

УДК 796.035

Кириченко О. В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ТРАДИЦІЙНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному

розвиткові особистості, успішному навчанню. До традиційних методів оздоровлення організму людини відносимо: аутогенне тренування, релаксація, системи харчування і системи фізичної активності.

До нетрадиційних методів оздоровлення організму людини відносимо:

- аромо- і світолікування;
- апітерапія;
- загартовування;
- йога.

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. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.

Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирях), гідрозолі. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру.

Апітерапія – лікування продуктами бджільництва. Апітерапія – медичне використання бджолиних продуктів, зокрема: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка («королівського желе») та бджолиної отрути.

Апітерапія бере свій початок з Древнього Єгипту, Греції та Китаю. Згадки є в Ведах, Біблії та Корані. Сьогодні ведеться активна наукова діяльність із різноманітними напрямками апітерапії, і навіть триває клінічна апробація методів у багатьох російських клініках та галузевих науково-дослідних центрах, що є також підтвердженням перспективності цього напрямку.

Апітерапія успішно застосовується при:

- захворюваннях нервової системи:
- остеохондроз, зокрема ускладнений; неврити і невралгії;
- больовий синдром різної локалізації; неврози, неврастенії, депресії, фобії, істерія;
- хвороби вегетативної нервової системи;
- дитячий церебральний параліч, наслідки черепно-мозкових травм, арахноїдиту [3]

Загартовування – це система тренування, спрямована на пристосування організму до добових, сезонних, «періодичних» або раптових змін температури, освітлення, магнітного і електричного полів Землі. Заняття фізичними вправами, як правило, супроводжуються супутніми діями природних факторів – повітря, води і сонця, які є головними засобами

загартовування організму. Однак це не єдиний механізм підвищення стійкості організму до перепадів температури. Переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей веде до зміни реактивності системи терморегуляції.

Розрізняють пасивне і активне загартовування. Пасивне загартовування відбувається незалежно від волі людини. Влітку люди ходять у легкому одязі, багато часу проводять на відкритому повітрі, купаються, ходять босі тощо. Активне загартовування – це систематичне застосування штучно створених і строго дозованих холодових впливів, які спрямовані на підвищення стійкості організму до холоду. Сюди належать спеціальні процедури і комплекси процедур у цілому.

Йога – одна з шести ортодоксальних шкіл (даршанів) філософії індуїзму, за вченням якої людина може злити свою душу з Богом, досягти найвищого блага самопізнанням, самозаглибленням, цілком звільнивши свою свідомість від впливів зовнішнього світу. Йога виникла близько 2 ст. до н. е. як вчення ідеалістичного спрямування. Вища мета йоги – зміна онтологічного статусу людини у світі.

Основні напрями йоги:

- раджа-йога – королівська йога, шлях медитації;
- карма-йога – шлях діяння;
- джняна-йога – шлях знання;
- бхакті-йога – шлях служіння.

Крім чотирьох основних напрямків йоги, існує також багато інших, серед яких широко відома хатха-йога – шлях очищення тіла та розуму. Йога – давня філософія життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354
2. Дубогай О. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, А. М. Тучак, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
4. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.