



РОЗДІЛ 5. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Міхеєнко О.І.
Донетс В.О.

Міхеєнко О.І.
Донець В.О.

A COMPREHENSIVE RECOVERY PROGRAM WITH USE OF VELEOLOGICAL MEANS

The article deals with the main factors of health and trends of health effects, developed a comprehensive program of recovery from the standpoint of valeology.

Keywords: factors of health, valeology, health improvement program.

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ОЗДОРОВЛЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ

У статті розглянуто головні чинники здоров'я, напрями оздоровчого впливу, розроблено комплексну програму оздоровлення з позицій валеології.

Ключові слова: чинники здоров'я, валеологія, програма оздоровлення.

Постановка проблеми. Здоров'я як одна з фундаментальних категорій людського буття є пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його значущості вважається атрибутом національної культури, критерієм і запорукою благополуччя суспільства. Утім, протягом останніх десятиліть проблема здоров'я особливо загострилася: зростає кількість захворювань, тривалість життя як один з основних показників здоров'я населення стрімко знижується. В Україні стан здоров'я населення, особливо молоді, дедалі більше набуває загрозливого характеру з погляду життєздатності та безпеки нації [5].

Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності індивіда взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням. Цьому сприяє і державна політика у сфері здоров'я, яка розглядає пересічну людину як об'єкт реалізації лікувальних технологій, а не як суб'єкт, який здатен формувати своє здоров'я і відповідати за нього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про накопичення багатого теоретичного й практичного досвіду щодо феномену здоров'я. Окремі аспекти можливостей та напрямів впливу на здоров'я людини відображено в наукових працях Н. Белікової [1], Ю. Бойчука [2], Ю. Коржа [3], В. Котелевського [4], Н. Кукси [6], В. Литвиненко [6], Ю. Лянного [7], О. Міхеєнка [8], В. Оржеховської [9], А. Халайцана [10] та ін. Водночас відомо, що для вирішення оздоровчих завдань найбільш ефективним є комплексний підхід, який враховує низку найрізноманітніших факторів впливу як на фізіологічні, так і психоемоційні процеси в організмі. Увібравши відомі на сьогодні знання про людину як складну біосоціальну систему, валеологія дає можливість знайти комплекс засобів впливу з метою формування, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я.

Мета дослідження полягає в розробці та теоретичному обґрунтуванні комплексної програми оздоровлення на основі валеологічних засобів.



Об'єкт дослідження – природні засоби оздоровлення, які досліджує валеологія як наука про здоров'я.

Предмет дослідження – комплексна програма оздоровлення на основі валеологічних засобів.

Методи дослідження аналіз літературних джерел, валеологічний моніторинг, педагогічне спостереження.

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Аналізуючи шлях організму людини від здоров'я до виникнення патології, можна дійти висновку, що хоча хвороби різноманітні, а їх прояви в різних людей суто індивідуальні, але причини їх виникнення, за невеликим винятком, досить однотипні. Малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, емоційна неврівноваженість, зайва вага, надмірне вживання ліків, шкідливі звички, недотримання режиму праці й відпочинку, несприятлива екологія тощо змушують організм формувати адаптаційно-компенсаторні комплекси, які виснажують організм і призводять спочатку до зниження працездатності, хронічної втоми, погіршення якості життя, а згодом і до більш серйозних розладів та захворювань.

Принциповою особливістю процесу оздоровлення є реалізація здатності організму людини до саморегулювання і самовідновлення. За таких умов процес оздоровлення ґрунтується на принципах природовідповідності, тобто з розумінням того, що людський організм є складною біоенергоінформаційною системою і ланкою екологічної системи природи. Результатом природного впливу є зцілення людини, тобто справжнє одужання, а не тимчасове покращення у вигляді зняття симптомів після застосування чужорідної інформації (хімічної, фізичної, польової тощо) [8].

Аналіз найважливіших чинників здоров'я та відповідних напрямів оздоровчого впливу дали змогу розробити комплексну оздоровчу програму, складовими якої є: оздоровче фізичне тренування, раціональне харчування, дихальні вправи, процедури загартування та позитивне мислення.

