

Лекція 1. Вступ у дисципліну.

План

1. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем.
2. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу.
3. Характеристика стану здоров'я населення України.
4. Стародавні холістичні системи оздоровлення.

Література:

1. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. пере роб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. /Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
3. 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.
4. Бобрицька, В. І. (2006). Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук. (Автореф. дис. докт. пед. наук). Інститут педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук України, Київ.
5. Воронін, Д. Є. (2006). Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Херсонський державний університет, Херсон.
6. 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>.
7. Ігнащук, 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.
8. Кобилянський, О. В., & Заюков І. В. (2016). Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України. Педагогіка безпеки, 1, 59-66, <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2016-1-1-59-66>.
9. Мартинів О. М. (2015). Формування культури здоров'язбереження студентів економічних спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції.

(Автореф. дис. канд. пед. наук). Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль.

10.Окса, М. М., Пряннікова, А. В., & Кучина, Л. І. (2001). Впровадження ідей козацької педагогіки в сучасній школі. Мелітополь, Б. в..

Вже за часів перших людських цивілізацій люди дбали про своє здоров'я. Із часом накопичувався досвід, як зберігати та примножувати здоров'я задля високої життєздатності. Було помічено, що життєздатність визначається можливостями організму, проте її можна корегувати поведінкою, способом життя, ставленням до себе й оточуючих.

Ще в цивілізаціях Близького Сходу III–I тис. до н. е. склалися правила гігієни і вимоги до здоров'язбереження, які передавалися з покоління в покоління, що стверджує 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.

Ретроспективний аналіз процесу розвитку знань про здоров'я та методи його укріплення засвідчив існування різних тенденцій, пов'язаних з культурою та етно-географічними особливостями народів. Кожен народ вніс до скарбниці валеологічних знань і методів свої, властиві лише йому відомості.

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.

Оздоровчі засоби, 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.

В одній із найдавніших систем фізичної культури (хатха-йога), яку розробили індійські педагоги близько трьох тисячоліть до нашої ери, наскрізною ідеєю прослідковується рекомендація, що нині не менш актуальна, аніж п'ять тисячоліть назад: *«прокидайтеся з думкою про те, що ви здорові, і лягайте з такою самою думкою»*.

Поряд з психологічними діями і морально-етичними рекомендаціями в цій системі суттєву увагу приділено виконанню своєрідних статичних вправ (поза лотоса, кобри, сарани тощо) на фоні специфічних станів.

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. Учень прогресивного вченого Геродика, який широко застосовував оздоровчі засоби, і, зокрема, обґрунтував використання медичної гімнастики, Гіппократ закликав до індивідуалізації та суворого дозування оздоровчих дій. У своїй праці «Corpus Hippocraticum» філософ наводить багато відомостей про збереження здоров'я та стимуляцію захисних сил організму. Подальший розвиток ідеї збереження здоров'я дістали в діяльності видатного лікаря і мислителя античності Клавдія Галена (131–200 р. н. е.). З його ім'ям пов'язана низка великих досягнень у пізнанні здоров'я та граничних станів між хворобою та здоров'ям. Галену належить низка вказівок про використання фізичної праці щодо застосування гімнастики в лікувально-профілактичних цілях.

Іншим відомим лікарем і мислителем був Абу Ібн Сіна (980–1037 р. н. е.). Філософ декларував несприятливий вплив нестачі рухової активності, що веде до послаблення органів. 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 взаємолікування. 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».

«Медицина, що не ґрунтується на філософії, не може бути надійною», стверджував Ф. Бекон (1561–1626 рр.). Він рішуче заперечував проти сформованої системи медичних знань, що спрямована лише на боротьбу із захворюваннями й не приділяє уваги здоров'ю, яке, за його словами, є найважливішою справою. Бекон не обмежився лише критикою традиційної медицини з тієї позиції, яку нині називають валеологічною. Філософ розробив практичні рекомендації, які актуальні й нині. Зокрема, 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. Немає жодної галузі життєдіяльності людини, які Бекон залишив би без уваги, не висловивши відносно неї оздоровчих рекомендацій. «Вивчи свої звички і намагайся скорочувати те, що вважаєш за шкідливе», – писав Бекон. 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'я-збережувальної діяльності містять давньоіндійські і давньо-китайські 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. Так, одними з важливих етапів самовдосконалення особистості традиційної йоги є «вправи для тіла», «дисципліна дихання» тощо. Тоді як китайська педагогічна стратегія здоров'я-збереження молоді, завдяки одному з «Трьох учень» – даосизму, – зберігала і транслювала ідею досягнення фізичного безсмертя шляхом виконання спеціальних дихальних вправ і макробіотики (вчення про харчування).

