

І хоча такі види спорту вимагають постійного дотримання техніки безпеки і є досить висококоординованими рухами, які не вивчаються за шкільною програмою, ми не змогли відмовитися від них. Інтерес до незвичних рухів та інвентарю сприяв формуванню мотивації до занять фізичною культурою старших підлітків, діти залишалися після уроків і в присутності вчителя фізичної культури тренувалися з цих видів метань. На всі види пентатлону давалася одна спроба, щоб скоротити час проведення спортивної частини свята. Фізкультурна частина свята була представлена конкурсом на кращий показ учасниками команд зразків відомих стародавніх грецьких скульптур, пов'язаних зі спортом. Мистецька частина свята була представлена конкурсом на кращу декламацію поем давніх грецьких поетів і на кращий грецький танок. Для глядачів проводилася вікторина на знання з історії олімпійських ігор і грецької міфології.

Ми переконалися, що розроблені нами фізкультурно-мистецькі заходи з використанням історичних та національних аспектів у фізичному вихованні мали чітко виражений оздоровчий ефект, сприяли підвищенню рухової активності школярів з ослабленим здоров'ям, сприяли корекції способу життя, який покращує та зміцнює здоров'я, підвищили суспільну оцінку, а через неї і самооцінку.

Література:

1. Кельшев И. Г. Мотивы массового спорта / И. Г. Кельшев // Психология личности и деятельности спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – С. 31–39.
2. Лазинский В. С. Учитесь быть здоровым / В. С. Лазинский. – К., 1993. – 155 с.
3. Нові технології формування здорового способу життя у дітей і підлітків в умовах сучасного позакласного закладу : навч.-метод. посіб. для позашк. навч. закладів / Макеев М. В., Гончаренко М. С.; під ред. Е. Т. Карачинської. – Харків, 2001. – 268 с.

Во имя жизни

К.Н. Марченко, доц.

Кировоградского национального технического университета

Я обращаюсь к тем, кто любит жизнь и хочет жить. Хочет жить не на словах, а проявляет и реализует волю к жизни в ежедневных практических действиях. Я обращаюсь к тем, кому надоело проводить время в старческой немощи, умирать, затем рождаться и вновь с большим трудом восстанавливать достигнутое.

Австралийка Джасмухин, известная своей просветленностью и тем, что живет без еды с 1992 года, пишет: «сама мысль о том, что на пути к достижению высокого уровня осознанности придется потерять время на «замену» тела по причине собственного невежества, вызывала во мне сильный внутренний протест».

У человека всегда есть выбор. И в каждой своей мысли, эмоции или поступке он выбирает либо жизнь, либо смерть.

Принимая Творца, божественное начало в себе, можно созидать жизнь новую и новую, изменять и перестраивать ее не путем смерти и нового рождения, а путем сознательного изменения себя и жизни в этом своем воплощении.

Срок жизни человека выбирается ним самим до воплощения, исходя из поставленных задач, предусмотренных жизненных уроков и записывается в жизненном контракте. Человек уходит, когда исчерпал себя. В новую эру, которую открыло третье

тысячелетие, человек все больше осознает свое божественное начало, свою ответственность за жизнь здесь на Земле и во Вселенной, что открывает в нем исконные знания и мастерство, позволяющие изменять себя, свою жизнь свое тело, свои контракты. *«Контракты - это начальные изложения ваших целей, в которых учитывается кармическая расплата, или отработка атрибутов прошлых жизней. В вашей власти как раз сейчас – изменить именно это. Цель Человеческого Существа на Земле – аннулировать кармическое прошлое, которое представляет старую энергию Земли, и активировать многомерную ДНК, чтобы начать процесс мастерства. Это празднуется всей Вселенной и обновляет сам жизненный контракт»* [1].

Жить – это естественно, стареть и умирать – это противоестественно. И происходит противоестественное в силу заблуждений человека. Мир нам видится не таким, какой он есть. Мы видим его сквозь собственную картину мира, которая во многом зиждется на принятых обществом, определенной культурой знаниях, взглядах, верованиях и убеждениях. К сожалению, парадигма неизбежности смерти в современном обществе пока еще преобладает над парадигмой вечной жизни.

Велика сила мысли. Человек становится тем, что думает о себе. С ним происходит то, чего он ожидает. Леонард Опп [2] дает веские обоснования идее, что люди умирают по той простой причине, что ожидают этого от себя.

