

ВПЛИВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ОРГАНІВ ТА СИСТЕМ

Гончаренко М.С., Касьян О.М.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харків, Україна

У статті розкривається сутність поняття «оздоровчі технології», висвітлюється їх роль у збереженні здоров'я працюючої людини та підвищенні її працездатності. Основна увага приділяється аналізу методики енергетичного балансування тіла, яка є новітньою енергетичною оздоровчою технологією. У статті проаналізовано вплив енергетичної оздоровчої технології на функціонування органів та систем організму людини з використанням АПК «ІНТА-com-Voll-F». Отримані результати свідчать про позитивний вплив методики енергетичного балансування тіла на здоров'я людини.

Ключеві слова: втома, електроakupунктурна діагностика, оздоровча технологія, працездатність, функціональна активність.

В статье раскрывается сущность понятия «оздоровительные технологии», освещается их роль в сохранении здоровья работающего человека и повышении его работоспособности. Основное внимание уделяется анализу методики энергетической балансировки тела, которая является новейшей энергетической оздоровительной технологией. В статье проанализировано влияние энергетической оздоровительной технологии на функционирование органов и систем организма человека с использованием АПК «ИНТА-com-Voll-F». Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии методики энергетической балансировки тела на здоровье человека.

Ключевые слова: утомление, электроakupунктурная диагностика, оздоровительная технология, работоспособность, функциональная активность.

The article reveals the essence of the health technologies. The role in maintaining the health of the working people and increase its efficiency is described. The basic attention is given the analysis techniques of energy balancing of the body, which is the latest energy improvement technologies. The article is devoted to the analysis of the newest health technology on the functional activity of various organs and systems using the AIC «INTA-com-Voll-F». The received results represent the positive influence techniques of energy balancing the body on human health.

Key words: fatigue, electroakupuncture diagnostics, health technology, capacity, functional activity.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ТА ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ.

Сучасний науково-технічний прогрес висуває важливі наукові питання й проблеми в галузі фізіології праці та збереження здоров'я працюючої людини. Повнота і якість життя людини залежать від «кількості» її здоров'я, а також від масштабів використання потенційної визначеності психофізіологічного стану як «резервної потужності» його основних функціональних систем і органів [2].

Збереження й відновлення здоров'я працюючих є необхідною умовою успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави. Тому в сучасному суспільстві росте значення оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності, поліпшення самопочуття людини.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ.

Аналіз наукової і методичної літератури, деяких публікацій з проблем оздоровчих технологій виявив наявність різноманітних підходів до визначення поняття «оздоровчі технології». Але більшість учених-дослідників все ж таки у визначенні поняття «оздоровчі технології» об'єднують усі напрями діяльності щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я (Гончаренко М.С., Єрохіна І.А., Петров О.В., Смирнов Н.К. та інші) [5, 6].

Сучасними педагогами, валеологами та психологами розроблено чимало технік, прийомів та технологій, які мають оздоровчу спрямованість. До них належать фітболгмнастика, художня гімнастика, дихальна та звукова гімнастика, імунна гімнастика, гідроаеробіка, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми), масаж, самомасаж тощо. За останні роки популярності набуло застосування оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, серед них можемо виділити наступні: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв). Досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності людини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія тощо [1, 3].

Основою працездатності та збереження власного здоров'я під час професійної активності є планомірний розподіл праці та відпочинку. Це стосується не лише вихідних та робочих днів або ж обідніх перерв чи кава-брейків. Важливою є не тривалість відпочинку, а його якість та періодичність. Основним компонентом відпочинку у напруженій трудовій діяльності виступає розслаблення, або релаксація, — глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психологічного напруження. У нормальних умовах як тривалий, так і короточасний відпочинок повинен супроводжуватися релаксацією, що власне і визначає його якість [7].

