
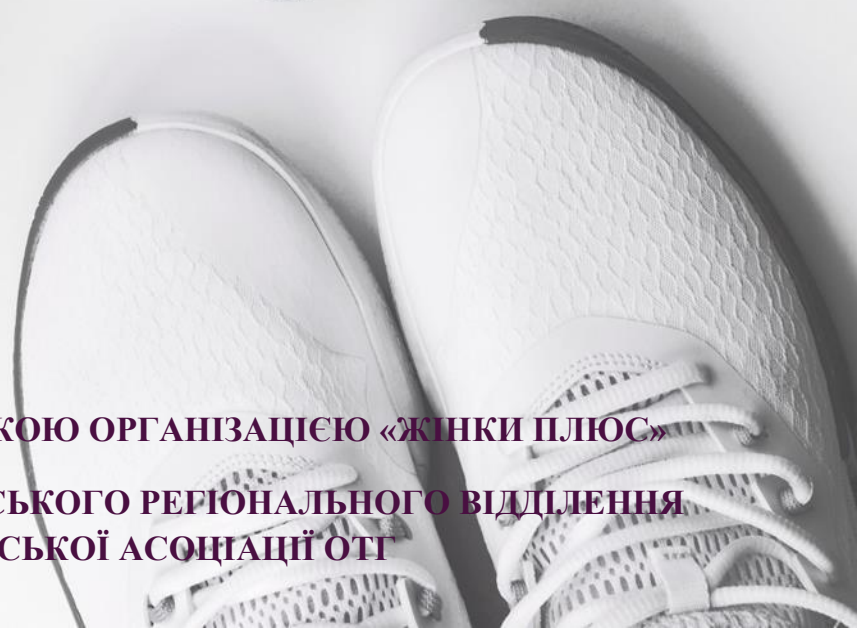


ВІДДІЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ
В ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

СПОРТ ДЛЯ ЖІНОК



ВІДЧУЙ СЕБЕ СИЛЬНОЮ,
ЗДОРОВОЮ, УСПІШНОЮ



У СПІВПРАЦІ З ГРОМАДСЬКОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ «ЖІНКИ ПЛЮС»
ЗА УЧАСТІ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО РЕГІОНАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ОТГ





Лілія ГИРЕНКО,
*член виконавчого комітету Відділення НОК
України в Дніпропетровській області, депутатка
Дніпропетровської обласної ради,
начальниця управління з питань культури та
спорту Дніпропетровської обласної ради,
голова ГО «ЖІНКИ плюс»*

Багато років я живу й працюю за головним принципом «Жінка може все!». Це дозволяє мені не лише успішно займатися саморозвитком, а й допомагати в цьому жінкам. І за посадовими обов'язками, і у своїй громадській діяльності займаюся питаннями гендерної рівності в усіх сферах життєдіяльності, підтримуючи жінок у творчості і лідерстві, в громадській діяльності й підприємстві. Ми маємо у своєму доробку чимало яскравих соціальних проєктів.

Нині я відкриваю для себе новий напрямок – спортивна діяльність. І хоча серед наших ініціатив було чимало з популяризації здорового способу життя, але рішення відділення Національного олімпійського комітету у Дніпропетровській області щодо обрання мене до складу виконкому обласного відділення НОК змушує мене більш активно взятися за цю справу.

Запрошую вас, дорогі колежанки, приєднатися до нашої команди.

Ситуація із жінками в спорті завжди була складною. Кількість чоловіків спортсменів згідно статистичних даних більша. Напередодні війни ми представили широкому загалу третє видання збірки «Гендерний портрет Дніпропетровської області». З майже 157 тисяч спортсменів, лише 43 тисячі – жінки. З 122 фізкультурно-спортивних товариств області, жінки очолюють лише 15. Серед більше 4 тисяч працівників фізичної культури і спорту, які проводять заняття на території області, жінок трішки більше тисячі. Проте зараз картина зовсім інша. Я розумію, що останнім часом усім нам не до спорту. Саме зараз нам треба усвідомити, що спорт – це не лише фізичне, а й психологічне здоров'я.

Заняття спортом зміцнюють не лише тіло, а й силу духу. Спорт потрібен для того, щоб довгі роки залишатися здоровою, сильною й успішною. І для цього не потрібно мати міцні м'язи, накачаний прес чи сильні руки. Спорт буває різним. Його можна обрати для себе по силам.

Разом із моїми колегами ми підготували цю збірку. Хай вона стане вашою помічницею у будь-яку хвилину.

Будьте з нами! Спорт допоможе нам перемогти на всіх напрямках!



*Світлана СПАЖЕВА,
голова Дніпропетровського регіонального
відділення Всеукраїнської асоціації ОТГ*

Для сучасної жінки спорт – це невід’ємна частина життя, це один з основних і ефективних шляхів зміцнення здоров’я, досягнення фізичної досконалості, підготовка до материнства і виховання дітей.

Спорт – це не лише арена змагань, а й майданчик для особистісного зростання та формування характеру.

Сьогодні, на тлі щоденних тривожних новин та ракетних атак, фізичне здоров’я є нерозривним цілим з психологічним здоров’ям, піклування про яке перетворюється для українок на щоденну звичку.

Бо в здоровому тілі здоровий дух, а спортсменки Дніпропетровщини – це яскравий приклад стійкості, незламності і таланту.

Ми щиро віримо в те, що майбутнє України за здоровою нацією.



Олена ЗАЙЦЕВА,
*начальниця КЗ «Дніпропетровський регіональний
центр з фізичної культури і спорту «Інваспорт»
ДОР»*

Боротьба людей з інвалідністю за рівні права і можливості у всіх сферах життя, прагнення до інтеграції у суспільство стали основними мотиваторами у створенні потужного фізкультурно-спортивного руху осіб з інвалідністю в Україні.

Сьогодні в області у сфері фізичної культури і спорту людей з інвалідністю здійснюють діяльність КЗ «Дніпропетровський регіональний центр з фізичної культури і спорту «Інваспорт» ДОР, Кам'янський міський центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», КПЗО «Дніпропетровська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа для осіб з інвалідністю» ДОР та 15 громадських організацій у містах області: Дніпрі, Кам'янському, Нікополі, Кривому Розі, Марганці, Павлограді.

