

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

УДК: 613.71

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДРАВООСОЗДАНИЯ

Джелали В. И., Кулиниченко В. Л.

Национальная медицинская академия последиplomного образования имени П. Л. Шупика
Киев, Украина

В статье показаны методология становления здоровосозидательной системы физических упражнений (утренней зарядки), особенности известных систем. Дан пример организации системы всесторонней физической нагрузки и указаны общие требования к системе физической нагрузки.

Ключевые слова: валеология, здоровосозидание, система физических упражнений, физическая нагрузка.

У статті показані методологія становлення здоровотворчої системи фізичних вправ (ранкової зарядки), особливості відомих систем. Наведено приклад організації різнобічного фізичного навантаження та загальні вимоги до системи фізичного навантаження.

Ключові слова: валеологія, здоровотворення, система фізичних вправ, фізичне навантаження.

The article demonstrated the methodology of establishment of the health-creative systems of the physical exercises (morning exercises); and features of the known systems. The article provided the example of the system of universal physical workout and general demands to the systems of physical workout.

Key words: valeology, health-creation, the system of physical workout, physical workout.

Для сохранения и повышения трудоспособности, для продления творческого, активного долголетия важно не только холодное закаливание [1,2,3] (хотя, видимо, по необходимости и результативности его надо поставить на первое место), но и система физических упражнений, т.е. закаливание в широком смысле. В настоящее время в валеологии [6] существует достаточно много различных систем, как общепризнанных, так и авторских. Есть и утренняя зарядка, передаваемая ранее по радио и телевидению, и американская система, именуемая «бег ради жизни», есть система «хатха-йога», система атлетических упражнений, занятий каким-либо видом спорта, оздоровительная система, предложенная акад. Н. Амосовым и много других.

Конечно, каждая из них имеет свои преимущества и достоинства, но, к сожалению, и существенные недостатки, о которых не принято говорить. И тому, кто хочет поддерживать свое тело в нормальном состоянии, предупреждать преждевременное старение, приходится что-то выбирать из этой большой совокупности систем. Но что? И какая система предпочтительнее?

Выбор, во-первых, прежде всего, зависит от его целей, наклонностей, от того, чего

♥ Джелали В. И., Кулиниченко В. Л., 2013

человек хочет добиться. В зависимости от этого подбирается наилучшее сочетание известных систем, практически обеспечивается достижение любой цели, решение любой задачи. Но, во-вторых, осуществив выбор какой-то оздоровительной системы или

определенное сочетание элементов разных систем, нельзя на этом останавливаться — их нужно совершенствовать, непрерывно улучшать и изменять в соответствии с новыми знаниями, задачами или возможными изменениями целей. В-третьих, нужно помнить, что любая система оздоровительной утренней зарядки все равно носит достаточно узкий, ограниченный характер, ее нужно по возможности дополнять двигательной активностью, физическим трудом, различными видами спорта, всем образом жизни, наконец.

Авторами разработана здоровосозидающая система оздоровительной утренней зарядки. Но она может помочь в том случае, если у исполнителей и авторов будут одинаковые или же похожие цели, задачи (и возможности), которые ставятся человеком как социальным, психофизическим и духовным существом.

Думается, что если не каждый, то большинство людей хотят сохранить гибкость, подвижность тела и силу мышц, быстроту реакции, выносливость и адаптационные возможности, приспособляемость организма, сохранить работоспособность внутренних органов и систем, организма в целом на высшем, данному этому индивиду, уровне, обычно достигаемом в возрасте от 20 до 30 лет. А хорошо было бы, хоть чем-то, и превзойти достижения этих лет молодости. Человек, помимо этого, должен уметь постоять за себя, защитить и помочь другим не только словом, но, если нет другого выхода, если необходимо, то и силой. Очевидно, что молодость тела помогает сохранить молодость души и духа, энергию и творческую активность, а, значит, значительно удлиняет период работоспособности. Такой человек сможет принести больше пользы обществу, семье, людям, и, наконец, себе лично.

Для достижения этих целей важнейшей задачей системы физических упражнений является нагрузка (зарядка) всех групп мышц и органов и повышенная — основных. Таким образом, были определены цели и сформулирована задача разработанной нами системы личного здоровосозидания [5, 6]. Мы учитывали и такое существенное ограничение образа жизни современного человека, как отсутствие достаточного количества времени. Поэтому важнейшим фактором при выборе системы физических упражнений здоровосозидания является и минимизация затрат времени.

