

44. Ратов И.П. Из комментария специалиста к статье А.Попова "Физвокализ – голос и здоровье" // Техника – молодежи. – 1984. – № 9. – С. 21.
45. Мерзлікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15–17 років з церебральним паралічем за-собами фізичного виховання: Дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. – Вінниця, 2002. – 193 с.
46. Гречиго А.А. Психобиоэнергетический способ профилактики болезней и оздоровления орга-низма человека. Положительное решение по международной заявке на патент РСТ / RU 98 / 00104, приоритет 9 апреля 1998 года.
47. Смурова Т.С. Эффективность танцевальных занятий для повышения уровня физической подготовленности инвалидов по зрению // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 54–55.
48. Духовность. Спорт. Культура. Вып. 2. Ценности спорта и пути его гуманизации: Сборник / Сост. и ред. В.И.Столяров. – М.: Российская академия образования. Гуманитарный центр "СпАрт" РГАФКа, 1996. – 233 с.

УДК 371.89
ББК 75.115

Зеновій Калуський

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ЗДОРОВ'Я

Все, що природа накопичити зуміла,
Незримо входить і в природу тіла.
Земля й повітря, –
І правий був Гіппократ, –
Вода й вогонь назавжди
Цей складають ряд.
Авіценна

Природні фактори у зв'язку з екологічними проблемами шкідливо впливають на здоров'я в наш час, і ці ж природні фактори з давніх часів використовувались нашими предками для зміцнення здоров'я. Відновлення народних методів оздоровлення сприяє вихованню у молоді національної свідомості, духовності, сприяє формуванню здорового способу життя та зміцненню здоров'я.

Ключові слова: природа, екологія, народні традиції, здоров'я.

The natural factors in connection with ecological problems harmfully influence health now, at the same time same natural factors were long since used by our ancestors with the purpose of strengthening health. The revival of national methods of strengthening of health promotes education at youth of a national self-consciousness, spiritable, promotes formation of an able-bodied mode of life, strengthening of health.

Key words: a nature, bionomics, national traditions, health.

Постановка проблеми. Взаємовідносини людини з навколишнім середовищем – одна з глобальних проблем сучасності. Сьогодні немає жодної дисципліни серед фундаментальних, гуманітарних, прикладних наук, в тому числі і валеології, які б не давали інформацію про взаємодію людини і навколишнього середовища. І цілком закономірно акцентується увага на розвитку екологічної кризи, техногенних впливів та природних катаклізмів, які негативно впливають на здоров'я.

Усі ці фактори стосуються і України, де існують численні джерела техногенних забруднень як атмосфери та гідросфери, так і ерозія, забруднення та виснаження ґрунтів. Особливе місце займає ситуація, що пов'язана з аварією на Чорнобильській

АЕС [1; 2; 3; 4; 5]. Це викликає закономірну зацікавленість щодо здоров'я, його відтворення та відновлення. Про це свідчать сотні методик оздоровлення і величезна кількість книг на полицях книжкових крамниць, які висвітлюють цю проблему, іноді з протилежних точок зору. У той же час недостатня увага приділяється національним традиціям виховання та збереження здоров'я.

Метою даної роботи було розкрити сутність українських народних традицій щодо використання природних факторів з метою підвищення рівня здоров'я.

Результати дослідження. У результаті виховних дій мільйонів людей впродовж віків сформувався певний педагогічний досвід, який згодом викристалізувався у велику педагогічну мудрість – народну педагогіку [3, с.5]. Існуючи у природному середовищі, наші предки бачили не тільки шкідливий, але й оздоровчий вплив природних факторів на здоров'я людини. Багатотисячолітня практика життєдіяльності вилілась у своєрідну українську народну філософію здоров'я, яка в основному опиралась на природні фактори збереження та зміцнення здоров'я. Насамперед, як приклад для наслідування, ще із стародавніх часів було виховання м'язової сили, витривалості, пружності та гнучкості у підростаючого покоління. Без цих елементів фізичного виховання неможливо було здобувати засоби для життя та оборонятись проти нападників. Ці риси батьки прагнули виховувати у своїх дітей з раннього віку. Такі знання і вміння часто передавались дітям з казками, легендами, бувальщинами, піснями, ритуалами, звичаями.

Сьогодні загальновідомо, що природні фактори здоров'я стимулюють функції організму за рахунок значних інформаційних потоків. У той же час людина на сучасному етапі в результаті урбанізації значною мірою ізольована від природного середовища. Зокрема, відсутній постійний контакт із свіжим повітрям, чистою і холодною водою, землею. Ми багато в чому втратили здатність сприймати корисні впливи навколишнього середовища, а інколи вони навіть викликають захворювання. Згадаймо хоча б протяги, яких так боїться сучасна людина, яка звикла до малорухомого застійного повітря у житлових, а досить часто – і у виробничих приміщеннях. Перебування на протязі часто асоціюється з небезпекою розвитку простудних захворювань. Створилась парадоксальна ситуація: необхідний для загартовування і зміцнення здоров'я контакт організму із свіжим повітрям досить часто стає у незагартованої людини шкідливим чинником для здоров'я, викликаючи часто захворювання органів дихання, м'язової та периферійної нервової системи.

