

$$\text{ПДГ-активність вихідна (без додавання тіаміну) мккат/л} = \frac{(E_k - E_1) \times 6,857 \times 0,7 \times 1000}{E_k \times 0,04 \times 1200}, \text{ або } \frac{(E_k - E_1) \times 100}{E_k}$$

де E_k – оптична густина контролю, вона становить 0,40; E_1 – оптична густина проби без тіаміну; 6,857 – концентрація розчину фериціаніду, мкмоль/л; 0,7 – об'єм розчину фериціаніду у пробі, мл; 0,04 – кількість крові використаної для аналізу, мл; 1000 – коефіцієнт для перерахунку на літр; 1200 – кількість секунд у 20 хвиликах.

Для обчислення показника забезпеченості організму тіаміном (Вітаміном V_1) використовують наступну формулу:

$$\text{ПДГ-активність крові, стимульована тіаміном, мккат/л} = \frac{(E_k - E_2) \times 100}{E_k}$$

де E_2 – оптична густина проби із внесеним тіаміном. Інші показники є аналогічні із попередньою формулою.

Метод визначення V_1 -вітамінної забезпеченості організму базується на принципі додаткової активації піруватдегідрогенази шляхом додавання *in vitro* тіаміну. Стимуляція піруватдегідрогенази до 15% вихідної активності приймається такою, що відповідає нормі; від 15% до 24% - гіповітамінозові; більше 24% - авітамінозові [Ю.М.Островський 1979].

Приклад: оптична густина дослідної проби без додавання тіаміну (E_1) становить 0,37; проби з тіаміном (E_2) - 0,31; контролю (E_k) - 0,40. В результаті, згідно із табл. 1, ПДГ-активність крові вихідна дорівнює 7,5 мккат/л, а стимульована – 22,5 мккат/л. Тобто приріст ферментативної активності крові у присутності тіаміну становить 200%, що вказує на виражену V_1 -вітамінну недостатність в організмі (V_1 -авітаміноз).

ЛІТЕРАТУРА

1. Островский Ю. М. Тиамин // Экспериментальная витаминология /Под ред. Ю. М. Островского. - Минск: Наука и техника, 1979. - 552 с.
2. Томашевський Я. І., Томашевська О. Я. Основи профілактичної діабетології. - Львів: НТШ, 1992. - 128 с.

Р.Є. ЯРЕМЧУК

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІТОГЛЯДНОЇ СИСТЕМИ БОЙОВОГО ГОПАКА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

В роботі розкривається роль національної світоглядної системи Бойового Гопака у формуванні здорового способу життя та національної самосвідомості української молоді.

В работе раскрывается роль национальной мировоззренческой системы Бойового Гопака в формировании здорового образа жизни и национального самосознания украинской молодежи.

In work the role of the national world view system of Combat Gopak opens up in forming of healthy way of life and national consciousness of the Ukrainian young people.

В наш час, коли старі цінності соціалістичної системи зруйновані, а нові ще не створені, надзвичайно важливим завданням є формування такої системи цінностей у молоді, яка б забезпечила реалізацію здорового способу життя.

В основі такої системи цінностей мають лежати народні традиції, українська культура, духовність та патріотизм, а також цілі світоглядні системи, наприклад, такі, як національні бойові мистецтва. Серед цих світоглядних систем, особливо виділяється, з поміж численних східних та новостворених українських стилів, Бойовий Гопак.

Бойовий Гопак – це сучасна система тілесного та духовного виховання, що базується на вивченні бойового мистецтва запорізьких козаків, відродженого дослідником та майстром бойових мистецтв Володимиром Пилатом. За роки напруженої праці Засновником і Верховним Учителем Бойового Гопака В.С.Пилатом відновлено не лише традиційну бойову техніку, але і цілісну світоглядну концепцію українського лицаря - захисника своєї землі і свого народу [2].

Виховна робота у Бойовому Гопаку базується на вивчення українських пісень і танців, народних звичаїв та обрядів і має на меті повернення молоді до втраченої національної духовності та здорового способу життя.

Для висвітлення ролі світоглядної системи бойового гопака у формуванні здорового способу життя української молоді варто визначити зміст понять здорового способу життя та національної самосвідомості, що дасть можливість більш повну охарактеризувати об'єкт дослідження.

Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення поняття здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад" [3].

З позицій викладеного розуміння феномену здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту [3].

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - харчування, побут, умови праці, рухова активність.

До основних показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування слід віднести наступні [4]:

- Харчування;
- Рухова активність;
- Шкідливі звички;
- Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/ СНІД у;
- Можливості реалізації здорового способу життя;
- Можливі засоби впливу на формування здорового способу життя.

