс припинити, починати займатися знову слід за полегшеною програмою.

### **Перша група показників для самоконтролю**

1. Пульс до і після 10 – 20 присідань.
2. Пульс увечері у положенні сидячи і вранці у постелі.
3. Артеріальний тиск уранці (до і після 10 присідань).
4. Стан внутрішньотканинного дихання або ступінь стійкості до кисневої недостатності (у секундах).
5. Маса у кілограмах.
6. Об'єм талії.

1-2. Для перевірки стану серцево-судинної системи і газообміну існує кілька найпростіших прийомів, які можна чергувати залежно від самопочуття.

Підрахунок пульсу до і після навантаження і різниця кількості серцевих скорочень дають уявлення про функції серцевого м'яза і його реакцію на фізичні вправи. Різниця пульсу до +10, +15 ударів на хвилину свідчить про нормальну збудливість серця; різниця близько +30 свідчить про підвищену збудливість. Якщо різниця пульсу у спокої і в процесі тренування протягом 10 хв. не знижується, слід звернутися за порадою до лікаря.

Якщо вранці (ще в постелі) пульс рідший, ніж перед сном, це означає, що серце за ніч відпочило, а навантаження минулого дня не були надмірними.

3. Періодично слід вимірювати й артеріальний тиск. Якщо після навантаження артеріальний тиск падає (верхній показник не збільшується), це означає, що систолічний (ударний) об'єм серцевого поштовху знижений, і є тривожним симптомом. У подібних випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

4. Визначення стану внутрішньотканинного дихання (за тривалістю затримки дихання) за індексом К. Дінейки-А.Есортаса дає переконливі дані про вплив вправ на серцево-судинну систему і газообмін в організмі. Внутрішньотканинне дихання рекомендовано визначати так: а) після вдиху затримати дихання і не дихати, поки не треба докладати особливого вольового зусилля (тривалість затримки дихання визначати за секундоміром); б) потім 10 разів підряд сісти на стілець і встати із стільця (або 5-10 разів присісти на видиху). Після вдиху одразу затримати дихання і визначити тривалість затримки. Нарешті 10 разів глибоко подихати (активізуючи видих), знову затримати дихання на вдиху і визначити тривалість затримки. Порівнюючи ці три показники, можна судити про стійкість організму до кисневої недостатності. У нормі після навантаження затримка дихання зменшується на 20-50 %, але через 4 хв після навантаження

затримка дихання уже триваліша, ніж у спокої. Якщо є відхилення від названих показників, необхідно порадитися з лікарем.

5-6. Маса й об'єм талії – дуже важливі показники стану здоров'я. При правильному харчуванні, відповідній витраті енергії і нормальному обміні речовин маса дорослої людини орієнтовно визначається за формулою: зріст (у сантиметрах) мінус 100. Об'єм талії на висоті пупка не повинен бути більшим від об'єму грудей (на висоті сосків). Збільшення об'єму талії спричиняється до неприємних наслідків (горизонтальне положення серця, опущення шлунка і кишок, порушення функції травної системи тощо).

### **Друга група показників для самоконтролю**

1. Біг підтюпцем.
2. Рівновага (скільки разів) – вправи з палицею.
3. Координація рухів (з тенісним м'ячиком).
4. Підтягування на перекладині (скільки разів).
5. Стрибок у довжину з місця в сантиметрах.
6. Сідати на підлогу і вставати зі схрещеними ногами без допомоги рук (скільки разів).

Дані цього розділу показують ступінь фізичної підготовки і рівень тренуваності. Наприклад, тривалість бігу підтюпцем дає уявлення про витривалість, час утримання рівноваги – про функціональний стан вестибулярного апарату і мозочка; вправи на координацію допомагають скласти уявлення про погодженість рухів і швидкість реакції на подразники, підтягування на перекладині допомагає судити про силу верхніх кінцівок; стрибок у довжину з місця – про силу і пружність нижніх кінцівок, здатність сідати на підлогу і вставати без допомоги рук, із схрещеними ногами, зберігаючи правильну поставу, – про силу ніг і м'язів усього тіла.

