ЛЕКЦІЯ № 12. ТЕМА 12. НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ (частина 1)

Бути здоровим - природне прагнення людини. Здоров'я - це не просто відсутність хвороб, але й фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Здорова і духовно розвинута людина щаслива: вона добре себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Однак є причини, через які у людини відбувається спад психофізичних сил. Однією з найсуттєвіших причин є нездоров'я.

Взаємозв'язок здоров'я з руховою (фізичною) активністю визначає пошук оптимальних варіантів підвищення біологічної надійності людини, що в наш час можна розглядати як соціальне замовлення суспільства. Дослідження морфофункціональних показників здоров'я (фізичного розвитку організму), виявлення резервних можливостей дітей дає змогу педагогові фізичного виховання ефективно використовувати засоби фізичної культури у профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я.

Прагнення людини до зміцнення свого здоров'я є її власною потребою. Цілком закономірний у зв'язку з цим і зростаючий інтерес до сутності здоров'я з боку не тільки медиків, але й усього населення. Тому актуальною стає проблема оцінки рівня здоров'я. Можливість конкретного визначення, вимірювання індивідуального здоров'я дають змогу вивчити закономірності його розвитку та змін протягом усього життя під впливом різних соціально - економічних чинників і допомагає знайти шляхи керування його розвитком.

Для розв'язання всіх наукових і практичних питань, пов'язаних зі здоров'ям, найважливіше значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. У літературі подають дуже багато визначень здоров'я (понад 10). Пошуки абсолютно здорових осіб методом послідовного виключення у конкретної особи клінічних і морфологічних ознак усіх відомих захворювань виявилися малоуспішними. З'явився термін ***"практичне здоров'я",*** тобто відносне, неабсолютне. З огляду на те, що поділ людей на здорових і хворих є недостатнім, було запропоновано виділяти проміжні стани, які отримали назву "донозологія". Під ***"донозологією"*** розуміють зміну резистентності в разі дії навчальних, виробничих і побутових чинників малої інтенсивності. Люди з донозологічними станами - не хворі люди: їх радять відносити до групи з передпатологічними станами. Деякі автори пропонують виділяти ***"третій стан"*** - неповне здоров'я, який може тривати дуже довго і бути передумовою хвороб. На думку І. Брехмана, у «третьому стані" перебуває ні мало, ні багато - більше, ніж половина усієї популяції людей. У разі поділу станів людини на здоров'я і хворобу перше завжди розглядають як

позитивне явище, як повна гармонія в організмі, яка забезпечує людині добру адаптацію до умов оточуючого середовища.

На сьогодні найбільш використовуване визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (1968): ***здоров'я*** - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка походить з сутності явищ, а хвороба - це випадковість, яка не має всезагального характеру. Здоров'я варто розглядати не у статистиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища та онтогенезі. У цьому разі заслуговує на увагу думка, що ***здоров'я*** визначає процес адаптації, яка є не результатом інстинкту, а автономною реакцією на соціально створену реальність. Онтогенез дає можливість адаптації людини до змін зовнішнього середовища, до росту і старіння, до лікування під час порушень, до страждань.

Учені визначили ***п'ять елементів систем здоров'я.***

1. Рівень і гармонійність фізичного розвитку.
2. Функціональний стан організму.
3. Рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності.
4. Наявність захворювання чи дефектів розвитку.
5. Рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Усі вони можуть бути виражені кількісно і відображені за допомогою конкретних показників реальних компонентів здоров'я.

Відомий фізіолог А. Коробков (1975), який у 60-х роках очолював ВНДІФК, визначав ***здоров'я*** як "стан організму людини, який забезпечує їй можливість жити і працювати в різних умовах оточуючого середовища і протистояти його несприятливим чинникам і втомі". Він виділяв фази життєвого функціонального циклу організму, який охоплює перехідні стани від здоров'я до хвороби:

1. ***Здоров'я.***
2. Зниження стійкості організму людини.

2.1. ***Втома.***

2.2. Напруження функцій і компенсаторних механізмів.

2.3. Виснаження і порушення взаємодії функціональних систем.

3. ***Саногенез.***

3.1. Прихований період розвитку хвороби і боротьба організму з нею.

3.2. Початок патогенезу.

4. ***Патогенез*** - перебіг хвороби і боротьба організму з нею за допомогою специфічних і неспецифічних захисних механізмів.