Рух – основний зовнішній вияв діяльності й разом із тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму. Фізичні вправи не тільки розвивають фізичні якості, забезпечуючи довготривалу фізичну дієздатність, а й створюють умови для гармонії та рівноваги в організмі, що, у свою чергу, сприяє оздоровленню і лікуванню будь-яких органів і систем організму. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на здоров'я: зменшуються маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін і т. ін. [3; 10].

Використання фізичних вправ з метою оздоровлення буде ефективним за умов дотримання принципів оздоровчого фізичного тренування, тобто вихідних положень, які відображають закономірності процесу оздоровлення за допомогою фізичних вправ і визначають вимоги до побудови та організації занять. Знання принципів та їх практична реалізація дозволяють забезпечити ефективність оздоровчого фізичного тренування, швидше досягти бажаного результату й уникнути помилок. До принципів оздоровчого фізичного тренування належать: 1) поступовості; 2) систематичності; 3) індивідуалізації; 4) комплексного застосування засобів різної спрямованості; 5) позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ.

Принцип поступовості ґрунтується на фізіологічних особливостях організму, згідно з якими зміни та перебудови в життєдіяльності органів і систем, покращення їх функцій під впливом регулярних фізичних навантажень у будь-якому віці відбуваються поступово, протягом тривалого часу. На початкових етапах занять рівень навантаження підвищувався шляхом збільшення обсягу навантаження, а не



шляхом збільшення інтенсивності. Тривалість оздоровчого фізичного тренування – 30-90 хвилин (залежно від стану здоров'я, специфіки вправ, рівня тренуваності, кількості занять на тиждень тощо). Обов'язковою вимогою даного принципу є виконання розминки на початку заняття та поступове зниження навантаження наприкінці тренування, тобто заминки. Чим довше тривало заняття і вищою була інтенсивність вправ, тим тривалішою має бути заминка.

Принцип систематичності. Будь-який організм нормально працює, якщо дотримуватися режиму навантаження й відпочинку. Зниження ризику виникнення захворювань відбувається лише в тому випадку, якщо фізичне навантаження має розвивальний характер, тобто підвищує фізичну працездатність. А це можливе за умов поступового збільшення рівня навантаження до оптимального за частоти занять від 3 до 7 разів на тиждень.

Принцип індивідуалізації. Оскільки кожен відрізняється за рівнем та станом здоров'я, конституційними особливостями, реакцією на навантаження, швидкістю відновлювальних та обмінних процесів і т.ін., тому і фізичні вправи слід добирати індивідуально з урахуванням цих особливостей. У тих, хто займається оздоровчим фізичним тренуванням, виникають питання щодо вибору різновиду та рівня фізичного навантаження за такими факторами, як швидкість і тривалість виконання вправ, вага снаряду, тривалість пауз для відпочинку тощо. Рівень навантаження в оздоровчому фізичному тренуванні має бути досить високим, але не перетинати межі, за якою оздоровче тренування перетворюється на спортивне. Отже, важливим є вміння аналізувати і критично оцінювати свій стан. Оптимальний обсяг та інтенсивність фізичного навантаження визначалися індивідуально в кожному конкретному випадку.

Принцип комплексного застосування засобів різної спрямованості. Відомо, що найбільший оздоровчий ефект мають комплексні заняття, спрямовані на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації, адже кожна із якостей має свою специфіку з погляду оздоровчого впливу. Однак ефективність оздоровчого фізичного тренування значною мірою залежить від раціонального розподілу тренувальних засобів від загальної тривалості занять. З метою підвищення результативності оздоровчого фізичного тренування фахівці рекомендують дотримуватися такого розподілу вправ: 50–60% – на розвиток загальної витривалості з аеробним режимом; 5–10% – на розвиток швидкісної витривалості й швидкості з анаеробним і змішаним режимом енергозабезпечення; 15–20% – на розвиток сили і силової витривалості; 15–20% – на розвиток координації; 5–10% – на розвиток гнучкості.