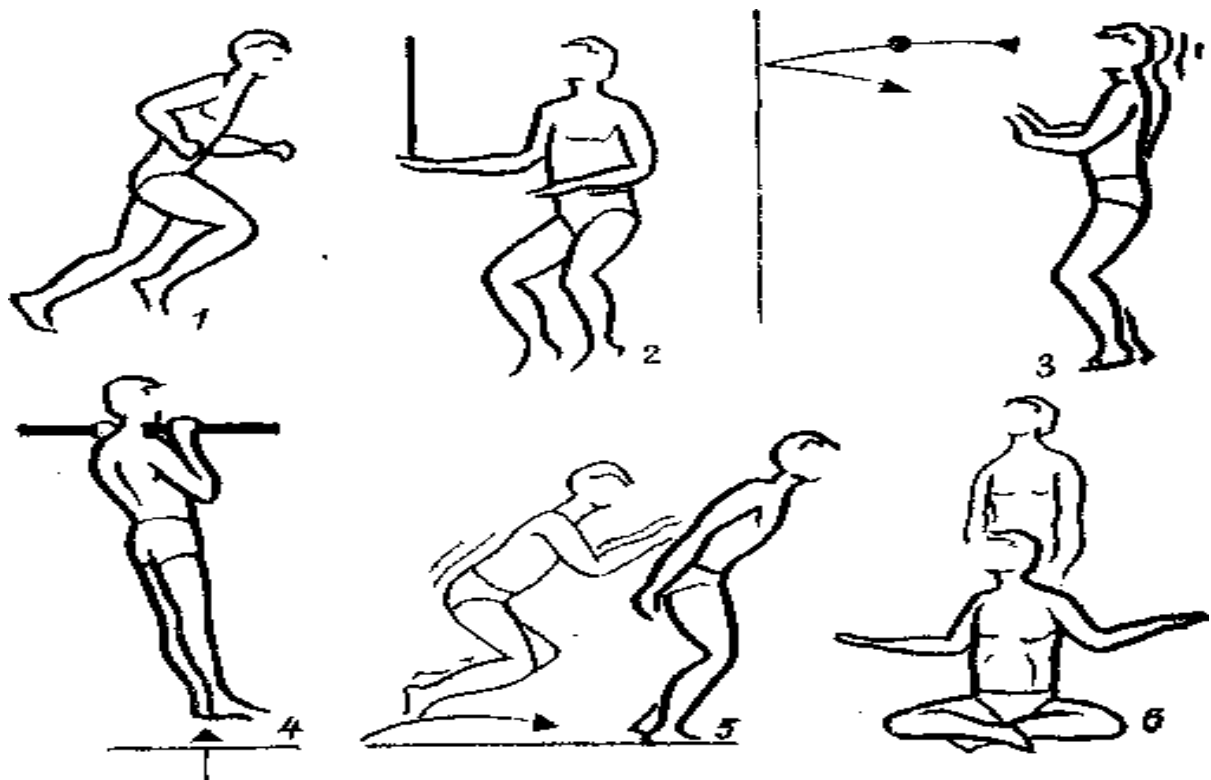
Якщо описані показники знижуються, це сигнал до того, що за допомогою цілеспрямованого тренування слід підвищувати свій фізичний потенціал і відновлювати втрачені можливості.

Основним показником благополуччя є добре самопочуття, працездатність, життєрадісність і доброзичливі стосунки з оточуючими. Набуття цих якостей і є метою психофізичного тренування.

1. *Біг підтюпцем* (мал. 4.1). Рекомендуємо починати з 1,5 хв., доповнюючи його дозованою ходьбою. Тривалість бігу треба поступово подовжувати, довівши до 12 хв., звіряючи показники пульсу до і після бігу. Якщо різниця у пульсовій реакції (до і після бігу) поступово знизиться до 10-15, то слід поступово подовжувати дистанцію з 2 до 3 км, знову-таки орієнтуючись на показники пульсу до і після бігу. Під впливом тренування пульсова реакція на однакове навантаження повинна закономірно знижуватися. В іншому випадку слід зменшити навантаження.

2. *Рівновага* (мал. 4.2). Утримуючи гімнастичну палицю вертикально на одному пальці, виконати присідання, після вставання обкрутнутися навколо себе ліворуч і праворуч, а потім знову виконати присідання. Дворазове виконання вправи можна вважати задовільним показником, чотириразове – добрим, а шестиразове – відмінним.

3. *Координація руху* (мал. 4.3). Триразове поперемінне кидання на стіну і ловля двох тенісних м'ячиків однією рукою (сильнішою) слід вважати задовільним показником, шестиразове – добрим, а таке саме кидання м'ячиком на підлогу – відмінним. Виконуючи вправу, обидва м'ячки треба тримати в одній руці, після першого кидка слід встигнути зробити другий, поки перший м'ячик, відскочивши від стіни, летить до руки.



Мал. 4. Комплекс – вправи для самоконтролю

4. Підтягування на перекладині (мал. 4.4). Дворазове підтягування для осіб, яким понад 60 років, можна вважати задовільним показником, чотириразове – добрим.

5. Стрибок у довжину з місця (мал. 4.5). Для осіб, яким понад 60 років, відстань 2 м можна вважати задовільним показником. Довжину стрибка слід визначити особисто для себе, виходячи із своїх функціональних можливостей, і старатися не знижувати рівня підготовки.