Зараз ми усі переживаємо важкі часи воєнного стану в країні. На жаль, у зв'язку з воєнними діями, значно зростає кількість людей з інвалідністю, як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення. Тому, як ніколи, діяльність системи «Інваспорт» є актуальною в кожному місті та районі Дніпропетровської області в напрямку реабілітації, залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

До переліку видів спорту для людей з інвалідністю входять традиційні у спорті види – плавання, легка атлетика, дзюдо, кульова стрільба та інші, а також мало відомі загалом – танці на візках, фехтування на візках, боча, параканое тощо.

Дніпропетровщина є батьківщиною паролімпійського руху в Україні та залишається лідером серед регіонів України, як в паролімпійських, так і в дефлімпійських видах спорту. Саме на Дніпропетровщині розпочали свій розвиток багато видів спорту для осіб з інвалідністю – пауерліфтинг, веслування академічне, параканое, боча, тріал-орієнтування, волейбол сидячи для спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату.

У сучасному світі одним з важливих критеріїв, які відображають рівень розвитку суспільства країни або окремого регіону є надання жінкам і чоловікам, а також людям з інвалідністю рівних прав та можливостей у різних сферах соціального життя.

Тож крокуємо до цього!



***Діна МІФТАХУТДІНОВА,
член Національного олімпійського комітету
України, заступниця голови Відділення
Національного олімпійського комітету України в
Дніпропетровській області, директорка
КЗ «Дніпропетровська обласна школа вищої
спортивної майстерності», депутатка
Дніпропетровської обласної ради,
призерка Олімпійських ігор, призерка чемпіонатів
світу, Заслужений майстер спорту України***

Усе моє життя тісно пов'язане зі спортом. Для мене це – щоденна напружена робота. Це вміння зосереджуватися на єдиній цілі і впевнено, через «не можу» йти до неї. Головне – вірити в себе і тоді обов'язково отримаєш результат. Саме це дозволило мені стати срібною призеркою перших для незалежної України Олімпійських ігор 1996 року. Саме завдяки такій позиції мені вдалося підкорювати численні міжнародні п'єдестали. І саме цьому навчала я своїх вихованиць, що також привело їх до звання олімпійських чемпіонок.

Сьогодні я ділюся своїми знаннями і досвідом у Національному олімпійському комітеті. Моя мета – розвиток спорту в Україні і на Дніпропетровщині зокрема. Хочу, щоб ті, хто професійно займається спортом, досягли найвищих спортивних перемог, а ті, хто поки що далекий від спорту, відкрили його для себе як дивовижне джерело сили, здоров'я, впевненості в собі.

Здавна вважається, що спорт – чоловіча розвага. І переважно це так. Перші олімпійські ігри відбулися у 1896 році. Але жінки виступили на них лише у 1928 році. Дуже довго жінок-спортсменок не сприймали всерйоз.

Сьогодні жінки представлені у різних видах спорту, навіть у тих, що сприймаються усіма як суто чоловічі. Підтягнуті, стрункі, упевнені в собі – вони є прикладом для наслідування на всіх континентах землі. І, повірте, кожна з вас може бути такою. Дозвольте поділитися кількома порадами для стрункості й підтягнутості вашого тіла.

Перше – перебудова в голові. Вам треба зрозуміти, що шлях до вашого здоров'я, стрункості й підтягнутості починається з усвідомлення того, що само по собі все не пройде. Вік з кожним роком все сильніше лягатиме на ваші плечі, посилюючи вже існуючі і відкриваючи двері новим хворобам. Тому не відкладайте «себе» на потім. Жінка весь час десь біжить. На роботу, на кухню, в магазин... Часу на себе не має. Не обманюйте себе. Час є, просто для цього вам треба вийти із звичного кола турбот.

Друге – заходьте у спорт поступово – із вправ у ліжку.

Третє – ходіть. Раніше вважалося, що щодня треба проходити 10 тисяч кроків. Однак нові дослідження свідчать, що для зниження ризику передчасної смерті достатньо 4400 кроків на день у своєму звичному темпі. А 2000 вистачить, щоб покращити роботу серця й кровоносних судин.

І головне – не здавайтеся через тиждень або через місяць. Робота над собою вимагає постійності. Будьте красиві й здорові, і життя заграє для вас новими яскравими фарбами.

ВПРАВИ ДЛЯ СУГЛОБІВ

Важкі сумки з продуктами для всієї сім'ї, часто сидяча робота, порушення обміну речовин, наслідки хвороб приводять до захворювань суглобів і, як результат, до сильних болей і втрати рухливості.

Пропоную не доводити до операційного втручання, а подбати про своє здоров'я заздалегідь. Це реально!

Прокинувшись, не поспішайте підніматися.

Зробіть вправи для суглобів. Ютуб запропонує вам десятки варіантів. Оберіть, для початку, найпростіше:

- покрутіть кисті рук та ступні;
- помаршуйте рівними ногами, потім – зігнутими, причому, притискаючи їх до живота;
- зігніть у колінах і розведіть ноги, по черзі, вільно опускайте їх в середину;
- «покрутіть велосипед».

Кожну вправу виконуйте 10-15 разів. Побачите, як у вас покращується настрій і самооцінка.

Знайдіть час відволіктися на 5 хвилин на роботі:

- сядьте прямо і похитайте ногами з помірною амплітудою рухів;
- підніміть ногу і потримайте її 3 секунди паралельно підлозі. Стопа при цьому під прямим кутом до гомілки. Поміняйте ногу. При виконанні цієї вправи потрібно відчувати напругу в м'язах стегна та гомілки;
- сидячи, зігніть руку в ліктьовому суглобі і поверніть до себе. Намагайтеся підняти лікоть-о-пліч, протидіючи цьому іншою рукою. Не рухайте плечем, повертайте долоню вгору і вниз, згинайте її під різними кутами;
- сидячи, зігніть руку в ліктьовому суглобі і поверніть до себе. Намагайтеся підняти лікоть-о-пліч, протидіючи цьому іншою рукою. Не рухайте плечем, повертайте долоню вгору і вниз, згинайте її під різними кутами.



