

Лекція 5. Оздоровчі системи: традиційні і сучасні.

План.

1. Поняття «оздоровчі системи».
2. Складові оздоровчих систем.
3. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.
4. Види оздоровчих системи(традиційних і нетрадиційних).

Література:

1. Башавець, Н. А. (2012). Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів. (Автореф. дис. докт. пед. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса.

2. Заюков, І. В. (2017). Вплив освіти на здоров'я зайнятого населення України в аспекті його самозбереження. Педагогіка безпеки, 2, 14-20, <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2017-2-2-14-20>.

3. Ігнашук, О. В. (2014). Застосування історичного підходу в становленні уявлень про формування здорового способу життя. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 42, ч. 2, 117-121.

4. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. І Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців.- Львів : ЛДУФК, 2019.- 220 с.

5. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.

6. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с

1. Проблема збереження і зміцнення здоров'я сьогодні належить до найбільш актуальних, оскільки здоров'я нації є важливим чинником соціально-економічного розвитку суспільства, що визначає потенціал держави. В останні десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, які торкаються як молодого покоління, так і людей похилого віку.

Здоров'я – найбільша цінність і щастя в житті кожної людини та людського суспільства, одна з умов успішного індивідуального успіху і благополуччя, соціального й економічного розвитку суспільства. У статуті ВООЗ (1948 р.) здоров'я визначається як «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб чи фізичних дефектів». Індивідуальне здоров'я – це здоров'я окремої людини. В

узагальненому вигляді здоров'я можна визначити як уміння людини пристосовуватися до навколишнього середовища і своїх власних можливостей, протистояти зовнішнім і внутрішнім негативним факторам, хворобам і ушкодженням, зберегти себе, розширити свої можливості для повноцінної життєдіяльності, тобто забезпечувати своє благополуччя. Поняття здоров'я тісно пов'язане з поняттям благополуччя. Зміст слова благополуччя (в «Словнику української мови») визначається як «Життя в достатку й спокої; добробут, щастя», а щастя – як «Стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості». Благополуччя торкається усіх складових здоров'я та всіх аспектів життя людини.

Фізичне благополуччя безпосередньо пов'язане зі здоров'ям організму людини й удосконаленням її тіла.

Духовне благополуччя асоціюється з розумом, інтелектом, емоціями, тобто пов'язане з психічним здоров'ям особистості.

Соціальне благополуччя відображає адаптацію людини в суспільстві, міжособистісні контакти, рівень матеріального забезпечення тощо.

Здоров'я людини – результат складної взаємодії соціальних, екологічних та біологічних факторів. Вважають, що внесок різних чинників у стан здоров'я індивідуума такий:

- спадковість – близько 20%;
- навколишнє середовище – близько 20%;
- спосіб життя – близько 50%.
- система охорони здоров'я – близько 10%.

Здоров'я не дається один раз на все життя, не є постійним і незмінним – воно потребує постійної уваги.

Здоров'я людини є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі *способом життя* людини, що залежить здебільшого від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму.

З точки зору багатьох вчених, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) можна визначити як спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я. Іншими словами, **здоровий спосіб життя** – це індивідуальна система поведінки людини, що забезпечує їй фізичне, духовне і соціальне благополуччя в реальному навколишньому середовищі (природному, техногенному і соціальному) і активно довголіття.

ЗСЖ створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів, що знижує імовірність різних захворювань, збільшує тривалість життя людини і її працездатність.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що торкаються усіх сфер здоров'я – фізичної, соціальної, психічної і духовної. Найважливіші з них:

- *харчування* (адекватна калорійність харчового раціону та споживання достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро– та мікроелементів, якісної питної води, необхідних харчових добавок);

- *рухова активність* (щоденні заняття фізичними вправами, оздоровчою фізичною культурою і спортом, використання оздоровчих сил природи та засобів різноманітних оздоровчих систем, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку та фізичних можливостей організму),

- *побутові умови* (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності),

- *умови праці та відпочинку* (дотримання режиму праці та відпочинку, повноцінний сон, безпека на робочому місці не тільки у фізичному, але й психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку, високий рівень матеріального доходу).

- *відсутність шкідливих звичок* (куріння, вживання психоактивних речовин, зловживання алкоголем);

- *самоконтроль за станом здоров'я та профілактичні заходи* (дотримання правил особистої гігієни, статеве виховання і сексуальна 12 культура, підтримання психологічної рівноваги та контроль психоемоційного стану, підвищення стійкості до стресу, запобігання розвитку поширених інфекційних та неінфекційних захворювань).

ЗСЖ передбачає максимальну кількість біологічно і соціально доцільних форм і способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які свідомо нею реалізуються і забезпечують формування, збереження й зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду і досягнення активного довголіття.

В умовах сучасного суспільства ЗСЖ є не тільки фактором захисту від створених сучасною цивілізацією негативних чинників і впливів, його можна кваліфікувати як універсальний і найбільш ефективний метод профілактики захворювань та зміцнення здоров'я (найефективніша здоров'язміцнювальна технологія), в основі якої дотримання законів природи.

