



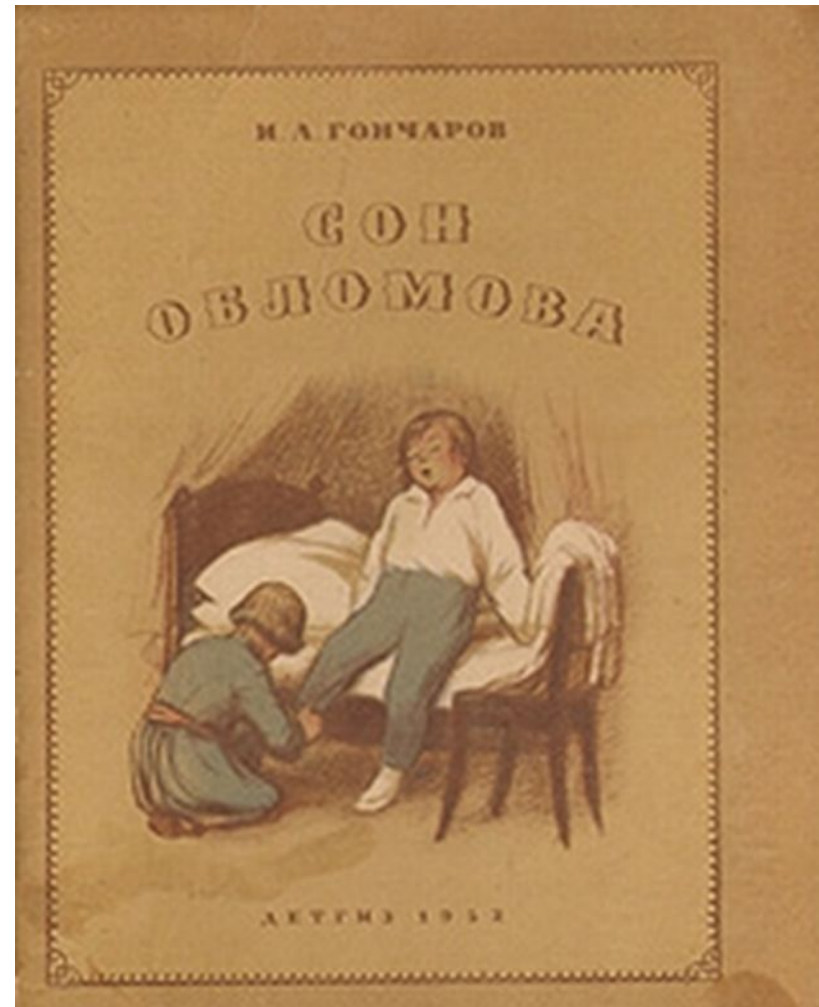
Сон как художественный приём



И.А. Гончаров «Обломов»

Обломов - молодой человек, помещик, ведущий "созерцательный" образ жизни, что подразумевает под собой совершенное бездействие.

Герой тяготеет к такому положению дел, однако на борьбу с самим собой он не способен. В первой части романа, в 9 главе, автор рассказывает о становлении мировоззрения Обломова, о его жизненных идеалах. Глава называется "Сон Обломова", краткое содержание ее таково:



Илья Ильич заснул, и во сне ему привиделись эпизоды далекого детства: родное поместье, деревня Обломовка. Деревня располагалась в глуши, до ближайшего города было около двадцати верст, и поэтому обломовцам были чужды всякие веяния прогресса, веками люди жили патриархальным строем, всерьез верили в приметы и сказки. Жизнь текла сонно, своим чередом, крестьяне жили беззаботно, как дети, ни к чему не стремясь, и не знали и не хотели другой жизни.