Методика енергетичного балансування тіла, автором якої є Джен Тоубер (США), розроблена для швидкого позбавлення від будь-якого роду дисбалансів у тілі. Вона має всього вісім вправ, які здійснюються при глибокому диханні. Найбільш правильне дихання слід здійснювати за допомогою живота («дихання животом»). При такому диханні на вдиху живіт надувається, при видиху западає всередину.

Початкове положення: стояти рівно, руки уздовж тіла, ноги на ширині плечей, прямі стопи на підлозі (краще на землі).

1) Балансування обох сторін тіла. Руки схрестити, поклавши кисті на плечі. Глибоке дихання. Поміняти місцями руки.

2) Урівноваження свого обертання з обертанням Землі. Зовнішня сторона зап'ясть торкається краю вух. Глибоке дихання.

3) Балансування півкуль мозку. Пальці рук змикаються навколо великих пальців. Руки схрещуються в області зап'ясть. Пальці торкаються лоба. Глибоке дихання.

4) Балансування нирок. Пальці торкаються потиличної кістки. Глибоке дихання.

5) Балансування щитовидної залози. Кисть правої руки на лівому плечі. Ліва рука опущена уздовж тіла. Великий і вказівний пальці зімкнуті у вигляді кільця. Поміняти руки. Глибоке дихання.

6) Балансування вилочкової залози. Пальці правої руки торкаються лівої сторони горла. Пальці лівої руки кладуться зверху. Те ж робити з іншого боку. Глибоке дихання.

7) Балансування шишковидної залози. Права рука на верхній частині потилиці, ліва – трохи нижче. Руки не торкаються. Глибоке дихання.

8) Закріплення програми. З'єднати зап'ястя на рівні грудей. Глибоке дихання [4].

Беручи до уваги все вищесказане, висуваємо необхідність впровадження енергетичної оздоровчої технології та дослідження її впливу на здоров'я.

Мета роботи полягає в науковому обґрунтуванні застосування енергетичної оздоровчої технології з метою зміцнення стану здоров'я та підвищення працездатності людей зрілого віку.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході дослідження нами було вивчено стан здоров'я 10 слухачів програми перепідготовки за спеціальністю «Валеологія» I року навчання (вік — від 36 до 50 років). Дане дослідження було проведене до та після впливу енергетичної оздоровчої технології (енергетичне балансування тіла).

Стан здоров'я групи був обстежений за допомогою АПК «INTA-Com-Voll-F», який дозволяє відстежити 26 параметрів, що характеризують певні органи та системи організму за методом Р. Фолля. За допомогою АПК можна отримати уявлення про загальний стан організму, його окремих органів і систем шляхом вимірювання показників біологічно активних точок, локалізованих на кистях, стопах і голові. Дослідження неінвазивне, не викликає больових відчуттів у обстежуваного, час обстеження не перевищує 3-х хвилин.

Норма у проведеному дослідженні — 79–85 умовних одиниць (ум.од.) (для правої та лівої півкулі мозку від 50 до 65 ум. од.); вище 85 ум. од. означає функціональну напругу (гіперфункція); менше 79 ум.од. — енергетичний дефіцит, що починається (гіпофункція).

Об'єктом дослідження є здоров'я слухачів I року навчання програми перепідготовки за спеціальністю «Валеологія».

Предмет дослідження: енергетична оздоровча технологія та її вплив на функціональну активність різних органів та систем людей працездатного віку.

Методи дослідження: метод Р. Фолля за допомогою АПК «INTA-com-Voll-F»; метод статистичного аналізу.

Результати та їх обговорення. У табл. 1 представлені результати порівняння показників до та після методики енергетичного балансування тіла.