Не даремно ще стародавні римляни говорили, що природа підкоряється лише тому, хто до неї дослухається.

ЗСЖ є потужним засобом саморозвитку, самовиховання та самовдосконалення людини. **Здоровий спосіб життя можна розглядати як показник рівня сформованості загальної культури особистості й культури здоров'я**, зокрема, як ступінь усвідомленості людиною важливості дотримання певних правил і норм здоров'язбереження, основою яких є закони природи.

Культура здоров'я – це система світоглядних настанов, переконань, життєвих цінностей, основою яких є знання про здоров'я, що зумовлює свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і до

здоров'я інших людей та довкілля, формує динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я.

Культура здоров'я особистості є динамічним утворенням, яке вимагає постійного розвитку й змістовного наповнення новими даними валеології, історії педагогіки, психології, фізіології, біології, екології тощо. Вона залежить від рівня загальної культури, яка включає систему знань, здібностей, поглядів, моральних норм, духовних цінностей. У цій системі вирішальну роль відіграють знання і духовні цінності, які виконують роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності, визначають поведінку людини.

Культура здоров'я – поняття значно ширше, ніж фізична культура, яка є однією зі складових культури здоров'я.

Надмірне зосередження у фізичній культурі і спорті на тілесно-руховій складовій є однобічним і шкодить іншим аспектам вивчення феномену людини, що не сприяє створенню цілісної концепції духовно-фізичного здоров'я. Не можна заперечувати, що рухова активність є дуже важливим чинником здоров'я, однак спроби виокремити його як домінуючий фактор призводять до того, що фактично ігноруються інші чинники та складові здоров'я і, відповідно, засоби оздоровлення, які є не менш важливими.

Найважливіші складові культури здоров'я:

- культура харчування,
- культура ендоекології,
- культура психоемоційної активності,
- фізична культура,
- фізіологічна,
- інтелектуальна,
- соціально-комунікативна,
- сексуальна культура,
- культура моральності й духовності.

Зупинимось детальніше на окремих складових культури здоров'я:

Культура харчування – система знань і практичного досвіду, спрямованих на оздоровлення організму людини через споживання їжі; передбачає наявність знань з фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини тощо і практичну реалізацію цих знань.

Культура ендоекології передбачає прийняття концепції «чистого організму», усвідомлення важливості внутрішньої екології людського організму як чинника, від якого залежать усі життєві прояви людського організму як біосистеми, його біологічний потенціал і, відповідно, стан здоров'я людини; передбачає наявність високого рівня сформованості культури харчування як головного фактора, що визначає чистоту

внутрішнього середовища організму, а також різні методи очищення в поєднанні з фізичними вправами і дієтотерапією.

Культура психоемоційної активності – це культура почуттів, думок, емоцій, яка визначає здатність регулювати і контролювати свої поведінкові реакції, налагодження безконфліктних стосунків з людьми, розуміння свого внутрішнього світу, створення позитивних почуттів, переживань, уміння керувати своєю психоемоційною сферою для досягнення загального душевного комфорту; передбачає позитивне ставлення до себе та оточення й життя в цілому (радість, творчість та віра), піднесений настрій, позитивні емоції, психогігієна, образно-вольові настрої, аутотренінг, релаксація, молитва, медитація тощо.

Фізична культура є сукупністю досягнень людства в сфері фізичного вдосконалення та оздоровлення, яка визначається й вимірюється рівнем фізичної підготовленості, тренуваності, рухової активності; передбачає застосування фізичних вправ, фізичних навантажень (оптимального режиму рухової активності) з метою розвитку та вдосконалення людиною своїх фізичних якостей і можливостей, техніки рухів, постави, коригування біологічної програми індивідуального розвитку, побудови активного способу життя, який зберігає тілесне здоров'я та забезпечує активне довголіття.

Фізіологічна культура визначає здатність людини відстежувати фізіологічні процеси забезпечення функціональних та адаптаційних можливостей організму з метою підвищення ефективності процесів самовідновлення та саморегуляції, збільшення резервних потужностей органів та систем, життєвої сили організму, досягнення гармонії і рівноваги між силами організму й навколишнім середовищем; передбачає відсутність шкідливих звичок, режим праці, навантаження і відпочинку (в т.ч. сон) згідно з біоритмологією, гігієнічні процедури (чистота тіла, одягу, житла), широке використання оздоровчих сил природи та природних оздоровчих засобів, методик і систем (сонце, повітря, вода, масаж, загартування, дихальні вправи, фітотерапія, ароматерапія, музикотерапія тощо).

Інтелектуальна культура тісно пов'язана з процесом обробки, засвоєння інформації та перетворення її у знання; відображає бажання і здатність користуватися інформацією, прагнення до самоосвіти; передбачає удосконалення інтелектуальних здібностей (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, генерування ідей, творчість, уява, фантазія тощо), розвиток уміння керувати ідеями, думками, використовувати їх для гармонізації стосунків з людьми та природою.