Співвідношення тренувальних засобів є лише одним з аспектів правильної побудови оздоровчого фізичного тренування, крім якого важливо враховувати низку інших факторів. Наприклад, небажано поєднувати на одному занятті силові вправи з вправами, що спрямовані на розвиток загальної витривалості, оскільки фізіологічні механізми регуляції дихання і кровообігу під час циклічного й ациклічного навантаження різні. Такі вправи краще розмежовувати в часі (ранок – вечір або парні – непарні дні тижня). Спроби застосовувати на одному занятті різноспрямовані вправи виявляються невдалими через те, що до центральної нервової системи



надходять імпульси, які стимулюють інші реакції організму, і відповіді на них в цей час виявляються загальмованими. Утім людський організм здатен пристосуватися до навантажень різної спрямованості за умови, якщо їх сукупний рівень буде помірним. В іншому випадку можливе виснаження функціональних резервів організму.

Принцип позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ. Відомо, що ефект дії будь-якого чинника можна посилити або послабити за допомогою свідомого керування психічними функціями, поєднуючи рухи з певним налаштуванням психіки. Зосередження думок в одному напрямі сприяє зростанню дієвості самої вправи, розвиває здатність спрямувати увагу на досягнення конкретної мети, допомагає свідомо контролювати виконання. Ефективність кожної вправи залежить від внутрішнього психологічного настрою під час її виконання, який потрібен для запуску механізмів оздоровлення. Механічне, примусове або неохоче виконання вправ може звести нанівець увесь оздоровчий ефект рухів або навіть зашкодити організму. Отже, одним із головних критеріїв при відборі вправ є задоволення, яке вони приносять. Залежно від індивідуальних уподобань слід обирати переважно такі вправи, які дарують гарне психоемоційне самопочуття.

Не існує такої проблеми зі здоров'ям, на яку, певною мірою, не впливало б харчування, а отже, лише фізичні тренування не можуть забезпечити достатніх резервів здоров'я, якщо ігнорувати правила оздоровчого харчування. Більше того, ризик розвитку деяких хронічних захворювань серед спортсменів, які не переймаються харчуванням, навіть вищий, ніж серед неспортивного прошарку населення. Адже їжа визначає якість крові, яка, у свою чергу, живить кожну клітину організму. Якісний і кількісний склад спожитої їжі визначає хімічний склад клітин організму, зумовлює фізіологічні процеси, швидкість перебігу яких під впливом рухової активності збільшується.

Їжа за умови правильного використання стає ліками, які здатні не тільки запобігти чи позбутися хвороби без побічних негативних ефектів, а й підвищити потенціал захисних сил, збільшити резерви здоров'я людини, а за неправильного – може стати причиною будь-якого захворювання. Утім, як не можна знайти двох однакових людей, так не можна знайти єдину, придатну для всіх без винятку дієту, адже в кожній людини своя духовна, психічна, анатомо-фізіологічна індивідуальність, свій метаболізм, швидкість травлення, активність ферментів і безліч інших особливостей, притаманних тільки їй одній. Однак попри дискусійність багатьох питань щодо харчування існують певні правила, які відповідають законам природи, фізіології травлення і витримали перевірку часом.

З метою оздоровлення важливо дотримуватися основних правил оздоровчого харчування, а саме: пережовування їжі у співвідношенні не менше ніж 30–40 жувальних рухів на один ковтальний; починати трапезу із сирих продуктів (фруктів, овочів, салатів), оскільки вони створюють найбільш сприятливі умови для травлення, підвищують імунітет; переважну частину раціону мають становити фрукти, овочі, ягоди, зелень, злаки здебільшого в сирому вигляді (близько 80–90%) і з мінімальною тепловою обробкою (10–20%); чим коротший час і менша температура обробки, тим



