

4. Бачинин В. А. Социология [Текст]: академ. курс / В. А. Бачинин; Ассоциация «Юридический центр». – СПб.: Издательство Р.Асланова «Юридический центр Пресс», 2004. – 869 с.
5. Каныгин Ю. М. Основы теоретической информатики [Текст] / Ю. М. Каныгин, Г. И. Калитич. – К.: Наукова думка, 1990. – 232 с.
6. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://vnz.org.ua/zakonodavstvo/111-zakon-ukrayiny-pro-vyschu-osvitu>
7. Проблеми якості вищої освіти: монографія / К. Корсак [та ін.]; Академія педагогічних наук України; Ін-т вищої освіти; [редкол.: В. Кремень, В. Андрущенко, В. Луговий та ін.]. – Київ: Педагогічна думка, 2007. – 233с.
8. Хуторской А. В. Образовательные компетенции в дидактике и методиках личностно ориентированного обучения // А. В. Хуторской; Известия МСАО им. Я. А. Коменского. – 2004. – № 2. – С. 12-19.
9. Найдьонов О. Г. Типологія форм знання // О. Г. Найдьонов; Сучасне буття філософії: філософія в єдності культурно-історичного процесу [Текст]: зб. статей наук.-практ. конф., 27-28 листопада 2012 р., м. Дніпропетровськ. – Д.: Національний гірничий університет, 2013. – С. 79-89.
10. Сремія. 10:14.
11. Малтус Т. Р. Дослідження закону про народонаселення / Т. Р. Малтус; Пер. з англ. В. Шовкун. – Київ: Основи, 1998. – 535с.

Погорєлова Олена Олександрівна, кандидат філософських наук, старший викладач кафедри гімнастики, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Підгорна Катерина Володимирівна, магістр Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДК-37.011.33

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Кризис культурных ценностей технически обустроенного мира западного общества породил интерес европейских и отечественных ученых к культурным ценностям стран Азиатско-Тихоокеанского региона. В статье анализируется влияние восточных оздоровительных систем, в настоящее время широко популяризирующиеся, на формирование культуры здоровья современных европейцев.

Ключевые слова: оздоровительная система, здоровье, культура здоровья

ВПЛИВ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Криза культурних цінностей технічно облаштованого світу західного суспільства породила інтерес європейських і вітчизняних учених до культурних цінностей країн Азіатсько-Тихоокеанського регіону. У статті аналізуються впливи східних оздоровчих систем, які у наш час широко популяризуються, на формування культури здоров'я сучасних європейців.

Ключові слова: оздоровча система, система здоров'я, культура здоров'я

INFLUENCES OF EASTERN HEALTH SYSTEMS ON FORMING OF CULTURE OF HEALTH

The crisis of cultural values of the technically world of western society generated interest of the european and home scientists in the cultural values of countries of the asiatic region. In the article analyzed influences of the east health systems that in our time is widely popularized on forming of culture of health modern europeans.

Keywords: Health system, health, health culture

Актуальность проблемы. В эпоху бурного развития нашего общества культура здоровья является важнейшей составляющей общей системы культуры. Необходимость ее концептуализации

постепенно выделяется в контексте актуальных проблем современности (отметим в связи с этим, например, существующую и признанную всеми опасность экологической и демографической катастроф). Решение этой проблемы напрямую определяет будущее человечества. Современные ученые убеждены, что эволюция возможна только в здоровом обществе и что она будет проходить в формах культурного освоения мира. С позиции актуальных научных представлений современный человек не имеет права считать себя культурным и образованным, если он не освоил основ культуры здоровья.

Интерес европейских и отечественных ученых к культурным ценностям стран Азиатско-Тихоокеанского региона является закономерным итогом тех мощных интеграционных процессов, которые происходят в настоящее время в социальной, экономической и культурной жизни мирового сообщества и объясняются сменой мировоззренческих парадигм. Как отмечают в своих исследованиях ученые всего мира, причиной этого интереса является кризис культурных ценностей технически обустроенного мира западного общества, их «моральный износ». **Целью** статьи является рассмотрение влияния восточных оздоровительных систем на формирование культуры здоровья современных европейцев.