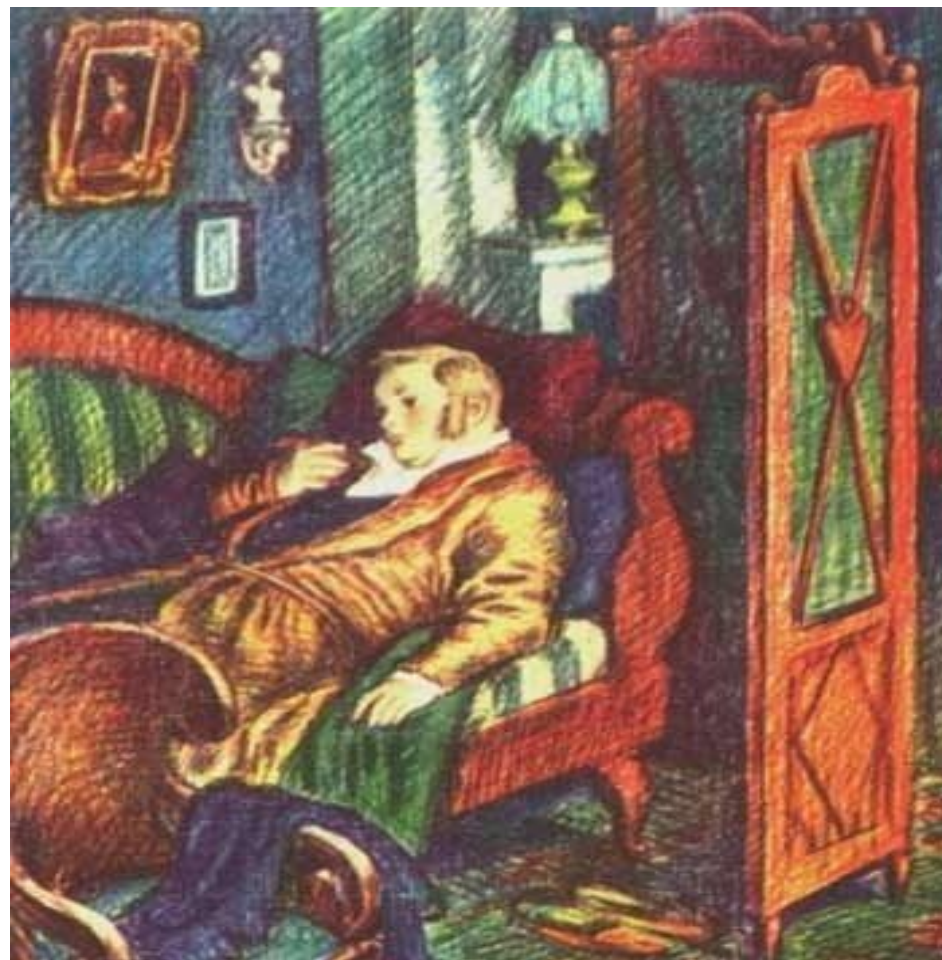


*Жданов Вячеслав Алексеевич
«Сон Обломова»*

Хозяин поместья, Обломов-старший, ничем не отличался от своих крепостных, был ленивый и вялый. Его ежедневные занятия - прогулки или сидение у окна. Все интересы семейства - вкусно поесть и крепко поспать. Родители запрещали Илюше заниматься какими-либо делами самому, что впоследствии сформировало в нем ту неистребимую черту характера, с которой Обломов безрезультатно боролся - лень. В родительском доме не придавали никакого значения воспитанию и образованию наследника, в школу Обломов ходил неохотно, домашние задания ему помогал делать его самый близкий друг - Андрей Штольц, сын учителя.



**"Сон Обломова",
является ироничным
описанием "рая на
Земле". В этой главе
автор беспощадно
высмеивает
самодовольный,
бездействующий образ
жизни большинства
помещиков того времени.**



А.С. Пушкин "Евгений Онегин"

Сон Татьяны.

В этом сне она идёт по снеговой поляне одна ночью, не может сама перейти ручей, а рядом нет никого, кто мог бы ей помочь. Вдруг из сугроба появляется медведь, который переводит Татьяну, а потом идёт за ней. Татьяна бросается бежать, медведь - за ней. Татьяна падает - медведь поднимает её и несёт в шалаш.



