

сердце сокращаться быстрее, тем самым увеличивая кровоток. При повышенном давлении сердцебиение замедляется.

Хорошо сбалансированная практика йоги, включает позы, задействующие и «газ», и «тормоз». Это настоящая тренировка для вегетативной нервной системы. В результате достигается совершенно новый уровень внутреннего равновесия и гармонии.

«Наибольшую пользу, – сказал он, – практикующие получают тогда, когда в течение занятия проводится несколько таких циклов».

Йога влияет на человеческие эмоции, борется со стрессами, типичными для жителей цивилизованного Запада, регулярной практикой релаксации, традиционной для Востока.

Литература:

1. Брод У. Научная Йога. – М.: РИПОЛ классик, 2013. – 416 с.
2. Васильев В. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. -169с.
3. Есудиан С., Хэйч Э. Йога и здоровье современного человека. – К.: , «Janus book» 1999. – 224 с.
4. Кулаков С. Основы психосоматики. -СПб.: Речь, 2003. -288с.
5. Парцерняк С. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. - СПб.: А.В.К., 2002. -382с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979. -123с
7. "Стресс жизни" (сборник) / (О. Грегор. "Как противостоять стрессу". Г. Селье. "Стресс без болезней"). СПб, 1994.

Олімпійські види спорту в монетах Національного банку України

М.В. Орлик, студент групи ОА 11,
В.О. Ковальов, доцент кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

Традиції увічнення видатних подій та постатей в нумізматичних пам'ятках, шляхом випуску комеморативних (пам'ятних) монет сягають не одного століття. Національний банк України почав виготовляти такі монети з 1995р., світ побачили серії присвячені – перемозі у Великій Вітчизняній Війні, видатним Українським постатям, олімпійським іграм, духовним скарбам України, скіфському золоту, та ще багатьом іншим тематикам. Проте хотілося б більш детально зупинитись на монетах присвячених олімпіадам та олімпійським видам спорту.

В 1998 році була випущена монети присвячені XVIII зимовим Олімпійським іграм у Нагано (Японія), учасницею яких була збірна команда України. До монет цієї серії увійшли монети присвячені лижному спорту, фігурному катанню та біатлону.

На аверсі монети в центрі зображено малий Державний герб України, по боках якого розміщені фрагменти зображення сніжинок і позначення і проба дорогоцінного металу Ag 925 та його вага у чистоті 31,1. Над гербом цифри 1998 - дата карбування монети. По колу написи: вгорі УКРАЇНА та внизу у два рядки 10 ГРИВЕНЬ



На реверсі монети зображено фігуру спортсмена на бігових лижах у момент руху на тлі декоративних смужок. Постаць повернута вліво. По колу розміщено напис, розділений зображенням сніжинки XVIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, НАГАННО.



На реверсі монети зображена постаць фігуристки в момент виконання стрибка на тлі декоративних смужок. По колу розміщено напис, розділений зображенням сніжинки XVIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, НАГАННО



На реверсі монети зображена на тлі декоративних смужок постаць біатлоніста з рушницею в момент прицілу. Фігура повернута вправо. По колу розміщено напис, розділений зображенням сніжинки XVIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, НАГАННО



В 2000 році світ побачили монети присвячена XXVII Олімпіаді, що відбудеться 2000 року в Сідней (Австралія). До цієї серії увійшли монети присвячені вітрильному спорту, гімнастиці та брусам.

На аверсі монети на тлі розгорнутого полотнища, яке перетинає стрічка із зображенням видів спорту, розміщено малий Державний Герб України та написи: УКРАЇНА, 2, ГРИВНІ, 2000.



На реверсі монети розміщено зображення яхтсмена та написи: СІДНЕЙ 2000 і XXVII, ЛІТНІ, ОЛІМПІЙСЬКІ, ІГРИ.



На реверсі монети розміщено зображення гімнастки із стрічкою та написи: XXVII, ЛІТНІ, ОЛІМПІЙСЬКІ, ІГРИ і СІДНЕЙ 2000.



На реверсі монети зображено гімнаста на паралельних брусах та прямі написи у п'ять рядків: XXVII ЛІТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, СІДНЕЙ 2000.



На реверсі монети зображено спортсменку у момент виконання потрійного стрибка та прямі написи у п'ять рядків: СІДНЕЙ 2000, XXVII ЛІТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ.