Степень разработанности проблемы. Традиционные культурные ценности стран Азиатско-Тихоокеанского региона привлекают активное внимание западноевропейских исследователей с конца XIX века. Изучению особенностей культуры Востока и восточных оздоровительных систем сегодня посвящено достаточно большое количество научных трудов зарубежных и отечественных авторов, работающих над проблемами философского, психологического, педагогического характера, рассматривающих вопросы физической культуры, валеологии, медицины, разрабатывающих методики лечебно-восстановительной и оздоровительно-профилактической деятельности. К числу таких авторов следует отнести Н. В. Абаева, Н. И. Амосова, С. К. Брахман и А. Денаи, К. М. Гемечу, В. Н. Востокова, С. В. Говиндан, Э. И. Гоникмана, Х. И. Дейви, А. А. Маслова, Мантэк Чиа, А. Г. Соколова, Л. З. Телль, Чжан Минью, Чой Сунг Мо, Н. И. Шерстенникова, Э. Шрот, Ян-Цзюньмин, Янь Хай. В их исследованиях особое внимание уделяется своеобразию мировоззрений народов Востока (Индии, Китая, Кореи и Японии), раскрывается духовная атмосфера тех эпох, которые внесли значительный вклад в формирование и сохранение традиционных социокультурных институтов. Ученые едины во мнении, что «чаша знаний» Древнего Востока неиссякаема, что из неё по сей день можно выделять информацию, актуальную для философов, политиков, врачей, педагогов, психологов, этнологов и культурологов.

Тем не менее, анализ исследовательских проектов последних десятилетий показал, что проблема формирования культуры здоровья и рассмотрение восточных оздоровительных систем с точки зрения их культууроформирующего потенциала в научном плане является мало изученной и не разработанной.

Основное изложение материала. Восточные оздоровительные системы представляют собой многофункциональную систему, объединяющую физические упражнения и комплексы гимнастик, лечебные и психофизические практики, разделы восточной медицины (массаж, звуко-цвето-вкусо-ароматерапия, ритмология), виды единоборств с философско-религиозными и морально-этическими постулатами, позволяющими регулировать физическое, психическое, нравственное и духовное здоровье человека без использования медикаментозных средств.

Структурным ядром восточных оздоровительных систем является комплекс представлений, выделяемый во всех традиционных культурных образованиях и называемый современными исследователями «органическим». На протяжении многих тысячелетий он управляет взаимодействием энергетических, психических и физиологических ресурсов человеческого организма, направляя их на активную адаптацию к окружающей социальной и природной среде. Можно с уверенностью сказать поэтому, что восточные оздоровительные системы содержат в себе мощный

потенциал, который может быть использован при разработке перспективных социокультурных программ, ориентированных, в частности, на актуализацию современного концепта культуры здоровья человека.

Согласно социологическим исследованиям Н. А. Барабаш, В. М. Волкова, И. Н. Веселкова, Е. В. Дмитриевой, В. М. Розина, выявлено, что принципы культуры здоровья практически не реализуются в современных условиях жизнедеятельности. Следует заметить, что одним из негативных факторов, действующих на организм человека, и особенно на его психику, следует считать его усиливающую изоляцию от естественной (природной) среды обитания со всеми вытекающими последствиями, в частности, это *особенно* касается городских жителей, которые большую часть своей жизни проводят в

изолированных пространствах. Так, разрушение естественного природного окружения - частицы природы - деформируют психику человека и снижают потенциал здоровья. Большое скопление людей в городах генерирует электромагнитные волны различных диапазонов, которые на неосознанном уровне могут оказывать негативное влияние на мозг и сознание человека. И потому человек сейчас находится в ситуации, когда адаптативные возможности его психики отстают от возрастающих потребностей современной жизни. Кроме того, выявлено, что большая часть населения нашей страны проводит слишком много времени у экранов телевизора, переживая жизнь героев телесериалов, и тем самым пытается уйти от решения собственных проблем, вызывающих эмоциональные нарушения психики и гиподинамию.