Таблиця 1. Результати порівняння даних показників функціональної активності органів і систем до та після експерименту, ум. од. (M ± m)

Показник	До експерименту (n=10)	Після експерименту (n=10)
1. Лімфоток від органів шиї зліва	63,40 ± 5,073	67,60 ± 4,733
2. Ліва півкуля мозку	48,20 ± 5,179	53,70 ± 5,833
3. Вухо, око, зуби справа	66,70 ± 2,940	65,50 ± 3,655
4. Серце (праве передсердя та шлуночок), права легеня, стравохід, грудний відділ хребта	89,30 ± 1,106	83,70 ± 2,671*
5. Тонкий кишечник	92,00 ± 0,760	90,80 ± 1,914
6. Сечостатеві органи зліва, пряма кишка, попереко-крижовий відділ	94,10 ± 0,605	93,10 ± 0,706
7. Висхідний відділ товстого кишечнику, апендикс	90,50 ± 0,749	85,50 ± 1,662*
8. Мигдалини, придаточні пазухи справа, права доля щитовидної залози, шийний відділ хребта	64,80 ± 4,944	68,70 ± 4,782
9. Мозковий кровообіг справа	67,10 ± 3,093	64,50 ± 3,631
10. Печінка	92,30 ± 0,943	91,00 ± 1,955
11. Нирка та придаток ліві	89,90 ± 0,862	85,10 ± 1,754*
12. Вухо, око, зуби зліва	63,70 ± 4,985	67,60 ± 4,408
13. Права півкуля мозку	51,50 ± 5,502	55,00 ± 5,798
14. Лімфоток від органів шиї справа	68,40 ± 2,770	67,20 ± 3,765
15. Серце (ліве передсердя та шлуночок), ліва легеня, стравохід, грудний відділ хребта	88,90 ± 1,140	83,40 ± 2,553*
16. Нисхідний відділ товстого кишечнику, сигмовидна кишка	90,70 ± 0,684	84,60 ± 1,634*
17. Сечостатеві органи справа, пряма кишка, попереко-крижовий відділ	94,00 ± 0,516	93,40 ± 0,686
18. 12-ти персна кишка	91,70 ± 1,075	91,70 ± 1,950
19. Мозковий кровообіг зліва	63,80 ± 4,814	68,30 ± 4,465
20. Мигдалини, придаточні пазухи зліва, ліва доля щитовидної залози, шийний відділ хребта	67,80 ± 2,808	66,00 ± 3,627
21. Нирка та придаток праві	90,80 ± 0,800	84,80 ± 1,497*
22. Підшлункова залоза, селезінка	91,70 ± 1,012	91,60 ± 1,887
23. Жовчний міхур	67,60 ± 4,983	70,50 ± 4,188
24. Шлунок	68,50 ± 2,849	66,80 ± 3,549
25. Імунна система, ліва молочна залоза	66,80 ± 5,033	74,50 ± 4,241*
26. Імунна система, права молочна залоза	69,60 ± 3,317	72,10 ± 3,668

Примітка: * — вірогідність ознаки $p \leq 0,05$

Виходячи з таблиці, початковий стан досліджуваної групи людей характеризується гіпофункцією лімфотоку від органів шиї (включає показники 1; 14), лівої півкулі мозку (2),

сенсорної системи (3;12), ендокринної системи (8; 20), мозкового кровообігу (9; 19), жовчного міхура (23), шлунку (24) та імунної системи (25; 26). Початкове зниження стану активності цих систем та органів може компенсуватися (гомеостатична рівновага) за рахунок функціональної гіперактивності таких органів та систем, як: серце (4; 15), тонкий кишечник (5), сечостатева система (6, 17; 11, 21), печінка (10), висхідний та нисхідний відділи товстого кишечника (7; 16), 12-типерна кишка (18), підшлункова залоза, селезінка (22) та функціональною нормою правої півкулі мозку (13).