5. ***Відновлення.***

5.1. Напруження функціональних систем і компенсаторних механізмів. Оптимізація функціональної активності організму і взаємодії функціональних систем з оточуючим середовищем. Відновлення стійкості до втоми і напруження. Процес відновлення у разі сприятливого перебігу усього циклу знову веде до стану здоров'я. Протягом життя кожної людини подібні цикли можуть повторюватися як повністю, так і частково. У кожній з описаних фаз (вони не мають чітких меж і переходять одна в одну) наявний особливий функціональний стан, механізм захисту, компенсації та стійкості різних органів і функціональних систем та організму загалом. Водночас жодне визначення поняття "здоров'я" не стало загальноприйнятим передусім тому, що не знайшло конкретної реалізації в практичній діяльності, є описовим і, по суті, містить результат здоров'я. Тому досить актуальною є проблема діагностики здоров'я. Сьогодні існує декілька підходів до оцінювання здоров'я. Наприклад, Г. Апанасенко (1985) вважав, що рівень здоров'я індивіда може бути охарактеризований кількісними резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій. Між здоров'ям і хворобою існує багато зв'язків і взаємних переходів. Хвороба розвивається та проявляється, коли рівень здоров'я знижується до певної межі. Інший, не менш цікавий, і простий спосіб оцінювання стану організму запропонував К. Бутейко. Він ґрунтується на визначенні максимально можливої для людини затримки дихання під час видиху, котра за його даними корелює з вмістом CO_2 в альвеолах легенів. На його думку, під час глибокого дихання, властивого більшості людей, створюється дефіцит CO_2 у легенях і крові, що зумовлює спазм бронхів, судин, кишечнику та інших органів, якими керують гладкі м'язи, а також створюється міцна сполука кисню з гемоглобіном крові. Усе це зменшує приплив кисню до клітин мозку, серця, нирок та інших органів. Методика дихальної гімнастики, яку запропонував К. Бутейко, має оздоровчий ефект, виробляє поверхневе дихання, що має перевагу у підтриманні здоров'я. Для масових прогностичних досліджень Р. Баєвський підібрав методи, за результатами яких виробив критерії розпізнавання донозологічних станів.

Протягом багатьох століть людство вважало гімнастику найефективнішим засобом укріплення тіла, духу і здоров'я. Не викликає сумніву оздоровчий ефект від занять гімнастикою і тепер. З бурхливим розвитком медицини популярність оздоровчої гімнастики знизилася. І тільки з середини 80-х років XX ст. людство знову повернулося до одного з найдавніших, дуже надійних і доступних, ефективних і дешевих видів

оздоровлення - гімнастики.

Системи знань і практичних методик, що сприяють забезпеченню формування здоров'я, ми розуміємо як ***оздоровчі системи.*** Оздоровчі системи з'являються вже на початку зародження людських цивілізацій і природно входять у культуру людства. Відомі оздоровчі системи можна поділити на сучасні і традиційні. Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і послідовним розвитком культури - Індії і Китаю. Це Йога, У-шу, Цигун. Сучасні оздоровчі системи формуються в країнах молодої культури на основі системного (цілісного) підходу. Прикладом є холізм, аеробіка, атлетична гімнастика та ін. У країнах, де населення живе в умовах культурної ізоляції, можливе виникнення таких "примітивних" оздоровчих систем, як вчення Порфирія Іванова.

Вочевидь, традиційні оздоровчі системи об'єднує загальний принцип: наявні у людини внутрішні, навіть неусвідомлені, проблеми розв'язуються шляхом певних дій, спрямованих на збільшення доступної інформації.

Йога. Йога в перекладі з санскриту означає союз, з'єднання, зв'язок, гармонія. Єднання душі людини з абсолютним духом чи божеством, індивідуальної свідомості з космічним розумом. Гармонія повного фізичного здоров'я і духовної краси людини. Сукупність методів, які сприяють створенню єдиної, цілісної особистості. Гармонія трьох начал людини: фізичного, розумово-емоційного, або психічного, та духовного. Йога ставить своїм завданням таку гармонію, котра досягається різними її напрямами:

• ***Крія-Йога*** - морально-етичний аспект Йоги, який передбачає внутрішнє та зовнішнє очищення, відмову від поганого і розвиток доброго, виховання моралі, сумління й етики в людині. Дисципліна моральності.