Вместе с тем, в системе образования формированию культуры здоровья не уделяется должного внимания (приведем в качестве доказательства снижение общего уровня здоровья населения страны и увеличение пристрастия молодежи к вредным привычкам). Как показывает практика, во всех образовательных учреждениях оздоровительно-профилактическая работа построена без учета основополагающих принципов культуры здоровья, поэтому является малоэффективной; её показатели в основном определяются только количеством мероприятий и участников и совершенно не учитывают эффективную динамику результатов оздоровления.

История зарождения восточных оздоровительных систем простирается через тысячелетия от эмпирических находок древних народов, включенных в философские, религиозные и медицинские учения восточного континента. Эти учения и сегодня несут информацию об удивительной живучести и прочности традиционных форм духовной культуры Востока. Вера в полезность и необходимость выполнения ежедневных физкультурно-оздоровительных упражнений в этих странах утверждалась на уровне религиозного обряда, выполнение которого было обязательным для всех людей без исключения [12, с.15].

Оздоровительные системы Востока понимаются как целостные направления, которые, наряду с изучением человека и его взаимоотношений с окружающим социумом и внутренним миром, сочетают в себе функции, оздоровления, лечения, образования и самосовершенствования. Комплексы этих систем воздействуют не только на организм человека в целом, но и на его духовно-нравственное и физическое здоровье [5, с. 17].

Как справедливо отмечает синолог Н. В. Абаев, привлекательны восточные оздоровительные системы ещё и тем, что в них ярко представлены общекультурные и духовные элементы Востока, не потерявшие актуальности до настоящего времени. Использование этих элементов приносит несомненную, проверенную веками пользу физическому и психическому здоровью человека. В силу этого изучение восточных оздоровительных систем как одного из эффективных средств формирования культуры здоровья представляет новое, динамически развивающееся направление в исследовании культуры народов Востока [3,с.5].

Практически во всех оздоровительных системах Востока заложен главный принцип - исцеление всегда возможно, если резервные силы организма находятся в активном состоянии, так как организм человека является саморегулирующей и самовосстанавливающей системой, в которой ведущая роль всегда принадлежит сознанию [4, с.29].

А. Г. Фурманов и М. Б. Юспа в своих работах отмечают, что на Востоке здоровьесоздающее мышление формировалось под влиянием философско-религиозных учений на всех этапах исторического развития общества, которое заключалось в познании мира через себя, свои чувства, интуицию. Причем, восточная модель миропонимания всегда была ориентирована на верность своим традициям и культурным ценностям, а также на приспособление к природным условиям и стремлению слиться с Природой [14,с.24].

Так, например, в Цигуне, особое внимание уделяется созерцанию природы, поэтому данный метод определяется им как «развивающий жизнь и природу». Такой целевой контекст делает Цигун важной частью не только китайской философии, но и китайской медицины, утверждающей идею необходимости гармоничного душевного состояния человека. Поддержанием психофизической саморегуляции человека занимается и система Ушу, которая считает человека частью Вселенной, погруженной в гармонию движения [1, с.4].

Метод управления психикой характерен также и для такой системы, как Йога. В Йоге утверждается мысль о том, что каждый человек может управлять телом и психикой посредством активизации своего внутреннего потенциала и при непосредственном сочетании духа и материи [11, с.207].

Известно, что в становлении и развитии культуры и общества Востока важную роль сыграли

такі релігії, як буддизм, індуїзм і синтоїзм з їх обычаями, ритуалами і церемоніями. Релігійні учення Востока являються, перше всього, філософськими системами виховання, саморозвитку і вдосконалення людини. Вони акумулюють в собі мудрість, згідно з якою «людина, змінюючи себе, змінює і світ». Цей девіз стар і нов одночасно [5, с.5]

Звернемо увагу, що релігійні принципи і установки завжди поєднували культові, освітні і виховні завдання як в формуванні культури взагалі, так і культури здоров'я в частині.