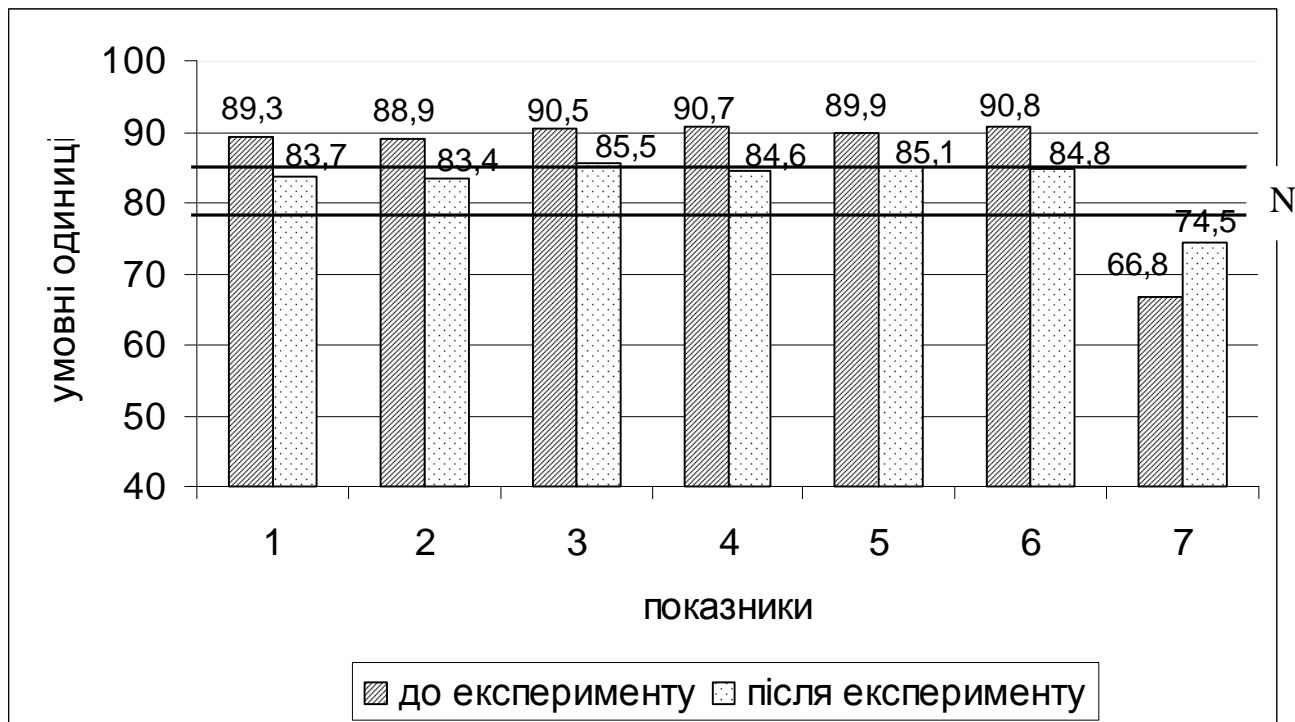


Рис. 1. Зміни показників функціональної активності органів і систем у групі обстежених до та після методики енергетичного балансування тіла ($p \leq 0,05$)

Примітки: 1 – серце (праве передсердя та шлуночок), права легеня, стравохід, грудний відділ хребта; 2 – серце (ліве передсердя та шлуночок), ліва легеня, стравохід, грудний відділ хребта; 3 – висхідний відділ товстого кишечника, апендикс; 4 – нисхідний відділ товстого кишечника, сигмовидна кишка; 5 – нирка та придаток ліві; 6 – нирка та придаток праві; 7 – імунна система, ліва молочна залоза; N – функціональна норма (79 – 85 ум. од.).

Встановлено, що початковий стан обстежуваної групи людей характеризується гіперфункцією серця, товстого кишечника, нирок, а також гіпофункцією імунної системи (рис. 1). Після проведення методики енергетичного балансування тіла спостерігається достовірне зниження функціональної активності серця, товстого кишечника і нирок убик норми. У той же час спостерігається достовірне збільшення функціональної активності імунної системи і лівої молочної залози. Таким чином, спостерігається ефект «енергетичного балансування», економне функціонування органів і систем, що має важливе значення для усієї життєдіяльності організму. Такі результати свідчать про перехід цих органів і систем на новий функціональний рівень їх діяльності.