Соціально-комунікативна культура охоплює соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування та його якість, розмаїття взаємовідносин людини із суспільством і природою, долучення конкретної особи до світу культурних цінностей як представника суспільства, як суб'єкта й об'єкта культури; визначає громадську позицію людини, соціальну активність,

прагнення і здатність до творчої взаємодії, партнерства та співробітництва; передбачає створення сприятливих міжособистісних стосунків (родинних, сімейних, трудових, навчальних тощо), позитивне ставлення до праці, відпочинку, побуту, громадської діяльності, якісне виконання обов'язків (сімейних, трудових, навчальних та ін.); передбачає адекватну самооцінку, відповідність особистісного і професійного самовизначення, задоволеність сімейним і соціальним статусом, задоволення потреби у спілкуванні, його якість і ресурси, соціальну, трудову і творчу активність, діяльність на користь суспільства, гнучкість життєвих стратегій та їх відповідність сучасним економічним, соціальним та психологічним умовам тощо.

Сексуальна культура є сферою усвідомлення людиною своєї приналежності до певної статі, своїх статево-рольових функцій, міжстатевих взаємовідносин, осмислення свого призначення як чоловіка або жінки для продовження людського роду, створення сім'ї, налагодження міжособистісних стосунків з урахуванням статевих особливостей; здатність керувати своєю сексуальною енергією і регулювати свою поведінку згідно із суспільними морально-етичними нормами; передбачає піклування про статеве здоров'я, неприйняття випадкових статевих стосунків та сексуальних збочень, досягнення гармонійних стосунків з коханою людиною.

Культура моральності й духовності визначає систему цінностей, цільових настанов, формування мотивів поведінки згідно із загальнолюдськими принципами, правилами і нормами поведінки, які відіграють роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності та визначають гуманне ставлення до себе, інших людей та природи; передбачає високу моральність, свідомий вибір гідних життєвих цілей, орієнтацію на духовні цінності, осмисленість і наповненість життя позитивною творчістю, спілкуванням та гармонійне єднання з природою.

Таким чином, *здоров'ятворча* діяльність є необхідною умовою, складовою і засобом залучення людини до процесу творення власного життя (*життєтворчість*). ЗСЖ має тісний зв'язок з процесом творення людиною себе у фізичному, психоемоційному, інтелектуальному, соціальному, моральному, духовному, природно-космічному (вселенському) вимірах упродовж усього життя, а поняття «здоров'ятворчість» і «життєтворчість» в даному контексті можна розглядати як тотожні.

Культура здоров'я передбачає опанування на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма ЗСЖ, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення.

Різноманітні тлумачення досить поширеного, навіть «модного» сьогодні, терміну «здоров'язбережувальні технології» мають широкий і неоднозначний спектр підходів щодо його визначення: як окремі медико-гігієнічні засоби, як фізкультурно-оздоровчі технології, як синонім

валеологічної освіти, формування здорового способу життя, культури здоров'я.

Аналіз класифікацій існуючих технологій здоров'язбереження в сучасній школі дає можливість виокремити такі типи:

- **здоров'язберігаючі технології**, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання 18 раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі технології**, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки наявності в навчальних планах включення відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення в навчальні плани предметів «Основи здоров'я» та «Безпека життєдіяльності», організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації до дотримання здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Проте, якщо йдеться про відновлення стану здоров'я та підвищення резервів і захисних сил організму, більш адекватним терміном, який семантично відображає позитивну динаміку змін у стані здоров'я людини під впливом застосованих заходів, є термін **«здоров'язміцнювальні технології»**. Це сукупність засобів, способів, методик, спрямованих на формування, відновлення, поліпшення здоров'я, підвищення його рівня, збільшення функціонального потенціалу та резервів захисних сил організму людини з використанням знань, відомостей, які розкривають сутність і механізм їх оздоровчої дії, організаційні й методичні особливості застосування. Іншими словами, **«здоров'язміцнювальні технології»** або **оздоровчі системи (ОС)** є змістовою технікою реалізації оздоровчого процесу, метою якого є зміцнення здоров'я людини та підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я.

На сьогоднішній день відомо багато оздоровчих систем, які сприяють формуванню здорового стилю життя, підтриманню і підвищенню всіх компонентів здоров'я. Деякі з них були відомі з часів глибокої давнини (йога, ци-гун), а значна частина з'явилася вже в останні десятиліття. Необхідно 20

зазначити, що більшість існуючих оздоровчих систем так чи інакше пов'язані з древнім вченням йоги. Тут і елементи розвантажувальних дієт, і система дихальних вправ, і система фізичних навантажень (асан), і різновиди масажу, і елементи психотренінгу. Можна стверджувати, що останнім часом різні оздоровчі системи дуже популярні в усьому світі. Це пов'язано, в першу чергу, з тим, що зросла мода на здорову людину, оскільки це гарантує краще працевлаштування, вищу заробітну плату та суспільне становище, тобто підвищує можливість реалізації свого внутрішнього потенціалу. Якщо людина дійсно хоче досягнути високого кар'єрного рівня та соціального статусу – вона повинна бути здоровою. У нашій країні підвищення інтересу до застосування оздоровчих технологій може пояснюватись значним погіршенням економічного становища громадян та, відповідно, зниженням рівня медичної допомоги і забезпечення ліками. Сучасні здоров'язміцнювальні (оздоровчі) технології за напрямами впливу на організм людини можна розподілити таким чином (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація здоров'язміцнювальних (оздоровчих) технологій за напрямами впливу на організм людини