Таким чином, можна з впевненістю сказати, що на Востокі немає жодної оздоровчої системи, яка б не приділяла б особливу увагу процесу формування свідомості людини з допомогою релігійно-філософських постулатів, спрямованих на зміцнення, збереження, підтримку і відновлення здоров'я.

Розглядаючи другий компонент культури здоров'я, в основі якого лежить культуроформуюче поведіння, слід відзначити, що спочатку природа створює живий організм здоровим і закладає в нього захисні сили: імунітет, саморегуляцію і самовідновлення, діючих на основі взаємозалежності всіх систем людського організму.

Основні положення філософських традицій показують, що всі східні оздоровчі системи являються, перше всього, частиною виховання і становлення гармонічної особистості. Так, наприклад, в філософській традиції Китаю найважливішим вважається орієнтація особистості на крайню пошану і гуманне ставлення до суспільства і природі. Ця традиція вимагає вдосконалення внутрішнього світу людини, покращення його громадського життя, порядку, дотримання норм морального поведіння. В роботі «Китайська цивілізація» (2001) дослідник В. В. Малаєв підкреслює, що офіційна мораль Китаю завжди осуджала всяке суперництво, тим більше, силове і колективне, не випадково, східні стилі боротьби називалися «искусством», в яких поєдинки мали більшою частістю імітаційний характер. По словам Конфуція «благородний чоловік не повинен суперитися з іншими, бо не створює агресії в серці програвшого, а в разі, якщо він перемагає, суперник повинен поважно відхилитися і звинувачувати за програвши, тільки самого себе» [12, с.580].

В практиках східних оздоровчих систем особливе місце відводиться ритуалам і церемоніям, які не тільки регламентують правильне і потрібне поведіння, але і підтримують вічні і загальні основи громадського життя, втілюючи принципи світостворення. Той, «хто нехтував вимогами ритуалу, втрачав не тільки своє добре ім'я, але і, згідно з постулатами східної думки, втрачав само право називатися «Людиною». Ніщо не допускало зміни ритуалу - ні особисті досягнення, ні належність до вищого сослов'я» [12, с.597].

До феноменальних образів традиційної культури необхідно віднести і здоров'явосстановлюючі практики, якими так багата східна медицина. Так, наприклад, корінне населення Стародавньої Індії володіло дуже цінними знаннями в області ритуальних оздоровчих гімнастик, танців і самооборони без зброї, успішно практикувало масажні маніпуляції з використанням трав і масел для зняття болю. Суперництва в силі і ловкості в Стародавній Індії створювали умови для демонстрації фізичних якостей і здібностей людини на святкових заходах громадян і спортивних суперництвах [10, с.45].

В часи панування в Китаї династії - Шан (що підтверджується і історичними джерелами) були систематизовані лікувальні-лікувальні рухи і військова підготовка, в основі яких лежали природно-філософські погляди і медичні знання, отримані на основі експериментів. З допомогою методів лікування з використанням рухів була отримана можливість надавати сильне вплив на функціонування людського організму, яке було найбільш і значущим порівняно з найбільш розвинутих центрами світу [10, с.51]. Слід відзначити факти природних впливів на людину (наприклад, сонце, вітер, вода, земля, глина, різноманітні трави і ін.), які вимагають особливо пошану до себе ставлення. Вважається, що ці впливи Матушки-Природи підвищують загальну опірність організму в цілому як складної біологічної системи, надають тренувальний вплив і запускають резервні механізми (от молекулярного до клітинного рівня) [8, с.15].

Тройственний підхід характеризує всі оздоровчі практики на Востокі. Він включає в навчання людей працювати з «трьма сокровищами» їх організму - диханням, тілом і свідомістю. Лікувальні-лікувальні рухи, з'єднані з елементами військової підготовки, в основі яких лежать природно-філософські погляди і медичні знання, надають можливість

оказывать сильное воздействие на положительную активность человеческого организма. Этот функциональный аспект, бережно учитывающий сложную системную организацию человеческого организма, выделяет восточную оздоровительную практику из всех самых развитых учений мира. Следует особо подчеркнуть, что восточные методики концентрации внимания всегда сочетаются с такими физическими упражнениями, которые оказывают существенное влияние на жизнедеятельность различных функциональных систем организма (приемы дыхания, максимального мышечного напряжения и расслабления) [6, с.49].