Значний крок в усвідомленні ідеї здоров'я-творення зроблено в античній Греції і Римі. Античне уявлення про здоров'я-збережувальну 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'я-творення.

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. Водогони та каналізацію в середньовічних містах перестали будувати, а нечистоти та бруд виливали на вулицю. Тіло мили, в кращому випадку, декілька разів на рік. Це, звичайно, призвело до фатальних епідемій в західній Європі, уносячи велику кількість людських життів. А християнська релігія лише закликала молитись Богу та просити святих врятувати місто від пощесті, адже, головною цінністю вважалась чистота духовна, а не тілесна. В таких санітарно-гігієнічних умовах було важко стверджувати та розвивати думку про здоровий спосіб життя населення.

Ці погляди настільки міцно вкоренились у свідомості населення, що тільки у ХІХ 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). В своїй роботі «Новий спосіб лікування. Настільна книга для здорових і хворих» М. Платен з надзвичайною ретельністю та доступністю для читача наводить обдумані, науково опрацьовані здобутки всіх попередніх епох щодо попередження хвороб і формування здорового способу життя. Написана наприкінці ХІХ століття наукова праця містить у собі чіткі, правильні, з точки зору сучасної науки ХХІ століття, та раціональні рекомендації.

Своїми рекомендаціями М. Платен прагне покращити стан здоров'я всього населення, формуючи правильні гігієнічні погляди та звички. Він стверджує, що причиною більшості хвороб є умови життя людей, що суперечать законам природи. Занадто тривала робота, сидячий образ життя, погане провітрювання приміщень, шкідливі випаровування призводять до виникнення хвороб, а також – нераціональне харчування, недостатній догляд за тілом, нераціональний одяг, поганий санітарний стан житла, постійні стреси тощо – основні фактори, що значно погіршують здоров'я.

Важливим фактором повноцінного та здорового життя М. Платен вважає дотримання нормативно-гігієнічних вимог до житлових і робочих приміщень, їх чистоти, простору, освітлення, провітрювання, меблів, устаткування для правильної організації розумової та фізичної праці. Тільки гармонічна взаємодія розумових і фізичних сил робить людину голодною та здоровою, а надмірні розумова та фізична праця не сприяють збереженню здоров'я та призводять до виникнення захворювань. Відповідно, помірні фізичні навантаження сприяють нормалізації діяльності органів і систем й показані

при немічності, розладах кровообігу, слабкості та інших станах. Для цього рекомендується гімнастика, біг, стрибки та інші фізичні вправи, особливо в ранньому віці, що сприятливо впливає на сон, травлення та психологічний стан. Важливим фактором для підтримання здоров'я автор вважає відновлення сил та енергії після робочого дня та у вихідній дні. М. Платен наполягає, що розпочинати процес укріплення здоров'я потрібно ще з раннього дитинства з загартовування організму, обливання холодною водою тощо.

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.

Здоров'я: медичний і холистичний підходи

Із XVII століття західна медицина пішла хибним шляхом, умовно відокремивши людину від навколишнього середовища і поділивши її на дві самостійні сутності: тіло (soma) і душу (psyche). Відтоді майже до середини XX ст. здоровим вважали кожного, хто не був хворим, а пацієнта розглядали лише як тіло з відхиленнями від фізіологічної норми. Зусилля лікарів спрямовувалися на компенсацію цих відхилень. Лікарі навчилися допомагати при переломах, пораненнях, багатьох небезпечних інфекціях, ускладненнях під час пологів. Збільшилася середня тривалість життя людей завдяки поліпшенню харчування, очищенню питної води, пастеризації молока, запровадженню стерильності у лікарнях, винайденню вакцин і антибіотиків.

У другій половині XX ст. виник інший підхід до здоров'я — холистичний, що в перекладі з давньогрецької означає «цілий, цілісний». Хвороба спричиняє пригнічений психологічний стан. І навпаки, наслідком тривалого чи дуже сильного стресу можуть бути фізіологічні відхилення і соматичні (тілесні) захворювання — інфаркт, виразка шлунку, цукровий діабет тощо. За холистичного підходу здоров'я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше — як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Як зазначив Марк Твен, «давні люди вкрали всі наші нові ідеї». Адже ще 2500 років тому Гіппократ казав, що здоров'я людини є виявом її внутрішньої гармонії і гармонії з оточенням.