№ з/п	Здоров'язміцнювальні (оздоровчі) технології	Сутність, характеристика, оздоровчий вплив, мета, завдання
1	Фізкультурні	Фізкультурно-спортивні заняття, фітнес, реабілітація, лікувальна гімнастика, аеробіка, рекреація тощо, спрямовані на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості), врівноваження процесів збудження й гальмування, підвищення резистентності організму
2	Дієтичні	Режим, якісний та кількісний склад харчування, що визначає його пластичне, енергетичне та інформаційне забезпечення й пристосування організму до умов довкілля, врівноваження фізіологічних процесів, очищення організму на клітинному рівні, зміцнення імунітету тощо
3	Ендоекологічні	Процедури очищення та детоксикації життєво важливих органів і систем організму (кішківника, печінки, нирок, рідинних середовищ тощо) з метою нормалізації перебігу фізіологічних процесів і поліпшення функціонального стану організму
4	Дихальні практики	Вплив на кровообіг, харчування, обмін речовин, терморегуляцію, зміна стану свідомості і багато інших процесів у їх природному взаємозв'язку з процесом дихання
5	Процедури загартовування	Комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення системи терморегуляції, захисних можливостей, підвищення стійкості організму до дії різних метеорологічних факторів:

		холоду, тепла, вологості, коливань атмосферного тиску та інших кліматичних умов
6	Поведінкові	Зміна поведінкових актів, стереотипів поведінки, свідоме керування звичками з метою розширення функціональних резервів та можливостей, самовдосконалення людини, нівелювання і усунення факторів ризику
7	Психоемоційні	Свідома регуляція нервово-психічних процесів з метою поліпшення самопочуття та досягнення загального душевного комфорту шляхом використання образно-вольових настроїв, аутотренінгу, молитви, медитації, піднесеного настрою, адекватного реагування на ситуацію тощо
8	Арт-терапія	Терапевтично-оздоровчий вплив засобів мистецтва та самовираження в мистецтві, що дозволяє трансформувати психотравму, вивести пов'язані з нею переживання у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, створити нові позитивні почуття, креативні потреби й засоби їх задоволення за допомогою художньо-творчої діяльності
9	Духовні	Еволюція духовних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності, зміни у свідомості, способі мислення та поведінці, які забезпечують корекцію інформаційно-енергетичних структур, створюють психічну та душевну гармонію, визначають фізіологічні функції організму та зумовлюють фізичне здоров'я людини

Слід мати на увазі, що розв'язувати проблему збереження і зміцнення здоров'я часто пропонується шляхом застосування якогось одного засобу: певного різновиду рухової активності, спеціальної дієти, процедур загартування, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо. Проте будь-який з цих чинників, застосований окремо, не може охопити всієї різноманітності процесів, які відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім, що визначає життєдіяльність і зумовлює здоров'я людини. Отже, для вирішення оздоровчих завдань найбільш ефективним є комплексний підхід, який враховує низку найрізноманітніших факторів впливу як на фізіологічні, так і психоемоційні процеси в організмі.

Маючи на меті застосувати ту чи іншу популярну оздоровчу систему, слід врахувати, що вона може мати суттєві недоліки, основними з яких є:

- недосконала ідеологія і наукова необґрунтованість (напр., лікування сечею за Армстронгом чи голодування за Полем Бреггом);
- недиференційований характер ОС, що найчастіше претендує бути панацеєю, незважаючи на вік, стать, стан здоров'я, рід занять людини тощо (сироїдіння, вегетаріанство);

- нечіткість критеріїв оцінки поліпшення (чи погіршення) стану здоров'я у осіб, які дотримуються тієї чи іншої ОС, а в деяких випадках і свідомого підтасування результатів у рекламних цілях (напр., Гербалайф, Ньювейс);
- орієнтація ОС на якийсь окремий фактор, що впливає на здоров'я людини, його виокремлення й експлуатація у відриві від інших факторів (наприклад, роздільне харчування, натуропатія).

Слід врахувати, що частина сучасних оздоровчих систем орієнтована на обрані елітарні кола своїх послідовників і являють собою нерідко щось на кшталт напіврелігійних сект. Багато ОС поширюються за рахунок авторитету автора, його послідовників, а також постійній реклами з боку засобів масової інформації.

Великій критиці піддаються ОС, пов'язані з опосередкованим впливом на психіку людини (наприклад, використання телебачення в психотерапевтичних сеансах А.Кашпіровського).