Рассмотрим вкратце, удовлетворяют ли перечисленные выше системы поставленным нами цели и задачам.

Трансляция упражнений утренней зарядки по радио или телевидению достаточно эффективна на начальной стадии здоровосозидания, но на следующих его ступенях она перестает удовлетворять по нагрузке, в частности, из-за отсутствия ряда очень нужных упражнений для внутренних органов и систем. Да и включенные в нее упражнения недостаточно эффективны и, кроме того, многие жизненно важные группы мышц остаются вне ее воздействия.

В свою очередь, занятия бегом не включают в себя упражнения, поддерживающие гибкость тела, а многие группы мышц остаются также недостаточно нагруженными (например, плечевого пояса). Отсутствует также и ряд очень полезных упражнений для внутренних органов, хотя и развивается выносливость, двигательный аппарат, укрепляются иммунные силы организма.

Атлетическая зарядка, нагружая практически все группы мышц и суставы, исключает ряд дыхательных упражнений (например, системы йогов) и почти не развивает соответствующие системы, незначительно повышает иммунную сопротивляемость и выносливость. Между тем, по некоторым данным научной литературы, с возрастом именно дыхательная система быстрее всего утрачивает свои специфические функции.

Интересная и самобытная система физических упражнений, разработанная акад. Н. М. Амосовым, для обеспечения дозированной и достаточной нагрузки, а, следовательно, формирующая функциональную работоспособность сердечно-сосудистой системы. Она включает ряд многократно повторяемых простых движений, с одним очевидным недостатком: либо упражнения занимают много времени, если включать

достаточное количество повторений, чтобы дать нагрузку всем основным мышцам и органам, так как, в ином случае, возникает ограниченный оздоровительный эффект.

Система йогов, обладая рядом замечательных достоинств и преимуществ, к сожалению, требует еще большего времени и в то же время она все-таки не дает всех желаемых результатов в контексте современной жизни работающего человека.

Вместе с тем ни одна из перечисленных выше систем не включает в себя упражнения для повышения личной безопасности — умения защитить себя и других.

Занятия каким-либо видом спорта имеют три отрицательные стороны: во-первых, как правило, спортсмены не занимаются регулярно, после того как уходят из активной спортивной жизни; во-вторых, у них не вырабатывается (в общем-то, не связанная со спортивными соревнованиями) привычка к каждодневным утренним упражнениям, к закаливающим процедурам. Физкультура и спорт не тождественные по своим нагрузкам и результатам. И, в-третьих, занятия определенным видом спорта узко специализированы и достаточно однобоко влияют на развитие физических структур организма спортсмена (см. рис. 1).

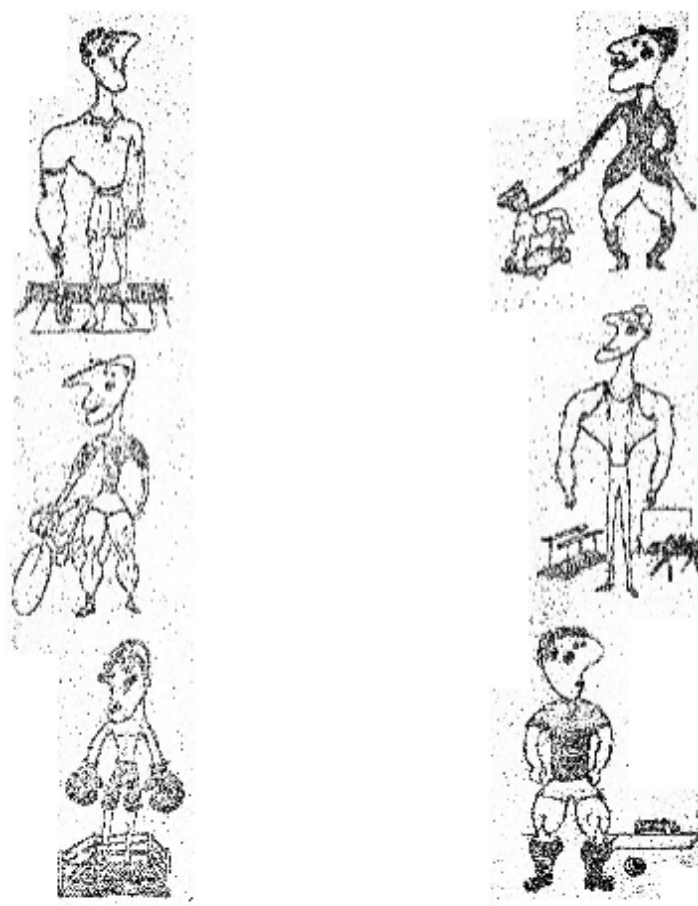


Рис. 1. Рисунки египетского спортсмена **ЗАЛЬЗАЛА**. Из журнала Всемирной организации здравоохранения «**ЗДОРОВЬЕ МИРА**»

