

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

РЕЗЕРВЫ ЗДОРОВЬЯ И ПУТИ ИХ СОХРАНЕНИЯ В ТРУДАХ АКАДЕМИКА Н.М. АМОСОВА



Анисимова Ольга, Ковалева Людмила
Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта

Анотація

Стаття присвячена деяким питанням формування здорового способу життя в суспільстві, які пропагував хірург-кардіолог, академік Н.М. Амосов у своїх працях і сам був наочним прикладом того, що фізичні вправи продовжують людське життя, додають бадьорості і сили, роблять людину більш стійкою до ушкоджуючих чинників середовища. Ці питання особливо актуальні у сучасному українському суспільстві, де мотивація здорового способу життя займає другорядну позицію в житті більшої частини населення.

Ключові слова: Амосов, здоровий спосіб життя, рух, спорт, здоров'я

Annotation

Article is devoted to issues of healthy lifestyle in society that promoted cardiologist, Academician Nikolai Amosov. In his writings he enthusiastically encouraged people to adopt healthy lifestyles and in this area he did an enormous job. The was primarily a good example of that physical exercises prolong human life, bring courage and strength, make a person more enduring and resistant to damaging environmental factors, create in the human robustness. These issues are particularly relevant in today's Ukrainian society, where the motivation of a healthy lifestyle takes a secondary position in lives the most part population.

Key words: Amosov, healthy way of life, motion, sport, health.

Постановка проблеми. Вольтер в свое время сказал фразу, которая спустя годы стала девизом всех спортсменов и физкультурников: «Движение – это жизнь!». Огромной проблемой на сегодняшний день является малоподвижный образ жизни большей части населения. В наши дни компьютер с Интернетом стал лучшим другом и помощником человека. Работать, общаться и развлекаться можно не вставая из-за стола или с дивана. Компьютер делает человека более ленивым, а ленивому человеку взять себя в руки достаточно сложно. Мы привыкли к сидячему образу жизни. Между тем малоподвижность делает население Украины слабым и больным. А ведь даже умеренные нагрузки могут изменить ситуацию к лучшему. Проблема ухудшающегося здоровья молодежи, особенно детей, должна стать приоритетной национальной проблемой. Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость. Тема здоровья стала особенно актуальна в наше время, когда человечество погрязло в пагубных привычках. Интерес молодежи к спорту пропадает, проявляясь лишь в массовых драках футбольных болельщиков. Новое поколение вырастает слабым. Спортивные клубы пуста-



ют, что сказывается на состоянии отечественного спорта [11, 13]. Хотя здоровый образ жизни сейчас в трендах. В этом можно легко убедиться подойдя к газетному киоску или включив телевизор с утра. Книжные полки в магазинах забиты литературой, чаще всего, содержание которой имеет псевдонаучный характер. Другое дело, что тренд остается трендом, а на деле в широких масштабах сейчас мало кто занимается популяризацией физкультуры, спорта, правильного питания [12].

100-летняя годовщина Н.М. Амосова является хорошим поводом обсудить его опыт, некоторые взгляды, касающиеся формирования здорового образа жизни, в плане сегодняшних реалий Украины и извлечь полезные уроки, которые помогут решить указанную выше проблему, что делает представленную статью актуальной.

Анализ последних исследований и публикаций. В списке знаменательных дат, объявляемых ЮНЕСКО, 2013 год значится как Год Амосова! Блестящий хирург-кардиолог с мировым именем, ученый-новатор, человек широкого кругозора, академик АНУССР, член-корреспондент АМН, заслуженный деятель науки, Н.М. Амосов оставил немало статей и книг, многие из них переведены на разные языки мира. Ему всегда хотелось понять: что есть истина? Как работает разум? Какова судьба человечества? Наконец, понять самого себя, чтобы управлять психикой и достойно прожить жизнь. Уже сам перечень вопросов говорит о масштабе личности и широте его интересов. Н.М. Амосов – тот редкий сегодня феномен ученого и общественного деятеля, чьи суждения становились интеллектуальным достоянием не только настоящего времени, но и духовным даром, нацеленным в грядущие годы [9, 10]. Его книги поменяли мировоззрение многих людей в самом лучшем смысле этого слова. Он писал о

реальных итогах своей врачебной деятельности, своего уникального эксперимента, многолетнего опыта, раздумий, сомнений, попыток социологических и философских обобщений; как жить чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность, о научных основах жизни человека, о том, как организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь. Размышляя о здоровье, Н.М. Амосов трактовал болезнь как качественно нарушенное состояние адаптационных, компенсаторных и защитных систем организма. Указывал как ей противостоять; о важности тренировок для тела и интересных занятий для души. «Тема здоровья шла параллельно с хирургией – с начала и на всю жизнь», – писал Амосов [1, 2, 4].