В сучасних умовах життя у нашій державі варто приділяти особливу увагу формуванню здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Всі перелічені компоненти всебічного розвитку молоді мають складати гармонійну систему, побудовану на національній основі, яка буде здатна забезпечити високу національну самосвідомість молоді та утвердження здорового способу життя.

На сьогодні саме Бойовий Гопак якнайкраще відповідає всім вимогам до гармонійного розвитку українського молодого покоління. Він є стрункою системою послідовного тілесного, розумового та духовного самовдосконалення - від елементарного самозахисту до вершин бойової майстерності.

Згідно приведеному визначенню здоров'я людини, воно не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. В контексті теми нашого дослідження, необхідно звернути особливу увагу на духовне здоров'я, яке є одним із чотирьох головних складових здорового способу життя молоді.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда, і в свою чергу якісного формування здорового способу життя.

Як відомо, практично всі бойові мистецтва ґрунтуються на національній самоідентифікації, тобто самоідентифікації їх послідовників з певним етносом.

Бойовий Гопак - це своєрідний Шлях для тих, хто у своєму розвитку та постійному самовдосконаленні прагне принести користь насамперед своїй країні та своєму народу, спираючись на традиції свого народу.

Саме тому поряд із бойовою технікою гопаківці вивчають національне мистецтво музики і співу, історію та традиції рідного народу, світоглядні основи лицарства та багато іншого, розвиваючи одночасно три фактори сили - силу тілесну, розумову і духовну. І саме національна самосвідомість виступає стрижневим елементом духовного фактору сили молодої людини - гопаківця.

Ще в кінці XVII століття німецький мислитель І.Кант чітко сформулював проблему самосвідомості, він поставив чотири фундаментальні запитання, відповідь на які має шукати як кожен індивід, так і цілі народи: 1. Хто ми такі? 2. Що ми можемо знати? 3. Що ми повинні робити? 4. На кого можемо покласти надію?

Саме самопізнанням суб'єктом своєї власної сутності і виступає відповіддю на ці запитання. Саме місце й ролі в навколишньому середовищі, покликання у загальному потоці історичного буття. Це загальне знання виступає основою для усвідомлення суб'єктом своїх життєвих потреб, інтересів, цілей та шляхів засобів їхнього досягнення, а тому є могутнім спонукачем доцільної перетворюючої діяльності людини.

Така саморефлексія людини, цілісне уявлення її про себе у контексті складної багаторівневої взаємодії з навколишнім середовищем є суспільним феноменом, що називається самосвідомістю.

Самосвідомість покликана вирішувати двоєдине завдання: самоідентифікувати суб'єкт і на цій основі спонукати його до діяльності, спрямовуючи її у русло життєвої доцільності. Займаючись Бойовим Гопаком молода людина, завдяки системній національно – патріотичній підготовці, чітко ідентифікує себе як українець, козацький нащадок, і на основі національних філософсько – світоглядних орієнтирів, здійснює діяльність спрямовану на користь власного народу.

Серед численних самовизначень людини чільне місце посідає саме національна самоідентифікація, що у розвиненому вигляді постає національною самосвідомістю. Це зумовлено тим, що нація для сучасної людини є найбільш життєвоважливою, найфундаментальнішою історичною спільністю. Нація акумулює і специфічно трансформує історичний досвід людства, створює умови для найповнішого забезпечення можливостей реалізації життєсмилових настанов і цілей, виступає субстанційною основою життєдіяльності як окремих індивідів, так і їхніх об'єднань. Національна самосвідомість, як наслідок історичного генезису нації, водночас виступає необхідною умовою її повноцінного розвитку і прогресу. Суть національної самосвідомості виражається всебічним розумінням нацією своєї суспільної суті та історичного покликання, національна самосвідомість виступає могутнім засобом її історичного поступу.

Національна самосвідомість – це своєрідний міст, через який діяльність окремого індивіда органічно вливається у життя нації, отримуючи доступ до її багатств і можливостей, залучаючись водночас до спільної справи, вносячи у загальну скарбницю свою частку. Взаємодія особи і нації стає по-справжньому результативною лише за умови гармонійного поєднання об'єктивних зв'язків між ними з суб'єктивними – свідомо встановленими, доцільно організованими, що сприяють як самореалізації особистості, так і розквіту нації [1].

Національна самосвідомість пробуджує і стимулює такі могутні емоційно-психологічні рушії національного прогресу, як патріотизм і жертвовність, які не в змозі замінити жодні меркантильні розрахунки, матеріальна вигода.