Спорт — прежде всего активный отдых. Об этом забывают не в меру рьяные и приверженцы спорта. Стремление к победе приводит к чрезмерно интенсивным тренировкам и в результате — гипертрофированному развитию органов. Чересчур длительное пребывание в седле влечет за собой кривизну ног, чем и славятся ковбои. У

велосипедистов, ежедневно преодолевающих десятки километров пространства, уродливо развиваются бедра.

Уж на что изящен теннис, но и здесь чрезмерность приводит к исключительному развитию одной руки в ущерб гармоничному целому. Гимнаст, работающий на брусьях или турнике, отличается мощными плечами и совершенно неспортивными нижними конечностями.

Игроков в футбол, наоборот, можно легко угадать по конфигурации их ног. Но все эти виды деформации не идут в сравнение с отличительными особенностями боксеров — раздавленными носами и рваными ушами.

Преодолевать препятствия или силу притяжения — это одно дело. Культивировать мускулы ради того, чтобы поднять килограмм — другое дело. Фантастические бицепсы не придают человеку гармоничной красоты [5].

Излишества вредны во всем, и занятия спортом не должны уродовать человека.

Принято считать, что работа, профессиональная деятельность, связанная со значительной двигательной активностью, заменяет необходимость утренней гимнастики и чем-то ей подобны. Это не так. Работа (и связанные с ней движения) не направлена на улучшение и сохранение здоровья, работоспособности. У трудовой активности — свои цели и задачи, иногда даже противоположные, приносящие вред здоровью или, по крайней мере, носящие такой же специализированный характер, как и занятие каким-либо одним видом спорта¹. Необходима система упражнения, созданная специально для укрепления здоровья и повышения работоспособности, профилактики наиболее вероятных болезней. Такая система должна всесторонне учитывать особенности работы², как части индивидуальной системы упражнений, с одной стороны, и как нечто для нас жизненно важное и требующее включения специальных упражнений в нерабочее время — с другой. Только система, дополняющая и корректирующая рабочую нагрузку и таким образом обеспечивающая гармоническое развитие [3,4], учитывающая специфику работы, распределенная в течение дня, года, жизни — только такая система может обеспечить решение поставленных человеком и социальным развитием задач.

Конечно, этот беглый обзор не может претендовать на достаточную полноту; авторы стремились показать основные недостатки, от которых не свободны эти системы с точки зрения поставленных целей здравоохранения.

Предлагаемый комплекс формировался постепенно на протяжении многих лет (начиная с 1955 г., Джелали В. И.). Анализировались различные оздоровительные системы, что-то придумывалось, отбиралось, соответственно замыслу, наиболее эффективное, нужное, оригинальное, в смысле специфического воздействия на организм. Учитывалась и их непосредственная практическая полезность, система развивалась с учетом наиболее распространенных в жизни нагрузок.

Мы исходили из того, что работа практически всех групп мышц, основных органов и систем, помогает сохранить стабильность иммунитета, состояние закаленности, хороший эмоциональный настрой, улучшающий работоспособность (физическую и умственную — субъективно). И до сих пор, как и на протяжении десятилетий, комплекс постоянно дополняется, улучшается.

Утренний комплекс не включает бег («страдает» выносливость), поэтому бегать приходится (из-за отсутствия времени в качестве «производственной гимнастики») по дороге на работу или домой, при всяком удобном случае.

Очевидно, что разработанный комплекс физических упражнений является не начальным, а некоторым промежуточным или, в крайнем случае, конечным комплексом. Но использование его в качестве завершающего и неизменного комплекса нежелательно.

1. Конечно, прогресс должен постоянно уменьшать разницу между требованиями труда и гигиены.

2. Связанные с ней обязательные специальные движения: плавание, силовая работа в сельском хозяйстве, на стройке, лыжи, самооборона и т.д.