К. Коровин

В шалаше пируют чудовища, ведьма, карлик. Главой там был Онегин, который увидел Татьяну и остановил всех, сказав, что она его. Он посадил её на лавку, склонил голову к ней на плечо, но тут внезапно появляются Ленский с Ольгой. Онегин ругает незваных гостей, а потом кинжалом убивает Ленского. Татьяна просыпается.



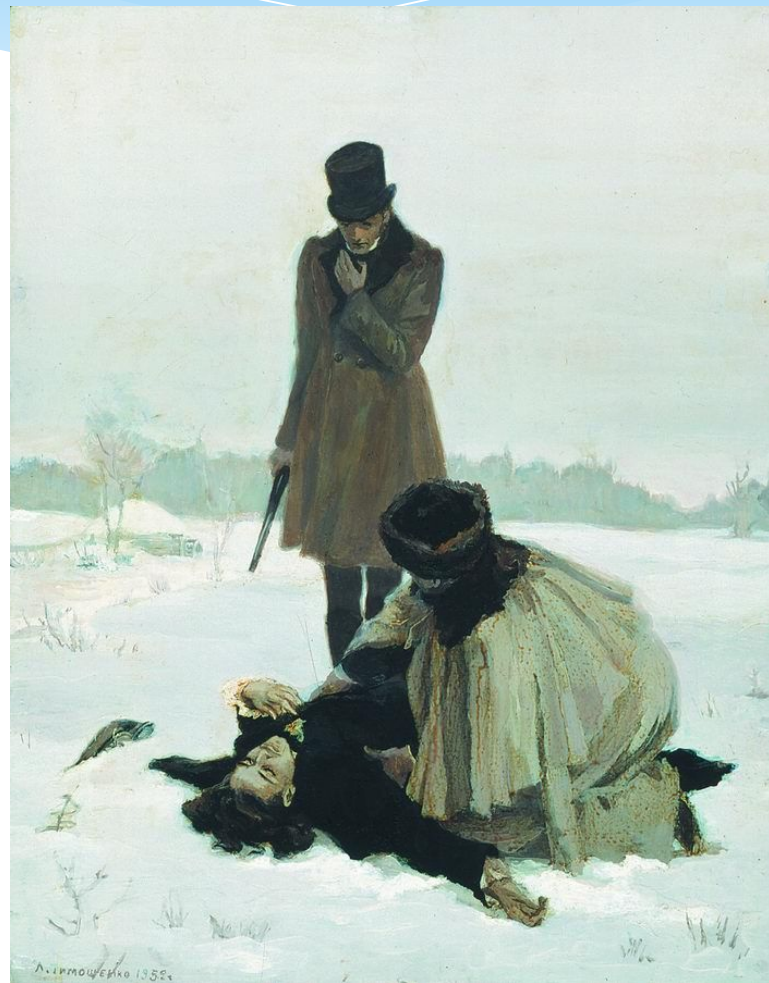
А. Костин

На именинах Татьяны Онегина сажают напротив неё. Она готова потерять сознание от смущения. Евгений же приглашает на танец Ольгу, шепчет ей какие-то слова. Ленский пытается пригласить Ольгу на следующий танец, но та уже приглашена Онегиным. Ленский оскорблён, уезжает с праздника и вызывает друга на дуэль. Онегин, "довольный мщением своим", после ухода Ленского прекращает любезничать с Ольгой.



*Антокольский П.Г.
«Сон Татьяны»*

Вызов на дуэль Онегиным был принят. Ленский кипит жадной мщенья, но на следующий день встречает Ольгу, которая с ним мила, как прежде. Ленский счастлив, но дуэль отменить не намерен, считая, что спасает Ольгу от искуателя-Евгения. На дуэли Онегин стреляет первым и убивает Ленского.



Л. Тимошенко

Николай Васильевич Гоголь "Портрет"

Действие происходит в Питере. На Васильевском острове живет молодой, бедный, но талантливый художник Чартков. В лавке он на последние деньги покупает портрет неизвестного человека азиатской внешности в штатском костюме неизвестного художника. Приносит домой.