Необхідно згадати цілу низку інших напрямів нетрадиційної медицини, таких як, численні народні лікарські порадики, зняття псування, екстрасенсорика, лікування біополем і, нарешті, астрологічні прогнози здоров'я. Не вдаючись до подробиць, варто відзначити, що їх поєднує чистий емпіризм і майже повна недоведеність сучасними науковими методами, у результаті чого неможливо вірогідно сказати, що в них сприяє збереженню здоров'я, а що не має жодного впливу на здоров'я або шкідливе.

Натомість існують окремі ОС, які мають потужну наукову базу і чітко обґрунтовані принципи, зокрема, аеробіка К. Купера, система оздоровлення академіка М. Амосова, система природного оздоровлення Г. Шаталової, система психофізичного тренування К.Дінейки. Ці ОС не тільки базуються на наукових засадах здоров'я і здорового способу життя, але містять діалектичні підходи до створення комплексних програм здоров'я, що включають основні компоненти формування здорового способу життя, починаючи з рухового режиму, раціонального харчування, правильного дихання і закінчуючи психогігієною та заняттями аутотренінгом.

Значна кількість сучасних науково обґрунтованих оздоровчих технологій дозволяє людям, які бажають зміцнити здоров'я та позбутися факторів ризику, вибирати найбільш прийнятні для себе або навіть поєднувати фрагменти різних систем. На сьогоднішній день значного поширення набули фітнес, велнес, spa-технології.

Значну увагу розробці рекомендацій щодо дотримання здорового способу життя приділяє Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), на сайті якої (<http://www.who.int>) у відповідних рубриках публікуються директивні документи, бюлетені, різноманітна інформація щодо здоров'я та здоров'язбереження (напр., Глобальна стратегія ВООЗ з харчування, фізичної активності і здоров'я, 2004 р.).

Необхідно продовжувати професійну розробку сучасних ОС, залучаючи до цього кваліфіковані наукові медичні кадри, фахівців різних галузей охорони здоров'я, фізичної культури. Слід враховувати, що ОС повинна бути комплексною, диференційованою, науково обґрунтованою, масовою, а також враховувати вік, стать, екологічні, професійні і побутові умови життя людей тощо. Безумовно, що всі учасники оздоровчих програм повинні знаходитися під постійним лікарським контролем.

2. Оздоровчі системи – це системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я, формування здорового способу життя і всі вони мають певні обов'язкові складові та деякі особливі:



Мал. Складові оздоровчих систем

Якщо проаналізувати різні оздоровчі системи, можна помітити в них багато спільного. Проте в різних системах спільні складові мають різну пріоритетність. У деяких на першому місці харчування, в інших найважливішими є фізичні вправи, у якихось — духовна складова.

Схема



Сучасні оздоровчі системи виникають і продовжують формуватися на основі глибокого вивчення традиційних і вже визнаних оздоровчих систем. У деяких подано протилежні думки щодо харчування, фізичного навантаження, системи дихання. Проте кожна з них базується на вірі в себе, у свої можливості та в досягнення успіху.

Важливо, що в сучасних оздоровчих системах велике значення має особистий приклад засновника або людини, що досягла значних успіхів у застосуванні оздоровчої системи.

Чому існують різні оздоровчі системи? Відповідь така: усі люди різні. Кожен використовуватиме ту систему, яка підходить особисто йому. Головне, щоб обрана оздоровча система забезпечувала:

- зміцнення кісток та м'язів;
- підвищення опірності організму інфекційним хворобам, впливу несприятливих погодних умов, стресам;
- зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань;
- покращення сну і травлення;
- підвищення працездатності;
- уповільнення процесів старіння.

3. Ідея здоров'ятворення не є винятково продуктом сучасної педагогічної свідомості. Її витoki сягають ранніх етапів цивілізаційного

розвитку. Ще в цивілізаціях Близького Сходу III–I тис. до н. е. склалися правила гігієни і вимоги до здоров'язбереження, що трансливалися з покоління в покоління педагогічної культурою. І хоча сучасна наука не має у своєму розпорядженні спеціальних автентичних текстів, які концентрують освітню інформацію щодо збереження та зміцнення здоров'я, дослідники стверджують про існування в древніх цивілізаціях Близького Сходу чіткого розуміння цінності здоров'я і необхідності його підтримки. Письмові джерела свідчать, що, зокрема, в Стародавній Месопотамії (Вавилонії та Ассирії) і Стародавньому Єгипті функціонували соціально і педагогічно значущі ідеї здоров'язбереження, які сучасні дослідники умовно називають «попереджувальною медициною». Іншими словами, ще тоді молодь спрямовували до усвідомлення необхідності дотримання елементарних санітарно-гігієнічних норм (зберігання чистоти тіла, одягу, житла; обмеження в кількості спожитої їжі (нині – правила раціонального харчування) тощо), які забезпечують можливість здорової життєдіяльності. Переконавшись в ефективності застосування фізичних вправ у здорових людей, педагоги та лікарі Сходу почали використовувати їх для лікування захворювань. Таким чином, ще у давні часи одним із найдієвіших оздоровчих засобів були фізичні вправи, які застосовували для зміцнення здоров'я. З цього моменту науковці констатують факт практичного застосування тих принципів, які сьогодні є змістом загальної (укріплення здоров'я здорових) та клінічної (укріплення здоров'я хворих) валеології.