В нашей стране на качественно новом уровне рассматриваются перспективы применения раздела восточной медицины (в рамках восточных оздоровительных систем) - в качестве уникальных и универсальных средств формирования культуры здоровья. Безусловно, практический интерес вызывает целенаправленные физические упражнения в сочетании с концентрацией внимания, элементами релаксации, дыхательных упражнений и массажа, в сочетании с ритмологией, цвето-вкусо-звуко-ароматерапией. Об их высокой эффективности по сравнению с просто физическими движениями свидетельствуют результаты, полученные при исследовании и апробации этих профилактических комплексов во многих научно-исследовательских центрах, как в нашей стране, так и за рубежом, где в последние годы наблюдается настоящий бум восточных оздоровительных систем [2, с.2-7].

Исследования места оздоровительных систем в образе жизни людей предполагает взаимоотношения и их взаимосвязи с другими формами жизнедеятельности - прежде всего с трудом, образованием и досугом. К сожалению, по мнению С. В. Столярова, эти проблемы в настоящее время разработаны весьма слабо, в частности, до сих пор нередко встречается односторонний подход к оценке социальной значимости оздоровительных систем, когда они рассматриваются лишь как средства физического воспитания и укрепления здоровья. При таком подходе оздоровительные системы неправомерно противопоставляются кино, театру и другим элементам культуры, воздействующими на них [13, с.113].

Далее нам необходимо более подробно остановиться на возможностях непосредственного влияния традиционных и современных восточных оздоровительных систем на формирование культуры здоровья современного человека через образование (школы, вузы), в частности, через такие предметы как физическая культура, оздоровительная физическая культура, физическая рекреация, адаптационная физическая культура, здоровый образ жизни, валеология, безопасность жизнедеятельности, педагогика и психология; специальные курсы - «Помоги себе сам», «В XXI век - без болезни», «Если хочешь быть здоров - будь!» и др.; спортивно-массовые, досуговые и оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме повседневности (спортивные праздники, показательные выступления, развлекательные игры и эстафеты и т. д.).

А.Ю. Зубкова, имея многолетний практический опыт работы в сфере физического воспитания студентов, отмечает, что восточные системы в «чистом» виде вряд ли можно усвоить современному человеку, не практикующим их с детства, поэтому необходимо разработать **адаптированный вариант восточных практик**, используя ценнейшие наработки тысячелетий с последними достижениями современной науки [9, с.31].

Данную точку зрения поддерживают и признают следующие ученые: Т. Б. Абрамова, В. Л. Асмолов, С. К. Брахман, А. А. Бодылев, В. Н. Востоков, А. Г. Соколов и др. Мы согласны с авторитетным мнением ученых, что эффективным средством совершенствования человека в формировании культуры здоровья являются современные модернизированные восточные оздоровительные системы, адаптированные к реальной действительности, а также элементы, отдельные блоки, методики и практики из традиционных оздоровительных систем Востока, которые успешно могут быть реализованы в повседневности, в том числе и в физической рекреации.

Специфическими чертами физической рекреации являются: отсутствие принуждения, полная добровольность выбора средств, времени, места занятий, а также их форм и методов в зависимости от различных желаний, вкусов, настроений и конкретных условий. В рекреационной деятельности наиболее полно учитываются особенности человека, его стремление создать свою собственную физическую культуру, индивидуальную систему ценностей, осознать как ценность самого себя. Совершенно верно отмечают А. Д. Джумаев и Г. П. Виноградов о том, что решающим в физической рекреации является «её направленность на сохранение здоровья и профилактику возникновения болезни, ослабление организма или компенсации перегрузки, восстановление работоспособности, а также поддержание оптимального функционального состояния органов и систем» [7, с. 8].