Ночью видит то ли сон,
то ли явь: выходит
человек из портрета,
садится на его диван,
считает завернутые в
бумажку деньги, по 1000
червонцев,
заворачивает и убирает
обратно. Один сверток
Чартков прячет в чулан.
Человек уходит обратно
в портрет, потом
возвращается и
забирает забытый
сверток.

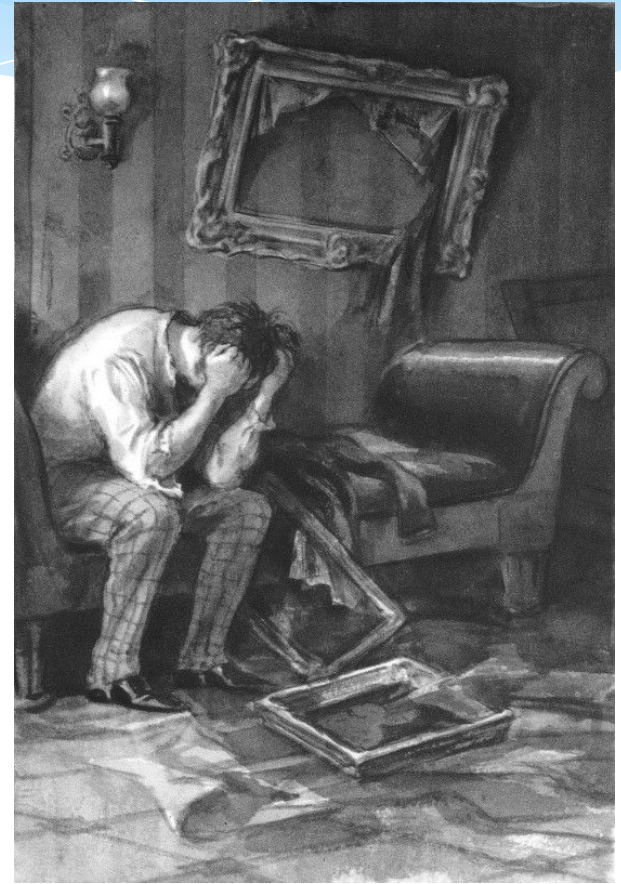


Утро. Приходит домовладелица и квартальный требовать оплаты за жилье, а денег у художника нет. Из картины вдруг выпадает сверток. Чартков платит, переезжает на Невский проспект, покупает всякого барахла, и, позабыв о прежнем желании, если будут деньги, развивать свой талант, становится заурядным художником, приучается рисовать быстро и схематично, общие черты. Его хвалят. Главной целью Чарткова стало золото. Но случайно в Академии искусств увидел гениальную картину и понял всю бездну своего падения. Он заплакал и убежал.



В.М. Васнецов

Пытался нарисовать нечто подобное, но рука его уже привыкла к схематичному изображению. От злости начал он скупать все знаменитые картины и резать их ножом у себя дома. Общество его стало избегать, так как он глядит на всех зло. У Чарткова начинается горячка, признан сумасшедшим. Когда он умер, то у него в квартире нашли изрезанные картины. Все имущество его пущено с аукциона, в том числе и портрет. Появляется художник Б. и рассказывает историю портрета. Говорит, что он должен принадлежать ему.



Творческий коллектив советских художников-графиков и живописцев «Кукрыниксы»

На окраине Петербурга в Коломне жил ростовщик. Все, кому он давал в долг, становились несчастными.