«Стремление к смерти – реальный психический комплекс, который может быть локализован в уме человека, а затем и разрушен. Этот комплекс образованный мыслями и убеждениями, направленными против жизни. Он поддерживается мыслью о том, что смерть неизбежна и что она находится вне сферы вашего контроля. Этот комплекс направлен на то, чтобы убить вас, и это непременно произойдет, если вы не убьете его раньше. Если вы верите, что кто-то или что-то «оттуда» контролирует вас, вы окончательно обрекаете себя на роль жертвы. Если вы хотите установить контроль над собственной жизнью, вам следует осознать, что лишь вы и никто иной являетесь творцом собственного благополучия и безопасности. Именно вы являетесь творцом собственного здоровья, жизнеспособности, болезней, травм, несчастных случаев, а также творцом смерти собственного тела».

Леонард учит людей бросать вызов собственному «смертному приговору», который лишь кажется неотвратимым.

Человеческое эго состоит именно из верований и убеждений, принятых человеком от рождения осознанно и неосознанно, по ведению и по неведению, добровольно и насильно, переданных совершенно искренне или внушенных, внедренных обманом. Таким образом, если вы хотите изменить себя и свою жизнь, начните с изменения своих верований и убеждений.

Чем большее число людей поверит в возможность физического бессмертия, тем больше сдвинется общий вибрационный уровень массового сознания от смертности в сторону жизни, тем меньше будет сопротивление, которое приходится преодолевать каждому из нас на пути, тем легче каждому из нас в созидании индивидуального физического бессмертия.

Ребенок и старик отличаются друг от друга не только состоянием души и тела, но и соотношением веры и скепсиса (неверия, маловерия). Придумано даже выражение «здоровый скепсис», которым иногда подменяют выражение «здравый разум». Возможности и пути ребенка фактически безграничны, в то время как старик уже при жизни погребен под спудом множества искусственных ограничений:

$$\text{Возможности} = \frac{\text{Вера}}{\text{Скепсис}}.$$

Из этой простой формулы следует, что когда скепсис стремится к нулю (абсолютная вера), возможности стремятся к бесконечности. Для успеха в любом деле, в том числе и в жизни необходимым условием является непоколебимая вера, несгибаемая воля. Вера и надежда зажигают глаза. Вера и надежда преумножают жизнь.

Рассмотрим основные причины процессов старения и, как итога, смерти человеческого тела:

1. Главные причины старения и смерти - это невежество и ложные, вредоносные верования и убеждения. Материализм, бездуховность и оторванность от истока.

2. Потребительское отношение к своему физическому телу, как чему-то разовому, временному. К физическому телу не прилагаются инструкции по уходу, никто не учит этому. Вера в смертность создает позицию обреченности и безвольного ожидания смерти.

Вот фрагмент инструкции по кормлению йоркширского терьера, цена которого составляет от 250\$ до 1000\$: *«Категорически нельзя давать баранину и свинину. Они слишком тяжелы для печени собак. Курятина в больших количествах и постоянном употреблении вредна для шерсти. Всевозможные сладости: пирожки, торты, кусковой сахар вызывают слезотечение или нагноение глаз, при этом может нарушиться и нормальная работа печени. Любые пряности, специи и ароматические вещества, даже содержащиеся в обыкновенном печенье, могут стать причиной потери обоняния»*. Возникает вопрос: задумывается ли хозяин собаки настолько же о собственном питании и собственном теле, которое он, как ему кажется, получил бесплатно?

Ничего бесплатного не бывает и каждый из нас обрел свое тело колоссальным трудом многих воплощений здесь на Земле и во Вселенной. В Библии (1Кор.6:20) говорится: *«... вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»*. Ваше тело, как и дух и душа, свято.

3. Привычные негативные мысли, например, осуждение и критика, неблагодарность и недовольство, враждебное отношение к людям и мирозданию создают привычный, поэтому неосознаваемый негативный эмоциональный фон, который даже при отсутствии эмоциональных всплесков и взрывов, медленно, но уверенно разрушает психику, энергетику, а затем и биологический организм, изменяя саму его химию, гормональный баланс, отравляя его. Особое внимание следует обратить на страх, вернее, на страхи и фобии.

Смерть можно рассматривать также как критическую потерю целостности. Деление на внешнее и внутреннее для человека является иллюзией. Нет внешнего и внутреннего – есть единое целое. Поэтому при каждом разделении во вне – ненависти, конфликте, противоречии, неприятии происходит также одновременно потеря внутренней целостности, т.е. болезнь.

Исцеление – не что иное как обретение большей целостности, которое достигается прощением, пониманием, неосуждением.

4. Загрязнение физического тела, энергетического тела, души и духа. Когда в последний раз убрали квартиру? А когда в последний раз убрали тело? Существенное влияние оказывает информационное загрязнение, информационное отравление, которые ведут к информационным сбоям человека как системы.

5. Бесцельность и постепенная деградация ума, памяти, энергетики, тела.

6. Неисправленные накопленные информационные сбои, неизлеченные травмы и болезни.

