

Філософія здоров'я человека в современном соціумі

Толчєва Г. В.

здобувач Інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Україна, м. Луганськ

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СОЦІУМІ

Актуальність. На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної людини змушує задуматися не тільки лікарів, а й фахівців з оздоровлення і, кожну окрему людину. Стає очевидним той факт, що існуючі оздоровчі системи населення втрачають ефективність впливу. Разом з традиційними методами оздоровлення людини, такими як: окремі види спорту (наприклад: спортивні ігри, легка атлетика, аеробіка, плавання), загартування і іншими видами оздоровлення зараз усе популярнішими стають нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, а саме: цигун, ушу, йога, деякі системи оздоровчого голодування і т. д. Одним з найбільш продуктивних видів є індійська йога, тому що вона давно зарекомендувала себе як у багатьох оздоровчих закладах нашої країни, так і в усьому світі як раціональна й розумна система самовдосконалення й саморегуляції організму на фізичному, психічному і духовному рівні. Йога має у своєму арсеналі багато корисних здоров'ю та апробованих століттями методик, а тому обрана тема є актуальною та потребує детального дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі традиційні засоби детально розкриті у працях наступних вчених [5-6, 8-9]. Висвітленню сутності нетрадиційних засобів також присвячено деякі наукові розробки [1-4, 7, 10-11]. Проте особливості застосування у оздоровчих заходах дихання і голодування за методиками апробованими у системі йога не висвітлено. У попередніх публікаціях нами досліджувалися проблеми становлення йоги як учбової дисципліни в освітніх закладах і проблеми оптимальної організації занять [10]. В даній роботі робиться спроба детального аналізу та розкриття нетрадиційних засобів зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі.

Мета статті. Детально розкрити сутність і надати рекомендації нетрадиційних засобів зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі.

Виклад основного матеріалу. Одна з ознак здоров'я людини – правильне дихання, тому що воно є запорукою реалізації резервних потенціалів людини. Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволить зрозуміти механізм оптимального дихання для організму людини.

Існує безліч різних дихальних систем Сходу [2-3, 11]. Поруч із різними теоріями про самопізнання йогами було розроблено чимало практичних прийомів для оздоровлення організму. Особлива увага в системі йоги надається „пранаямі” – комплексу дихальних вправ, які дають змогу здійснити контроль над диханням. „Прана”, згідно з розумінням йогів та санскритською термінологією – це дихання, життєва сила, джерело енергії, абсолютна енергія, котра проявляється у всьому живому. „Яма” – це регуляція, основа, пауза; „прана” (за санскритською термінологією це назва „життєвої енергії”) поглинається лише за повного дихання, що здійснюється через ніс. Після вдиху повинна обов’язково бути коротка пауза. „Пранаяма” – це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря; це вчення про свідоме керування диханням. Дихання – це не тільки рефлекторні дії, але й дихальні вправи для діафрагми, керовані свідомістю, які регулюють вдих і видих [2-3,11].

Найраціональніший варіант дихання у спокої – вдих і видих через ніс. Безперервне, спокійне, рівне дихання найефективніше: воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху. Йоги вважають, що тривалість життя людини великою мірою залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте і поверхневе, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є однією з умов здоров’я і довголіття. Відомо, що на тривалість життя впливає і склад повітря, яким доводиться дихати. Так, багато з довгожителів живуть у горах, де повітря дуже іонізоване. У морському повітрі містяться ще й специфічні домішки – йодисті, а також інші корисні для здоров’я сполуки. Таким чином, атмосфера примор’я і гір цілюща, а їхні мешканці рідко страждають на захворювання органів дихання [2, 10].

Найбільша кількість „прани”, стверджують йоги, міститься в повітрі рано-вранці, відразу після сходу сонця, а найменша – у надвечірній час. На їхню думку, найбільша кількість „прани” зосереджена біля водоспадів, у горах, біля берега моря, менша – у полях, міських парках, садах, а найменша – в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно дуже забруднена вихлопними газами, шкідливими відходами виробництва. Дуже низький рівень „прани” у закритих і непровітрюваних приміщеннях. У них значно підвищується концентрація вуглекислого газу, що видихується, а також інших речовин, які є продуктами біохімічних реакцій у організмі людини; все це призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу, настання швидкої стомлюваності, появи кволості, головного болю, нервозності.

Дихальна гімнастика – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати „прану”,

правильно її розподіляти і використовувати для контролю над організмом. Накопичений багатий досвід свідчить про те, що завдяки використанню дихальних вправ досягається повний контроль над організмом.

Основою всіх дихальних вправ повне дихання [2-3, 11]. Його складові частини – верхнє, середнє і нижнє дихання. Розглянемо кожне з них:

1. Верхнє дихання (ключичне) здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легенів . Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і вгору. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легенів. У цьому і виявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини.

2. Середнє дихання (реберне, або грудне) здійснюється за рахунок руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно середньої частини легенів. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання. Вважається, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект: покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням цей вид дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів.

3. Нижнє дихання (черевне, або діафрагмальне) здійснюється внаслідок опускання під час вдиху діафрагми і роздування живота. Завдяки цьому нижня і середня частини легенів добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь тільки живіт. Цей вид дихання дуже корисний і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення.