Основні чинники, що формують національну самосвідомість як у генетичному плані, так і в функціонально-структурному, хоча і взаємопов'язані між собою, однак є відносно самостійними сферами. Їх можна умовно поділити на три великі групи: 1) об'єктивні; 2) практично-духовні; 3) ідеальні [1].

До перших належить увесь комплекс суспільно-історичних реалій, які визначають спосіб життя народу.

До практично-духовних чинників належать насамперед властиві певному народу етнічні стереотипи традицій, звичаї, обряди, типові риси характеру й поведінки, домінуючі емоції, народні промисли, розваги, гри), а також історична пам'ять, усталена символіка, народні святині.

Ці явища етнічної культури трансформуються у найстійкіші, а в багатьох відношеннях найбільш впливові елементи національної самосвідомості. Втілюючи головні принципи та основний зміст національного духу у видимих конкретних речах і образах, виступають ефективним засобом передачі накопиченого багатьма поколіннями життєвого досвіду, тобто засобом соціалізації, виховання членів цього етносу.

Водночас у національній самосвідомості напрацьовуються і займають свою нішу ідеальні імперативи волі – моральні принципи й норми, покликані стимулювати громадську активність громадян у певному напрямку, застерігаючи їх від згубних дій, що загрожують національній спільноті. У своїй сукупності всі ці ідеальні образи, світоглядні орієнтири, моральні цінності та імперативи, ідеали і принципи цього здійснення завершують формування національної самосвідомості як цілісного явища.

Світоглядна система Бойового Гопака гармонійно поєднує в собі всі основні чинники, як і формують національну самосвідомість, проводячи виховання молоді у відповідності до сучасного комплексу суспільно-історичних реалій; ґрунтуючись на українських національних стереотипах, історичній пам'яті та символіці; сприяє засвоєнню національних моральних норм, принципів та цінностей, необхідних для стимулювання громадської активності молодого покоління.

Таким чином, можна стверджувати, що технічно-рухова та духовно - філософська база Бойового Гопака виводить своє коріння з принципів національного світогляду та традицій, що сприяють виробленню національної ідентичності (чіткого вирізнення себе від інших народів) та утвердженню здорового способу життя молоді.

Як свідчить багаторічний досвід, залучення молоді до занять спортом, а тим більше бойовими мистецтвами, які мають національно-патріотичне підґрунтя та належну морально-етичну основу, сприяє не лише її загальному оздоровленню, але й дозволяє змістовно організувати їх дозвілля, ефективно протидіє схильності до шкідливих звичок та проявів, створює умови для гармонійного розумового, фізичного та духовного розвитку. У довгостроковій перспективі це сприятиме зменшенню рівня злочинності, особливо

підліткової, підвищення соціальної та національної свідомості молоді, утвердженню здорового способу життя як серед молоді, так і серед інших верств суспільства, і як наслідок, зростанню загального рівня здоров'я населення.

Так практика східних бойових мистецтв показала, що саме наявність національного філософського підґрунтя зумовлює цінність одноборства, забезпечує його тривалість, трансформацію і здатність до самовдосконалення.

Бойовий Гопак та більшість сучасних українських бойових систем побудовані на національному світогляді, що плекає національну самосвідомість та сприяє формуванню національній ідентичності. Решта національних бойових систем хоча і не виявляють яскравих світоглядно-філософських основ стоять на жорстких принципах українського патріотизму. Тому, в будь-якому випадку, переоцінити роль Бойового Гопака в процесі формування національної ідентичності неможливо. Ця роль на сьогодні особливо посилюється оскільки втрачені ідеологічні пріоритети держави, розрослося релігійне сектантство, молодь практично залишена напризволяще.

Отже, саме Бойовий Гопак та інші національні бойові мистецтва збудовані на національному світогляді можуть стати головним рушієм, які, за умови широкого застосування, максимально сприятимуть зростанню національної самосвідомості та патріотизму української молоді, популяризації та утвердженню здорового способу життя як серед молоді, так і серед всіх верств населення України. Для цього необхідна державна підтримка Бойового Гопака для вивчення в українських навчальних закладах різного рівня. державна програма розвитку національних бойових мистецтв (як це свого часу було зроблено в Японії та Кореї), а також широка популяризація Бойового Гопака та української культури загалом як в українському суспільстві, так і за кордоном.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. К., 2000;
2. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни//Лікарська справа.-№ 5/6. - С.181;
3. Володимир Пилат. Бойовий Гопак. - Л: Логос, 1999. - 353 с;
4. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / Заг. ред. д-ра. мед. наук, проф. В.М.Пономаренка - Тернопіль: Укрмедкнига. - 1999.- С.72.