Після проведення методики енергетичного балансування тіла виявили спрямованість у напрямку збільшення, наближення до норми показників органів і систем, які знаходилися в гіпофункції, крім показників 3 (вухо, око, зуби справа), 9 (мозковий кровообіг справа), 14 (лімфоток від органів шиї справа), 20 (мигдалини, придаточні пазухи зліва, ліва доля щитовидної залози, шийний відділ хребта) та 24 (шлунок).

Велику увагу привернув аналіз показників правої і лівої півкуль головного мозку.

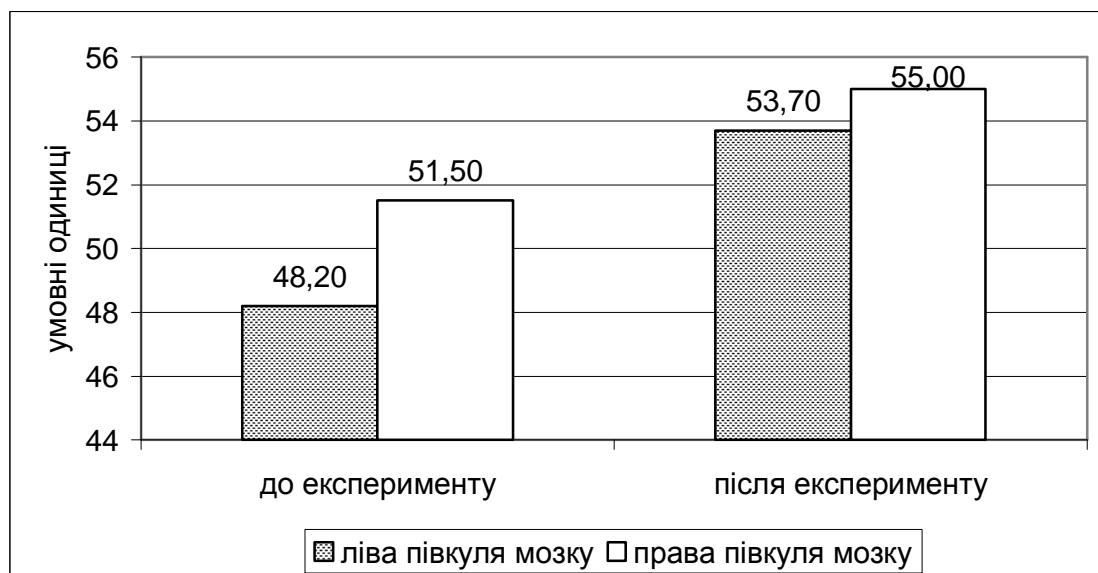


Рис. 2. Функціональна активність півкуль мозку в групі обстежених до та після методики енергетичного балансування тіла

Початковий стан лівої півкулі мозку характеризується енергодефіцитом (рис. 2), що може свідчити про надмірне навантаження на нервову систему, яке перевищує її можливості, права півкуля мозку знаходиться в межах функціональної норми (50–65 ум.од.). Після дії методики енергетичного балансування тіла спостерігається підвищення енергетичної активності обох півкуль головного мозку, стан функціональної норми.

