

нового місця роботи у промисловості. Винятково важливим при цьому є також культурологічний та соціальний аспекти цієї проблеми — облагороджування сільської території для ведення туризму, формування цивілізованої інфраструктури сільської гостинності. Практика свідчить, що 90 відсотків сучасної світової туристичної інфраструктури складає її приватний сектор, значна частина якого розташована саме в сільській місцевості. „Зелений туризм” пропонує серед міських жителів фольклорну культуру, заохочує до використання традиційних ремесел, що активно сприяє пробудженню і вихованню патріотичної пам’яті, без чого немислимий процес національного самоусвідомлення.

Екологічний туризм привабливий ще й тим, що в його процесі відбувається взаємозбагачення національних духовних надбань його учасників: мешканці міста отримують змогу наочно оцінити сутність сільської культури, а мешканці села — сприйняти позитивні надбання міської культури. Відіграючи взаємозалежні ролі в туристському спілкуванні, його учасники зміцнюють суспільну корпоративну свідомість — „чуття єдиної родини”, єдиної європейської спільноти. Таким чином, у туристичній життєдіяльності людина реалізує різноманітні потреби: рекреаційні та емоційно-чуттєві: від споглядання краси природи, історичних і культурних пам’яток, а також емоційно орієнтованого спілкування з іншими індивідами як всередині туристичного середовища, так і з представниками місцевого населення та пізнавальні (у більш глибокому, аніж за звичайних умов, пізнанні та осягненні особливостей територіальної культури).

Отже, природа й культура, чуттєвість і духовність завжди становлять у людині опосередковану єдність.

Нині Україна, нарешті, привертає до себе увагу світової спільноти як об’єкту туризму. Крім цього туризм починає відігравати значну роль у господарській, соціальній і фінансовій сфері.

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ В СИСТЕМІ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗЕНОВІЙ КАЛУСЬКИЙ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

За даними статистики на 01.01.1993р. кількість населення України становила 52,2 млн осіб. На даний час – нас менше 47 млн, і хоча з 2002 року з’явилась тенденція до збільшення кількості народжених, на жаль, досягти природного приросту населення не вдається, що пов’язано з соціальними та екологічними проблемами [1-6].

Це викликає закономірну зацікавленість до здоров’я, його збереження та продовження. В цьому аспекті закономірно повинна приділятися достатня увага національним традиціям виховання та збереження здоров’я. Існуючи у

природному середовищі, наші предки створили своєрідну українську народну філософію здоров'я, яка в основному опиралась на природні фактори збереження та зміцнення здоров'я. Насамперед, як приклад для наслідування, це із стародавніх часів було виховання сили, витривалості, прудкості та гнучкості у підростаючого покоління. Без цих елементів фізичного виховання неможливо було здобувати засоби для життя та оборонятись від нападників. Ці рен батьки прагнули виховати у своїх дітей.

Природні фактори здоров'я стимулюють всі функції організму за рахунок значних потоків інформації. В той же час людина на сучасному етапі багато в чому ізольована від природного середовища. Сучасна людина, яка звикла до малорухомого застійного повітря у житлових, а досить часто, і у виробничих приміщеннях боїться протягів. Перебування на протязі часто асоціюється з небезпекою розвитку простудних захворювань. Створилась парадоксальна ситуація – необхідний для загартування і зміцнення здоров'я контакт організму із свіжим повітрям досить часто стає у незагартованої людини шкідливим чинником для здоров'я, викликаючи простудні захворювання органів дихання.

Народна педагогіка заохочує до перебування на свіжому повітрі, до зветосування, так званих, “природних дихальних вправ” – співу, гри на таких народних інструментах як сопілка, трембіта, використання дітьми свищиків.

Життя людини невід'ємне від такого природного фактора як вода. Досить згадати, що організм дорослої людини на 60% складається з води. Без води людина не може прожити більше одного тижня.