Ретроспективний аналіз процесу розвитку знань про здоров'я та методи його укріплення засвідчив існування різних тенденцій, пов'язаних з культурою та етногеографічними особливостями народів. Кожен народ вніс до скарбниці валеологічних знань і методів свої, властиві лише йому відомості. Поряд з особливостями, притаманними кожному з народів, в історії розвитку знань про здоров'я та методи його зміцнення простежуються дві різко відокремлені за своєю теоретичною основою та застосовуваними методами тенденції. Одна з них характерна для західної, друга – для східної цивілізацій.

Західній цивілізації притаманний матеріальний світогляд і прагматична спрямованість. Із палітри різних способів укріплення здоров'я найбільшим попитом користувалися фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності. Така спрямованість оздоровлення забезпечила прикладне використання засобів фізичної культури. Використовуючи фізичні вправи та масажі за спеціальною методикою, педагоги та лікарі Заходу забезпечували ефективну підготовку людей до фізичної праці і військової справи.

На відміну від окреслених оздоровчих засобів, ті, що використовувалися на Сході, переслідували іншу мету – поліпшити загальний стан організму, привести його до гармонії з оточенням. Така спрямованість визначила якісно відмінні від західних засоби і методи занять фізичними вправами, що не

забезпечували безпосередньо прикладних результатів, проте сприяли гармонізації функції організму шляхом створення певних психологічних станів. Саме на Сході, у давній Індії та інших країнах, об'єднаних близькою культурою, віросповіданнями, виник один з найцінніших оздоровчих методів – психорегуляція, яка здійснюється шляхом самонавіяння, зосередження з відчуженням від зовнішніх подразників, релаксації, медитації тощо.

Засновники східних оздоровчих систем свідомо не концентрували увагу на розвитку м'язів, фізичної сили, а працювали над розробкою вправ для гармонізації функціонального стану людського організму, так би мовити, «з середини». Це визначало якісно нові, порівняно з західними, ідеї збереження та зміцнення здоров'я, ефекти, що виникають під час виконання тих чи інших фізичних вправ. Суттєві відмінності західного та східного шляхів розвитку знань про здоров'я, незважаючи на взаємопроникнення культур, що спостерігається за останні століття, зберігаються досі.

Про виключну роль оздоровчої поведінки було відомо здавна. Зокрема, пріоритетними принципами лікарської діяльності Гіппократа (460–377 р. до н. е.) було використання оздоровчих, а не лікувальних засобів. Він обґрунтував використання медичної гімнастики і закликав до індивідуалізації та суворого дозування оздоровчих дій. Клавдій Гален (131–200 р. н. е.) створив низку а вказівок про використання фізичної праці щодо застосування гімнастики в лікувально-профілактичних цілях. Абу Ібн Сіна (980–1037 р. н.е.), вважаючи однією з найважливіших умов збереження здоров'я заняття фізичними вправами, він розробив їх класифікацію, виокремивши силові та швидкісні рухи, що забезпечують різні оздоровчі ефекти.

На основі напрацювань відомих мислителів зароджувалася медицина, яка була засобом само- та взаємо-лікування. Її розвиток на Заході значно поглибив знання про організм людини та зміни його стану при захворюваннях. Однак, не зважаючи на успіхи, основний тодішній метод лікування не забезпечував досягнення головної мети – здоров'я населення. Саме тому медицину визнавали «мистецтвом лікувати й тільки».

Ф. Бекон (1561–1626 рр.) рішуче заперечував проти сформованої системи медичних знань, що спрямована лише на боротьбу із захворюваннями й не приділяє уваги здоров'ю, яке, за словами Ф. Бекона, є найважливішою справою. Він писав, що власні спостереження людини за тим, що для неї добре, а що шкідливо, є найкращою медициною для збереження здоров'я. Його світогляд – це філософія активності й оптимізму. Велику увагу мислитель приділяв психоемоційному стану людини, рекомендував уникати заздрості, страхів, гніву, печалі.

Широта рекомендацій відомих філософів свідчить про те, що історія виникнення вчення про здоров'я виходить за межі медицини, конкретизуючи не лише медичні, а й педагогічні відомості та загальнолюдську, філософську думку. Набагато більше інформації про педагогічне забезпечення

здоров'язбережувальної діяльності містять давньоіндійські і давньокитайські письмові джерела. Існування ідеї збереження здоров'я в педагогічній культурі народів Індостану безпосередньо впливали з релігійно-філософської основи давньоіндійської цивілізації, яка спрямовує її носіїв на відповідні духовні та фізичні практики.

Значний крок в усвідомленні ідеї здоров'ятворення зроблено в античній Греції і Римі. Античне уявлення про здоров'язбережувальну підготовку особистості базувалося на усвідомленні необхідності досягнення оптимуму у співвідношенні тілесної і духовної природи людини. Таке бачення проблеми збереження та зміцнення здоров'я віддзеркалює цілісну єдність людини як суб'єкта індивідуального здоров'ятворення. І хоча спочатку стародавні елліни першість відводили фізичним складовим цієї цілісності, вбачаючи в тілі форму, «що визначає внутрішній зміст особистості», але поступово відбулося перенесення акценту з зовнішніх, фізичних достоїнств людини на моральні, душевні і духовні якості особистості.