• ***Хатха-Йога*** - "ха" - сонце (чоловіче начало), "тха" - місяць (жіноче начало), динамічна єдність цих начал, яка підтримується шляхом фізичних вправ (асан), дихальної гімнастики (пранаяма), гідропроцедур, очисних засобів, харчування і дозованого голодування. Дисципліна тіла.

• ***Раджа-Йога*** - царська Йога. Дисципліна розуму, психіки, свідомості.

• ***Карма-Йога*** - осягнення досконалості через працю й активні дії, поліпшення долі (карми) сумлінним виконанням своєї місії, не вимагаючи нагороди.

• ***Джани-Йога*** - досконаліть через знання. Вивчення всього того, що сприяє набуттю мудрості і духовному розвитку.

• ***Бхакти-Йога*** - любов і відданість вищим ідеалам.

• ***Лая-Йога*** - космічна Йога. Використання ритмів і вібрацій космосу.

• ***Мантра-Йога*** - використання звукових вібрацій, отримуваних

шляхом вимовляння різних (суворо визначених) голосних, складів і слів.

Патанджалі, якого в Індії вважають батьком Йоги, на межі нової ери сформулював восьмиступеневий шлях у Йозі:

- відмова від поганого і шкідливого (Яма);
- прийняття доброго і корисного (Ніяма);
- прийняття відповідної пози (Асана);
- обмеження життєвої енергії (Пранаяма);
- контроль за почуттями, уникнення залежності від почуттів (Пратьяхара);
- концентрація уваги (Дхарана);
- споглядання проблеми або медитація (Дхьяна);
- самореалізація. Стан повного проникнення у суть проблеми, її розв'язання, злиття з Абсолютом, стан трансу (Самадхи).

У вихованні здоров'я це означає: відмова від поганого і шкідливого, прийняття добра і корисного, навчання приймати відповідну позу, обережне використання життєвої енергії, унезалежнення від своїх почуттів, концентрування уваги на актуальній проблемі, виникнення в її суть і шляхом злиття з Абсолютом, вироблення нової адаптивної форми поведінки, яка розв'язує проблему. Розв'язання проблеми супроводжується станом Самадхі, або Нірвани, характеристиками якої є приємні відчуття з відтінком спокою й умиротворення, почуття єдності з оточенням, непередаваність відчуттів, зміна просторово-часових співвідношень, загострене сприйняття реальності і змісту подій.

Що стосується наукових досліджень, то переважну більшість робіт присвячено дихальним вправам Йоги. З'ясовано, що дихальні вправи йогів позитивно впливають на органи рівноваги, силу рук, на наповнення пульсу, споживання кисню, артеріальний тиск, активізують таламо-кортикальний шлях ЦНС, словесну і просторову пам'ять, знижують оптичну ілюзію ока, легеневий кровообіг. Заняття Йогою поряд з іншими видами фізичної активності рекомендовані особам, які займаються розумовою працею, з метою поліпшення роботи нервової, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату. Заняття фізичними вправами йогів і вегетаріанство знижують рівень холестерину, фібриногену, тестостерону і лютропіну у крові, сприяють підвищеній екскреції адреналіну, дофаміну, альдостерону з сечею. Йоготерапія рекомендована хворим з цукровим діабетом, хронічними захворюваннями органів дихання, сечовиділення, астмою, вегето-судинними пароксизмами, запаленням лицьового нерва, виразковою хворобою, розсіяним склерозом, епілепсією, депресією, СНІДом. Пропонується використання гімнастики йогів для профілактики психоемоційного стресу,

для реабілітації травмованих осіб і поліпшення роботи скелетних м'язів людей похилого віку.

За даними наукових досліджень заняття Хатха-Йогою мають значний вплив на більшість систем організму, вони сприяють значному прискоренню відновних процесів після динамічних навантажень.

Аеробіка. У наш час існує багато різновидів аеробіки: від данс-аеробіки Джейн Фонди до сучасних видів зі штангою та м'ячем. Ось деякі з них:

Памп - силова аеробіка з мініштангою, вага якої від 2 до 20 кг. Виконують без зупинок протягом 45 хвилин під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї вилучені. Замість них - різноманітні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки зі штангою, без сумніву, дуже високий, однак рекомендувати його можна тільки фізично підготованим людям.

