

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Мартынович Д.А.

Марчукова С.Ф., к.псих.н., доцент кафедры ФОЗОЖ

Полесский государственный университет

Аннотация. В представленной работе рассматриваются как исторические аспекты использования здоровьесберегающих технологий, так и применение их в современных условиях. Каждому человеку следует понимать, что из существующего многообразия подходов к вопросам сохранения здоровья следует выбрать комфортные для конкретного индивидуума.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, биохакинг, кинезиология, программа радикального долголетия.

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления и продления активной жизни. Испробовано бесчисленное множество способов омоложения: заклинания и обращения к божествам, целебные бальзамы и эликсиры молодости, скипидарные и молочные ванны, новокаиновые вливания, пересадки

половых желез животных, снятие с поверхности тела излишнего статического электричества и, наоборот, наведение магнитных полей, стволовые клетки, «тайские таблетки для похудения» и т.д. Эти поиски продолжаются и поныне.

В тоже время, с давних времен известны универсальные и абсолютно надежные способы укрепления здоровья и увеличения долголетия. Например, физическая культура - способ, не требующий дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Причем, древние специалисты пропагандировали оздоровительную гимнастику, осуждая бездумное увлечение спортом.

С древности также известен "закон здоровья", в котором сформулированы основные постулаты долгой и здоровой жизни, и который гласит: "Дышите свежим воздухом, питайтесь надлежащими продуктами, пейте правильные напитки, занимайтесь гимнастикой, имейте здоровый сон, ежедневное опорожнение кишечника и управляйте эмоциями"[6].

Общеизвестно, что уклад жизни и мировоззрение славянских народов создали своеобразную систему физической культуры, оптимальную для данного антропогенного типа и климатических условий. Славянская физическая культура (спортивные игры и состязания, такие, городки, чиж, лапта), борьба, кулачные и палочные бои, стрельба из лука, бег взапуски, метание бревна или копья была, как и у других народов, средством поддержания и совершенствования физической подготовки к предстоящим походам и сражениям. В древней славянской культуре физическое здоровье считалось основой внешней красоты.

Была у древних славян и своеобразная форма гигиены и лечебной физической культуры - банный ритуал. В бане лечили и восстанавливали силы после тяжелых походов и болезней. Вильям Тук, член императорской Академии наук в Петербурге, отмечал о том, что русская баня предупреждает развитие многих заболеваний, и считал, что низкая заболеваемость, хорошее телесное и психическое здоровье, а также большая продолжительность жизни славян объясняются именно положительным влиянием русской бани.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья человека.

Конкретные меры включают [3]:

1. Защитно-профилактические меры, направленные на предотвращение заболеваний и травм.
2. Компенсаторно-нейтрализующие меры, помогающие снизить негативное воздействие окружающей среды.
3. Стимулирующие меры, которые способствуют активизации жизненных процессов, позволяющих вести здоровый образ жизни.
4. Информационно-обучающие меры, обеспечивающие повышение осведомленности и формирование навыков здорового образа жизни.

Следует отметить, что Всемирная организация здравоохранения отмечает феноменальный рост индустрии альтернативной медицины за последние 10 лет [4].

В связи со стремительным внедрением различных технологий обозначились новые подходы к сохранению и поддержанию здоровья людей. Одним из таких примеров - биохакинг. Биохакинг – это, если дословно, «взлом организма» и стремление улучшить его функции. Традиционно, термин относительно новый, хотя история применения походов названной технологии уходит корнями далеко вглубь развития человеческого общества.

Он означает системный подход к биологии человека, цель которого – концентрироваться на всех аспектах жизнедеятельности. Это медицинская и оздоровительная практика, направленная на то, чтобы улучшить качество жизни и замедлить процесс старения при помощи оптимизации питания, сна, отказа от вредных привычек и чрезмерных физических нагрузок. Биохакинг – это, простыми словами, «апгрейд» тела с помощью технологий (например, генная инженерия), медицинских препаратов или образа жизни. Поэтому принципы его работы зависят от способа, с помощью которого человек решил «перезагрузить» собственный организм.

В России и Америке разные подходы к биохакингу организма [5]. Если в США в приоритете – технологичные ноу-хау, например, изменение ДНК, то в России речь чаще идет о профилактике заболеваний и о повышении продуктивности человека.

Следующая, на наш взгляд технология, которая призвана помочь человеку в сохранении здоровья – кинезиология, которую можно рассматривать и как науку, соединяющую остеопатию, мануальную терапию, неврологию и психологию и как технологию [2]. Анализируя движения человека, кинезиолог получает картину физического и психоэмоционального состояния человека. И тут особенно актуальным становится холистический подход, который рассматривает человека как единую систему и рассматривает его целиком, а не отдельно взятые органы. При этом душевному и духовному состоянию отводится ведущее место.

Нас заинтересовала еще одна из современных технологий – Healthspan&Lifespan (Продолжительность здоровья и продолжительность жизни) [1]. Эту технологию продюсирует В.В.Стародубцев, кандидат педагогических наук, врач-терапевт, мастер спорта международного класса. Программа радикального долголетия предусматривает осознанное управление энергией по ЭКГ, частотной характеристике вариабельности сердечного ритма и другим функциональным тестам.

Современные стремительно изменяющиеся условия мирового развития требуют незамедлительных мер решения проблем жизнедеятельности человека. По нашему мнению, в настоящее время приходится констатировать, что требуются уже не просто здоровьесберегающие технологии, а здоровье формирующие, те есть просвещение и воспитание с раннего детства навыкам здорового образа жизни и умение нести ответственность за свое самочувствие и состояние здоровья. И даже, здоровье моделирующие, с учетом уже полученного состояния здоровья, предусматривающие целью не допускать его ухудшения в соответствии с возрастными нормами, но и возможного улучшения.

Список использованных источников

1. Стародубцев, В.В. Возраст Мафусаила: миф или реальность?! Практическое руководство радикального, здорового и активного долголетия / В.В. Стародубцев. – SelfPub, 2021. – 350 с.
2. Васильева, Л.А. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л.А. Васильева. – М.: Эксмо, 2018. – 304 с.
3. Что такое Биохакинг и как ты уже занимаешься им [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vc.ru/u/1249281-kod-samorazvitiya/490109-chto-takoe-biohaking-i-kak-ty-uzhe-zanimaeshsya-im>. – Дата доступа 17.04.2024.
4. Биохакинг: можно ли взломать свой организм и обрести вечную молодость? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3953817->

что-такое-biohaking-i-kak-on-rabotaet-polza-i-vred-protivopokazaniya.html. – Дата доступа 17.04.2024.

5. Биохакинг: хайповая тема или будущее? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://antiage-expert.com/ru/blog/biohaking-khaurovaya-tema-ili-budushchee/>. – Дата доступа 17.04.2024.

6. История медицины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.historymed.ru/training_aids/textbook/medicine_in_ancient_greece_rome_alexandria/. – Дата доступа 19.09.2024.