За визначенням ВООЗ, **здоров'я** — це "стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад", подібне трактування наявне і в законодавчих актах України.

У системі загальнокультурних цінностей високий рівень здоров'я людини є основою, без якої сам процес розвитку людини малоефективний. Здоров'язберігаюча компетентність формується з раннього віку, оскільки уміння і навички, що прищеплюються з дитинства, завжди виявляються

найбільш міцними і активно впливають на весь подальший процес становлення особистості.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття складових частин духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

Психічне здоров'я визначається індивідуальними особливостями психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженістю, емоційністю, чутливістю. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, мети, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці компоненти й чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, імовірність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків зі структурними одиницями соціуму - сім'єю, організаціями, через які відбуваються такі соціальні зв'язки, як праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Слово «health» (здоров'я) походить від англійського «whole» (цілий, цілісний), що означає завершеність, досконалість організації, тобто життєву надійність, гармонію функцій, енергію та свободу від будь-якого напруження, скутості.

Багато цікавих висловлювань про здоров'я існує в літературі.

1. Німецький філософ Артур Шопенгауер писав: «Здоров'я так переважає всі інші блага життя, що здоровий жебрак справді щасливіший від хворого короля».

2. Відомий цілитель Поль Брег говорив: «За гроші можна купити все, але не здоров'я, не розум, не красу, не щастя».

3. Сократ писав: «Здоров'я - це не все, але без здоров'я все - ніщо».

4. Ірина Вільде (українська письменниця, 1907 р.): «Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому: здоров'я».

5. Амосов запропонував термін «кількість здоров'я», розуміючи поняття здоров'я як суму «резервних потужностей основних робочих органів і функціональних систем організму». Саме Амосов розрізняв 2 види здоров'я - статичне (у стані спокою) та динамічне (до й після дозованих та граничних навантажень).

Розрізняють поняття «об'єктивне здоров'я» і «суб'єктивне здоров'я». Звичайно, суб'єктивні відчуття точно відображають стан організму, проте буває і так, коли при об'єктивних порушеннях здоров'я ніяких суб'єктивних відчуттів не виникає, і навпаки, при суб'єктивних скаргах не виявлено об'єктивних порушень.

Демографічна ситуація, що склалася в Україні, викликає занепокоєння. Скорочення чисельності населення, зниження тривалості життя та зменшення народжуваності, активна міграція в пошуках роботи за кордон стали характерними ознаками демографічних процесів за роки незалежності. І все це ще до повномасштабної війни, яку розпочала росія проти України, і змусила стати біженцями багато тисяч українців.

В Україні і до війни був один із найнижчих у світі природний приріст населення. У 1991 році смертність в Україні вперше за повоєнні роки (Другої світової) перевищила народжуваність. Разом з тим різко зросла чисельність народжених дітей з тяжкими фізичними та розумовими вадами. Окрім цього, українське суспільство дедалі частіше стикається із соціально-негативними формами поведінки, статевою розбещеністю, що завдає великої шкоди здоров'ю.

На соціальний та економічний розвиток України суттєво впливає і статево-віковий склад населення. Основним результатом еволюційної зміни вікового складу населення України є його старіння, яке простежується за всіма показниками. Процес демографічного старіння населення є результатом, передусім, зниження народжуваності та збереження її впродовж тривалого періоду на рівні, що не забезпечує навіть простого відтворення поколінь.

Показники смертності за останні 10 років (на 2017р): серед дітей дещо знизилися; серед населення похилого віку не змінилися; серед жінок збільшилися у 1,5 рази; серед чоловіків зрілого віку збільшилися вдвічі.

Показники смертності населення України у працездатній віковій групі (15-60 років): у чоловіків показник у 5 разів вищий, ніж у розвинених європейських державах; у жінок утричі.

У 2017 році наша країна потрапила на 5 місце за рівнем смертності серед населення у світі.

На передчасну смертність населення впливають такі чинники: куріння -

на 36 %; режим харчування і низька рухова активність – на 35 %; зловживання алкоголем - на 10 %; інфекційні хвороби - на 7 %; токсичні речовини - 5 %; венеричні захворювання - 2,5 %; нещасні випадки через вогнепальну зброю - 1 %; дорожньо-транспортний травматизм - 1,5 %; лікарські препарати - 1 %.

Отже, усе це впливає на середню тривалість життя населення України.

Загалом у 29 країнах з високим рівнем доходів новонароджені можуть розраховувати на 80 років життя.