*Лариса НАРІЖНА,
практична психологиня, член ГО «ЖІНКИ
плюс»*

ЯК УРІВНОВАЖИТИ ВНУТРІШНІ ВІДЧУТТЯ

До якого віку жінка вважається молодою? Ще донедавна граничний вік молодості вважався 35 років. Але у 2015 році Всесвітня організація охорони здоров'я подовжила цей термін до 44 років. Середній вік тепер закінчується у 60. І тільки тоді починається похилий. До речі, античний вчений Піфагор ототожнював життя людини з порами року, кожна з яких тривала по 20 років: весна – початок і розвиток життя – від народження і до 20 років; літо – молодість – від 20 до 40 років; осінь – розквіт - від 40 до 60 років; зима – згасання – від 60 до 80 років.

Пропоную поговорити про так званий **«оксамитовий сезон» нашого життя** – кінець літа – початок осені. Або ж, говорячи термінами ВООЗ, про завершення молодості – початок середнього віку.

«Після 40 життя лише починається», – говорила героїня одного з культових радянських фільмів. І варто зауважити, що вона була абсолютно права. Наукою доведено, що сексуальне життя у жінок після 40 років стає набагато яскравішим – рівень тестостерону зростає, а досвід і знання свого тіла допомагають досягати більш якісної кульмінації.

У 50 і більше років треба не припиняти рухатися вперед, займатися собою. Запишіться до лікаря-ендокринолога, пройдіть необхідні обстеження і дозвольте вашому організму якомога довше зберегти вашу активність, молодість і здоров'я, щоб відчувати себе Жінкою в будь-якому віці!

Якщо ви відчуваєте, що забуваєте всякі дрібниці, не панікуйте. Це абсолютно нормальний процес, особливо якщо ви ведете насичене життя і звикли тримати в голові купу інформації. Найкраще в такій ситуації звернутися до невролога.

Коли вам «за...» час готуватися до настання менопаузи. Це абсолютно природний процес і в жодному разі не означає настання старості. Організм «перелаштовується» на осінній період. Що заважатиме – це припливи. Вони бувають у 80% жінок. Ваш гінеколог може порадити необхідні ліки.

Не втрачайте почуття мети. Дослідження показують, що наявність мети в літньому віці зменшує ризик серцевої недостатності чи хвороби Альцгеймера.

Не обмежуйте себе кухнею, онуками, городом. Вивчайте іноземну мову, опануйте водіння авто, вивчіть комп'ютер. Не бійтеся починати й навчатися.

Звільніть життя від зайвого негативу. Менше дивіться телевизор, більше бувайте на повітрі й більше посміхайтесь. Приберіть з життя стосунки, які вас отруюють. Не думайте, що говорять про вас інші, це їх справа.

Усвідомте, що **ваше життя – ВАШЕ**. Ви нікому нічого не винні. Починайте ранок з посмішки своєму віддзеркаленню і фрази «Я люблю себе». За пару тижнів ви побачите, наскільки змінюється ваше життя.

ВПРАВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ

Намалюйте сходи з 10 сходинками. Найнижча – перша, найвища – десята. На одній з них намалюйте себе. Де ви стоїте? Якщо з 1 по 4 сходинку, то у вас занижка самооцінка, з 5 по 7 – досить адекватна, з 8 по 10 – висока.

Як підвищити самооцінку?

Крок 1. Напишіть перелік того, що дає вам привід пишатися собою. Наприклад, ви посидюща, уважна до дрібниць, чуйна, добра? Тепер проаналізуйте, як ці гідності допомагають вам у житті. Якщо виявиться, що якийсь із талантів поки що не задіяний, подумайте, чим він може вам допомогти. Привчіть себе доповнювати цей список щовечора, адже щодня ви досягаєте все нових вершин.

Крок 2. Хваліть себе за досягнення. У вас сьогодні вийшло приготувати смачний сніданок або звести квартальний звіт з першого разу? Обов'язково похваліть себе за кожен успіх, навіть якщо він здається крихітним.

Крок 3. Налаштуйтеся на позитив від спілкування з людьми. Довіряйте оточуючим. Спробуйте побачити в кожній людині насамперед хороші якості.

Крок 4. Замість того, щоб болісно переживати свою поразку, спробуйте витягти з неї користь, адже в будь-якій ситуації є не тільки мінуси, а й плюси. Вас не прийняли на роботу? Може скоро у вас з'явиться ще кращий шанс! Ви розлучилися з чоловіком? Отже на вас чекає нове кохання.

Крок 5. Згадайте і напишіть всі епізоди вашого життя, з яких ви вийшли переможницею. Це і є підтвердження вашої суперцінності для цього світу.

Крок 7. Вигадайте собі захисну фігурку. Яку завгодно: лева, ведмежатка, котика. У ситуаціях, коли відчуваєте страх, беріть її з собою.

Кольорові слова: Корисна гімнастика для мозку або вправа на уважність. Допомагає підвищити рівень концентрації, покращує увагу. Отже, ваше завдання – швидко назвати колір слів. На перший погляд, все просто, але спробуйте зробити це максимально швидко, і ліва півкуля одразу ж почне концентруватися на словах, збиваючи вас с пантелику. Вам потрібно синхронізувати роботу обох півкуль.

**ЖОВТИЙ СИНІЙ ЧЕРВОНІЙ ЧОРНИЙ
ЗЕЛЕНИЙ ФІОЛЕТОВИЙ ЖОВТИЙ ЧЕРВОНІЙ
ЗЕЛЕНИЙ ФІОЛЕТОВИЙ ЖОВТИЙ СИНІЙ**

А ще щоб тренувати розум, більше читайте та грайте в інтелектуальні ігри. Чудовий спосіб розвинути гнучкість мислення - вивчення іноземних мов та заняття музикою. Можете вивчити номери телефонів. Це змушує мозок активно й ефективно працювати.



*Світлана МОРОЗ,
директорка Дніпропетровської
клінічної лікарні з надання
психіатричної допомоги, лікарка-
психіатр, психотерапевтка, медична
психологиня, докторка медичних наук,
професорка*

ДЕПРЕСІЯ – НЕ ВИРОК

У якийсь момент ми починаємо відчувати занепад сил і духу. Так у наше життя входить депресія ...

Неможливим стає сидіти у квартирі або офісі, протягом дня постійна сонливість, ввечері просто валишся з ніг, але спати повноцінно не можеш, настрій «на нулі».

Усі ми проходимо через не надто радісні періоди у своєму житті, можемо таке переживати. Депресія ж починається тоді, коли порожнеча і відчай повністю заповнює вас і це триває тижнями, місяцями.

