

## ЙОГА – ШЛЯХ ДО ГАРМОНІЇ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ

Ланець Н.О., гр. МЕ-19

Науковий керівник – доц. І.О. Кудряшов  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

У наш час широкої популярності набуває йога, яка допомагає людині не тільки підтримувати і розвивати фізичні якості, але й досягнути внутрішньої гармонії, вдосконалення емоційного стану, розвитку психологічних функцій.

Йога має п'ять основних напрямків : 1) хатха-йога – направлена в основному на розвиток фізичних і фізіологічних функцій організму; 2) раджа-йога – розглядає розвиток вищих психологічних функцій; 3) карма-йога пов'язана з гармонічним розвитком соціальних відносин особистості; 4) бхакті-йога – пов'язана з вдосконаленням людини в емоційній сфері; 5) джані-йога пов'язана з розвитком мислення людини.

Хатха-йога зосереджує увагу на розвитку тілесних задатків, так щоб тіло могло протистояти поза межею осягнення. Головною ціллю хатхи-йоги – здорове тіло. Підготовлює фізичне тіло людини до перенесення всіх труднощів. Хатха-йога навчає управляти диханням, кровообігом та нервовою енергією.

Головною складовою хатхи-йоги являються асани – це вправи, які пов'язані з повільними рухами і станом покою тіла у поєднанні з правильним диханням і розслабленням. Переважають статичні пози тіла; напруга м'язів і роздратування м'язових нервів в цих позах впливає на центральну нервову систему, а через неї на роботу серця, органів кровообігу і дихання, також на травну, серцево-судинну, дихальну, ендокринну системи, на систему виділення, нервову систему і весь руховий апарат.

Хатха-йога дозволяє підпорядкувати волі фізичне тіло і навіть «несвідомі» фізичні функції – це безперервна робота з подоланням болю, вихованням сили волі, та встановлення емоційної та психологічної гармонії.

## ПАРАОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

Лізунова Г.О., гр. Тт-30

Науковий керівник – доц. Л.І. Петрова  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Паралімпійські ігри (параолімпійські ігри) – міжнародні спортивні змагання для інвалідів. Традиційно проводяться після головних Олімпійських ігор, а починаючи з 1992 р. – у тих же містах; у 2001 р. ця практика закріплена згодою між МОК (Міжнародний олімпійський комітет) і Міжнародним паралімпійським комітетом (МПК). Літні паралімпійські ігри проводяться з 1960 р., а зимові паралімпійські ігри – з 1976 р.

Виникнення видів спорту, в яких можуть брати участь інваліди, пов'язують з іменем англійського нейрохірурга Людвіга Гутмана, який долаючи столітні стереотипи по відношенню до людей з фізичними вадами, впровадив спорт у процес реабілітації хворих з пошкодженнями спинного мозку. Він на практиці довів, що спорт для людей з фізичними вадами надає умови для успішної життєдіяльності, відновлює психічну рівновагу, надає можливість повернутися до повноцінного життя незалежно від фізичних вад.

Назва спочатку була пов'язана з терміном paraplegia параліч нижніх кінцівок тому, що ці змагання проводились серед людей із захворюванням хребта, від тоді як у іграх почали брати участь спортсмени із іншими захворюваннями змінили назву. Відмова від терміну «параолімпійський» пов'язана з вживанням слова «олімпійський» та його похідних в маркетингових та інших комерційних цілях і проведення ігор потрібно кожного разу погоджувати з МОК.

Змагання, метою яких спочатку було лікування та реабілітація інвалідів, стали спортивною подією найвищого рівня, у зв'язку з чим виникла необхідність утворення управляючого органу. У 1982 р. був утворений Координаційна рада міжнародних спортивних організацій для інвалідів – ІСС. Сім років потому Координаційна рада була перетворена на Міжнародну параолімпійську раду – International Paralympic Committee (IPC).

Другою важливою подією у параолімпійському русі стали літні Паралімпійські ігри – 1988 р., для проведення яких використовувались ті ж самі споруди, на яких проходили олімпійські змагання. Зимові Паралімпійські ігри 1992р. проходили у тому ж місті, і на тих же аренах, що олімпійські змагання.