Очікувана тривалість життя українця - 66,3, а українки - 76,1 року. Ризик для чоловіка померти у віці до 60 років - 40 %, у той час як у Швейцарії не доживають до 60 років лише 8 % чоловіків. Це означає, що зі 100 народжених хлопчиків в Україні до пенсії доживуть лише 60, а в Швейцарії- 92.

Середня тривалість життя українців на 11,7 року менша, ніж у соціально благополучних країнах Європи. Середня тривалість здорового життя (не обтяженого хронічними неінфекційними захворюваннями) - на 12,4 роки менша, ніж у згаданих країнах. За цими показниками Україна поступається Польщі, Білорусі, Словаччині, Угорщині, Боснії, Герцеговині, Туреччині, Вірменії, Албанії, Молдові.

Середня тривалість життя станом на 2016 р. становить в Італії - 83,3 роки; Швейцарії - 83,1 рік; Іспанії - 82,8 років; Ісландії - 82,7 років; Франції - 82,4 роки. У Японії тим часом жінки живуть до 86,8 років. Серед 15 колишніх республік СРСР Україна посідає 10 місце. За тривалістю життя Україна посідає 74 місце серед 162 країн світу та 42 місце у Європі (станом на 2016 рік) - 71,1 роки.

Причинами таких низьких показників є те, що курять тютюн 41 % осіб працездатного віку, 58 % чоловіків і близько 40 % підлітків; серед жінок дітородного віку (20-39 років) кожна - третя-четверта, і частота куріння жінок зростає. Смертельними жертвами куріння в Україні щорічно є близько 100 тис. осіб. 6,5 млн чоловіків працездатного віку мають проблеми з алкоголем. Кожен восьмий - алкоголік; близько 115 тис. молодих людей (14-29 р.) стоять на обліку, бо мають проблеми з наркоманією; лише 9 % населення займаються руховою активністю.

Основні причини зростання захворюваності: відсутність у значної частини населення навичок здорового способу життя; незадовільне матеріальне становище населення, тобто погіршення умов життя; незбалансованість харчування; негативний або незадовільний екологічний стан навколишнього природного середовища (Чорнобиль, забруднення землі і води); не завжди достатня і доступна медична допомога.

Слід зазначити, що важливим є не лише тривалість життя, а і його якість.

Якість життя - це ступінь комфорту під час задоволення потреб; міра здоров'я, комфорту і щастя, яку відчуває особа або група осіб; сприйняття людиною себе в житті в контексті культури та системи цінностей, залежно від власних завдань, очікувань і стандартів.

Рівень життя - це ступінь задоволення людиною матеріальних і духовних потреб.

Рівень життя в Україні до війни було доцільно визначати за такими показниками: стан розвитку людського потенціалу (індексом людського розвитку); заробітною платнею; рівнем бідності; рівнем пенсійного забезпечення; станом заборгованості із виплати заробітної плати; рівнем доходів та витрат населення країни; рівнем соціальної допомоги.

У 2016р. уряд країни почав робити великий акцент на здоровий спосіб життя населення. Розроблено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» та у 2018р. затверджено Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності.

Вона визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Здоровий спосіб життя - це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та чинниками ризику для здоров'я, формування позитивного психологічного налаштування на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я довколишніх.

Поняття «здоровий спосіб життя» містить у собі такі положення:

дотримання режиму праці й відпочинку;

дозована рухова активність;

заняття доступними видами спорту;

уміння знімати нервові напруження;

розумне використання засобів загартовування, водних процедур;

раціональне харчування;

відмова від шкідливих звичок.

Отже стан здоров'я залежить від таких факторів:

- спосіб життя - на 50 %;
- генетичні фактори - на 20 %;
- навколишнє середовище - на 20 %;
- рівень охорони здоров'я - на 8-10%

Розглядаючи взаємозв'язок компонентів здоров'я з урахуванням вікових особливостей, сенситивних періодів біологічного і соціального розвитку, можна простежити мінливість їхніх взаємовпливів та ієрархію рівнів здоров'я. Таким чином, навички здорового способу життя формуються з урахуванням вказаних вище взаємовпливів індивідуальних особливостей розвитку людини і факторів оточуючого середовища.

Система (від грец. *systema* — ціле, складене з частин) — безліч елементів, що перебувають у певних зв'язках та залежностях один від одного, які утворюють певну цілісність, єдність.

