

2. Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей: Учебное пособие. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.3. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1998. – 684 с.

Паралімпійський спорт в Україні

К.О. Новакова, студентка групи МЕ-12,
В.В. Савченко, старший викладач кафедри фізичного виховання,
Кіровоградський національний технічний університет

Актуальність теми паралімпійського спорту не втрачає значущості, а навпаки з розвитком соціального партнерства набуває особливого значення. Особливий інтерес представляють паралімпійські ігри в Сочі 2014. На сучасному розвитку суспільства значення набуває проблема інтеграції людей відхиленнями в розумовому і фізичному розвитку в соціумі. Адаптивна фізична культура і спорт інвалідів сприяють повного розкриття фізичних можливостей, дозволяють відчувати радості, повноти життя. Людина, має відхилення у фізичному розвитку, з допомогою спорту має можливість самореалізуватися, вдосконалюватися особистість, розширити соціальні контакти.

Формування спортивного руху інвалідів в Україні бере свій початок з 1989 року. Саме в цей час почали створюватись фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. У подальшому ці громадські об'єднання стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів з різними видами уражень: опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту. У 1992 році ці чотири федерації об'єдналися у Національний комітет спорту інвалідів України.

Громадськість інвалідів активно боролася за визнання соціальної значущості фізкультурно-спортивного руху та необхідності відповідної державної підтримки. Стрімкий злет масового спорту інвалідів відбувся, коли в Україні була започаткована діяльність унікальної, і поки що єдиної в світі державної системи управління фізичною культурою і спортом інвалідів. У 1993 році рішенням Уряду України були створені Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт” та 27 регіональних центрів “Інваспорт”.

Сьогодні Національний комітет спорту інвалідів України представляє Україну у міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі і виконує функції Національного паралімпійського комітету. За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій спорт інвалідів темпи розвитку паралімпійського руху в Україні є найвищими в Європі за останнє чотирьохріччя.

Уперше українські особливі спортсмени взяли участь у зимових Паралімпійських іграх у 1998 році. І хоч у тій Паралімпіаді взяв участь 571 спортсмен, українці змогли дебютувати з приголомшливим результатом – 3 золоті, 2 срібні та 4 бронзові медалі.

У 2014 році до національної збірної команди України увійшли як уже відомі спортсмени, так і дебютанти зимової Паралімпіади, які здобули право на участь в Іграх завдяки високим результатам на Кубках і чемпіонатах світу, а також посіли високі місця в міжнародному рейтингу у біатлоні та лижних гонках. Сьогодні у складі паралімпійської збірної – Герой України, 6 заслужених майстрів спорту України, 5 майстрів спорту України міжнародного класу, 8 майстрів спорту України, багаторазові чемпіони та призери Паралімпійських ігор.

Україна на зимових Паралімпійських іграх 2014 у Сочі (Росія) була представлена 23 спортсменами у 3 видах спорту: біатлоні, лижних перегонах та гірськолижному спорті. Це були п'яті зимові ігри, у яких брала участь українська національна збірна із зимових видів спорту. Також було 8 спортсменів-лідерів (гідів). Всього — 31 член команди. У неофіційному медальному заліку українська збірна зайняла четверте місце, здобувши 5 золотих, 9 срібних і 11 бронзових медалей (всього — 25). У гірськолижному спорті від команди України виступив сноубордист. Також вперше у цьому виді спорту у команді був спортсмен із вадами зору. Всі нагороди українці присвячували Україні, яка опинилася у важкій політичній ситуації.

В українській команді було 15 спортсменів із ураженнями опорно-рухового апарату, 8 — із вадами зору. Середній вік — 24 роки. Найстаршому учаснику було 37 років (Михайло Ткаченко), наймолодшій учасниці — 16 років (Катерина Павленко). Висока репрезентативність регіонів України — до складу команди входили представники 9 областей: Київська, Волинська, Вінницька, Миколаївська, Полтавська, Сумська, Харківська, Черкаська, Чернігівська та міста Київ.