7. Малая подвижность или специфические неравномерные динамические и статические физические нагрузки, что характерно для определенных профессий и видов спорта.

8. Узкое жизненное пространство, узость интересов. Замкнутость, заикленность, ограниченность, от которых человек может испытывать реальное удушение. Изолированность от природы, электромагнитного поля Земли и от стихий в помещениях, транспорте, особенно в холодное время года.

9. Вредные привычки: привычное напряжение, несбалансированное питание, курение, алкоголь и др.

10. Несбалансированность духовного и материального в жизни. Превалирование материальных ценностей, накопительство, карьеризм.

Здесь не затрагивается экология, климат и другие глобальные факторы, хотя сотворяет их не кто иной, как человек.

Теперь о хорошем. Тысячи людей на планете, практикующие йогу вечной жизни, с радостью делятся с нами знаниями, необходимыми для омоложения и исцеления. Факторы омоложения, кроме физического тела, как тела следствий, затрагивают также психические и энергетические процессы.

Дж. Сэйдж, который в свои 90 лет выглядит на 60 и продолжает упорно работать над собой, пишет: *«Путь назад к молодости - это нелегкий путь. Не существует никакого волшебного эликсира, способного омолодить человека, не поможет тут и трансплантация органов, как бы быстро ни развивалась в этом направлении медицина. Никакими искусственными путями не остановит процесс старения. Как и все в жизни, путь омоложения требует гигантских усилий. Секрет вечной молодости скрыт внутри каждого из нас. Тем, у кого сильная воля, медицина просто не нужна. Они смогут все сделать для себя сами. Вы можете жить, сколько захотите»* [3].

Итак:

1. Необходимо осознать себя творцом своей жизни, приступить к ее активному изменению. Примите ответственность за свою жизнь и все, что в ней происходит. Это всё - ваши творения. И, как известно, каждое творение возвращается к творцу.

2. Поставьте перед собой позитивную цель, выскажите чистое намерение. Хорошо, когда цель человека совпадает с миссией его души. Тогда человек ощущает радость и удовлетворенность. Проявите целеустремленность, трудолюбие, терпение и настойчивость.

«Приступайте к делу и реализуйте то, что в вас сокрыто. Работайте, зная, как много хорошего в вас только и ждет новых задач, которые вы перед собой поставите... Перестаньте валять дурака – займитесь делом. Хватит изводить зря свои уникальные ресурсы – начните работать, делая что-то действительно стоящее» [4].

3. Будьте осознанны (в противоположность автоматизму, забыванию, спячке). Пусть все ваше внимание будет направлено на то, что вы делаете. Когда дышите, осознавайте поток воздуха в дыхательных путях, когда едите, осознавайте вкус пищи во рту, вы усвоите при этом гораздо больше энергии, получите больше удовлетворения, удовольствия. Когда говорите, осознавайте энергию каждого своего слова. Осознавайте, какими мыслями наполнен ваш ум, где присутствует ваше сознание, чем оно наполнено. Внимательно наблюдайте за собой без критики и осуждения. Важно: то место, в которое проник свет вашего божественного сознания, уже никогда не останется прежним.

4. На протяжении дня создавайте позитивный эмоциональный настрой. Думайте о хорошем, замечайте добро во всем и будьте благодарны Творцу и всему сущему за поддержание вашей жизни и вашего роста.

Храните внутреннего ребенка (детское состояние души).

5. Ежедневно снова и снова запускайте и возобновляйте процессы омоложения своей клеточной структуры. Визуализируйте, ощущайте себя здоровым, бодрым, энергичным, подвижным, юным. Утверждайте это в словах (аффирмации) и делах.

«Отбрось страх и разочарование старения и ежедневно концентрируйся на том, что ты становишься моложе и живешь дольше. Надо улучшать все свое тело визуализацией замедления телесных часов. Если ты замедляешь часы, то фактически выводишь себя из синхронизации со старой парадигмой – с тем, что говорит календарь по поводу твоей «старости». Работая с телесными часами, ты можешь изменить свои гормоны, свою иммунную систему и даже свой внешний вид. Покажи своему телу, что твоя реальность отличается от той, что была, и помоги ему «сотворить» твой настоящий возраст.

Я открою вам самые сильные энергии, доступные межпространственной ДНК: это Человеческое сознание. В вашем поле ДНК находится священное сознание. Ваше сознание может ежедневно разговаривать с клеточной структурой вашего тела. Оно может усиливать вашу иммунную систему и прогонять болезни. Оно посылает инструкции для перестройки вашего тела.

