

5. Лікувальна фізична культура і лікарський контроль: [підруч. для студ. мед. ін-тів / Авт. кол.: Еліфанов В.А. та ін.; під ред. Еліфанова В.А і Апанасенко Г.Д.] М.: Медицина, 1990 – 367 с.

НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ В СПА-ПРОЦЕДУРАХ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ОЗДОРОВЧИХ ЦЕНТРАХ

Оксана Погонцева, Інна Губа

Запорізький національний університет

Вступ. Як свідчить багатий практичний досвід діяльності сучасних профілактично-оздоровчих центрів, особливо тих, що пропагують концепцію SPA&Wellness, актуальним є використання методик і технологій, які мають певне національне або етнічне забарвлення. Кожна з методик СПА, яка впливає на організм, повинна мати показання і протипоказання. Практично усі методики СПА носять холістичний характер, адресовані різним функціональним системам в тісній інтеграції [1].

В.В.Єжов зазначає, що розмаїття і унікальне поєднання природних ресурсів курортів є базою для створення обґрунтованих СПА-методик, програм і концепції відпочинку, оздоровлення і естетики в санаторно-курортному СПА. Використання різних природних факторів завжди відображає світогляд людей, що проживають у певному кліматі, географічному регіоні. Враховуючи спільність прагнення людей різних куточків планети до природних засобів оздоровлення, існують соціальні та етно-культурні відмінності, які підвищують привабливість рекреаційних і СПА-послуг. На підставі аналізу проведеного В.В.Єжовим, О.А.Гоженко, С.Н.Бучинським і І.Ф.Душкіним, зазначимо, що перспективними напрямками розвитку СПА в Україні є ландшафтотерапія, вінотерапія, ароматерапія, апітерапія, галотерапія, фанготерапія, таласотерапія та бальнеотерапія, стоунтерапія і літотерапія [1]. В США найчастіше це вихідні поза містом у СПА-центрі з водними і релакс-процедурами (Day-SPA); в Європі – традиції європейської натуропатії та косметології; в Південно-Східній Азії масаж, медитативне усамітнення, езотеричні ритуали [1, 2].

Перспективним для розвитку СПА-курортів в Україні є створення концепцій “етнічного СПА”, що підтверджує тематика останніх міжнародних конференцій присвячених впровадженню новітніх технологій відновлення та корекції психоемоційного, фізичного і функціонального стану організму людини: “SPA – як стиль життя: SPA-варчування, аромати, музика”, “Етнічне SPA”, “Формування SPA-пакетів”, “Оригінальні техніки й методики масажу”, “Курортологія й SPA: інтеграція й конкуренція”, “Таласотерапія. Вінотерапія”; “Ароматерапевтичний масаж в лікуванні дорсопатій”, “Хіромасаж. Традиції та сучасність” [1].

Мета і методи. Метою роботи було дослідити на які особливості побутової та рухової діяльності козацької громади, на які традиції інгартування, відновлення та збереження здоров'я слід звертати увагу майбутніх фахівців з фізичної реабілітації при формуванні високого рівня когнітивного компоненту формування готовності фахівця до професійної діяльності в сьогоденному оздоровчому центрі.

Результати дослідження. В останні десятиріччя проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) серед різних верств населення України стала однією з найактуальніших проблем існування, як особистості, так і суспільства в цілому. Проблема виникає, на нашу думку тому, що не лише відсутні фахівці, які здатні якісно надавати послуги з відновлення та збереження здоров'я різних груп населення, а й першу чергу потребують від самої особистості зміни “стилю” життя, певної переоцінки вже сформованих цінностей, звичок тощо. Певним виходом для розв'язання проблеми може стати звернення до “народної” традиції ЗСЖ, або конкретно козацької традиції, різновидом і основою якої є здоровий спосіб життя на принципах і світогляді виховання козака-воїна в козацькому звичаї “Спас”.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, виховання. Певним виходом із цієї проблеми може стати звернення до “народної” традиції ЗСЖ або конкретно козацької традиції. Стиль життя – один з найважливіших елементів способу життя, який впливає на здоров'я окремої особи або певних груп населення. Визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє

виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність і оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Складові ЗС містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної і духовної, а найважливішими є харчування, побут (якість житла, умови пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці, рухова активність (фізична культура, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень). Історія має безліч фактів високого рівня здоров'я наших пращурів – запорозьких козаків. Народи прислів'я свідчать про те, що наші пращури були абсолютно здоровими людьми – на Січі існував культ фізичної досконалості.

Важливою умовою здоров'я козаків була їх їжа – проста, різноманітна, поживна і смачна, вони не робили з неї культу, хоча від смачної страви ніколи не відмовлялися. Військовий побут не узгоджувався з занадто ревнивою турботою про їжу. Раціон козаків був побудований на природній, здоровій калорійній їжі роздільного харчуванні. А цей спосіб травлення давав найменші витрати реактивні організму (гормонів, ферментів, шлунково-кишкового соку, повне засвоєння всіх компонентів). Слабкий розвиток землеробства на Запоріжжі означав високу залежність від постачання борошна, круп, вживання меншої кількості овочів, але поширеності рибальського промислу. З огляду на велику кількість днів посту (189), риба займала значне місце в харчуванні козаків, а м'ясні страви вважали святковими. Ця традиція збереглась аж до 60-х років ХХ ст. Особливістю харчування козаків було незначне споживання печеного хліба. Характерною особливістю козацьких страв було те, що козацькі страви дуже легко засвоювались організмом. Козаки їли, “тяжку” їжу споживали на свята. Козацька кухня заснована на основі української народної кухні, яка склалась протягом багатьох століть і добре адаптована до організму українців.