Дехто вважає, що депресія – це не серйозно. Але нині депресія – досить поширене захворювання, вражає і чоловіків, і жінок, молодих і старих, навіть дітей. Кожен десятий у цивілізованому світі піддається цьому недугу. Симптоми депресії можуть бути різними, але зберігаються вони протягом декількох тижнів або місяців і заважають роботі, сімейному та соціальному життю.

Психологічні симптоми депресії:

- безперервне зниження настрою, відчуття безнадійності і безпорадності;
- низька самооцінка, сльозливість, почуття провини;
- дратівливість і нетерпимість до людей;
- відсутність інтересу до звичної діяльності;
- думки про безглуздість існування і навіть про самогубство.

Фізичні симптоми депресії:

- порушення сну, сповільненість, загальмованість рухів і мови;
- зміни апетиту й ваги, порушення функції кишечника, незрозумілі болі;
- брак енергії та відсутність інтересу до сексу, зміни менструального циклу.

Соціальні симптоми депресії:

- зниження продуктивності, соціальної активності, уникнення контактів;
- відсутність бажання спілкуватися навіть із близькими і друзями;
- байдужість до захоплень і розваг, напруга в стосунках.

Ментальні симптоми депресії:

- сповільненість мислення, труднощі зосередження;
- труднощі в прийнятті рішень;
- нав'язливі думки (необґрунтовані страхи, сумніви).

Сама природа депресії часто заважає людині звернутися за допомогою. Не затягуйте! Чим раніше ви звернетесь до лікаря, тим швидше ви знайдете шлях до одужання.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ НА НАЯВНІСТЬ ДЕПРЕСІЇ

Пропоную вашій увазі короткий тест на можливий депресивний стан.

Поставте поряд з номером питання знак «плюс», якщо ваша відповідь «так», і знак «мінус», якщо ваша відповідь «ні».

1. Я часто відчуваю втому.
2. Я постійно відчуваю слабкість.
3. Мені буває важко заснути.
4. За ніч я прокидаюся по кілька разів.
5. Мені багато чого в житті не вдається.
6. Статеве життя мені не приносить задоволення.
7. Життя мене заводить у глухий кут.
8. Настрій у мене зазвичай завжди пригнічений.
9. Дрібниці дратують мене все сильніше.
10. Часом мені здається, що краще померти.

Ви відповіли на десять не надто приємних питань. **Тепер підрахуйте плюси.**

В ідеалі потрібно, щоб у вас не було жодного плюса. Можна вважати допустимим 3 позитивні відповіді на ці десять питань.

Якщо у вас 3 плюси з 10, можна вважати, що у вас немає депресії.

Якщо у вас від 4 до 7 плюсів, у вас помірна депресія.

Якщо ви набрали 8, 9 або 10 плюсів, це, безумовно, депресія.

Якщо ви відповіли позитивно на останні три питання, це вже виражена депресія. Вам необхідна консультація психолога або психіатра.

АНТИДЕПРЕСИВНІ ПОРАДИ

Подолати депресію можна! Але якщо боротьба з хворобою обмежиться лише прийомом таблеток і відвідуванням лікарів, шлях до одужання розтягнеться на довгі місяці, а то й роки. Щоб повернутися в форму як можна швидше, потрібно активно включати «антидепресивні заходи» в повсякденне життя.

Переключайте увагу. Для депресії характерні нав'язливі думки. Якщо ви відчуваєте, що вкотре прокручує в голові ті самі спогади, перемкніть увагу на будь-який предмет. Підніміть із землі камінчик, розгляньте його, покрутіть у руках, подумайте, на що він схожий. За кілька хвилин похмурі думки відступлять.

Не тримайте емоції в собі. Вимоги «взяти себе в руки», «тримати удар» і «не розклеюватися» лише вганяють людину в ще більш глибоку депресію. Якщо хочеться плакати - плачте, хочеться кричати - кричіть, хочеться бешкетувати - побийте диванну подушку.

Радуйте себе. Почніть вести щоденник, в якому ви будете відзначати приємні моменти, навіть якщо вони були швидкоплинними і незначними. Зверніть увагу на те, що радує вас найчастіше, і прагніть до цього.

Ну і звичайно займіться спортом чи творчістю.



*Лідія ДУКАЧ,
директорка КП «Дніпропетровський
центр спортивної медицини» ДОР», кандидатка
медичних наук*

ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ – ЦЕ ЇЇ ФІЗИЧНА ФОРМА

Вік після 40 років – найбільш вразливий у плані фізичного здоров'я. Потрібно уважно стежити за своїм самопочуттям, не пропускаючи жодного тривожного симптому. Для початку візьміть собі за правило регулярні відвідування лікарів:

терапевт – раз на рік для контролю артеріального тиску, аналізу крові на біохімію, рівня вітамінів D і B12;

гінеколог – раз на рік для профілактичного огляду та мамографії, раз на 2 роки для онкоцитологічного скринінгу;

стоматолог – раз на півроку для профілактичного огляду;

дерматолог – раз на рік для скринінгу стану вашої шкіри, спостереження родимок, пігментації та планування антивікових б'юті-процедур.

Профілактичні огляди повинні стати для вас правилом, а зі свого боку ми дамо кілька порад, як берегти своє здоров'я у середньому віці.

1. Качаємо м'язи, щоб зберегти кістки

М'язовий каркас захищає, допомагає підтримувати кістки й суглоби, знижуючи навантаження на них. Науково доведено, що силові вправи сприяють профілактиці старіння мозку, а фізична активність покращує увагу та пам'ять.

2. Гуляємо швидким кроком: для серця, судин та шкіри

Ще один наслідок вікових змін – згущення крові та підвищення вироблення так званого «поганого холестерину». Найбільш корисно для нашої серцево-судинної системи ходити швидким кроком 30 - 40 хвилин щодня.

3. Скорочуємо калорійність їжі

Із віком обмін речовин сповільнюється, і легше набирається зайва вага. Важливо не лише зменшити калорійність їжі. Після 50-ти жінці потрібні омега-3 жирні кислоти, що містяться в рибі та морепродуктах. Вони полегшують симптоми клімаксу, захищають серце і судини, забезпечують пружність шкіри.

4. Правильний сон

Як стверджують науковці, під час сну нервові клітини головного мозку очищуються від шкідливих речовин. Не дарма зірки, яким більше 40 і які виглядають молодшими, наперебій твердять, що головний їхній козир - це сон краси.