вищою є якість готового продукту; готувати страву безпосередньо перед вживанням у тій кількості, яка необхідна для одного прийому; готуючи страви з овочів, плодів і ягід, пам'ятати, що: плоди недозрілі, в'ялі, биті, переспілі й такі, що підгнили, користі не приносять, а в деяких випадках навіть шкідливі; більш корисними є продукти, які росли у відкритому ґрунті, а не в парнику; за кольором перевагу слід надавати яскравому, а не блідому; несвіжі продукти, підсушені чи висушені є менш цінними, ніж свіжі; перевагу слід надавати сезонним продуктам; для максимального збереження вітамінів бажано уникати надмірного подрібнення овочів та фруктів; не зловживати смаженою на олії їжею; засвоєння їжі значною мірою залежить від свідомості; цілющі властивості продуктів максимально реалізуються, якщо під час трапези зосередитися на прийманні їжі та процесі травлення; за столом мають панувати доброзичлива атмосфера і позитивні емоції як вияв гарних сімейних стосунків; не можна приймати їжу в стані відчаю, ненависті тощо; намагатися менше вживати різних продуктів за один прийом; повноцінне засвоєння харчових речовин відбувається за умов, коли людина вживає за один прийом не більше однієї-двох різних страв; не бажано одночасно вживати продукти, травлення яких потребує різних умов; їжа повинна відповідати клімату й навколишньому середовищу; продукти рослинного походження мають бути вирощені в радіусі не більше ніж 800 км від місця проживання людини (чим ближче, тим краще); не слід приймати їжу при болях, фізичному чи розумовому перенапруженні, нездужанні чи навіть дискомфорті, а тим більше, за підвищеної температури; варто обмежити споживання таких продуктів (а краще зовсім вилучити з раціону): цукру і всього виготовленого на його основі, виробів з білого борошна, консервованих продуктів, кухонної солі, копченого, смаженого, жирних продуктів, рафінованих олій, маргарину, синтетичних жирів, газованих напоїв, алкоголю, м'яса і м'ясних виробів, гострих приправ (кетчупів, м'ясних і рибних соусів, маринадів, столового оцту), несвіжих, в'ялих овочів і фруктів, порошкового, гомогенізованого, згущеного молока, морозива; основою оздоровчого харчування мають бути місцеві фрукти, овочі, ягоди, неочищені зернові, бобові, коренеплоди, їстівні трави, зелень, горіхи, насіння і мед; важливіше уникати шкідливих продуктів, ніж додавати корисних; слід уникати вживання консервованих продуктів, особливо в металевих банках; фрукти і ягоди вживати натще, не менше, ніж через 4 години після останнього прийому їжі, краще як окремий прийом їжі; фрукти і ягоди бажано вживати у першій половині дня; не можна пити під час їжі; після крохмальної їжі можна пити через дві години, а після білкової – через 4–5 годин; після їди впродовж 1,5–2 годин треба побути у вертикальному положенні, щоб повітряний міхур у шлунку знаходився вгорі і тиснув на їжу, спрямовуючи її донизу; бажано хоча б один день на тиждень (на два тижні) зовсім не вживати їжі; кількість їжі є не менш важливою характеристикою, ніж її якісний склад; слід остерігатися переїдання будь-якої їжі, а не тільки такої, що важко засвоюється; шлунок оптимально заповнюється, якщо за один прийом споживати не більше 400 грамів їжі; їжа без природного відчуття голоду користі не приносить, тому важливо їсти тільки коли організм зголоднів; голодна людина може з'їсти з насолодою суху скоринку



хліба; апетит – це збудження системи травлення, яке зумовлене смаком, виглядом, запахом, приправою, встановленим часом або навіть однією думкою про їжу; перерва між прийомами їжі має бути не менше чотирьох годин (краще 5-6 годин). Стільки часу потребує шлунок для перетравлення їжі, відпочинку та відновлення своїх функцій за умов, якщо їжа природна, переважно рослинного походження, правильно приготована і спожита в помірній кількості; харчування дорослої людини частіше ніж 2–3 рази на день не є фізіологічним; справжній голод з'являється через досить тривалий час після останнього прийому їжі; помірне вживання їжі є важливою ознакою і чинником здоров'я; споживати їжу слід не менше ніж за 1,5–2 години до фізичного тренування чи праці, яка вимагає значних фізичних і/або розумових зусиль; після тренування їсти можна через 1–1,5 години, коли активізується система травлення й виникне відчуття голоду; найбільшу кількість їжі краще спожити ближче до обідньої пори; споживання їжі на ніч спотворює біоритми, фізіологічні процеси та гармонію в організмі, яка є головною умовою життя і здоров'я; під час нічного сну шлунок має бути порожніми; шлунково-кишковий тракт, окрім засвоєння їжі, забезпечує процеси очищення та зміцнення імунітету; чим менше завантажений кишечник їжею вночі, тим краще він виконує свої функції; вечеряти бажано за 4–5 годин до сну, тобто не пізніше 17–18-ї години; послідовність вживання продуктів має відповідати швидкості їх травлення: спочатку слід їсти продукти, які мають більшу швидкість травлення; за цим показником першість за ягодами і фруктами, потім овочі, злаки, горіхи.