Его нужно постоянно совершенствовать (в соответствии с новыми знаниями, требованиями и возможностями общественной и личной жизни), а в случае отсутствия условий для проведения этого комплекса необходимо заменить другим, по возможности ближайшим, дополнить недостающими упражнениями, смещением «центра тяжести» комплекса на другие системы организма (менее загруженные) при помощи обычной утренней зарядки. В новых условиях им можно «уделить больше внимания», но, конечно, ненадолго — если акцент правильный.

Прежде чем начать заниматься по этому комплексу, один из авторов несколько лет занимался утренней гимнастикой по радио (~ с 1952 года), затем с 1960 года включил в комплекс упражнений 4-х килограммовые гантели и только с 1968 года — 12-ти килограммовые.

Комплекс является примером попытки удовлетворения заданных требований в условиях очень ограниченного времени и явно недостаточной мышечной активности на работе. Этими ограничениями объясняется и некоторая «перетяжеленность» комплекса как количеством упражнений, так и весом гантелей.

Тем не менее, постепенный подход и освоение этого комплекса, использование любого возможного случая для загрузки систем организма, в частности, мышечной (работа дома, на субботах, в отпуске, на дачном участке и т.п.), привели к тому, что врач, после обследования в 1970 году, посоветовал продолжать «в том же духе».

Конечно, эта сформированная к этому времени система физических упражнений не удовлетворяла в полной мере предъявляемым к ней требованиям. Так, в ней отсутствовали упражнения, необходимые для важных органов (например, для глаз — введены в 80-е годы) и систем кроветворной, желудочно-кишечной и т.д. Да и цикличность необходимых закаливающих движений для различных систем разная. Были разработаны упражнения только однодневного цикла. Очевидно, что полная система закаливающих движений должна включать и упражнения других циклов — месячного, годового и более длительных периодов.

Надо включать и разрабатывать больше упражнений (и снаряжения) для одновременной работы максимального количества систем и органов.

В частности, утренний комплекс закаливающих движений должен напоминать скорее сложный танец, чем неорганизованный набор отдельных, простых и слабо связанных движений, повторенных бесконечное количество. Он должен быть подобранным к прогнозируемой жизни так же, как рабочий, путешественник подбирает снаряжение, инструмент.

Нужно закалять (учиться управлять) эмоциональную систему, заниматься аутотренингом, повышать быстроту и точность реакции на внешние воздействия, организовывать волю. Великолепная оздоравливающая процедура — парная (хотя бы раз в две недели).

Ясно, что для мужчин и женщин, система и направленность закаливающих движений должны отличаться, в силу гендерных физиологических отличий и решаемых в современной жизни социальных задач. «Женская» система должна развивать гибкость, мягкость, плавность, должна помогать выполнять женские функции, связанные, прежде всего, с сохранением чувствительности и тонкости, связанных с рождением и воспитанием детей, с «изысканностью» и «тонкостью» их внутренней жизни. «Мужская» — другого характера. Нужны сила, резкость, динамизм, для выполнения защищающих,² развивающих жизнь функций.

Нельзя не различать жизненно *важные* (а среди них первоочередные и правильность расстановки акцентов³) и *«престижные»* (забота о внешнем облике — зубы, волосы,

² ¹Защищающего Родину, женщину, слабого, свою семью

³ «супернагрузка» до «седьмого пота», до выраженного утомления, — значительно больше нормальной, закалывающей, обычной (не столько по величине, сколько по продолжительности). Чтобы

лицо и т.п.) упражнения и комплексы. В целом, для правильной ориентации при выборе и дозировке упражнений нужно помнить о необходимости обеспечения постоянного роста для всех частей организма, которые продолжают сохранять способность расти после окончания естественного периода развития в молодости. Только рост, обновление⁴ наилучшим образом сохраняет функциональные возможности человека (организма и психики), обеспечивает действительную молодость.

Расти (духовно и физически) надо во всех периодах жизни. Кто так окостенел, что не в состоянии больше меняться, тот уже умер — похоронный обряд в таком случае является лишь простой формальностью» (Г. Форд).

С частями тела, не восстанавливающимися, подверженными возрастному износу (зубы, нервная система и др.), необходимо работать, исходя из принципа экономии, а не стремления к абсолютному покою. Ибо все живое нуждается в целесообразном (полезном для него) движении, где мера соответствия здоровому уровню нагрузки меньше и, видимо, в гораздо меньшей степени поддается развитию до желательных функциональных величин.

И, безусловно, побольше комплексности различных здравосозидающих систем, сочетания их элементов⁵. Например, двигаться на свежем воздухе необходимо легко одетым — это и закаливание к холоду, и большая двигательная активность, и возможность выиграть время снижением требований к специальным упражнениям.