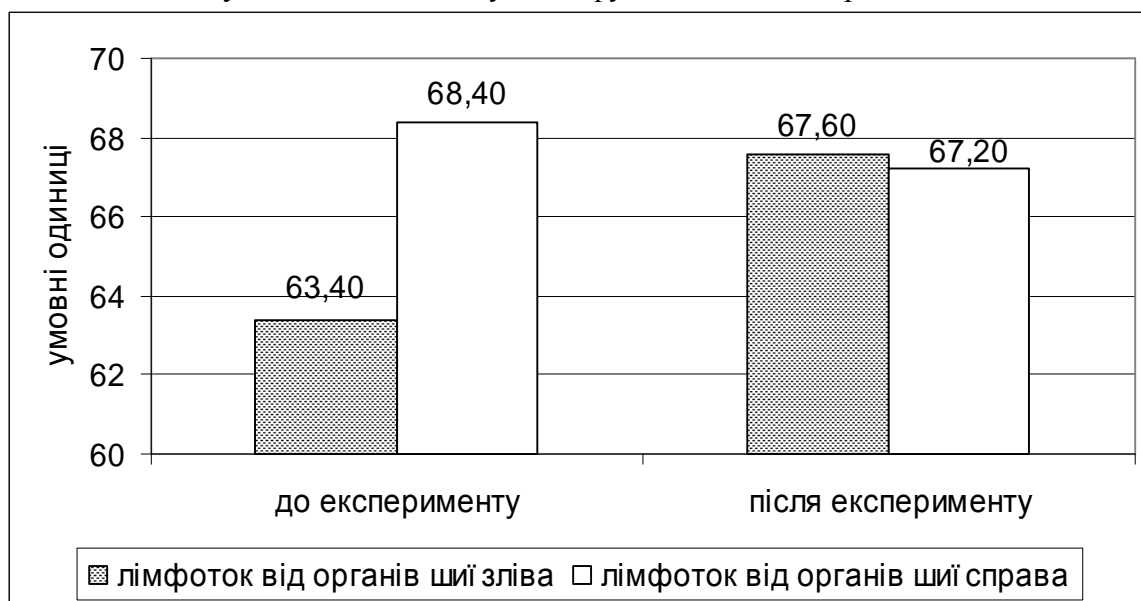


Рис. 3. Функціональна активність лімфотоків від органів шиї в групі обстежених до та після методики енергетичного балансування тіла

Встановлено, що показники функціональної активності лімфотоків від органів шиї до та після експерименту знаходяться в стані енергетичного дефіциту (рис. 3). Але після методики енергетичного балансування тіла спостерігається активація лімфотоків від органів шиї зліва і вирівнювання з показником справа.

ВИСНОВКИ

Визначальним чинником у системі збереження й зміцнення здоров'я людей працездатного віку може стати впровадження оздоровчих технологій. Поняття «оздоровчі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Результати дослідження впливу енергетичної оздоровчої технології на достовірному рівні доводять зниження функціональної активності серця, товстого кишечника і нирок у бік норми. У той же час спостерігається достовірне збільшення функціональної активності імунної системи й лівої молочної залози в порівнянні з початковим станом відповідних показників (до – $66,80 \pm 5,033$ ум.од.; після – $74,50 \pm 4,241$ ум.од.).

Після використання методики також спостерігається активація лімфотоків від органів ший зліва й вирівнювання з показником справа; підвищення енергетичної активності обох півкуль головного мозку, стан функціональної норми.

Отримані дані підтверджують ефективність і необхідність використання на практиці енергетичної оздоровчої технології з метою формування, збереження й зміцнення здоров'я та її подальшого вивчення.

У подальшому планується експериментальна перевірка отриманих результатів застосування методики енергетичного балансування тіла, що є вирішальним у формуванні здорового способу життя, в системі нерозривного фізичного та валеологічного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 8. — С. 1–6.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. — 950 с.
3. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — № 1. — С. 69 – 72.
4. Павловец И. За пределами видимого. Введение в биоэнергологию / И. Павловец. — К.: ИД «Аванпост-прим», 2008. — 372 с.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. — М.: Народное образование, 1998. — 205 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. — 2-е изд. — М.: АРКТИ, 2006. — 320 с.
7. Шелков В.Ю. Профілактика синдрому вигорання у медичних працівників методами психологічної саморегуляції / В.Ю. Шелков // Український Медичний Часопис. — 2009. — № 2. — С. 57–59.