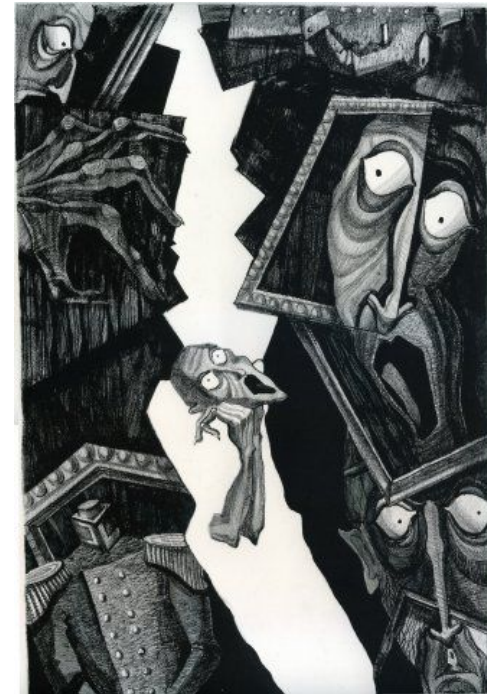
Отец художника Б. расписывал храмы.

Ростовщик требует рисовать с себя портрет, дабы остаться на картине «совершенно как живой».

Отец берется сделать портрет, но кисть сама выводит черные глаза ростовщика, их взгляд.



«Кукрыниксы»



*Мария
Колышкина*

Не имея сил выносить возрастающее отвращение к работе, отец Б. отказывается продолжать, а мольбы ростовщика, объясняющего, что после смерти жизнь его сохранится в портрете сверхъестественною силой, пугают его окончательно. Портрет не был закончен, а на следующий день ростовщик умер. Отца постигло несчастье, и он хотел сжечь портрет, но его друг выпросил портрет себе. И с этих пор пошел портрет по рукам. Отец ушел в монастырь и завещал своему сыну найти её и уничтожить. Пока художник Б. говорил, портрет исчез.



«Кукрыниксы»



Сон как физиологический процесс



Спящие львы. Серенгети, Танзания.



*Никифор Крылов
«Спящий мальчик».*

- **Сон** — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий человеку и высшим животным.
- Кроме того, словом «**сон**» или «**сновидение**» называют последовательность образов, формируемых в течение фазы «быстрого сна», которые человек может помнить.
- Физиологически обычный **сон** отличается от других, похожих на него состояний — анабиоза (т. е. «спячки» у животных), гипнотического сна, комы, обморока, летаргического сна.

Фазы сна

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии: медленный сон и быстрый сон. Стадия медленного сна делится еще на четыре стадии.

Медленный сон

Первая стадия.

Человек находится в полусонном состоянии, дремлет. У человека снижается мышечная активность, пульс и частота дыхания, понижается температура тела.

Вторая стадия.

Это стадия неглубокого сна. Продолжает снижаться мышечная активность, пульс и частота дыхания.

Третья стадия.

Стадия медленного сна. На этой стадии организм человека почти полностью расслаблен, клетки начинают восстановительную работу.

Четвертая стадия.

Стадия глубокого медленного сна. Тело человека полностью расслаблено, организм отдыхает и восстанавливается. Благодаря третьей и четвертой стадии при пробуждении мы чувствуем себя отдохнувшими.

Быстрый сон

Стадию быстрого сна также называют парадоксальный сон или стадия БДГ (быстрого движения глаз).

Эта стадия наступает примерно через 70-90 минут после начала сна.

Парадокс этой стадии состоит в том, что в этот период активность мозга практически такая же, как и при бодрствовании, несмотря на то, что тело человека находится в полностью расслабленном состоянии. Помимо этого, повышается температура тела и артериальное давление, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, а глаза под веками начинают быстро двигаться.

Именно в этот период нам, как правило, снятся большинство снов.

Основные функции сна

- Сон обеспечивает отдых организма.
- Способствует переработке и хранению информации. Медленный сон облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- Восстановление иммунитета путём активизации Т-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.
- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.