На думку йогів, людське тіло – акумулятор „прани” і її перетворювач. Життєдіяльність і здоров'я залежать від кількості акумуляованої „прани”, правильності її розподілу і використання організмом. Регульоване і цілеспрямоване дихання сприяє омолодженню організму лікуванню і профілактиці хвороб, а отже, хорошому здоров'ю і подовженню життя.

Не менш оздоровчим ефектом володіє і голодування чи піст. У молодому організмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком за нездорового способу життя їхня кількість збільшується, що негативно позначається на здоров'ї людини. Мета оздоровчого голодування – звільнити організм від шлаків, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування або

перевищення норми споживання продуктів, і водночас мобілізувати захисні сили організму.

Внаслідок регулярного проведення оздоровчого голодування людина відчуває себе енергійною, підтягнутою, бадьорою. Повне утримання від їжі є частиною обрядів великих релігій: християнства, ісламу, буддизму. Народні традиції пов'язані з нормами харчування людини, формувались під впливом релігійних світоглядів, тісно переплітаючись із ними і доповнюючи їх. Очевидним є значний вплив релігії на вибір і приготування їжі, на рекомендації, що стосуються харчування, оскільки воно визначає не тільки фізичний, але й духовний стан людини, сприяє очищенню свідомості, допомагає досягти духовного стану. Рекомендації відносно харчування не втратили свого значення й у наш час. Це виявляється у харчовій обрядовості релігійних свят, тобто в постійних чи тимчасових заборонах на вживання в їжу деяких продуктів [1, 4, 7].

Отже, піст – це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного і фізичного очищення). Багато харчових обрядів тісно пов'язані зі стародавніми народними звичаями, котрі передавалися з покоління в покоління. Проникнення релігії в психологію і побут людей, що її сповідують, справило величезний вплив на її розвиток. Особливості харчування тих чи інших народів вимагали дотримуватися релігійних рекомендацій. У свою чергу, релігія, спрямовуючи життя віруючих, змінювала традиції харчування. Під час посту водночас з очищенням організму від шкідливих речовин, а отже, з його оздоровленням створюється певний емоційний стан у віруючих, який сприяє очищенню й оновленню душі людини. Згідно з релігійними переконаннями, мета посту – опанування себе, звільнення від спокуси, гріха, перемога над пристрастями плоті.

Увесь комплекс надзвичайно складних біологічних процесів, які безперервно відбуваються в нашому організмі та лежать в основі діяльності його органів (серця, легенів, печінки, шлунка, нервової системи тощо), вимагає певних витрат енергії. Людина має отримувати з їжею стільки енергії, скільки вона витрачає її в процесі життєдіяльності. Тривале недотримання цього закону призводить до порушення здоров'я. З допомогою посту людина може визначити кількість їжі, необхідної для природної потреби організму [1, 4].

Голодування – це усвідомлене утримання від вживання їжі протягом деякого часу. Терміни голодування можуть бути: малі – 24–48 годин; середні – 3–7 діб; тривалі – 7–30 діб і більше. Цикли голодування можуть бути: щотижневі – від 24 до 42 годин; щомісячні - до 3 діб; щоквартальні - при зміні сезону року від 3 до 10 і більше днів; щорічні - від 7 до 20 і більше днів [7]. Але, наполегливо рекомендується не займатися

голодуванням самотужки, треба обов'язково порадитися з лікарем щодо термінів голодування, режиму дня тощо.

Піст і голодування значно впливають на духовність людського буття, це – найсильніші та найрадикальніші засоби підтримання високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для продовження життя людини. Знання про те, як методично правильно проводити одноденне голодування, дозволить вам очистити організм від токсинів, зміцнити й оздоровити його.

Висновки. В сучасному соціумі людині доступно безліч нетрадиційних засобів збереження та зміцнення здоров'я. Деякі з них, такі як: дихання йогів, піст та голодування дуже розповсюджені на цей час серед населення. І якщо дотримуватись ретельних рекомендацій щодо правильного застосування того чи іншого засобу оздоровлення, то в майбутньому можна значно покращити та зміцнити стан свого здоров'я.

Література:

1. Адамсон И. Голодание [Текст] / И. Адамсон, Л. Хорнинг. – М. : АСТ, Астрель, 2007. – 336 с.
2. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога [Текст] / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
3. Браун К. Йога. Общее руководство [Текст] / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с.
4. Брэгг П. Голодание ради здоровья [Текст] / П. Брэгг. – М. : АСТ, Сова, 2007. – 192 с.
5. Горашук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі [Текст] : [Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закладів] / В. П. Горашук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 112 с.
6. Закопайло С. А. Руховий режим у систем здорового способу життя старшокласників [Текст] / С. А. Закопайло // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 118 – 125.
7. Миронов А. А. Лечебное голодание. Классические методики [Текст] / А. А. Миронов. – М. : Вектор, 2010. – 192 с.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий [Текст] / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II). – № 17 (204). – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 217 – 223.

11. Фразер Т. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий [Текст] / Т. Фразер. – М. : ЗАО БММ, 2007. – 144 с.