

## СЕКЦІЯ НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

УДК: 796.035:159.923]:615.8

Виступ Д.Р.<sup>1</sup>, Гальченко Л.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. БТЕ-0515, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. пед. наук, доц., ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

### **НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ГАРМОНІЇ ТІЛА Й ДУШІ**

Актуальність. У контексті зростання хронічних захворювань, стресових станів і гіподинамії внаслідок урбанізованого способу життя постає нагальна потреба у пошуку нових стратегій оздоровлення. Традиційна медицина, зосереджена переважно на лікуванні симптомів, не завжди забезпечує стійке відновлення цілісного здоров'я людини. Саме тому інтегративний підхід, який поєднує методи сучасної, нетрадиційної та технологічної медицини, набуває дедалі більшої актуальності. Такий підхід передбачає не лише вплив на фізичний стан, але й урахування психоемоційного, енергетичного та соціального компонентів здоров'я [1; 2].

Метою статті є здійснити аналіз нетрадиційних та сучасних систем оздоровлення крізь призму інтегративного підходу, оцінити їх наукову обґрунтованість, ефективність та потенціал адаптації до практики охорони здоров'я..

Інтегративна, холістична медицина. Інтегративна медицина - це напрям, що поєднує традиційні клінічні підходи з комплементарними методами лікування. У її центрі - холістичний підхід, який розглядає людину як єдність тіла, розуму, емоцій та духу. Такий підхід визнано ефективним у профілактиці та терапії хронічних захворювань, покращенні якості життя пацієнтів і зниженні витрат на лікування [3].

Східні системи оздоровлення. Аюрведа, йога, ароматерапія, медитативні практики отримують дедалі більше наукової уваги. Зокрема, ефективність аюрведичних формул, йоготерапії й дихальних технік вивчається у контексті психосоматичних розладів і серцево-судинних захворювань [1; 2]. Важливо зазначити, що такі практики можуть успішно інтегруватися в систему первинної медико-санітарної допомоги за належного нагляду.

Інкорпорація традицій у медичну практику. У низці країн, як-от Туреччина, спостерігається прикладна інтеграція традиційних методів - гірудотерапії, акупунктури, озонотерапії - у структуру державної системи

охорони здоров'я. Такі практики проходять клінічну сертифікацію та застосовуються під контролем фахівців [4].

Технологічні засоби оздоровлення. Мобільні додатки для медитації, фітнес-трекери, телемедичні платформи й системи біофідбеку стали важливими інструментами для самоконтролю здоров'я. Вони дозволяють не лише підвищити інформованість користувача про свій стан, але й забезпечити зворотний зв'язок у режимі реального часу [3].

Релаксаційні та усвідомлені практики. Практики майндфулнесу, тілесно-орієнтована терапія, дихальні техніки використовуються для зниження тривожності, стабілізації психоемоційного стану, нормалізації сну та зменшення болю. Наукові дослідження вказують на їхню ефективність як доповнення до медикаментозної терапії [5].

Висновок. Аналіз літератури свідчить, що інтегративний підхід до оздоровлення, який поєднує доказову медицину, технології та традиційні системи, є обґрунтованим і перспективним напрямом розвитку сучасної охорони здоров'я. Холістичний підхід забезпечує цілісне бачення людини, де фізичне, психічне, соціальне й духовне здоров'я взаємопов'язані.

Цифрові інструменти, східні практики, сертифіковані традиційні методики, а також психоемоційна саморегуляція формують багатовимірну модель турботи про здоров'я, що може бути адаптована у межах клінічної практики.

Перспективним напрямом залишаються подальші міждисциплінарні дослідження, зокрема клінічні випробування ефективності окремих практик у контрольованих умовах [3; 4].

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумник Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посіб. Ужгород, 2008. 120 с.
2. Мельнік А.О. Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів. Наукові записки. 2022. № 206. С. 180–183.
3. Стасюк О.М., Кіндзер Б.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2011. 189 с.
4. Тюріна Т. Інтуїція: синергетичний підхід. Львів: Сполом, 2010. 86 с.
5. Тюріна Т. Педагогіка духовності: синергетичний підхід. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. пр. 2009. Т. 30. С. 144–162.