Последствия недосыпания



- Стресс для организма. Уменьшается работоспособность, человек становится раздражительным, рассеянным, снижается концентрация внимания. Регулярное недосыпание приводит к неврозу и депрессии.
- Диабет и ожирение. При нехватке сна клетки крови теряют свою «форму» и хуже справляются с расщеплением сахара – это увеличивает риск развития диабета. При недосыпании нарушается обмен веществ, что приводит к снижению мышечной массы и образованию жировой прослойки – обычная реакция нашего организма на стресс.
- Снижение интеллекта. Исследования показали, что 3 часа недосыпа в неделю понижают коэффициент интеллекта на 15%.
- Сердечно-сосудистые проблемы. Особенно часто наблюдается гипертония.
- Снижение иммунитета. Чем больше недосып, тем меньше в крови иммунных клеток.
- Проблемы со зрением. Из-за замедления микроциркуляции крови нарушается механизм настройки четкости в глазах, могут появиться проблемы с сетчаткой.
- Вялость и бледность кожи. Во время сна к коже приливает кровь, восстанавливает опорные ткани, активно вырабатывается коллаген, поддерживающий тонус кожи, усиливает клеточное дыхание и потоотделение.

Пытки лишением сна

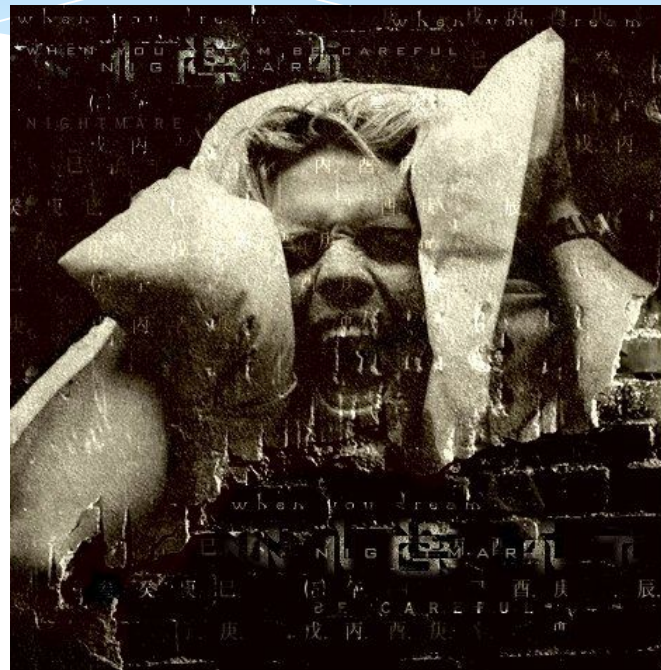
Пытка бессонницей считается самой изощренной, она успешно применялась еще в варварских племенах. Происходить это могло по-разному.

Днем принуждали смотреть на солнце, ночью над ухом били в барабан. Или днем запрещали спать, ночью допрашивали.

В средние века пытка применялась также для изгнания демонов из тела виновного.

Во времена Вьетнамской войны взятых в плен американских лётчиков приковывали к стулу и заставляли сидеть без сна сутками, не меняя позы. Обычно пытки проводились для того, чтобы человек с ослабевшим сознанием выдал абсолютно всё на допросе.

По сей день в Гуантанамо, американском лагере для заключённых не дают спать при помощи музыки очень громкой, агрессивной и продолжительной.



Пытки лишением сна относятся к группе пыток с применением глубокого насилия.

Методы проведения пыток. Интернет-издание ХайВей:

«Эта простейшая пытка очень эффективна. Человек, которому не давали спать в течение какого-то времени, вначале начинал испытывать страшные головные боли, постепенно приходил в полубессознательное состояние, в котором был готов признаться в любом преступлении. При длительной подобной пытке человек часто сходил с ума или даже умирал. Кроме того, при длительной пытке человек настолько ослабевал, что легче поддавался другим воздействиям. Иногда ее использовали, как мучительную издевательскую казнь.

Спать не давали человеку разными способами: шумом, избивая при малейшей попытке заснуть или применением устройств, не позволявших сомкнуть глаз, введением различных медикаментов.