З падінням Римської імперії та початком епохи феодалізму позитивні здобутки в розуміння здорового способу життя втрачаються та поступово забуваються. Особливо нераціональним та згубним стала відмова від підтримання чистоти тіла, оскільки вода, за релігійними догмами, стала вважатися згубною для здоров'я.

І тільки у XIX столітті науковці почали обґрунтовувати важливість підтримання чистоти для збереження здоров'я. Особливе місце в медичній літературі того часу займають науково-практичні дослідження німецького вченого Міхаеля Платена (1901) - «Новий спосіб лікування. Настільна книга для здорових і хворих» (обдумані, науково опрацьовані здобутки всіх попередніх епох щодо попередження хвороб і формування здорового способу життя).

Узагальнюючи вищесказане, потрібно відзначити, що головним позитивним надбанням стародавніх учених було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб душі і тіла. Дотримання певних правил його організації має позбавити людину фізичних і психічних страждань, зробити щасливою у земному житті.

Хронологічний порядок розвитку наукового пізнання проблем взаємопов'язаності здоров'я і способу життя від містичних уявлень до вивчення людини і навколишнього середовища – природного і соціального – не випадковість. Людина спочатку намагалася пояснити світло зірок, потім – природу, згодом коло її теоретичних і прикладних інтересів зосередилося навколо проблем власного тіла, зокрема здоров'я, і, нарешті, її увагу привернуло суспільне життя. Відомо теза Ф.Ніцше про те, що людина найбільше віддалена від того, що найближче до неї самої, виведена з історичної очевидності, зі співвіднесення древності та сучасності.

Сучасне розуміння прямої залежності способу життя людини й стану її здоров'я, що визначає можливості розв'язання біологічних і соціальних завдань, базується на умовиводах представників давніх цивілізацій і суттєво доповнюється вченнями талановитих філософів класичної епохи.

4. Під час розвитку суспільства формувалися різні погляди на здоровий спосіб життя. Тому в різних країнах виникли різні оздоровчі системи, які умовно поділяють на *традиційні* та *сучасні*. Оздоровчі системи можна підрозділити також на *науково обґрунтовані* й *народні*. Перші з'явилися в результаті застосування теоретичних наукових знань, а другі сформовані в процесі народної практики. Сучасні науково обґрунтовані оздоровчі системи побудовані на наукових знаннях з психології й фізіології людини, враховують її вік, стать, індивідуальні особливості.

Традиційні оздоровчі системи:

Традиційні системи розвивалися в епоху античності, коли основою були цілісні уявлення про здоров'я. Такі системи поширилися по всьому світу з країн, які мають культуру, що розвивалася довго і безперервно. Адже антична освіта передбачала навчання культурі здоров'я, а методи навчання ґрунтувалися на принципах гармонії. Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і спадкоємним розвитком культури - Індії та Китаю. Тому всі вони спрямовані на досягнення гармонії людини як внутрішньої, так і з навколишнім світом. Це йога і аюрведа, у-шу і цигун.

В теперішній час йога - модне захоплення. В будь-якому фітнес-центрі є інструктор по цій унікальній системі оздоровлення і самовдосконалення. Та люди, виконуючи приписані їм вправи, мало задумуються, що вони торкнулися до загадкового вчення, корні якого губляться в глибині віків.

Для звичайної людини йога - це просто вправи-асани, корисні для здоров'я. Новачки старанно приймають пози воїна чи героя, відчуваючи як розтягуються м'язи та зв'язки, не задумуючись, хто і навіщо придумав ці асани, які використовуються вже тисячі років.

Йога починає з того, що повертає нам повноту самоконтролю — безцінну здатність керувати особистою волею і силою.

В наші дні цікавість до йоги викликана перш за все її величезними можливостями в плані підтримки відмінного здоров'я, профілактики і лікування багатьох хвороб. Поради йогів по питанням дихання, харчування, роботи, відпочинку, фізичних вправ і гігієни співпадають з останніми рекомендаціями сучасної фізіології та медицини.

Аюрведа – ще одна давня традиційна оздоровча система, що прийшла до нас з Індії. В перекладі з санскриту «аюрведа» означає «наука життя». Це оздоровча і медична система, яка закликає людей жити в гармонії з законами природи. Згідно з цим вченням, спосіб життя людини істотно впливає на її здоров'я.

Рекомендації щодо зміцнення здоров'я суттєво залежать від індивідуальної конституції людини — сукупності рис зовнішності, характеру, поведінки, інтелекту та емоцій. В аюрведі розрізняють три типи конституції людини. Для підтримання і відновлення здоров'я для кожного типу конституції передбачено відповідну дієту, спосіб життя і терапевтичні процедури, зокрема масаж, фітотерапію, терапію мінералами тощо.