Представь себя с юной ДНК. Помни: тело прошло через это, и оно обладает клеточной памятью о твоей юной ДНК. Выдели время для ежедневного общения (со своей клеточной структурой), хотя бы по несколько минут, и создай устойчивый образ цели для своего телесного процесса. Представь себе молодую кожу, молодое здоровье, молодой душевный настрой. Твое тело усвоит эту идею и начнет приспосабливаться к «начальнику». Это то, что делают мастера, и это работает» [1].

6. Очищайте сознание, тело, энергетику, мышление и эмоции [2, 4].

7. Двигайтесь. Выполняйте дыхательные и энергетические упражнения, тренируйте ум, внимание, память, тело. Совершенствуйте владение всеми вашими атрибутами [5].

8. Чтобы быть действительно счастливым и жить в мире с самим собой и другими, нужно уметь избегать разного рода конфликтов, в том числе не воевать и с собственным организмом, поскольку в последнем случае сознательное и бессознательное становятся в оппозицию друг к другу.

9. Избавляйтесь от противоестественных, искусственных ограничений. Познавайте себя, расширяйте свои возможности. Растите, тянитесь к своему божественному совершенству, которое уже есть и которое всегда было с вами.

10. Поддержите жизнь вокруг себя во всех ее формах – жизнь растений, животных, людей, и ваша жизнь преумножится, ваша жизнь будет поддержана мирозданием.

В заключение хочется пожелать: пусть ваши глаза сияют непоколебимой верой в жизнь. Пусть жизнь станет главной страстью вашей жизни. И слова

*«Богородица Дева, радуйся, благодатная Мария, Господь с тобою.
Благословенна ты в женах, и благословен плод чрева твоего, Иисус.
Пресвятая Мария, Матерь Божья,
Молись о нас, сыновьях и дочерях Божьих,
Ныне и в час нашей победы*

Над грехом, болезнью и смертью».

пусть дарят вдохновение и надежду каждому из нас.

Литература:

1. Кэрролл Ли. Крайон. Действовать или ждать? Вопросы и ответы / Перев. с англ. - М.: ООО Издательство "София", 2009. – 352 с.
2. Леонард Орр. Бросьте привычку умирать. М.: ООО Издательство "София", 2004.
3. Дж. А. С. Сэйдж. Человек без возраста. Изд: "Физкультура и спорт" в 7-8, 9-10, 11-12 за 1992 г.
4. Уильям Уокер Аткинсон. Закон привлечения и сила мысли. - М.: ООО Издательство "София", 2008. – 129 с.
5. Юдлав Эрик. 100 дней для здоровья и долголетия. Руководство по даосской йоге и цигун. Издательство: Будущее Земли. 2002. – 195 с.

Спорт як індикатор якості життя

В.В. Махно, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Раціонально та соціально справедливо організоване суспільство встановлює «базовий стандарт доступності» основних життєвих благ. У сфері фізичної культури і спорту це проявляється в змісті та нормах офіційної системи фізичного виховання. Задоволення індивідуальних приватних потреб, пов'язаних зі спортивною, фізкультурно-оздоровчою діяльністю, здійснюється на добровільній основі за рахунок особистого вільного часу і з урахуванням наявних необхідних ресурсів (фінансових, матеріальних, енергетичних та ін.). Спорт виконує різноманітні соціально значущі функції, тобто він має досить суттєві ресурси в різних сферах людського життя. Чудовою особливістю спорту є те, що сферою його впливу є і тіло, і дух: спорт говорить про користь руху, учить грати за правилами, впливає на розвиток особистості, підсилює суспільні зв'язки, вимагає поваги до особистості, створює атмосферу солідарності та колективізму. Маючи всі ці особливості, спорт, на мою думку, може виступати в якості одного зі способів подолання існуючих у суспільстві різних соціальних нерівностей.

Лондонська група "Economist Intelligence Unit" провела дослідження, у результаті якого складено рейтинг 111 країн за рівнем «якості життя». В основу опитувань було покладено вісім найважливіших факторів, які, на думку дослідників, і визначають, наскільки та або інша людина вдоволена життям у своїй країні. Цими факторами є здоров'я, включаючи тривалість життя; політична стабільність і особиста безпека; сімейне життя (з урахуванням розлучень); наявність громадського життя, що включає відвідування установ культури і членство в профспілкових організаціях; клімат; рівень безробіття; наявність можливості політичних волевиявлень та гендерна рівність, що визначається порівняльним аналізом рівня зарплат чоловіків і жінок. Як випливає з рейтингу, що складено за рівнем ВВП на душу населення, високий дохід зовсім не гарантує задоволеність народу своїм життям. Укладачі рейтингу не даремно назвали здоров'я і тривалість людського буття найважливішими факторами, що визначають якість життя людей, тому що цей показник вбирає в себе безліч аспектів –