Слайд - силовий вид аеробіки. На ноги взувають спеціальне взуття, стають на спеціальну гладеньку доріжку довжиною 183 см і шириною 61 см, і починають ковзати по ній, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра, лижника чи ролера. Слайд-аеробіка зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, м'язи і суглоби.

З часів тренувальних комплексів від Джейн Фонди, на сучасному етапі значно збільшилася кількість видів ***танцювальної аеробіки.*** Тренування проводять у швидкому темпі і тривають близько години, а це означає швидку втрату зайвої ваги (за умови частих, мало не щоденних занять). Велике навантаження лягає на різні групи м'язів, особливо в нижній частині тіла; швидкі, ритмічні рухи дають змогу укріпити серцево-судинну систему, поліпшують координацію рухів і поставу.

Останнім часом деякі прихильники аеробіки почали захоплюватися Йогою. Спеціалісти з фітнесу зреагували на це миттєво, створивши йога-аеробіку, в якій вдало поєднуються статичні та динамічні асани, дихальні вправи і концентрується увага на роботі м'язів і діяльності внутрішніх органів. Інструктори зауважують, що ***йога-аеробіка*** користується популярністю.

Безпечний і цікавий вид аеробіки - ***резист-бол*** із використанням спеціальних різнокольорових надувних м'ячів різних розмірів (деякі з них мають у діаметрі до одного метра) дає можливість скорегувати фігуру, розвинути координацію рухів і гнучкість, виправити поставу і зміцнити серцево-судинну та дихальну системи.

Один із фітнес-підрозділів розробив спеціальну програму під назвою ***КІК-аеробіка*** (кардіо-інтенсивність-кондиція), виконуючи вправи з якої

можна тренувати і вдосконалювати основні показники рівня фітнеса організму: загальну і силову витривалість, силу та гнучкість м'язів, спритність і координацію. У новій програмі враховано вік і різні рівні підготованості користувачів. Програма КІК-аеробіка має два рівні: basic (базовий) і cardio (для підготованих).

КІК-СВ (кік силова витривалість) - спеціальний формат з використанням стрибків зі скакалкою і силових вправ.

Тай-бо - вид аеробного тренування з використанням техніки східних одноборств. Напрям аеробіки, який дає можливість не тільки швидко досягнути тренувального ефекту, а й навчитися прийомам рукопашного бою.

Тай-КІК - поєднання високоінтенсивного тренування зі скакалкою і популярного тай-бо. Ще один напрям аеробіки, коли можливо не тільки швидко досягнути тренувального ефекту, а й навчитися прийомам рукопашного бою. Особливо рекомендований бажаючим досягнути максимального ефекту під час спалювання підшкірних жирових відкладень.

А-Бокс - вид аеробіки, ідея якого належить екс-чемпіонці світу з контактного бою - шведці Івонн Лін. Використання різних видів одноборств, чіткість рухів, можливість розвивати координацію, витривалість, силу і швидкість реакції, можливість опанувати прості прийоми самозахисту - це те, що приваблює в А-Боксі як жінок, так і чоловіків.

Бокс-аеробіка і ***карате-аеробіка*** ґрунтуються на застосуванні основних елементів відповідних видів спорту. Для занять потрібні скакалки, боксерські рукавички і груші. Елементи вправ поєднують у цікавих комбінаціях, що імітують рухи боксера на рингу чи каратиста на татамі. Виконуються під ритмічну стимулюючу музику по одному або парами. Ці види вправ створені переважно для тих, хто довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових фітнес-стилів.

Існує велика кількість наукових досліджень з аеробіки. Аналізуючи їх можна сказати про позитивний вплив занять аеробікою на організм, однак є дані й про негативні результати занять деякими різновидами аеробіки.

Насамперед варто зауважити, що заняття аеробікою протягом порівняно короткого часу (8 тижнів) не дають відчуття поліпшення здоров'я і фізичної підготованості навіть у молодих жінок.

Заняття аеробікою дають змогу людям середнього віку позбутися зайвої ваги тіла, жінкам у період пост менопаузи запобігти демінералізації кісток та остеопорозу. Аеробіка є корисною як для вагітних жінок, незалежно від того, чи це перша вагітність, чи - ні, так і для дитини, яка перебуває в лоні матері.

