

но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды, нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе. В результате затруднённого вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду, плавание способствует развитию аппарата высшего дыхания и увеличению жизненной ёмкости лёгких. Эти упражнения помогают матери разгрузить позвоночник, так как вода делает тело легче и позволяет выработать правильную технику дыхания, которая помогает в родоразрешении.

Кроме плавания полезны следующие упражнения:

1. Если у женщины узкий таз и его необходимо разработать, то, начиная с 8 месяцев, рекомендуется много ходить и делать специальные упражнения для раздвижения хрящей у основания таза, а так же упражнения для мышц внутренней поверхности бёдер (поза " Лотоса " и подъём ноги с опорой).

2. Непосредственно во время родов существует ряд упражнений, помогающих снизить боль (катание спиной по стене теннисного мяча); ускорить сам процесс родов (сгибание-разгибание ног, натуживание и другие сопутствующие движения).

УДК 141

*Студ. Яковлев В.В.,
доц. Мядель А.П.*

ПРОБЛЕМА ДЕГУМАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Тип нашей цивилизации наряду со многими достижениями ответственен за дегуманизацию личности, отчуждение человека от природы, девальвацию общечеловеческих ценностей. Утрата современным обществом духовно-нравственных ориентиров в пользу неограниченного потребления материальных благ привела к возникновению и дальнейшему обострению глобальных проблем человечества. В этот ряд проблем необходимо поставить возникновение и развитие общества потребления.

В последние десятилетия идет интенсивное навязывание западного образа жизни. В то же время следует отметить, что каждое государство обладает своим индивидуальным менталитетом, который вырабатывался (скадывался) на протяжении многих веков. Поэтому невозможно наложить западный шаблон на все сферы жизни.

В современном обществе происходит постоянное убыстрение темпа жизни, что в принципе понятно и нормально. Наверное, всем известна крылатая фраза: «Время - деньги», но если мое время – это мои деньги, это же не значит, что, экономя время, я должен постоянно питаться фастфудом и всякими вермишелями быстрого приготовления. Однако хотелось бы взглянуть с другой стороны на эту проблему. На фоне массового ожирения люди стремятся сбросить излишний вес любой ценой, что очень часто приводит к такому заболеванию как анорексия.

Отдельно необходимо отметить рекламу, занимающую одно из центральных мест в обществе потребления. Как правило, уровень продаж какого-либо товара напрямую зависит от уровня проведенной рекламной компании.

Несмотря на все эти негативные тенденции в современном обществе, процесс смещения потребностей и способов их удовлетворения, – это своеобразный иммунитет против ограниченной потреблением жизни.