Відомо, що більшість фізіологічних процесів, таких, як газообмін, серцева активність, перистальтика кишечника і т. ін., здійснюються автоматично, без участі свідомості, волі людини. Однак деякі найважливіші процеси, що регулюються нервовою системою, можуть бути підвладні одночасно і свідомому контролю. Серед таких процесів найбільш важливим є дихання. Людина може довільно затримувати чи прискорювати частоту дихальних рухів, змінювати глибину та ритм дихання, але, оскільки дихання одночасно регулює і нервову систему, можливий і зворотний зв'язок. Так, за допомогою затримки дихання можна вплинути на вегетативну нервову систему і через неї свідомо міняти функцію серця і кровообігу. Використання різноманітних способів дихання дає можливість впливати на стан свідомості, покращувати інтелектуальні здібності, рівень самовладання тощо. Поєднання дихання зі спеціальними вправами – дихальна гімнастика – становить основу системи оздоровчої психотерапії.

Тривалість життя значною мірою залежить від того, як і яким повітрям людина дихає. Важливою передумовою здоров'я є дихання лише через ніс. Як їжа необхідна людині, яка зголоділа, так глибоке дихання необхідне тому, хто страждає від браку кисню. Однак як шкідливе переїдання, так шкідливим є і перенасичення киснем. Глибоке і швидке дихання вимиває з організму вуглекислий газ, дефіцит якого викликає звуження бронхів і судин, що призводить до кисневого голодування клітин мозку, серця, нирок та інших органів, підвищує артеріальний тиск, порушує обмін речовин. Примусове, глибоке і часте дихання створює гіпервентиляцію легень, що може викликати запаморочення і навіть призвести до втрати свідомості. Постійна фізіологічна концентрація вуглекислого газу в клітинах зумовлює розширення капілярів. При цьому більше кисню надходить у міжклітинну рідину, а потім шляхом



дифузії – у кожную клітину. Отже, не можна говорити про вуглекислоту лише як про шкідливий продукт обміну речовин, від якого слід позбавлятися. Наявність вуглекислоти у крові й тканинах організму є важливою умовою нормального плину всіх процесів життєдіяльності організму. Вуглекислота не тільки впливає на інтенсивність газообміну і стимулює дихання, а й сприяє розширенню судин мозку, серця, м'язів та інших органів, бере участь у збереженні необхідної кислотності крові, підвищує резервні можливості організму та імунної системи.

З метою вироблення звички правильного дихання важливим є плавання. Цей вид спорту вимагає найоптимальнішої техніки дихання, змушує дихати глибоко, по-йоґівськи. Людина мимоволі контролює дихання і затримує повітря в легенях. Легені є не тільки органом дихання, а й виділення, регуляції температури тіла і навіть беруть участь у продукуванні фізіологічно активних речовин, які впливають на процеси згортання крові, обміну білків, жирів і вуглеводів. Щоденне плавання дає можливість досягати таких самих результатів, як і тривалі заняття дихальними вправами йоґів. Плавання виробляє потужне глибоке дихання. Затримка дихання і посилене видихання повітря у воду сприяють збільшенню життєвої ємності легень, збільшується амплітуда рухів діафрагми, що позитивно позначається на функціонуванні всіх внутрішніх органів.