Вкрай шкідливо впливає на органи дихання забруднення повітря пилом, який утворюється при неповному згорянні палива, оксидом вуглецю, азоту, сірки, що падають в атмосферу насамперед з теплоелектростанцій, металургійних, хімічних, цементних заводів. Патогенний вплив цих речовин посилюється при поєднанні їхньої дії з продуктами вихлопних газів автомобільного транспорту, в умовах підвищеної вологості з утворенням так званого смогу.

Народна педагогіка заохочує до перебування на свіжому повітрі, до застосування так званих природних дихальних вправ – співу, гри на таких народних інструментах, як сопілка, трембіта, використання дітьми свищиків, народних танців. З давніх-давен нашому народу притаманна любов до пісні, яка супроводжувала українця всюди від народження і до самої смерті. Досить згадати такі прислів'я та вислови:

Найдорожча пісня – пісня, з якою мати колисала;
Де праця, там і пісня;
Хто співає, той журбу проганяє;
Здоров'я, розум і сопілка – мудра спілка.

Зміцнення здоров'я методом загартування повітрям, у тому числі і з використанням елементів народної педагогіки, повинно посісти одне з чільних місць у житті сучасної людини.

Життєдіяльність людини знаходиться в тісному зв'язку з гідросферою. Досить згадати, що організм дорослої людини на 60% складається з води. Без води людина не може прожити більше одного тижня. Одночасно гідросфера у процесі життєдіяльності людини постійно і дедалі у більших масштабах піддається забрудненню біологічними чинниками і ксенобіотиками. Основними забруднювачами води є промисловість та сільське господарство. Особливо шкідливими забруднювачами є нафта і нафтопродукти, виробничі та побутові стічні води, пестициди та гербіциди, неорганічні добрива, що широко застосовуються в сільському господарстві. Ці хімічні речовини, попадаючи в організм людини безпосередньо з водою або з продуктами харчування, викликають отруєння, нерідко є причиною найрізноманітніших недуг, в тому числі злоякісних новоутворень.

Не можна забувати і про такі катастрофічні впливи, як підтоплення ґрунтовими водами, повені, селі, цунамі, які не лише можуть негативно впливати на здоров'я, але й забирати сотні і навіть десятки тисяч життів. Крім цього, біологічне забруднення, тобто попадання зі стічними водами мікроорганізмів, викликає цілу низку шлунково-кишкових захворювань, з чим останніми роками щорічно стикається Україна у літній період року.

З одного боку, вода – це цілюща животворна сила, основа всього живого на землі, з іншого, – грізна, руйнівна стихія. Вода завжди була у пошанівку 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. Воду здавна використовували з лікувально-оздоровчою метою. В Україні з давніх-давен купали дітей у "літеплі" (вода кімнатної температури) з додаванням різного зілля (любистку, ромашки, чебрецю, полину, дуба та ін.), яке має антисептичну дію. Коли діти підростали, вони купались у місцевих водоймах до настання холодів, бігали під теплим літнім дощем. Парення в лазні і занурення в холодну воду, припарки і компреси, вологі обливання та обтирання рук і ніг, ванни та інші водні процедури використовувались здавна для лікування багатьох захворювань. Вода і тепер є одним із найпоширеніших методів загартування організму, який включає як температурний, так і механічний фактори впливу на організм.

Наступним природним фактором здоров'я є земля. Забруднення ґрунтів відбувається під час видобутку корисних копалин, захоронення відходів виробництва та побутового сміття, внаслідок застосування у сільському господарстві пестицидів, мінеральних добрив, а також забруднення його з повітря і з водою. З ґрунту шкідливі речовини через продукти харчування і воду попадають в організм людини, спричиняючи захворювання. Розлади здоров'я може викликати і недостаток мікроелементів у землі, наприклад йоду, міді, цинку. У той же час наші пращури наділяли великою оздоровчою силою і землю. Рідна земля завжди асоціюється з образом ма-

тері ("матінко земле"), і на чужині дбайливо загорнута грудочка зігріває серце. Вона годувала і напувала людину, давала їй силу і ставала останнім притулком в кінці життєвого шляху. Виступала земля і як оздоровчий засіб.

Контакт із землею – прекрасний засіб гартування організму. Наші предки змалку вибігали надвір босоніж в одних сорочках. без шапки навіть у люті морози.