Ведя активный, спортивный образ жизни, Н. М. Амосов с годами не снижал себе нагрузки. Он превратил свою жизнь в эксперимент «Можно ли отодвинуть старость, если никогда ей не сдаваться?». Режим ограничений и нагрузок – отличное средство от болезней и старости. Тренировка для тела, интересное занятие для души и ума – и так до самого конца. Основа успеха в преодолении старости – интерес к жизни [5, 6, 7]. Главная идея ученого, которую он четко проводит через свои книги: для чего нужны интенсивные мышечные нагрузки [10].

Н.М. Амосов разработал свою концепцию здоровья как «резервных мощностей» клеток, органов, систем и целого организма. В нынешнем понимании здоровье – это чисто качественное понятие нормы, которая определяется на основе статистики. А что происходит в организме, если нормальные условия изменяются и возникает реальная угроза болезни? Это ведь тоже следует оценивать. Поэтому в человеке необходимо оценивать так называемое «количество здоровья» [11, 12, 13].

Именно Н.М. Амосов ввел понятие «количество здоровья». Измеряя его, можно оценить: много здоровья – меньшая вероятность развития болезни, мало здоровья – налицо преддверие болезни. По Амосову, количество здоровья можно определить как сумму «резервных мощностей основных функциональных систем, при этом важно оценивать их оптимальный уровень. В свою очередь, резервные мощности следует выразить через «коэффициент резерва» [10, 12, 13].

Например, в покое сердце перекачивает в среднем 4 литра крови в одну минуту. При самой энергичной физической работе – 20 литров. Значит, «коэффициент резерва» равен пяти ($20:4=5$). Когда болезнь уменьшает максимальную мощность органа, при хороших резервах еще удастся обеспечить его функционирование в состоянии покоя. Или еще один пример – старость. С возрастом закономерно ослабевают функции клеток, видимо, в результате «накопления помех». Резервы мощности уменьшаются. Хорошо, если резервы есть. А если их нет? [1, 2]. К сожалению, подобные оценки практически не проводятся. В сознании общественности и врачей по-прежнему внедряется тезис о том, что «...человеческая природа крайне несовершенна, что человек хрупок и немощен», а потому нуждается в постоянной врачебной помощи. Н.М. Амосов же, напротив, настойчиво обращал внимание на то, что у нас под медициной понимают преимущественно лечение болезней. Между тем, если не только риторически провозглашать главенство профилактического направления медицины, а заняться здоровьем здоровых, то это и будет самым эффективным предупреждением болезней [2, 10].

Цель данной статьи в том, чтобы привлечь внимание общественности к некоторым вопросам формирования здорового об-



раза жизни, отраженных в трудах академика Н.М. Амосова.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников и интернет-ресурсов, посвященных работам Н.М. Амосова.

Результаты исследования показали, что наследие Н.М. Амосова является весьма актуальным в настоящее время и требует дальнейшего изучения [1]. Н.М. Амосов пишет: «Первобытный человек шагом почти не ходил, а бегал, как и все звери. На шаг его перевела цивилизация. Те отличные резервы, которые создала природа в человеке, запрограммированы в нас очень хитро. Резервы существуют только до тех пор, пока человек максимально их использует, упражняет. Но как только упражнения прекращаются, резервы тают. Это давно известно. Попробуйте уложить здорового человека в постель так, чтобы он ни на секунду не вставал, – получите инвалида, разучившегося ходить. Полмесяца потребуются, чтобы поставить его на ноги и унять страшное сердцебиение» [5].

Еще в сорокалетнем возрасте он разработал для себя гимнастику: 10 упражнений, каждое по 100 движений. К гимнастике добавились утренние пробежки по 2 км бега трусцой. Систему движений он дополнял ограничениями в еде: вес держал – 54 кг. Это и был «режим ограничений и нагрузок», который получил широкую известность. Николай Михайлович в возрасте 79 лет, невзирая на свое больное сердце, принял парадоксальное решение – вместо уменьшения физических нагрузок он решил увеличить их в три раза. Мало того, он говорил, что пульс надо доводить до 140 и выше, иначе занятия непродуктивны. Смысл его эксперимента заключается в следующем: старение снижает работоспособность, мышцы детренируются, это сокращает подвижность и тем самым усугубляет старение. Чтобы