6. Сідати на підлогу і вставати (мал. 4.6) зі схрещеними ногами без допомоги рук, зберігаючи правильну поставу. Дворазове виконання треба вважати задовільним показником, чотири разове – добрим, а шестиразове – відмінним. Для осіб, яким понад 60 років, дворазове виконання можна вважати добрим.

## Висновки

Отже, дорогий читачу, ви переконалися, що удосконалення функціональних можливостей організму цілком можливе. Для цього слід керуватися методичними установками повного курсу психофізичного тренування, викладеного у цьому посібнику. Нагадаємо, що незаперечним наслідком психофізичного удосконалення повинні бути: 1) поліпшення здоров'я і збільшення запасу життєвих сил; 2) оптимізм; 3) цілеспрямована творча діяльність; 4) жвавість розуму, поліпшення пам'яті (у будь-якому віці); 5) творчий настрій, потяг до занять фізкультурою, спортом, рухливими іграми, туризмом, бажання прилучитися до мистецтва; 6) морально-вольова стійкість проти спокус, які ведуть до шкідливих пристрастей; 7) радість спілкування з людьми.

Стан здоров'я людини, схильність її до тих чи інших захворювань, складність їх перебігу в значній мірі визначається способом життя.

Поняття "спосіб життя" обіймає різні аспекти життєдіяльності: працю, побут, вільний час, участь у суспільному житті, форми заохочення матеріальних і духовних потреб, норми і правила поведінки людей.

Здоровий спосіб життя, прийнято визначати як діяльність, направлену на збереження і покращення здоров'я людини, що є основною умовою здійснення і розвитку інших сторін і аспектів діяльності людини.

Медицині з давніх часів були відомі взаємовідносини фізичного і психічного в організмі людини. Фізичним навантаженням, тренуванню завжди відводилась і відводиться важлива роль у розвитку і вдосконаленні психоемоційних якостей людини. Однак, формула "В здоровому тілі здоровий дух", що надає пріоритет фізичному розвитку і формуванню здоров'я, – справедлива.

Вплив психологічного стану на фізичне здоров'я важко переоцінити. Багатовіковий досвід медицини свідчить, що врівноваженість психіки, перевага позитивних емоцій є потужним заслоном на шляху виникнення різних захворювань. До наших днів дійшов вислів древніх римлян: "Рани переможців заживають швидше, ніж рани переможених". Медицина ще в давні часи активно використовувала потужний вплив психіки на стан тілесних функцій. Деякі види шаманства і магії, по суті, є далекими попередниками сучасної психотерапії.

Наука, яка вивчає зміни несприятливих для здоров'я людей психоемоційних реакцій, ряд раціональних реакцій психотерапії давньосхідного походження практикується до цього часу.

Оскільки тренування діяльності м'язів і мозку є незамінним джерелом здоров'я, молодості, краси й активності, слід набути гарної звички подумки звертатися кожного ранку до такого напуття:

1. Бадьоро станьте на «килимok» осяйної природи!
2. Насолоджуйтеся гармонією зоряних світів, які перебувають у вічному русі!
3. Низько вклоніться предкам! Випряміться із світлими думками про майбутнє, яке на вас чекає!
4. Вдихніть сонячної енергії! Насичуйте мозок і організм живлющим киснем!
5. Видихніть неприязнь і заклопотаність!
6. Змахніть з обличчя пил смутку. Усміхніться собі й людям! Усміхніться всеперемагаючому життю і матері – Україні!
7. Крокуйте стежками життя сміливо, радісно і стрімко!
8. Завжди пам'ятайте, що ми покликані (і в цьому запорука нашого щастя) набувати навичок свідомого керування функціями власного організму, збільшувати резерви здоров'я, необхідні для самовираження у творчій діяльності, навчитися мистецтву самовладання і спілкування з людьми.

## Список рекомендованої літератури:

1. Лидерман О. Аутогенная тренировка (пер. с нем. М.: -1985).
2. Алексеев А.В. Подолання себе. – М.; 1982.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье – М.; 1987.
4. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил.; «Знание», – 1984, №2.
5. Васильев В.Н. Здоровье и стресс М: «Знание» – 1991
6. Губка П.І. Основи психофізичного тренування – Полтава, 2001.
7. Губка П.І. Самостійні заняття з фізичної підготовки для курсантів та студентів, Полтава – 2000.
8. Дейнеко К.В. Движение, дыхание, физическая тренировка. – М.; 1986.
9. Карвасарський Б.Д. Неврозы. – М.: Медицина 1980.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия (пер. с англ., М.,1987).
11. Павлов В. І. Педагогічна система багаторівневої фізичної підготовки лікаря-стоматолога : Дис. канд. пед. наук : 13.00.08 : Саратов, 2000, 145 с.