

УДК 796.01

Зеленько М. О.¹, Соляник Д.В.²

¹ студ.гр. ФВ 23-31 ВСП ЗГФК НУ «Запорізька політехніка»

² викл. ЦК ВСП ЗГФК, НУ «Запорізька політехніка»

ПОЄДНАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТА СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Традиційна медицина поняття більш вузьке, більш конкретне і історично більш молоде. В її основі завжди лежить струнке філософське, а точніше релігійно-філософське вчення, в яке органічно вплітається емпіричний досвід народного лікування даного етносу. Без філософської концепції, яка визначає місце людини (мікрокосмосу) в навколишньому світі (макрокосмосі), не може бути традиційної медицини. І оскільки - традиційна медицина розвивається в руслі традиції, яка стабільна, вона мало змінюється з плином століть і навіть тисячоліть (приклад традиційна китайська медицина) [1, с. 10].

Основними діагностичними методами нетрадиційної медицини є: рефлексодіагностика, іридіодіагностика, екстрасенсорна діагностика, пульсова діагностика, лінгводіагностика.

Основними лікувальними методами є: апітерапія, фітотерапія, рефлексотерапія, гомеопатія, біоенергоінформо - терапія, рейкі, суджок.

Апітерапія – лікування продуктами бджільництва. Доглядаючи за бджолами, люди помітили, що після укусу підвищується життєвий тонус, з'являється прилив сил, поліпшується настрій, зменшуються прояви багатьох

захворювань. Гіппократ лікував хворих за допомогою бджолиних укусів. Він писав: «Лікар лікує, а природа виліковує». Апітерапія включає в себе прийом, з лікувальною метою, меду прополісу, квіткового пилку, маточного молочка, бджолиної отрути і воску [2, с. 1].

Рефлексотерапія — лікувальний метод ціленаправленої дії на організм за допомогою різних фізичних факторів, що спричиняють подразнення рецепторів шкіри та глибше розташованих тканин, що в свою чергу призводить до розвитку багаторівневих рефлексорних і нейрогуморальних реакцій організму, зумовлений інтегративною діяльністю нервової системи, що забезпечує нормалізацію гомеостазу [1, с. 53].

Прикметними особливостями рефлексотерапії є: незначна зона впливу, специфічний характер подразнення; можливість активізувати спрямовані рефлексорні реакції з боку визначеного органа та поєднувати їх із загальною дією на організм; ефективність і щодо функціональних, і щодо органічних уражень; можливість цілеспрямованого впливу на окремі симптоми захворювання; відсутність ускладнень і алергічних реакцій.

Теоретичні основи рефлексотерапії (традиційна та сучасна) визнано одними із складних завдань сучасної медицини. Підґрунтям традиційної теорії слугує давнє натурфілософське вчення про п'ять першоелементів (у-сін), життєву енергію (чі), полярність сил (янь-інь). За цією теорією, організм людини складається із п'яти першоелементів: природи-води, землі, вогню, золота, дерева [1, с. 53].

Сучасна медицина — це система наукових знань та практичних дій, спрямована на збереження здоров'я, продовження життя та лікування захворювань, що базується на доказовій медицині. Вона включає в себе науково обґрунтовані методи профілактики, діагностики та лікування, що поєднуються з клінічним досвідом лікарів та вибором пацієнтів.

Сучасні системи оздоровлення базуються на цілісному підході та поєднують фізичні вправи, раціональне харчування, психологічні практики релаксації, а також інші методи, такі як апітерапія, іпотерапія та різні види гімнастики. Вони охоплюють як науково обґрунтовані методи, так і традиційні практики, враховуючи індивідуальні особливості людини.

Сучасна система охорони здоров'я поєднує науково обґрунтовані підходи з окремими традиційними практиками, прагнучи до цілісного розуміння людини та підтримання її фізичного, психічного й духовного благополуччя. Таким чином, традиційна і сучасна медицина можуть взаємодоповнювати одна одну, поєднуючи мудрість минулого з досягненнями науки.

Нетрадиційні і сучасні системи та методи оздоровлення мають важливе значення для підтримання та зміцнення здоров'я спортсменів, адже саме вони сприяють швидкому відновленню після інтенсивних фізичних навантажень,

підвищенню працездатності, витривалості, а також профілактиці травм і перевтоми. У спортивній діяльності організм спортсмена зазнає значного стресу, тому використання різних оздоровчих підходів є необхідною умовою для збереження його фізичного і психічного балансу.

Нетрадиційні методи оздоровлення, такі як апітерапія, фітотерапія, рефлексотерапія, біоенергоінформотерапія, суджок-терапія та інші, допомагають активізувати внутрішні резерви тіла, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної, нервової та імунної систем.

Поєднання нетрадиційних і сучасних методів оздоровлення створює цілісну систему впливу на організм спортсмена. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей, підвищенню витривалості, збереженню здоров'я та досягненню високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242с.
2. Підлужняк О. І. Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі. мат. XLVIII наук.-тех. конф. підрозділів ВНТУ, 13-15 березня 2019 р. Вінниця, 2019.
3. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення: конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 25 с.