5. Сміх

Використовувати сміх в оздоровчих цілях люди навчилися вже давно. Ще Гіппократ радив частіше посміхатися! Сміх гальмує продукування головним мозком гормонів стресу. А ще, сміх зміцнює імунну систему, тренує м'язи пресу.

ВПРАВИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ

1. «Кнопки мозку» допомагають прокинутися і налаштуватися на роботу.

Початкове положення: Виконується стоячи. Одна рука масажує поглиблення під ключицею з правого або лівого боку. Інша рука знаходиться на пупку. Виконувати 10 кругових рухів двома руками, змінюючи положення рук.

2. «Коліно – лікоть» активізує зону обох півкуль. При цьому утворюється велика кількість нервових шляхів, що забезпечують причинно-обумовлений рівень мислення.

Початкове положення: стоячи. Підняти і зігнути ліву ногу в коліні, ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги, потім те саме з правою ногою і лівою рукою. Повторити вправу 8-10 разів.

3. «Ледачі вісімки для очей». Початкове положення: стоячи або сидячи. Витягнути руку вперед, зігнути в лікті, підняти великий палець руки на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити 8-10 разів.

4. «Ледачі вісімки для письма». Обводимо контур рукою від центру проти годинникової стрілки: вгору, вліво і назад до центру; потім за годинниковою стрілкою: вгору, вправо і назад через низ до центру. Кожною рукою малюється п'ять або більше вісімок, потім так само обома руками.

5. «Дзеркальне малювання». Вправа сприяє синхронізації роботи півкуль, сприйняттю інформації, покращує запам'ятовування інформації. Початкове положення: на дошці або на чистому аркуші паперу, взявши в обидві руки по олівцю або фломастеру, одночасно малювати дзеркально-симетричні малюнки чи літери.

6. Посмішка перед дзеркалом. Встаньте перед дзеркалом, випряміть спину і посміхніться своєму відображенню. Пряма спина – обов'язкова умова! Адже згідно з вченням йоги - прямий хребет є головною «життєвою артерією», через яку енергія ззовні надходить до всіх внутрішніх органів і систем. Поєднання сміху з певними фізичними і дихальними вправами дозволяє домагатися глибокого розумового заспокоєння та ефективного відпочинку всьому організму ефективніше, ніж під час сну! Тепер трохи терпіння, і буквально за пару хвилин гарний настрій почне наповнювати вас.

7. Дивимося в небо. Ця вправа робиться один раз на день протягом 10 хвилин, краще до їди. Просто дивіться в небо в світлий час доби. Вибирайте таку ділянку неба, щоб сонце було за спиною, інакше може виникнути дискомфорт в очах. Втомилися - закрийте очі, відпочиньте, потім знову не поспішаючи відкривайте. Десь на середині заняття вас може почати хилити в сон - це нормально! Після заняття посидьте з закритими очима 3-5 хвилин, відпочиньте.



Вікторія ОРЄШИНА,
*голова СП ДТО ФСТ «СПАРТАК»,
майстер спорту,
чемпіонка Всесвітніх ігор майстрів*

ПОСТАВА, ПАНІ!

Сучасна жінка – активна, емоційна, стрімка у своїх діях. Що треба, щоб бути такою жінкою? Небагато – любити себе. Можна, звичайно, приймати себе такою, як є. А потім скарги на біль у спині, у м'язах, на швидку втому, на вікові зморшки і зайву вагу. Але, якщо вже ви все ж таки вирішите щось змінити у своєму житті, вам доведеться виділити 30 хвилин на день для занять спортом і додати до свого раціону пару кілограмів овочів в тиждень, замінивши ними випічку та солодощі. А далі вже все залежить від вас.

Для початку **визначте рівень вашого фізичного здоров'я**. Мінімум, який повинна виконувати кожна людина старша за 45 років: пройти пішки в середньому темпі 5 км, присісти 50 разів за один підхід, віджатися 20 разів за один підхід, затримати подих на максимальному видиху на 20 секунд. Звичайно, якщо ви не можете осилити таке навантаження, просто візьміть ці нормативи як еталон і рухайтесь до показників крок за кроком. Наприклад, якщо ви сьогодні можете пройти тільки 1 км без задишки, то на наступному тренуванні пройдіть 1 км і 100 метрів. Так само і з іншими вправами.

Дбайте про себе. А особливо дбайте про основу вашого тіла – про хребет. Маємо визнати, що сучасний спосіб життя обтяжливо діє на хребет. Регулярні перевантаження та сидячий спосіб життя – вороги здоров'я в цілому і хребта в першу чергу. Ліками хребту не зарадиш. Йому потрібні Ваші конкретні дії!

1. Не перетворюйте себе на ломових коней. Один зайвий кілограм і ваш хребет не витримає.

2. Не забувайте про поставу! Дворянські родини з дитинства привчали дітей, як правильно тримати поставу, рухатися, ходити. Якщо хочете бути здоровими, потрібно відроджувати корисні традиції предків.

3. Привчіть себе до правильних поз. Для сну – жорстке ліжко, невисока подушка. Для сидіння – жорсткий стілець, сидіння якого має бути коротшим за стегно, а висота дорівнювати висоті гомілки. Сидіти треба так, щоб спина прилягала до спинки стільця. Не плюхайтесь на стілець, а опускайтесь легко і м'яко, як дама з вищого світу.

Для хребта категорично шкідливий 8-годинний робочий день біля комп'ютера. Змушуйте себе весь час міняти пози, раз у раз потягнутися, розправити плечі, щоб не терпли м'язи, використовуйте будь-який привід, щоб зайвий раз вставати, пройтися. Не соромтеся виконувати гімнастику хоча б один раз у день.

Введіть собі за правило піші прогулянки та біг. Тому що ці види терапії забезпечують рівномірне й повноцінне навантаження на всі групи м'язів, тренують судини й водночас розслаблюють нервову систему.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХРЕБТА

Розігрівання. Розігрійте руками, де дістаєте, всі м'язи спини і місця їх кріплення до хребта. Візьміть тенісний м'ячик і покатайте його спиною по стіні.

Трясогузка. Ця вправа в буквальному сенсі призначена для того, що розтрясти хребці, м'язи, суглоби. Злегка підстрибуючи, потрясіть торсом так, ніби ви хочете нанизати свої хребці один на інший за струночкою.