разорвать порочный круг, нужно заставить себя очень много двигаться. Н.М. Амосов подсчитал, что нужно выполнять 3000 движений, из которых половина – с гантелями, плюс 5 км бега. Так начинался эксперимент по преодолению старости. В первые же полгода он омолодился лет на десять, стал себя лучше чувствовать, давление нормализовалось. Прошло еще три года. В 1995 году организм начал давать сбои: появилась одышка, стенокардия, стало ясно, что порок сердца прогрессирует. Бегать Николай Михайлович уже не мог, гантели отставил, гимнастику сократил. Но по-прежнему его дух не был сломлен. Борьба за долголетие продолжалась. Н.М. Амосову был вшит искусственный клапан и наложено два аортокоронарных шунта. Казалось, что уж после такой операции Николай Михайлович должен снизить нагрузку до минимума. Но он не сдался и продолжил эксперимент над собой, преследуя цель установить пределы компенсаторных возможностей человеческого организма. И вновь упражнения. Сначала легкая гимнастика, потом 1000 движений, а затем и вся предыдущая нагрузка в полном объеме. И так изо дня в день.

Академик Амосов хотел установить, может ли человек приостановить разрушающее действие старости, отодвигают ли физические нагрузки старение организма. Прожив активно 89 лет, работая до последнего дня, он этим вполне доказал, что человек может не только замедлить старение, но даже победить такую тяжелую болезнь, как порок сердца.

Его взгляды на здоровье человека несколько отличаются от общепринятых. Н.М. Амосов считал, что здоровье каждого конкретного человека зависит не только от медицины или каких-то внешних факторов. Здоровье человека прежде всего зависит от него самого. Важно ли здоровье?

Все ответят: «Конечно. Главное – это здоровье!». Однако так ли уж главное? Амосов проводил в свое время небольшие анкетные опросы. Спрашивал: «Что вас больше беспокоит?». Ответы были такие: первое – экономика, второе – преступность, третье – политика, четвертое – семья и общество и только пятое – здоровье. Но... это пока оно – здоровье – есть. Само по себе оно не делает человека счастливым. Привычка. Другие заботы важнее. Зато когда его нет, когда приходят болезни, сразу же все остальное отходит на задний план.

На всех исторических этапах развития медицины прослеживаются две основные линии: первая – восстановление нарушенного здоровья с помощью лекарств и вторая – достижение той же цели путем мобилизации «естественных защитных сил организма». Разумеется, всегда были умные врачи, использовавшие оба подхода, но на практике, как правило, превалировал один из них [1,7].

Здоровье человека зависит от его настроения на это самое здоровье. Если человек хочет быть здоровым, то он им будет. И для этого нужно не очень-то много. Всего лишь нужно двигаться, делать хотя бы минимальные упражнения, но ежедневно. Желательно включать в эти упражнения и бег. Амосов Н.М. говорил, что природа милостива и достаточно двадцати или тридцати минут ежедневных физических упражнений, чтобы не знать проблем со здоровьем [2]. Из своей практики он понял, что большинство болезней возникает из-за недостатка движения. Особенно это касается молодых людей. Важно то, что здоровье можно вернуть, выполняя физические упражнения. Только усилий для этого придется прилагать тем больше, чем более запущено здоровье [2, 7].

Однако, чрезмерно большая мышечная активность приводит к истощению нервной системы,



развитию нежелательных и даже патологических изменений в организме человека. Поэтому каждый человек, который занимается физическими упражнениями, должен помнить о постепенном наращивании нагрузок. Никогда не нужно спешить стать здоровым. «Бег к инфаркту» – это реальная вещь. «Если вы к этому времени не умерли со своими болезнями, то можете подождать с восстановлением спортивной формы: постепенность, постепенность и постепенность», – писал Н.М. Амосов. Физические нагрузки, не смотря на общий характер правил тренировок и двигательного совершенствования, для каждого человека должны быть индивидуальными. В связи с этим, важную роль приобретает самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

В своей книге «Раздумья о здоровье» академиком изложена оздоровительная программа, в которой он передал свой профессиональный и человеческий опыт укрепления здоровья и продления активного творческого долголетия. Метод ограничений и нагрузок, предлагаемый Н.М. Амосовым, ставит главной целью «здоровье, возможность полноценно жить и трудиться». Нестандартный характер суждений ученого и его профессиональное знание проблемы позволяют по-новому взглянуть на привычные явления и предложить, например, научно обоснованный, совершенно оригинальный комплекс гимнастики. Тем более, что автору этот комплекс помогал в течение многих лет поддерживать хорошую физическую форму и отодвинуть преждевременное старение [2]. «Мой комплекс рассчитан в основном на неполноценный позвоночник и необходимость поддерживать в хорошей форме суставы рук. Каждое упражнение делаю в максимально быстром темпе и по 100 раз. Весь комплекс длится 25 минут. Не всем нужно делать столь-

ко движений, но меньше чем по 20 делать бесполезно – не будет эффекта. Уменьшая гимнастику наполовину, нужно добавлять бег на месте в течение 10 минут. Втягиваться в гимнастику нужно так же постепенно, как и в любые другие виды нагрузок. Начать с 10 движений и потом прибавлять по 10 каждую неделю», – говорил Н.М. Амосов.