Лідерами виявились:

1. Бабар Борис Борисович (Лук'яненко В. В.)
2. Нестеренко Лада Станіславівна (Шишкова О. В.)
3. Мукшин Олександр Васильович (Ковалевський А. О.)
4. Казаков Віталій Валерійович (Уткін Ю. В.)
5. Могильний Володимир Сергійович (Прилуцька О. В.)
6. Хуртик Дмитро Вікторович (Решетинський Я. Ю.)
7. Гергардт Артур (Шульга Д. О.)
8. Дорош Сергій Петрович (Кузьмін Д. В.)

Українські паралімпійці, що завоювали на Паралімпіаді у Сочі 25 медалей, повернулися на Батьківщину після більш ніж двотижневого перебування у Росії.

На урочистій зустрічі спортсменів у Києві міністр молоді і спорту Дмитро Булатов підкреслив, що всі призові, які ще до старту Ігор було обіцяно призерам, буде виплачено без затримок.

"Двадцять чотири мільйони 800 тисяч за золото, 550 за срібло та 280 за бронзу. У бюджеті вже заплановано кошти, є подання до Кабміну", - зазначив міністр.

Виграні чотири медалі в лижних гонках в останній день зимових Паралімпійських ігор в Сочі дозволили збірній України здобути 25 медалей (наші спортсмени завоювали три «срібла» та «бронзу»), що є повторенням найкращого результату для нашої команди в історії Паралімпіад.

Раніше 25 медалей паралімпійська збірна України завоювала на зимових Паралімпійських іграх у Турині в 2006 році. Тоді у нашої команди було 7 золотих, 9 срібних і 9 бронзових медалей, що дозволило посісти третє місце в загальному заліку.

На минулій Паралімпіаді у Ванкувері в 2010 році збірна України виграла 19 медалей, з яких 5 було золотих, 8 срібних і 6 бронзових.

Виграла медальний залік 2014 збірна Росії, в активі якої 80 медалей (30-28-22).

Друге місце в команди Німеччини (9-5-1) та третя збірна Канади — (7-2-7) медалей. У гонці на 5 км стоячи 30-річна Юлія Батенкова фінішувала другою, а 23-річна Олександра Кононова — третьою. Переможниці гонки — росіянки Анні Міленіній — українки програли 12,5 і 15 секунд відповідно. У гонці на 5 км у візках 32-річна Людмила Павленко посіла друге місце, програвши німкені Андреа Ескау 18,4 секунд.

Останню медаль серед українців виборов 24-річний Максим Яровой в гонці на 10 км у візках. Він фінішував другим, програвши чемпіону, канадійцю Крісу Клеблю 14,5

секунд. Отже, для забезпечення конвертованості валюти потрібне корінне оновлення валютного законодавства і приведення його до прогресивного стану, чітко окреслена фінансова політика, функціонуючий ринок валюти. Основними загрозами для економічної безпеки держави є постійне зростання зовнішнього боргу, доларизація економіки, вплив коштів за кордон, недосконалість законодавства і фінансової політики України, що дає змогу для здійснення нелегальних економічних операцій і втручання в економіку держави міжнародних організацій, іноземних радників та консультантів. Тобто необхідна розробка комплексних реформ правової бази економічної безпеки України та зважений підхід до валютної політики.

Отже, паралімпійські спортсмени України – справжні лідери міжнародного паралімпійського руху, який пропагує передусім добро і здоров'я. І тому в цей найвідповідальніший для країни час патріоти-паралімпійці були як ніколи згуртовані, аби показати сильний результат. Своїми спортивними успіхами й досягненнями вони пропагують здоровий спосіб життя, об'єднують всю Україну і сприяють зростанню міжнародного іміджу України в усьому світі. Завдяки системній організаційній та практичній роботі Національного комітету спорту інвалідів України, Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт” та спортивних федерацій з нозологій українські спортсмени з інвалідністю не тільки досягнули неймовірно високих результатів – кожен виступ наших спортсменів щоразу дивує світ неймовірними перемогами.

Хатха йога как эффективная профилактика и нейтрализация стресса.

А.В. Ожигов, психолог, магистр педагогических и исторических наук, инструктор
международной федерации йоги.

Стресс — обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека.

Автор теории стресса канадский психолог Г. Селье определяет его как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе или бегству. Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма (например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней — в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, и без него нельзя обойтись так же, как без еды и питья. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах работы и обучения. Однако стрессовые воздействия не должны превышать