У 2001 році було випущено монету присвячену XIX зимовим Олімпійським іграм, що відбудуться у 2002 році в Солт-Лейк-Сіті (США). Вартість даної монети становить 530 грн(згідноНБУ)

На аверсі монети ліворуч півколом зображено стилізований фрагмент сніжинки з написом УКРАЇНА та малий Державний Герб України; праворуч внизу на тлі дзеркала розміщено написи: на монеті із срібла - 10, ГРИВЕНЬ, 2001, позначення металу та його проби Ag 925, вага в чистоті - 31,1 та логотип Монетного двору Національного банку України, також є зовні ідентична монета з нейзильберу.



На реверсі монети розміщено стилізовані зображення хокеїста - ліворуч на дзеркальному тлі та сніжинки – праворуч, на рельєфному тлі якої написи у три рядки: XIX ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ, СОЛТ-ЛЕЙК-СІТІ, 2002

На аверсі монети у квадраті зображено алегоричну сцену відкриття Ігор Олімпіади: дві жіночі постаті в туніках тримають у руках чашу з вогнем та лаврові гілки - символ миру. Навколо квадрата зображено малий Державний Герб України (угорі) та написи: на монеті зі срібла - УКРАЇНА (угорі), 10 ГРИВЕНЬ (унизу), 2003 (ліворуч), позначення металу та його проби Ag 925, вага в чистоті - 31,1 (праворуч); та логотип Монетного двору Національного банку України



На реверсі монети у квадраті зображено боксера в шоломі. Навколо квадрата розміщено такі написи: ІГРИ/ XXVIII ОЛІМПІАДИ (угорі), OLYMPIC GAMES, XXVIII (унизу), АФІНИ 2004 (ліворуч), ATHENS 2004 (праворуч).



У 2004 році було викарбовано монету присвячена чемпіонату світу з футболу на кубок FIFA 2006 року, який відбудеться в Німеччині.

На аверсі монети зображено м'яч у сітці воріт, угорі - малий Державний Герб України та напис УКРАЇНА, праворуч від воріт розміщено написи: на монеті зі срібла -

10, ГРИВЕНЬ, 2004, позначення металу та його проби Ag 925, маса в чистоті - 31,1 та логотип Монетного двору Національного банку України. Є також аналогічна монета виготовлена з нейзильберу. Вартість даної монети в з срібла становить грн: 530(згідно даних НБУ)



На реверсі монети на тлі сітки воріт зображено футболіста та воротаря з м'ячем під час гри та унизу розміщено написи 2006,ЧЕМПІОНАТ СВІТУ З ФУТБОЛУ, НІМЕЧЧИНА, 2006

У 2010 році світ побачила монета присвячена зимовим олімпійським іграм у Ванкувері. На аверсі цієї монети розміщено: угорі малий Державний Герб України, напис півколом НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ, зимову композицію, що символізує рух, праворуч - рік карбування монети 2010, унизу на рельєфному тлі - номінал 10/ГРИВЕНЬ. Монета виготовлена зі срібла 925 проби, маса в чистоті - 31,1. Вартість, грн: 530



На реверсі монети розміщено стилізовану голографічну крижинку із цифрами ХХІ, навколо якої зображено представників різних видів спорту: біатлону, фристайла, фігурного катання, ковзанярського спорту тощо і написи ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ/ ВАНКУВЕР 2010.

У 2012 році було випущено монету, котра була присвячена важливій спортивній події - Фінальному турніру чемпіонату Європи з футболу, який буде проведено в Україні та Польщі у 2012 році. Монета входить до набору з двох пам'ятних монет, вкладених у спільну капсулу. Вартість, цієї монети становить грн: 1400. На аверсі монети розміщено: малий Державний Герб України (угорі), напис півколом НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ (праворуч), під гербом напис - 10/ГРИВЕНЬ/2012, під яким на тлі стилізованого орнаменту з використанням графічних символів, пов'язаних з Євро 2012, зображено Кубок Анрі Делоне. Унизу - позначення металу, його проби - Ag 925, маса - 31,1 та логотип Монетного двору Національного банку України.



На реверсі монети розміщено зображення футболіста і фрагмента футбольного м'яча, ліворуч напис УЄФА Євро 2012™ УКРАЇНА-ПОЛЬЩА.