Таким образом, физическая рекреация - это оптимальная возможность развития индивидуальной, врожденной способности к физической деятельности и творческой духовной жизни

чоловіка.

Вывод. Итак, рассмотрев наиболее популярные, действенные и модернизированные восточные оздоровительные системы, можно

констатировать факт, что все они, используя самые разнообразные средства, формы и методы, содержат все необходимые компоненты культуры здоровья и являются не только уникальными, но и универсальными средствами формирования и развития культуры здоровья людей.

Кроме того, восточные оздоровительные системы реализовывали на практике принципы здоровьесотворяющего мышления, здоровьесформирующего поведения, используя в своем арсенале здоровьесовосстанавливающие практики и методики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаев Н. В. Чань - буддийские традиции в истории китайского средневекового общества / Н. В. Абаев - Новосибирск : Наука, 1983. -123с.
2. Абаев Н. В. Психофизические упражнения Ушу /Н. В. Абаев - Улан-Удэ : Бурят, 1989. - 160с.
3. Абаев Н. В. Лечебная гимнастика Ушу / Н.В. Абаев- Улан-Удэ : Респ. тип., 1990. - 46 с. - (Оздоровительные системы Востока).
4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье /Н. М. Амосов - 2-е изд. - М. : Молодая гвардия, 1979. - 191с.
5. Восточные методы оздоровления : полная энцикл. / сост. и ред. Соколов А. Г. - СПб.: Весь, 2003. - 400 с.
6. Гоникман Э. И. Аюрведа / Э. И. Гоникман - Улан-Удэ : Бурят, 1980. -30с.
7. Джумаев А. Д. Физическая рекреация - вид физической культуры : автореф. дис.... канд. пед. наук/А. Д. Джумаев -Л., 1991.-21 с.
8. Замбалова Т. Д. Проблемы экологического воспитания молодежи / Т. Д. Замбалова - Улан-Удэ : Бурят,2000. - 152 с.
9. Ким Д. Т. Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов : дис. ... канд. пед. наук /Д. Т. Ким - Хабаровск, 2000. - 179 с.
10. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта /Л. Кун /Пер. с венг. И. П. Абоинова - М.: Радуга, 1982.-400 с.
11. Ляхова К. А. 1000 секретов восточной медицины / К. А. Ляхова- М. : Риппол-классик, 2004. - 640 с.
12. Малявин В. В. Китайская цивилизация / В. В. Малявин- М. : Аст, 2001.-632с.
13. Сатаров В. Пою и лечусь. Звукотерапия/ Виль Сатаров // Будь здоров. - М., 2001. -№10.-С, 10-12.
14. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: понятия, структура /А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа, Л. Н. Кривцун-Левшинова// Проблема оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях. - Минск, 1996. - С. 22-36.

Поліщук Наталія Володимирівна, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне (Україна)

УДК 37:[165.12+130.123.4]:316.32

ВИХОВАННЯ НООСФЕРНОЇ Й АНТРОПОКОСМІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ДУХОВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИСОКОТЕХНОЛОГІЧНОГО НАУКОВО-ТЕХНІЧНОГО ПРОГРЕСУ

В статті предметом дослідження є перспективи подальшого пізнання світу та науково-технічного і технологічного розвитку цивілізації в епоху сучасного інформаційно-високотехнологічного прогресу. Обґрунтовується, що тільки в єдності розуму і духовності людства можливе космічно-інопланетне майбутнє нашої цивілізації. Вияснено, що стратегічна мета філософії освіти – це формування космічно-інопланетного типу особистості як образу людини майбутнього. Пропонується концепція довершеної високодуховно-моральної особистості як образу людини космічно-інопланетного майбутнього, яку система освіти та філософія освіти повинні виховувати вже сьогодні.

Ключові слова: наука, освіта, техніка, технології, розум, духовність, моральність, інформаційно-високотехнологічний прогрес, космічно-інопланетна цивілізація, образ людини