Процедури загартування передбачають застосування комплексу заходів, спрямованих на вдосконалення системи терморегуляції, захисних можливостей, підвищення стійкості організму до дії різних метеорологічних факторів: холоду, тепла, вологості, коливань атмосферного тиску та інших кліматичних умов. В організмі кожної людини від народження природою закладені особливі механізми, які дозволяють протидіяти різноманітним природним впливам. Проте якщо їх не задіяти, вони залишаються в потенціальному, «згорнутому» стані. Сучасні уявлення про ефекти загартовування пов'язані з біофізичними особливостями води, яка в клітинах живого організму має певну структуру, стабільність якої визначає якість процесів життєдіяльності та здоров'я організму в цілому.

У практиці загартовування застосовуються процедури, пов'язані як з холодом, так і з теплом. Холодовий вплив є своєрідним стресом, який викликає загальну реакцію організму. Залежно від сили і тривалості холодового впливу стрес може бути дуже сильним, слабким або таким, що активізує. Слабкі подразники не дадуть необхідного ефекту, а сильні загрожують зривом адаптаційних механізмів. Найчастіше використовували водні процедури. Ефективність оздоровлення визначається дотриманням основних принципів загартування, серед яких: принцип психологічного налаштування; систематичності; контрастних температурних впливів; принцип поступовості; комплексності; принцип індивідуалізації.

Принцип психологічного налаштування. Перед застосуванням холодової процедури у свідомості не повинно бути жодних сумнівів щодо корисного її впливу та побоювань на зразок, що холод зашкодить, спровокує застуду і т.ін. Важливо психологічно налаштуватися на наповнення енергією, яка дає силу і здоров'я. Обираючи різновид процедури, важливо дослухатися до своїх відчуттів. Процедура буде ефективною лише у випадку, якщо вона подобається людині, виконується з радістю, «на межі задоволення». Це ознака того, що вона підходить для конкретної людини, і, навпаки, процедура, яка викликає неприємні відчуття, може більше зашкодити, ніж оздоровити.



Принцип систематичності передбачає регулярне застосування процедур загартовування без тривалих перерв. Кожна перерва має період ефективної післядії. Тривала відсутність процедур загартовування детренує організм.

Принцип контрастних температурних впливів. Важливо адаптувати організм до різких перепадів температур, оскільки ця обставина часто стає причиною застуди. Реалізація цього принципу має свої особливості. Наприклад, вранці контрастний душ закінчувати прохолодною водою, а ввечері – теплою.

Принцип поступовості. Враховуючи попередній принцип, вимога поступовості стосується не зміни температури, а, радше, інтенсивності та тривалості процедури, оскільки вимога поступової (не більше ніж на один градус за кілька днів) зміни температури, показала низьку ефективність.

Принцип комплексності. З метою формування стійкої адаптації до дії різних факторів (температури, вологості, сили вітру, сонячного випромінювання, атмосферного тиску тощо) важливо використовувати широкий спектр засобів (сонце, повітря, земля, вода). Реалізація даного принципу передбачає використання як загальних, так і місцевих процедур, вимагає впливу на різні ділянки та частини тіла. Найбільш чутливими до зміни температур є стопи, долоні, слизова носа, передня частина шиї.

Принцип індивідуалізації. Завжди існують індивідуальні особливості організму людини, які визначають теплотворні властивості організму. Сильні процеси обігріву організму дають змогу використовувати більш потужні холододові процедури загартовування, і навпаки, для тих, у кого слабкий обігрів існують інші, більш м'які методи загартовування, наприклад, випарне загартовування, коли тіло обтирається вологим рушником (губкою), змоченим у теплій воді. У процесі випаровування вологи з поверхні шкіри організм втрачає тепло й активізує процеси терморегуляції.

Потужним чинником, який здатен як зцілювати, так і руйнувати організм людини, є психоемоційна активність. Людина становить собою єдність біологічного та соціального, організму та особистості в усій складності їх взаємовідносин, а отже, тілесне і психічне безпосередньо залежать одне від одного, і зміни, що виникли в будь-якій із цих систем, неодмінно позначаються на життєдіяльності всього організму. Іншими словами, не існує такого психоемоційного (душевного) стану, який би не супроводжувався фізичними процесами, які змінюють фізіологічні характеристики організму. Визнаючи наявність кореляції між психічними та фізіологічними процесами, учені неспростовно довели існування чіткого взаємозв'язку між розвитком окремих хвороб та психічною активністю. Відомо, що емоційні реакції часто можуть чинять більший вплив, ніж навіть деякі фізичні чинники. Отже, здоров'я людини значною мірою визначається культурою її розумової діяльності.