Також НБУ не оминуло увагою ігри XXX Олімпіади, що проходять у 2012 році в місті Лондоні. На аверсі монети розміщено: угорі малий Державний Герб України та напис півколом - НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ, панораму міста, на тлі якої ліворуч стилізований олімпійський факел, праворуч напис -ЛОНДОН, унизу написи: на монеті зі срібла - 10/ ГРИВЕНЬ/2012.



На реверсі монети зображено: півколом силуети представників різних видів спорту, над якими золотий статер Філіппа II, який брав участь в олімпійських іграх, та написи - ІГРИ XXX ОЛІМПІАДИ (угорі півколом), XXX (унизу), ліворуч і праворуч від якого - лаврове листя. Елемент оздоблення - локальна позолота, вміст золота в чистоті не менше ніж 0,000360 г. Вартість, цієї монети становить: 530 грн.

Цього року було викарбовано монету присвячену важливій події у світовому спортивному житті - XXII зимовим Олімпійським іграм у місті Сочі (Росія) та участі в них національної збірної України. Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли наші спортсмени в складі збірної команди Радянського Союзу вперше взяли участь у XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. З того часу Україна розвиває та зміцнює свої позиції - наші спортсмени завоювали 620 медалей. Олімпійський рух в Україні координується Національним олімпійським комітетом України, заснованим 22 грудня 1990 року. Метою його діяльності є забезпечення участі українських спортсменів в Олімпійських іграх, популяризація масового спорту і здорового способу життя, зміцнення міжнародного спортивного співробітництва. Вартість, цієї монети 530 грн.



На аверсі монети розміщено: угорі малий Державний Герб України, напис півколом НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ, на синьо-жовтому тлі, що символізує кольори національної олімпійської збірної України (використано тамподрук), - стилізоване зображення гір, під якими на дзеркальному тлі: ліворуч - рік карбування монети 2014, у центрі написи: ЗИМОВІ/ОЛІМПІЙСЬКІ/ІГРИ та півколом номінал - ДЕСЯТЬ ГРИВЕНЬ. На реверсі монети на дзеркальному тлі зображено на передньому плані біатлоніста та по колу спортсменів - представників зимових видів спорту.

Влияние психосоматических расстройств на развитие личности

Т.В. Орлова, зав. токсикологической лабораторией Государственного Учреждения «Кировоградский областной лабораторный центр Госсанэпидслужбы Украины»

Постановка проблемы. Одной из наиболее актуальных проблем сегодняшнего дня является проблема роста психосоматических заболеваний у детей и подростков. Это связано, в первую очередь, с общей социальной напряженностью, психологической неуравновешенностью всего общества. Поляризация доходов, сложное экономическое положение большинства семей, отсутствие уверенности в завтрашнем дне ведут к росту тревожности, раздраженности, и, как следствие, к росту психосоматических заболеваний у взрослых и детей.

Анализ последних исследований и публикаций. Частота психосоматической патологии в структуре общей заболеваемости в последнее время настолько увеличилась, что некоторые исследователи стали называть современное общество «психосоматически ориентированным».

Психосоматические заболевания - это такие заболевания, которые начинаются в психике, а отражаются в "семе", то есть в теле. По данным различных исследований от 40% до 90% всех заболеваний можно отнести к психосоматическим. ВОЗ признала наличие физических заболеваний, обусловленных психологическими причинами. Официально список, названный «большой семеркой», выглядит так: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертоническая болезнь, ревматоидный полиартрит, нейродермит, тиреотоксикоз.

В этиологии неврозов у детей основное место занимают часто встречающиеся аномалии воспитания и неблагоприятные семейные условия, вызванные болезненным или неправильным поведением родителей. На этом фоне увеличивающихся невротических расстройств растет число больных детей, у которых под влиянием упомянутых и других психогенных факторов возникают соматические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, кожи.

Интерес также представляет распространенность случаев хронической тревоги, которые в большинстве случаев, по ретроспективным оценкам, оказываются предболезненным состоянием. Из 20 000 обследованных у 11% были обнаружены невротические расстройства, в том числе у 1,5% — состояния паники и у 0,1% — соматизированные расстройства

Большие психологические трудности в связи с психосоматической ситуацией (из-за ограничения свободы передвижения, уменьшения контактов и других переживаний)