Оздоровча система — це певна система знань, навичок і звичок, що сприяють формуванню та зміцненню здоров'я. Людству відомі різні за походженням оздоровчі системи. На Сході з давніх часів значну увагу приділяли проблемам духовного й фізичного вдосконалення. Задля цього східні культури створили різноманітні системи, що поєднують методи оздоровлення й певні філософські погляди — їх вважають традиційними оздоровчими системами. Серед представників східних народів багато довгожителів — завдяки правильному способу життя. Поступово ознайомлюючись із культурами Сходу, європейці зрозуміли переваги східних оздоровчих систем і почали переймати їх. Так виникли сучасні оздоровчі системи.

Розрізняють традиційні та сучасні оздоровчі системи. До традиційних відносять такі оздоровчі системи: йогу, ушу, цигун, що прийшли до нас з Індії та Китаю — країн, де оздоровчі системний досі є частиною національної культури.

Сучасні оздоровчі системи з'являються в країнах з молодою культурою, і час їх існування ще невеликий. До сучасних систем оздоровлення відноситься **загартування** — система гігієнічних заходів з використанням природних чинників: сонця, повітря і води, це, наприклад, система оздоровлення Миколи Амосова, оздоровлення за методами Костянтина Бутейка, Олександри Стрельникової, дієтотерапія, аромотерапія, різновиди арт-терапії тощо.

Оздоровчі системи можуть включати в себе такі компоненти:

- фізичні вправи і гімнастичні комплекси;
- правила раціонального харчування;
- різні види єдиноборств і масаж;
- купання в крижаній воді й відвідування лазні;
- моральні постулати й певні психологічні принципи;
- комплексні правила забезпечення здорового способу життя.

Оздоровчі системи забезпечують:

- ✓ 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.

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.

Стародавні холістичні системи

Цілісний підхід до людини розроблявся у світовій філософії і медицині здавна. Так, *давньо-індійська система* уявляє людину як Мікрокосм відносно Макрокосму, тобто навколишнього світу. Згідно з цим вченням, світ складається з матерії різного ступеня щільності. Матерія тіла людини - це ряд: фізичного (найщільніше), ефірного (енергетичне), астрального (емоційне), ментального (розум конкретний – Кама манас або “ум бажань”) і абстрактного – просто Манас.

Сенс життя людини – в еволюції її свідомості. Кожне тіло, згідно з давньо-індійськими поглядами, має свій енергетичний центр – чакри (чакру). П'ять нижчих чакр являють собою сенсоріум, оскільки пізнання відбувається за допомогою органів чуття. Шоста чакра відповідає за інтуїцію. Освоюючи енергію чакр, людина розширює й підвищує свою свідомість. Остання чакра відповідає цілісному стану свідомості – Нірвана.

Найкраще чакри проглядаються в ефірному тілі: стебло (три канали, які йдуть уздовж хребта з чакрами), коріння й листочки (ножні й ручні канали) і

віночок над головою (тисячепелюстковий лотос). Працюючи з енергетичною структурою, можна прискорити свою еволюцію, управляти процесами життєдіяльності, зміцнювати здоров'я.

Філософською основою *давньо-китайського вчення* про людину і її здоров'я є уява про два світових начала – Інь і Янь, п'ять першоелементів і життєву енергію Чи. Інь і Ян – це два протилежних принципи, що взаємопов'язані й переходять один в один. П'ять першоелементів – це дерево, вогонь, вода, метал і земля, для яких началом є повітря “життєтворне дихання” Чи. Усе це розуміється як зовнішнє середовище.

Енергія **Чи** є однією із матеріальних основ функціонування організму й усі зміни в організмі є наслідком руху і змін **Чи**. Джерелом **Чи** є дихання та харчування. **Чи** піддається змінам в організмі й буває різної якості. Її можна наروضувати й гармонізувати і за рахунок цього керувати своїм здоров'ям.

Для *слов'янської традиції* також характерний холистичний підхід до людини. Життя людини, символом якого є хрест, уявляється в ній як завершений динамічний цикл, за яким іде продовження (точка над хрестом).

Таким чином, принцип холізму, що прийшов до нас із давніх часів, є найрозумнішим підходом до пояснення феномена людини.

Контрольні питання:

1. Що таке здоров'я і його складові.
2. Здоров'я-збереження і здоров'я-творення.
3. Основні складові здорового способу життя.
4. Що таке 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 (хोलістичним)?
10. Чому системи називають оздоровчими?
11. Які життєві навички сприяють здоров'ю?
12. Поясніть, чому слід ретельно обирати ОС.