Усередині кулі. Витягніть руки: праву вперед, ліву – назад, і починайте кругові обертання, ніби ви долоньями рухаєтеся по внутрішній стороні кулі, в якій перебуваєте.

Скручування. Робіть повороти в сторони всім корпусом, потім окремо – верхнім плечовим і нижнім поперековим відділами, потім повертайте верхню частину тулуба в одну сторону, а нижню – в іншу.

Прогинання. У положенні стоячи: ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, руки на поясі. Прогніться максимально назад. Повторіть 10-15 разів. У положенні сидячи на стільці виконайте прогини в попереку назад 10-15 разів.

Після виконання гімнастики треба обов'язково відпочити. Поруч повинна бути пляшечка з водою, адже може з'явитися спрага після зарядки і це абсолютно нормально.

Фахівці рекомендують після 40 років виконувати рухи повільно і плавно, інакше можна пошкодити зв'язки. Не можна робити зарядку занадто швидко. Щоб заняття приносили задоволення, включайте улюблену музику.

Після виконання вправ спочатку м'язи можуть злегка боліти, але через кілька днів біль проходить. Якщо ж вона залишилася, виконувати гімнастику не представляється можливим, потрібно звернутися до лікаря і знайти причину болю, дисконфорту.

Починайте піклуватися про хребет прямо сьогодні, не відкладайте на завтра. Крім явної користі для здоров'я, вас чекають і приємні супутні результати: втрата зайвої ваги, струнка підтягнута фігура і відродження втраченої в наш божевільний час жіночності.



*Тетяна ШАПАРЕНКО,
старша наукова співробітниця Меморіального
будинку-музею академіка Д.І. Яворницького*

МИСТЕЦТВО МОЖЕ ЛІКУВАТИ

У нашому сучасному світі ми часто не маємо часу на відпочинок. Робота, господарство, родина.... Коли ви востаннє були в театрі чи в музеї? Скажете: не маю часу. Вірю. Але такий неспинний виснажуючий ритм життя кого завгодно здатний звалити з ніг. Поки не дійшло до реальних хвороб, викликаних фізичною та нервовою перевтомою, зупиніться. Подбайте про себе.

Є низка методик, які з легкістю можна виконувати в домашніх умовах. Одна з них – це арттерапія, яка використовується при стресах, депресії, підвищеній тривожності, зниженій самооцінці, сімейних неприємностях. Я бачила, як змінювалися обличчя матерів загиблих воїнів АТО після малювання картин. Я бачила, як змінювалися обличчя воїнів, які пройшли через війну. Арттерапія працює. Це я точно знаю!

Використання арт-терапії має безліч переваг у порівнянні з іншими методами. По-перше, це легкість використання, доступна кожній людині, незалежно від її віку, статі, рівня творчих здібностей. Тобто майже не має протипоказань.

«Живопис – ідеальний спосіб відволікання. Я не знаю нічого іншого, що б так повно поглинало розум, не виснажуючи тіло. Якими б не були одномоментні занепокоєння або тривоги за майбутнє, як тільки картину розпочато, їм уже немає місця в думках. Весь світ думок людини концентрується на роботі. Час шанобливо стоїть осторонь». Ці слова належать Вінстону Черчиллю, який все життя захоплювався живописом, і це було для нього власним способом арттерапії, способом відпочити, зарядитися енергією.

Перша і головна заповідь арттерапії – назавжди забути сором'язливість, що виражається словами типу: «Я не художник». Завдання намалювати красиво не ставиться. Нам треба виплеснути, «вималювати» накопичений стрес, щоб поліпшити стан свого здоров'я.

Для створення малюнків не користуйтеся лінійкою, циркулем та іншими пристосуваннями для отримання більш «красивого» зображення. **Усі арттерапевтичні малюнки потрібно виконувати від руки.**

Не шукайте ідеальний колір. Процес малювання повинен бути простим і легким. У ту мить, коли ми запитуємо себе, який колір найкраще підійде для наступної деталі, ми споруджуємо перешкоду.

Якщо вас душить агресія та інші дуже негативні, руйнівні емоції, варто віддати перевагу ліпленню.

Не ставтеся до себе занадто серйозно. **Знаходьте смішне в собі або своєму малюнку.** Це корисно для мозку. У сміху є науково доведені властивості: він не тільки розважає, але також благотворно впливає на імунну, серцево-судинну і ендокринну системи. Сміх допомагає справлятися зі стресом, генерувати ідеї і залучати партнерів.

АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ВПРАВИ-МАЛЮНКИ

Намалюйте «ворога» або свій страх у вигляді казкової тварини. Так страшніше! І далі з ним можна пограти. Наприклад, якщо у вас конфлікт з шефом, намалюйте його у вигляді дракона, а потім «посадіть» його в клітку з величезними замками. Все, конфлікт вичерпано! Якщо ви хвилюєтеся перед важливою розмовою, намалюйте свого майбутнього співбесідника з кумедними бантиками чи повітряними кульками, і страх відступить.

ВПРАВИ З ЧОРНИЛЬНИМИ ПЛЯМАМИ

Ці вправи арт-терапії продовжують і розвивають ідею знаменитого тесту швейцарського психолога Роршаха. Візьміть туш, чорнило, рідко розведену гуаш і капніть цим посередині щільного листа ватманського паперу. Потім складіть аркуш навпіл і притисніть складені частини одна до одної, акуратно розгладжуючи їх. Розгорніть аркуш паперу. Ви побачите дуже красивий, симетричний абстрактний малюнок. Зробіть серію таких «плям Роршаха», використовуючи різні кольори, а потім спробуйте зрозуміти свої малюнки.

По тому, які фарби домінують в малюнку, можна багато сказати про ваш стан:

зелений – м'якість, гнучкість, але разом з тим може означати тягу до знань;

яскраво-червоний – активний настрій на перемогу. У вас є сили, щоб подолати всі перешкоди і добитися успіху;

синій – ви прагнете до спокою, вам не вистачає усамітнення;

синьо-зелений – вам необхідно почуття впевненості в собі або просто ви давно не відпочивали;

світло-жовтий – ви прагнете до спілкування і веселощів;

насичений жовтий – вам не вистачає надії на краще і впевненості в завтрашньому дні.