Фізіологи підраховували, що на підшвах ніг є 72 тисячі нервових закінчень, тобто рефлексогенних зон. Ходіння босоніж – це своєрідний точковий масаж, який заряджає енергією всі органи та системи людини. На стопах є більше терморецепторів ніж на інших ділянках поверхні тіла. У той же час взуття створює для ніг постійний мікроклімат. Тому навіть найменше охолодження стоп викликає рефлекторно нежить та гострі респіраторні захворювання. Людина, яка носить ізолююче взуття, накопичує в організмі заряд статичної електрики, який спричиняє хронічну втому, безсоння і навіть невроз. Звільнитися від цих зайвих електричних зарядів дає змогу ходіння босоніж. Окрім того, воно є прекрасним засобом профілактики плоскостопості, посилює загартувальну дію на організм ходіння босоніж по траві, покритій вранішньою прохолодною росою, яка насичена біологічно активними речовинами, які всмоктуються через шкіру у внутрішнє середовище організму. Ось чому наші предки, які здебільшого ходили босоніж або носили легке шкіряне взуття, менше хворіли простудними захворюваннями і скаржились на хвороби ніг.

Сонячна енергія є не менш важливим фактором, що забезпечує нормальне функціонування організму людини, зорового аналізатора його, сприяє підтриманню імунітету людини, що широко використовували наші предки для загартування організму і що допомагало стійко переносити холод і спеку, кліматичні і життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження. Сонячна енергія включає корпускулярне випромінювання (протони, нейтрони, електрони), гамма- та рентгенівське, ультрафіолетове, видиме світлове та інфрачервоне випромінювання. Найактивнішою з біологічної точки зору є ультрафіолетова частина сонячного спектра, яка діє на організм загальностимулююче, бактерицидно, сприяє синтезу вітаміну Д, утворенню меланіну (пігменту шкіри). Ультрафіолетові промені стимулюють роботу нервової та ендокринної систем, посилюють обмін речовин, поліпшують дихання і кровообіг, синтез гемоглобіну, антитіл, посилюють фагоцитарну активність нейтрофілів. Зниження соляризації ультрафіолетом обумовлено забрудненням атмосфери пилом і димом над великими містами. З іншого боку, антропогенна дія людини призводить до зменшення товщини озонового шару, появи "озонових дір", які посилюють негативну дію сонячної радіації на живу природу. Гіперінсоляція може викликати перегрівання організму з розвитком теплового або сонячного удару, загострення хронічних захворювань, виникнення фотодерматитів, злоякісних новоутворень шкіри.

Посилення загартувального впливу різних природних факторів можна досягти їх комбінацією, що широко використовувалось з давніх-давен, наприклад тепла і холоду. Згадаймо занурення в ополонку або обливання холодною водою після лазні чи купання у дубовій діжі, ходіння босоніж по холодній росі тощо.

Висновки

Таким чином, природні фактори можуть впливати на організм двояко: з одного боку, із-за антропогенної дії людини відмічається посилення шкідливого впливу атмосфери, гідро- і літосфери, сонячної радіації; з іншого боку, природні фактори, які використовували наші предки в умовах посилення урбанізації,

набувають особливого значення для оздоровлення людини, швидкої адаптації організму до постійно змінюваних впливів довкілля та розвитку резистентності до патогенних чинників. Крім цього, відновлення багатьох народних методів оздоровлення сприяє вихованню у підростаючого покоління національної самосвідомості, духовності, моралі, збереження національної автентичності, формуванню навичок раціонального способу життя і використання власного здоров'я та вміння посилювати функціональні резерви, використовуючи як народні традиції, так і досягнення сучасної науки і техніки.

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

УДК 376.35

ББК 74.320.255

Ігор Випасняк

ВПЛИВ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ ІНТЕГРАЦІЮ ГЛУХИХ ДІТЕЙ

У статті описані основні форми і моделі, які використовуються для проведення вільного часу у глухих дітей, на основі яких реалізуються інтегративна й освітня функції фізичної культури. Показано, що позитивний ефект експерименту визначається змінами адаптаційної поведінки глухих дітей.

Ключові слова: рухова активність, соціальна інтеграція, глухі діти.

In clause the basic forms and models are covered which are used for realization of free time at deaf children, on the basis of which realization of integration's and educational function of physical culture. It shown, that the positive effect of experiment is defined by changes adaptation of behaviour of deaf children.

Key words: motor performance, social integration, deaf children.

Постановка проблеми. Залучення глухих дітей до регулярних занять фізичними вправами і формування в них достатньо високого рівня фізичної активності має вирішальне значення для підвищення ефективності процесу соціальної інтеграції [1]. У цьому плані проблема використання соціальних факторів у фізичному вихованні неповносправних дітей може характеризуватися як один із основних напрямків активізації їх фізичної активності.

Відомо, що активність людини у суспільстві визначається цілим рядом факторів. Із суб'єктивного боку вона обумовлена свідомим ставленням до своєї діяльності на основі сформованої системи внутрішніх мотивів: потреб, інтересів, ціннісних орієнтирів, мети і переконань, які виконують роль цих мотивів [4]. У свою чергу, усвідомлення зовнішнього світу є не тільки суб'єктивно-психологічним явищем, яке проявляється як єдність суб'єктивного та об'єктивного, де провідна роль належить об'єктивному фактору. З об'єктивного боку на свідомість людини серед численних