Таким образом, нагрузка должна быть оптимальной и сбалансированной между сохранением и развитием особенно нужных функциональных возможностей индивида (личности) и возможно наименьшим износом (особенно не восстанавливающимися элементов).

Понятно, что разработка ежедневного и «жизненного» комплексов закаливающих движений здравосозидания, необходимых для гармонического развития здоровья с учетом всех накопленных знаний и опыта — очень сложная задача. Она требует больших усилий многих людей как для разработки, так и для ее проверки жизнью. Ведь «быть здоровым — это целое искусство» (В. Николаев, врач). Это искусство нужно исследовать, ему нужно учиться — его нужно создавать и воссоздавать.

Таким образом, в зависимости от индивидуальных целей и задач, возможностей, наконец, от предпочтений и вкусов, система здравосозидания (в частности, утренняя зарядка и закаливание [1, 2] может существенно варьировать. И вместе с тем она должна отвечать нескольким основным требованиям: 1) быть регулярной (желательно, в основной массе упражнений), ежедневной; 2) должна постоянно улучшаться; 3) давать работу всему организму; 4) обязательно обеспечивать нужным уровнем нагрузки основные группы мышц и суставов, органы и системы (сердечно-сосудистую, кроветворную, нервную, дыхательную, терморегулирующую, желудочно-кишечную, иммунную и т.д.); 5) обеспечивать совместную, комплексную работу всех частей тела, по возможности, одновременно. Не исключая, конечно, и специализированных движений, присущих только конкретной физиологической или трудовой системе; 6) сохранять и развивать гибкость, силу, выносливость, приспособляемость; 7) делать зарядку при любых условиях и любых состояниях организма (в крайнем случае, мысленно!).

Выработанная за многие годы система здравосозидания (утренних ежедневных упражнений) включает в себя нагрузку разного рода. Прежде всего, это упражнения, обеспечивающие желаемую «силу» и объем движений частей тела (подвижность суставов

нормальная казалась легкой, приятной, влекомой и «шла» веселее. Но, естественно, не постоянно — организм не выдержит. И только для здоровых, в трудоспособном возрасте.

⁴Известно, например, что кровь, мышцы, кожа сохраняют способность к обновлению, росту очень долго. Реализация этой способности, соответственно, с помощью донорства, силовой нагрузки, солнца (обновление кожи при загорании) и массажа жестким полотенцем наилучшим образом позволяет сохранить их в «молодом» (постоянно обновляемом) состоянии

⁵Изменение сразу многих факторов среды — климатическая нагрузка — хороший пример комплексного закаливания. Но это сложный вид закаливания и доступен, по многим причинам, немногим.

и гибкость тела) — основы остальных видов активности человека. Этот вид нагрузки разделен на упражнения для верхнего и нижнего пояса, талии, шеи. Выполняются также упражнения, обеспечивающие специальную нагрузку, и, что несомненно, нормальную работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой (в том числе и головы) систем и массирующую органы брюшной полости. Ежедневная система заканчивается дозированной холодовой нагрузкой для обеспечения нормальной работоспособности терморегулирующей системы и растиранием — массажем всей поверхности кожи жестким (вафельным) полотенцем.

Общая схема организации комплекса здравосозидания основывается на периодизации большой и малой ежедневной нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джелали В. И. Закаливание организма / В. И. Джелали // Здоровье Украины. — 1999. — №11.
2. Джелали В. Холодовой фактор в жизни человека / В. Джелали // Український журнал медичної техніки і технології. — К. — 1999. — №1. — С. 92–99. (Повторная публикация по просьбе редакции: Здоровье Украины. — 1999. — №12. — С. 26–27).
3. Джелали В. И. Закаливание организма. Теория и практика / В. И. Джелали, А. М. Бахарев. — К., 2010. — 144 с.
4. Джелали В. И. Гармония здоровья — гармония жизни / В. И. Джелали, В. Л. Кулиниченко // Материалы III-й международной конференции «Вопросы валеологии и эниовалеологии». — Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2000. — С. 30–35.
5. Джелали В. И. Об основах сферы здравосозидания / В. И. Джелали, В. Л. Кулиниченко // Український журнал медичної техніки і технології. — 2006. — № 3. — С. 45–50.
6. Кулиниченко В. Л. Современная медицина: трансформація парадигм теорії і практики (філософсько-методологічний аналіз) / В. Л. Кулиниченко. — К., 2001.