Ниже приводится комплекс упражнений Н.М. Амосова:

1. В постели, держась за спинку кровати, забрасывать ноги вверх, чтобы голени доставали лба.

2. Стоя сгибаться вперед, чтобы касаться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью. Голова наклоняется вперед-назад в такт с наклонами туловища.

3. Вращательные движения руками в плечевом суставе спереди – вверх, назад с максимальным объемом движения. Голова поворачивается в такт движению справа налево.

4. Сгибания позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам. Одна вниз, до колена и ниже, другая – вверх, до подмышки. Голова поворачивается справа налево.

5. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки с одновременными наклонами головы вперед.

6. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на высоте груди, и руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращения. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему вращению.

7. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в колене, к животу в положении стоя.

8. Сгибание туловища (лежа животом на табурете) максимально назад-вперед с закреплением носков за какой-нибудь предмет – шкаф или кровать с одновременными кивательными движениями головой.

9. Приседание, держась руками за спинку стула».

В дополнение к этому комплексу упражнений Николай Михайлович настоятельно советовал включить бег. Упражнение первое, восьмое и девятое он выполнял дома, а остальные во дворе после бега. Людям пожилым, которые не очень крепко стоят на ногах, Амосов рекомендовал вместо бега ходить пешком со скоростью, на которую они способны [2, 5]. Ни одна хроническая болезнь, даже заболевания сердца, которые требуют специального подхода и применения методик ЛФК, не являются запретом для физкультуры, только нужно соблюдать осторожность и постепенность. Физическая активность – это утверждение долголетия и профилактики многих заболеваний, в частности сердечно-сосудистой патологии.

Выводы

1. Напутствия мудрого Амосова и гуманное наследие, которое он нам оставил, не потеряли своей актуальности и в свете нынешних реалий и требуют дальнейшего изучения.

2. Необходима популяризация трудов Н.М. Амосова, так как его суждения стали интеллектуальным достоянием нации.

3. Необходимо привлечение внимания к многосторонней личности самого Н.М. Амосова, во многом принесшего известность науке и интеллектуальному имиджу Украины. Кто сейчас на слуху в стране, кроме олигархов, эстрадных звезд и политиков? Поэтому, надо всячески прививать людям уважение к незаурядным, великим личностям, которые составляют гордость страны. Без уважения к ним страна не может иметь ни уважения других, ни самоуважения.

4. Академик Н.М. Амосов с большим энтузиазмом призывал людей придерживаться здорового образа жизни, и в этом направлении он проводил гигантскую работу. Собственный жизненный опыт ученого может быть чрезвы-



чайно полезным для современного украинского общества.

5. Каждому человеку, ценящему жизненные радости, надо усвоить принципы здорового образа жизни, которые открывают в нашем организме скрытые резервы, позволяющие чувствовать себя здоровым, полным сил.

Література

1. Амосов Н. М. Моё мировоззрение / Амосов Н. М. – Донецк: Сталкер, 2003. – 10 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Амосов Н. М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Амосов Н. М. Голоса времен / Амосов Н. М. – К.: Издательско-полиграфический центр «Київський університет», 4-е издание, 2013. – 300 с.
4. Амосов Н. М. Алгоритм здоровья / Амосов Н. М. – Донецк: Сталкер, 2003. – 371 с.
5. Амосов Н. М. Эксперимент. Омоложение через большие нагрузки / Амосов Н. М. – К.: Байда, 1995. – 52 с.
6. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Амосов Н. М. – К.: Здоровье, 1997. – 56 с.
7. Грибан В. Г. Валеология / Грибан В. Г. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 251 с.
8. Згурская М. Николай Амосов / Згурская М. – М.: Фолио, 2010. – 128 с.
9. Малиновский Б. Н. Три жизни Николая Амосова / Малиновский Б. Н. – К.: Издательство Горобец, 2013. – 400 с.
10. Трахтенберг И. М. Уроки мудрого Амосова. К 100-летию со дня рождения / Трахтенберг И. М. // Новости медицины и фармакологии. – 2013. – №10. – С. 1-2.
11. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / Баранов В. М. – К.: Здоровье, 2009. – 123 с.
12. Игольников В. С. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней / Игольников В. С. – К.: Издательство Горобец, 2012. – 111 с.
13. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / Войтенко В. П. – К.: Здоров'я, 2010. – 246 с.