Не хочете малювати, є ще вправи з глиною, віском, пластиліном, тістом. Виліпіть свою проблему, «поговоріть» з нею, висловивши їй все, що хочете, все, що накипіло, трансформуйте її (можна дуже грубо) в те, що захочете. А тепер знищить їх, зминаючи у звичайну нікчемну купку.

А ще фахівці радять:

При перевтомі малюйте квіти.

Відчуваєте біль – займіться ліпленням або скульптурою.

Прояви агресії допоможе подолати малювання ліній.

Прийшов смуток – розмалюйте папір яскравими фарбами.

Тривожний настрій виженете, зробивши ляльку-мотанку.

Якщо не можете розлучитися з думкою або почуттями до людини, зробіть паперовий літачок, напишіть на ньому проблему і випустіть у вікно.

ЧЛЕНИ ВИКОНКОМУ ДОВ НОК УКРАЇНИ

КОШЛЯК Михайло Анатолійович – голова відділення, Президент Федерації дзюдо України

ШТАМБУРГ Владислав Віталійович – перший заступник, голова Всеукраїнської асоціації імпортерів овочів та фруктів

МІФТАХУТДІНОВА Діна Артурівна – заступник, директорка КЗ «Дніпропетровська обласна школа вищої спортивної майстерності» ДОР»

ПШЕНИЧНИКОВ Олександр Петрович – виконавчий директор, інструктор-методист КЗ «Дніпропетровська обласна школа вищої спортивної майстерності» ДОР»

ГИРЕНКО Лілія Анатоліївна – член Виконкому, кандидатка наук з державного управління, начальниця управління з питань культури та спорту виконавчого апарату Дніпропетровської обласної ради

ДАВИДОВ Денис Михайлович – член Виконкому, Президент Федерації регбі Дніпропетровської області, голова комісії з кіберспорту при Національному олімпійському комітеті України

ДЕРЕВ'ЯНКО Ярослав Сергійович – член Виконкому, виконавчий директор Асоціації футболу Дніпропетровської області

КОЖЕНКОВА Анастасія Миколаївна – член Виконкому, спортсменка комісії: комісія атлетів, антураж атлетів, олімпійська освіта

КОРОЛЬ Григорій Степанович – член Виконкому, директор Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву № 6

ОРЄШИНА Вікторія Миколаївна – член Виконкому, голова СПДТОГО «ФСТ «Спартак»

ОСИПОВ Олександр Ігорович – член Виконкому, заступник директора департаменту – начальник управління спорту департаменту гуманітарної політики Дніпровської міської ради

СТАВРІНОВ Микола Георгійович – член Виконкому, старший викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

ШИНКАРЕНКО Анатолій Борисович – член Виконкому, редактор спортивних подій ТК «Дніпро ТВ»

СКЛАД КОМІТЕТІВ ДОВ НОК УКРАЇНИ

Комісія атлетів Коженкова Анастасія – голова комісії Рижикова (Ярошук) Анна Кохан Михайло Довготько Іван Желтяков Олександр	Асоціація олімпійців області Міфтахутдінова Діна – голова комісії Блошенко Артем Футрик Катерина (Тараненко) Ликов Олег Говоров Андрій
Комісія олімпійських федерацій та суб'єкти олімпійського руху Осипов Олександр – голова комісії Берест Микола Панченко Андрій Король Григорій	Комісія Олімпійська освіта та культура Лещенко Олексій – голова комісії Буря Євген Хаджинов Валерій
Комісія преси та комунікації Шинкаренко Анатолій – голова комісії Бабенко Лариса Теодорович Сергій	Комісія з кіберспорту Давидов Денис – голова комісії Панфілов Антон
Етична комісія Штамбург Владислав Таратута Костянтин Колесніков Денис Крупко Павло Багацький Олександр	Комісія ветеранського спорту Грозицький Геннадій – голова комісії Ставрінов Микола Чеснаков Євген Прокопець Анатолій Грищев Федор
Комісія жінки в спорті Гиренко Лілія – голова комісії Дукач Лідія Медіна Ірина Орешина Вікторія Усенко Оксана	Експертна комісія Пшеничников Олександр – голова комісії Богацький Олександр Муха Сергій Хмельников Артем Дерлюк Олег

ГОЛОВНІ ОЛІМПІЙСЬКІ СУБ'ЄКТИ – ФЕДЕРАЦІЇ

1. Федерація баскетболу Дніпропетровської області

Керівник: Кондратьєв Валерій Валерійович

Artem.bcdnepr@gmail.com

bcdnipro.oleh@gmail.com

2. Федерація бадмінтону Дніпропетровської області

Керівник: Охотний Олександр Олександрович

Krenergdor@ukr.net

semav@ukr.net

3. Федерація боксу Дніпропетровської області

Керівник: Біндер Владислав Олександрович

dniprofbu@gmail.com

4. Дніпропетровська обласна федерація вільної боротьби

Керівник: Махінко Микола Павлович

Trener.ura@gmail.com

5. Федерація греко-римської боротьби Дніпропетровської області

Керівник: Лисак Сергій Петрович

grdnп1986@gmail.com

6. Дніпропетровська обласна федерація важкої атлетики

Керівник: Бровко Дмитро Едуардович

weightlifting.dp@gmail.com

7. Дніпропетровська обласна федерація веслування академічного

Керівниця: Міфтахутдінова Діна Артурівна

ferzza05@gmail.com

8. Дніпропетровська обласна федерація каное

Керівник: Баранов Микола Миколайович

dnfcanoe@i.ua

9. ВП «Федерації Веслового слалому України в Дніпропетровській області»

Керівник: Матвієнко Денис Вікторович

den-1982@ukr.net

10. ВП ВФУ «Федерація вітрильного спорту у Дніпропетровській області»

Керівник: Хмельников Артем Олександрович

Gusenko@i.ua

sail@ukr.net

11. Федерація водного поло Дніпропетровської області

Керівник: Гончаров Сергій Віталійович

info@europlak.com.ua

12. Федерація волейболу Дніпропетровської області

Керівниця: Александрова Марія Володимирівна

fvdo2205@gmail.com

babich7327@i.ua

13. Дніпропетровська обласна федерація волейболу пляжного

Керівник: Степанов Борис Петрович

slavyan27@gmail.com

14. Федерація гандболу Дніпропетровської області та пляжного гандболу

Керівник: Усенко Олег Петрович

petrovich.dnipro@gmail.com

15. Дніпропетровський обласний осередок «Української Федерації Гімнастики»