Длительная бессонница приводила вначале к сильной, все время нараставшей головной боли, рези в глазах, постепенно появлялись мышечные спазмы, переходившие затем в мучительные судороги, человеку казалось, что его тело разрывается на части, постепенно допрашиваемый впадал в полубморочное состояние. Если пытка продолжалась, то могла привести к смерти. Поэтому даже существовала, хотя применялась крайне редко и казнь лишением сна»

Значение сна для спортсменов

Здоровый сон в жизни любого человека имеет чрезвычайно важное значение для поддержания отменного здоровья, восстановления работоспособности и высокой физической активности. Крепкий оздоровительный сон невозможно заменить какими-либо иными средствами.



Снижение физической и умственной активности, реакции, внимательности, тонуса и в целом расположения духа любого человека ощущается **при нехватке сна даже на 2-3 часа.**

Эта отличительная особенность особенно **важна для спортсменов**, поскольку *некачественные тренировки* неизменно приводят к *невысоким результатам*. Поэтому здоровому сну спортсменов как главной восстановительной процедуре физиологической активности организма уделяется исключительное внимание.



При этом для спортсменов важными являются **обеспечение органического сочетания здорового сна**, в том числе и кратковременного, с систематическими тренировками.

Режим сна для спортсмена.

Нормальный сон - это такой сон, после которого чувствуешь себя отдохнувшим и бодрым.

Чем крепче сон, тем выше его эффективность. У здоровых людей он составляет 7-8 часов. Однако, при больших физических нагрузках, особенно в подготовительном периоде, потребность качественного сна увеличивается, и он должен составлять минимум 9 часов в ночное время.

Непременные **условия здорового сна** - соблюдение его режима, тишина и покой, отсутствие раздражителей, способных вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы, свежий воздух.

Не рекомендуется перед сном тренироваться, пить на ночь тонизирующие напитки (кофе, чай, другие), сытно есть. Пользоваться снотворными средствами можно только по совету врача.

Бессонница, непомерная сонливость, прерывающийся сон, сопровождаемый тягостными сновидениями, являются признаками **переутомления**. Для достижения прогресса спортсмен должен ежедневно после сна чувствовать себя отдохнувшим, полным сил и здоровья, а для этого **лучше дольше поспать, чем недоспать**.

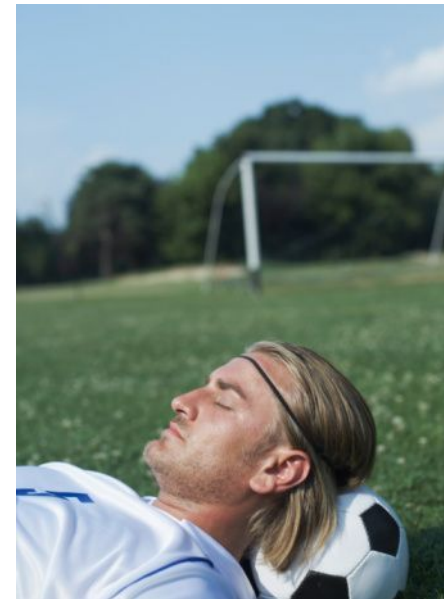
Прикорнул минуток пять - и вперед, побеждать!

Многие исследователи отмечают, что для спортсменов, у которых тренировки сопряжены с большими физическими нагрузками весьма важным является **дневной сон**.

По данным экспериментов, даже после короткого дневного сна значительно увеличивается работоспособность и общая физиологическая активность организма, а значит и производительность труда.

Процесс сна неоднороден. Известно, что он состоит из двух фаз: **сна быстрого и сна медленного**. При определенной тренированности **короткий дневной сон** включает в себя обе фазы.

- Первая (около 10-15мин) способствует увеличению творческих способностей;
- Вторая (до 1-2 часов) дает отдых мышцам и формирует в организме идеальное равновесие, что особенно важно для спортсменов. Поэтому после него человек и чувствует себя отдохнувшим и полным энергии.



Спортсмены, находящиеся на подготовительных или восстановительных сборах должны спать после обеда 1 - 2 часа, т.к. им необходимо больше времени отдыха для формирования фазы медленного сна и мышечной релаксации.