Холізм. Теоретична передумова холізму (з англ. - ***цілий, цілісний)*** - це

досягнення сучасного природознавства, які свідчать про те, що живі організми є формально незупинними, й існують загальні правила, які дають змогу ефективно їх вдосконалювати. Визначною властивістю живих організмів є їхнє постійне самовідтворення - рух з минулого в майбутнє відповідно до інформаційного поля або плану, що створюється за участю інформаційних полів оточуючого світу. Для реалізації цього плану організму необхідний певний набір функцій. Ці функції пов'язані з тілесними структурами і навичками, що відображають минуле. Втрата здатності відтворюватися означає перехід у ситуацію "не жилець". Людина вмирає не від хвороб, а захворює тому, що "має померти". Ситуації "не жилець" передують характерні переживання (відчуття напруги, яке важко словесно описати, переживання і почуття безвиході), які є ознаками стресу і відповідають "синдрому хронічної втоми".

Людина має, щонайменше, три сфери ***мислення.***

1. ***Підсвідомість*** - автономне керування за виробленими раніше програмами (рослинний розум, інстинкти, звички). Вона пов'язана з минулим і обслуговує потреби збереження (компоненти, необхідні для життя, і безпеку), працює "на себе".

2. ***Надсвідомість*** - вироблення нових форм поведінки (інтуїція, космічний розум). Пов'язана з майбутнім, обслуговує потреби росту (самоповага і повага від інших, самоактуалізація), працює "на інших".

3. ***Свідомість*** - постановка проблеми, контроль за її рішенням, зв'язок між людьми і поколіннями за допомогою мови (розмірковуючий і нерозмірковуючий інтелекти). Є контрольним органом, обслуговує соціальну потребу в дружбі і прив'язаності, охоплює підсвідомість чи надсвідомість - залежно від ситуації. На рівні свідомості формується відносне знання.

Відносне знання не можна застосувати до надсвідомості, тому й процеси, що відбуваються на її рівні, виявляються незрозумілими свідомості. Звідси виникає прагнення до розв'язання проблем шляхом формування довільних образів майбутнього благополуччя, які стають психологічним наркотиком. Водночас, розвинута надсвідомість виступає необхідною умовою людської здатності створювати і зберігати інформаційне поле майбутнього. Стає очевидним, що інструментом для енергоінформаційного програмування здоров'я є особистість з розвинутою надсвідомістю.

Отже, для формування здоров'я необхідні:

1. Розвинуті здібності до створення інформаційного поля здоров'я.
2. Передача генетичної програми здоров'я.

3. Виховання здібності до створення інформаційного поля здоров'я.

4. Забезпечення умов для ефективного відтворення організму відповідно до нового плану.

5. Запобігання формування ситуації "не жилець" шляхом контролювання стресу і зменшення його впливу.

Головні бар'єри на шляху до здоров'я: втрата здатності до сприйняття
реальності, інформаційні поля хвороб і сліди минулих потрясінь.

Програмується здоров'я так: початковий етап - інтуїтивна діагностика актуальних проблем за умов мінімальних попередніх відомостей про обстежуваного. Її результати обговорюють з ним, уточнюють наявність описаних вище проблем, пояснюють зміст програмування здоров'я і складають індивідуальну програму виховання здоров'я.

Сприйняття поля здоров'я повністю знімає страждання, з'являються відчуття спокою, легкості, припливу енергії і душевної рівноваги.

Терапевтичне навчання і психофізичне тренування є головними засобами виховання здатності до створення власного інформаційного поля здоров'я. Для ефективного відтворення організму необхідні: раціональний режим дня, правильне харчування і фізичні вправи. У практику виховання здоров'я природно вписуються традиційні оздоровчі системи.

Система Порфирія Іванова. Народний мудрець Порфирій Іванов назвав своє вчення про природне оздоровлення людини - ***"Дєтка".*** Це вчення засноване на 12 рекомендаціях - правилах навчання здоров'ю. Ці рекомендації добре узгоджуються з традиційними оздоровчими системами і холізмом та не несуть нічого нового. Водночас терміни і поняття та окремі уявлення, що використовуються, є спрощеними і наївними, розходяться з традиційними та науковими. Багато послідовників П. Іванова обожнюють його і грішать фанатизмом, що дисонує з поступальним розвитком культури людства.