Можна виділити основні аспекти побуту козаків: житло козаків відрізнялося своєю простотою і водночас акуратністю. Сам козак все своє добро носив з собою, тобто був готовий у будь-який момент до походу або до бою. Цікавим є розпорядок дня, який був притаманний Січі. Д.І.Яворницький вказує, що “всі запорожці вставали завжди до сходу сонця і йшли на річку вмиватися або купатися. Купалися запорожці

тільки влітку, а й восени, а дехто – всю зиму. Коли всі знову ходилися до куренів, кухарі становили по столах вагани, повні гарячої помахи (житнє борошно, зварене з водою й засмажене олією), і внорожці, помолившись Богу, сідали до столу, снідали”. Після сніданку як брався до свого діла, хтось йшов до Дніпра прати свою сорочку (сорочка у козака була одна: випере її у річці, обсушить на сонці та й вживає знову). Козаки поралися біля своєї зброї, лагодили військові справи. Молоді козаки виробляли на конях всякі вигадки, а далі вводилися один з одним рубатися шаблями “до першої крові” [4]. Сніданок запоріжці починали із спілкування з природою, загартування тіла. Наукові дослідження допускають, що це було не просто купання, а певний ритуал пробудження організму, де поєднувались фізичні вправи поряд з молитвою. Ранній сніданок сприяв забезпеченню організму енергією на цілий день, а військові вправи, які виконувались після сніданку, не лише удосконалювали бойове вміння, але і сприяли великій фізичній активності.

У козаків харчування обов’язково поєднувалося з молитвою – саме процес фізичного поповнення організму енергією для життя переджувався духовною дією. Взагалі козаки були дуже віруючими людьми, про що свідчить безліч прикладів козацького життя. Прийняття їжі в обід закінчувалось спілкуванням і обміном життєвим досвідом з козаками [4]. Козаки дуже любили танцювати і співати пісень. Танці виокремлюються особливою енергійністю рухів козаків, а у поєднанні з піснею – є чудовим тренуванням фізичних якостей і функціональних систем. Козацькі танці мають швидкісно-силовий характер, що є цінним для виховання якостей бійця; технічний арсенал танцю – це прийоми ведення бою. Під час відпочинку постійно удосконалювалась особистісна бойова майстерність, фізична форма і процес продовжувався протягом усього періоду перебування козака на війні. Розклад перебування в козацькому товаристві протягом багатьох років оздоровлював людину, робив неперевершеним воїном, залкадав здоров’я його здоров’я на все життя і на майбутні покоління [4].

Отже, спосіб життя козака формував 4 складових здоров’я: фізичне, духовне, психічне і соціальне [3]. Принципи ЗСЖ, які пропагує “Спас” розкривають козацькі традиції ґрунтуються на загальноприйнятих принципах ЗСЖ. Але “Спас” традиційно розглядає тільки 3 складові здоров’я: фізичне, енергетичне і духовне. Рівень психічного здоров’я у козака забезпечується розвитком енергетичного і духовного здоров’я.

Соціальне здоров'я формується за рахунок наслідування козацьких звичаїв і традицій, на основі яких формується неписаний кодекс честі козака [3].

Висновки. На підставі аналізу відзначимо, що дуже перспективними в умовах сьогодення лишається розвиток і впровадження етнічних систем оздоровлення, профілактики захворювань притаманних саме тій місцевості де проживають люди, для яких ці заходи пропонуються.]

Література:

1. Єжов В.В. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В.В.Єжов, О.А.Гоженко, С.Н.Бучинський, І.Ф.Душкін // [Електронний ресурс] : <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>
2. Ковалев К. Мини-путеводитель по SPA: что, почему и где лучше. Режим доступу : <http://www.SPA-expert.ru>
3. Притула О.Л. Українське бойове мистецтво "Спас" / О.Л. Притула. Запоріжжя: Видавничий центр "Запорозький Спас", 2000. – 60 с.
4. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків / Д.І. Яворницький. – Львів: Світ, 1990. – 319 с.

КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА В ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ КОРЕГУЮЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗА АВТОРСЬКОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ТА МЕТОДИКОЮ

Оксана Слінько

*Міжнародний центр корекції постави Оксани Слінько «Академія
Грація» м. Львів*

Міжнародний центр корекції постави Оксани Слінько "Академія Грація" створений в 1995 році (до 2008 року-Львівський оздоровчий клуб "Галатея Грація"). Центр є членом Асоціації фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури України (свідоцтво № 148 від 05.11.2008р.), учасником міжнародного освітньо-практичного руху «Слов'янський синтез», займається профілактикою та корекцією вид опорно-рухового апарату.

В основі діяльності центру лежать запатентовані винаходи автора статті. Відомо, що без практичного досвіду лікаря, реабілітолога, цілителя, масажиста – неможливе якісне лікування людини. Авторський