Однією зі складових процесу оздоровлення є самопрограмування, коли людина обирає потрібні їй думки і спосіб мислення, створює і підтримує потрібний емоційний настрій. Покращити свій стан можна в різний спосіб. Один із них – зайнятися працею, яка вимагає розумового контролю. Така діяльність не повинна бути механічною, інакше м'язи швидко перейдуть на автоматичний режим і їм не потрібен буде контроль мозку, тоді знову можуть з'явитися негативні думки. Інший, більш продуктивний спосіб боротьби з негативними думками полягає в активній їх заміні на позитивні, життєстверджувальні настанови на зразок: «Я почуваю себе чудово. У мене міцне здоров'я. Кожна клітинка мого організму оздоровлюється, очищується, омолоджується. Кров тече по судинах легко і вільно, їй ніщо не заважає, вона чиста і насичена поживними речовинами. Мої судини еластичні,



молоді, здорові. Мозок працює прекрасно. Усі органи мого тіла знаходяться в чудовому стані. Вони здорові, молоді й відмінно працюють. У мене сильний імунітет. Я люблю себе. З кожним днем я стаю молодшим і сильнішим. З кожним днем я почувуюся все краще і краще».

Варіантів таких формул може бути дуже багато. Закон здоров'я стверджує: "Я себе відчуваю так, як я про себе думаю". За регулярної практики у підсвідомість закладається потужна програма оздоровлення. Будь-яке слово, змінюючи емоційний стан людини, впливає на всі сфери діяльності організму і запускає певні процеси. Слово є не лише матеріальною формою суті поняття, носієм семантики, але й віддзеркаленням процесів, що відбуваються в організмі. Дослідження довели, що нервова система людини не здатна відрізнити фактичну ситуацію від ситуації, створеної яскраво і в деталях нашою уявою. Впливаючи на психіку, слово, настанова, завдяки активізації певних центрів головного мозку наче віддають накази ендокринній системі синтезувати речовини, яких на даний момент потребує організм.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Вищезазначене дозволяє дійти висновку, що процес оздоровлення передбачає інтегрований підхід із залученням різноманітних методів, які створюють умови для зміцнення здоров'я, підвищують якість життя людини. Утім розглянуті аспекти даної проблеми не вичерпують усіх питань і не претендують на всебічне її розкриття. Подальшого дослідження потребує необхідність детального розгляду кожного з розглянутих чинників здоров'я та особливостей їх застосування в аспекті індивідуалізації.

Література:

1. Белікова Н.О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: дис. ...доктора пед. наук : 13.00.04 / Белікова Наталія Олександрівна. – Київ, 2012. – 574 с.
2. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя : теоретико-методичні аспекти : монографія / Ю.Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 357 с.
3. Корж Ю.М. Експериментальна авторська методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату: навч. посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. 160 с.
4. Котелевський В.І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В.І. Котелевський, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 117 с.
5. Лібанова Е.: В Україні демографічний потенціал вичерпано. Ми вимираємо вже 50 років [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://asn.in.ua/ua/news/interview/75247-ehlla-libanova-v-ukraine-demograficheski-potenci.html>
6. Литвиненко В.А. Теоретичні підходи до організації арт-терапевтичного процесу в системі оздоровчо-фізкультурної роботи з дітьми дошкільного віку / В.А. Литвиненко, Н.В. Кукса // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 204-212.
7. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : теоретико-методичний аспект : [монографія] / Ю. О. Лянной. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 566 с.



8. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : монографія / О.І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2015. – 316 с.
9. Оржеховська В.М. Педагогіка здоров'я / В.М. Оржеховська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : Зб. наук. праць. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – № 1(3). – С. 101–107.
10. Халайцян А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / А.П. Халайцян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 79–83.

Стаття надійшла до редакції 19.11.2018 р.