Керівник: Шматченко Віталій Ігорович

shmat74@ukr.net

16. Обласна федерація художньої гімнастики Дніпропетровської області

Керівниця: Грицай Ірина Олегівна

rg.sdushor.dnepr@ukr.net

17. Федерація дзюдо Дніпропетровської області

Керівник: Король Григорій Степанович

judofederation.dp@gmail.com

18. Дніпропетровська обласна федерація карате

Заступник керівника: Вілянський Володимир Миколайович

fed.diving.dnipro@ukr.net

v.vilyansky@gmail.com

19. Федерація кінного спорту Дніпропетровської області

Керівник: Клименко Анатолій Володимирович

fksdnep2@gmail.com

dphorses@gmail.com

20. Федерація легкої атлетики Дніпропетровської області

В.о. керівника: Охріменко Олександр Володимирович

fladnepr@gmail.com

atletika-dnipro@i.ua

21. Відокремлений підрозділ Федерації плавання України в Дніпропетровській області

Керівник: Мкртчян Оганес Хачатурович
federation@meteor.dp.ua
dneprrswimming@i.ua

22. Федерація регбі Дніпропетровської області

Керівник: Давидов Денис Михайлович

23. Відокремлений підрозділ «Федерація альпінізму та скелелазіння України» у Дніпропетровській області

Керівник: Казбеков Серік Нурахметгалійович
vykurshakova@gmail.com

24. Дніпропетровська обласна федерація зі стрибків у воду

Керівник: Вишиванов Олег Анатолійович
artem0225@meta.ua
cross@icenet.dp.ua

25. Дніпропетровська обласна федерація зі стрибків на батуті

Керівник: Паплінська Тетяна Олександрівна
dussh2dp@ukr.net

26. Федерація стрільби з лука Дніпропетровської області

Керівник: Кішко Олександр Федорович

27. Федерація стрільби Дніпропетровської області

Керівник: Риженко Сергій Анатолійович
botkachik@ukr.net
mvm2nok@gmail.com

28. Федерація сучасного п'ятиборства Дніпропетровської області

Керівник: Тімарєв Сергій Віталійович
Tisa-pentathlon@i.ua

29. Федерація тенісу настільного Дніпропетровської області

Керівник: Дюмбаков Олександр Сергійович
dnipronoc@gmail.com

30. Відокремлений підрозділ Федерації тенісу України в Дніпропетровській області

Керівник: Грибков Сергій Володимирович

31. Федерація триатлону Дніпропетровської області

Керівник: Лисов Сергій Георгійович
lysovsergii@gmail.com

32. Відокремлений підрозділ «Федерації тхеквондо України ВТФ у Дніпропетровській області»

Керівник: Пальок Юрій Юрійович

yanchiy.tkd@gmail.com

33. Відокремлений підрозділ «Української федерації фігурного катання на ковзанах» в Дніпропетровській області

Керівниця: Медіна Ірина Анатоліївна

irynamedina2112@gmail.com

34. Федерація фехтування Дніпропетровської області

Керівник: Комаров Сергій Миколайович

sergcoach@ukr.net

sdusshorbzdf@gmail.com

35. Асоціація футболу Дніпропетровської області

Керівник: Андрухів Віктор Васильович

rproshchenko@gmail.com

36. Відокремлений підрозділ Всеукраїнської громадської організації «Федерація хокею України» в Дніпропетровській області

Керівник: Таратута Костянтин Петрович

divan@3d.com.ua

fhu.dnipro.vp@gmail.com

ІНШІ ОЛІМПІЙСЬКІ СУБ'ЄКТИ

1. «Дніпропетровська обласна школа вищої спортивної майстерності»

Керівниця: Міфтахутдінова Діна Артурівна

2. «Центр олімпійської підготовки з дзюдо»

Керівниця: Вілентко Оксана Володимирівна

3. Дніпропетровський фаховий коледж спорту

В.о. керівника: Дерлюк Олег Павлович

4. Управління спорту департаменту гуманітарної політики Дніпровської міської ради

Керівник: Осипов Олександр Ігорович

5. «Дніпропетровська територіальна організація ВФСТ «Колос»

Керівник: Берест Микола Миколайович

6. Дніпропетровська обласна організація ФСТ «Динамо України»

Керівник: Барсегян Сергій Артемович

7. Структурний підрозділ «Дніпропетровська територіальна організація ФСТ «Спартак»

Керівниця: Орешина Вікторія Миколаївна

8. Структурний підрозділ «Дніпропетровська територіальна організація ФСТ «Україна»

Керівник: Прошак Іван Іванович

9. Дніпропетровський регіональний центр з фізичної культури і спорту «Інваспорт»

Керівниця: Зайцева Олена Андріївна

10. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Керівник: Савченко Віктор Григорович

11. Департамент молоді і спорту Дніпропетровської облдержадміністрації

В.о. керівника: Панченко Андрій Іванович

12. Дніпропетровське обласне відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України

Керівник: Буря Євген Олександрович

13. «Українська федерація учнівського спорту» у Дніпропетровській області

Керівник: Гуфман Геннадій Леонідович

14. Асоціація ветеранів спорту Дніпропетровської області

Керівник: Грозицький Геннадій Михайлович

15. Дніпропетровський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

Керівник: Хрущ Микола Сергійович

16. Асоціація спортивних журналістів Дніпропетровської області

Керівник: Косий Анатолій Миколайович

17. Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

В.о. керівника: Говоруха Олена Олексіївна

18. Дніпропетровська обласна рада

Представниця: Гиренко Лілія Анатоліївна

19. Дніпропетровський центр спортивної медицини

Керівниця: Дукач Лідія Михайлівна

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ ВІДДІЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ В ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Наша адреса: **проспект Богдана Хмельницького, 29 Д (Олімпійський Дім)**

Електронна пошта: **nocdnipro@gmail.com**

Телефон для комунікації: **050-920-35-28**

Виконавчий директор: **099-360-85-97**

Посилання на Facebook: **<https://www.facebook.com/groups/dneprnoc>**

Посилання на Telegram: **https://t.me/nocdnipro_canal**

Посилання на Instagram:

<https://www.instagram.com/noc.dp.ua?igsh=NzdyM3ZsM2o3NWQ2>

ДЛЯ НОТАТОК