Усім людям рекомендовано прокидатися вранці, проводити очисні заходи, робити зарядку і медитувати.

- У-шу відноситься, переважно, до усього розмаїття китайських бойових мистецтв, які розвивалися протягом усієї відомої історії цивілізації Китай.
- Ци-гун – давньо-китайська гімнастика, що поєднує фізичні вправи і медитацію.

Більшість східних єдиноборств направлено на руйнування духу і тіла супротивника (але не насильства!). А гімнастика ци-гун створена для творення. Творення здоров'я, відновлення життєвої енергії, єднання з природою. Усі позиції та утворення в ци-гун дуже плавні, розтягнуті в часі. Під час їх проведення людина немов завмирає, виконуючи за цей час кілька дихальних циклів. За традицією гімнастику ци-гун проводять на свіжому повітрі, у парку, босоніж на галявині, щоб зарядитися енергією Землі.

Сучасні оздоровчі системи формуються у країнах молодого культури на основі системного (цілісного) підходу

- Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).
- Фітотерапія – використання лікарських рослин для профілактики та лікування хвороб.
- Ароматерапія — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом.
- Історія кольоротерапії почалася в той момент, коли люди помітили цілющу силу сонячних променів.

Незабаром з'ясувалося, що окремі кольори веселки теж впливають на організм людини - заспокоюють, лікують або, навпаки, викликають дискомфорт.

Червоний колір здатний дати вам відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.

Помаранчевий прийнято називати кольором сонця. Він відновить ваш втомлений організм після важкого трудового дня, дасть відчуття тепла і затишку в домі.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли вам потрібно гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.

Зелений колір доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоїть нерви і до того ж корисний для очей. Крім того, існує теорія, що він залучає фінансове благополуччя (не випадково при слові «зелені» у багатьох виникає асоціація «долари»).

Блакитний колір має властивість усувати страхи, навіть такі, які ви самі ще не усвідомили. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

Якщо вас мучать сумніви, то ваш колір – *синій*. На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допоможе вам очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть, якщо вам стане тривожно.

Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перезбудження.

- *Анімалотерапія* (від латинського "animal" - тварина) - вид терапії, що використовує тварин і їх образи для надання психотерапевтичної допомоги. В анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні тварини, спілкування з якими безпечно.
- *Каністерапія* – вид анімалотерапії з використанням собак. Собаки – чудові лікми проти гіподинамії, спричиненої малорухливим способом життя. Ця тварина задовольняє дефіцит людини у спілкуванні, підвищує самооцінку господаря, покращує його товариськість.
- *Фелінотерапія* - терапевтичний вплив кішок. Більшість вчених вважають, що кішко-терапія є ефективним методом лікування багатьох хвороб.
- *Дельфінотерапія* - метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження. Після спілкування з дельфіном людина заспокоюється, швидко знаходить вихід із кризової ситуації.
- *Іпотерапія* - метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.
- *Апітерапія* - це медичне використання бджолиних продуктів. В тому числі: мед, пилок, віск, прополіс, королівське желе (маточне молочко).
- *Гірудотерапія* – давній метод лікування, який знову став популярним. Медичну п'явку успішно використовують замість сучасних медикаментів і вона багато в чому перевищує їх тому, що не спричиняє небажаних побічних ефектів.
- *Ребефінг* - дихальна терапія. З'ясувалося, що цей метод допомагаєвилікувати невиліковні, з точки зору сучасної медицини, захворювання, зняти сильні психічні стреси, підвищити психофізичний потенціал, а може бути

найголовніше - допомогти людині знайти сенс свого життя в собі самому, або як у східних традиціях прийнято говорити - знайти звільнення.

- Дієтоterapia - ефективне і повноцінне перетравлення їжі лежить в основі здоров'я та нормального обміну речовин.
- Масаж – спеціальні прийоми дозованого розтирання тіла пацієнта руками чи за допомогою спеціальних апаратів.

Вибрати для себе оздоровчу систему не просто. Такий вибір залежить від того, як людина вихована, у якій сім'ї виросла, до якої культури належить, які фізіологічні та психологічні особливості має, якого вона віку. Крім того, приймаючи рішення щодо оздоровчої системи, яка б вам підійшла, треба обов'язково порадитися з лікарем, добре обізнаним про стан вашого здоров'я, і враховувати, що різні оздоровчі системи можуть по-різному вплинути на здоров'я тієї чи іншої людини. Для того щоб правильно опанувати оздоровчу систему, часто потрібний учитель, який навчатиме вас особисто.

Контрольні питання:

1. Що таке здоров'я?
2. Які навички сприяють здоров'ю?
3. Що таке оздоровча система?
4. Які компоненти має включати оздоровча система?
5. На які види умовно поділяють усі оздоровчі системи?
6. Назвіть складові оздоровчих систем.
7. Наведіть приклади традиційних ОС.
8. Наведіть приклади методів сучасних ОС.
9. Чому принцип, на якому ґрунтується ОС, називають цілісним (холістичним)?
10. Як обрати оздоровчу систему, щоб не зашкодити здоров'ю?