З одного боку вода – це цілюща животворна сила, основа всього живого на землі, з другого – грізна, руйнівна стихія. Вода завжди була у пошані у нашого народу. Згадаймо хоча б низку народних казок про “живу” і “мертву” воду, безліч прислів'їв, приказок, народних повір'їв, пов'язаних з водою. Наші прадіди вірили, що оскільки вода має властивість змивати бруд, то з таким же успіхом може очищати людину від хвороби. На Україні з давніх давен купали дітей у “літеплі” (воді кімнатної температури) з додаванням різного зілля (любисток, ромашка, чебрець, полин, дуб та ін.), які мають антисептичну дію. Коли діти підросали, вони купались у місцевих водоймах до наступлення холодів, бігали під теплим літнім дощем. Відвідування в лазні з наступним зануренням в холодну воду, припарки і компреси, вологі обливання та обтирання рук і ніг, ванни та інші водні процедури використовувались здавна для лікування багатьох захворювань та зміцнення організму.

Контакт із землею – прекрасний засіб гартування організму. Наші предки змалку вибігали надвір в одних сорочках, без шапки навіть у люті морози. Фізіологи підраховали, що на підшвах ніг є 72 000 нервових закінчень, тобто рефлексогенних зон. Ходьба босоніж – це своєрідний точковий масаж, який заряджає енергією всі органи та системи людини. На стопі є більше терморцепторів, ніж на інших ділянках поверхні тіла. У той же час взуття створює для ніг постійний мікроклімат. Тому навіть найменше охолодження ніг

викликає рефлекторно нежить та гострі респіраторні захворювання. Людина, яка носить ізолююче взуття, накопичує в організмі заряд статичної електрики, що спричиняє синдром хронічної втоми, безсоння і навіть невроз. Звільнитися від цих зайвих електричних зарядів дозволяє ходьба босоніж. Окрім того, воно прекрасним засобом профілактики плоскостопості. Ось чому наші предки, як здебільшого ходили босоніж або носили легке шкіряне взуття, менше хворіли простудними захворюваннями і не скаржились на хвороби ніг.

Сонячна енергія є не менш важливим фактором, що забезпечує нормальне функціонування організму людини, зорового аналізатора та сприяє підтриманню імунітету людини, що широко використовували наші предки для загартовування організму і що допомагало стійко переносити холод і спеку, кліматичні і життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження. Ультрафіолетові промені сонця стимулюють роботу нервової та ендокринної систем, посилюють обмін речовин, поліпшують дихання і кровообіг, синтез гемоглобіну, антитіл, посилюють процеси фагоцитозу.

Посилення загартовуючого впливу різних природних факторів можна досягти їх комбінацією, що широко використовувалось з давніх давен (окунання в ополонку або обливання холодною водою після лазні чи купання у дубовій діжці, ходьба босоніж по холодній росі, тощо).

Природні фактори можуть впливати на організм двоюко: з одного боку, із-за антропогенної дії людини відмічається посилення шкідливого впливу атмосфери, води, літосфери, сонячної радіації; з другого боку – природні фактори здоров'я, які використовували наші предки і сьогодні не втратили свого значення та сприяють оздоровленню людини, швидкій адаптації організму до постійно змінюваних шкідливих впливів довкілля. Крім цього, відновлення багатьох народних методів оздоровлення сприяє вихованню у підростаючого покоління національної самосвідомості, духовності, моралі, формуванню навичок здорового способу життя.

Література:

1. Бровдій В.М., Гаца О.О. Екологічні проблеми України (проблеми ноогеніки). – К.: НПУ. – 2000. – 110 с.
2. Залеский І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник. – К.: Видавничий центр "Академія", 2005. – 288с.
3. Національна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Україні у 2000 році. / М-во екології та природних ресурсів України. – К.: Вид-во Раєвського. – 2001 – 184 с.
4. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. – К.: ІЗМН. – 1997. – 232 с.
5. Сухомлинов А.И., Сухомлинова И.А., Микитюк А.Н и др. Экология и здоровье человека. Харьков: ХГПУ. – 1992. – 128 с.
6. Яцик А.В. Екологічна безпека в Україні. – К.: Генеза. – 2001. – 216 с.