

УДК 57.045

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛИЧНОСТНОЙ
ЗДРАВООСОЗИДАТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. В СЕМЕЙНОЙ
МЕДИЦИНЕ И ВАЛЕОЛОГИИ (Статья 1)**

Джелали В. И.¹

Кулиниченко В. Л.², доктор философских наук, профессор

¹Центр САНИ (Киев, Украина)

²Национальная медицинская академия последипломного образования имени П.Л.Шурика
(Киев, Украина)

Резюме. Досліджені та показані проблема та підходи, необхідні для формування системи особистісного здоровотворчого навантаження, та отже, здоров'я, з погляду системної та конструктивної повноти, до якої залучені духовно-моральні та соціальні складові, що визначають процес розбудови здоров'я.

Ключові слова: конструктивна повнота, особистісне здоров'я, системне загартовуюче навантаження, основні складові організму, система фізичних впливів, комфорт.

Резюме. Исследованы и показаны проблема и подходы, необходимые для формирования системы личностной здоровосозидательной нагрузки, и, следовательно, здоровья, с позиций системной и конструктивной полноты, включая духовно-нравственные и социальные составляющие, определяющие процесс созидания здоровья.

Ключевые слова: конструктивная полнота, личностное здоровье, системная закаливающая нагрузка, основные составляющие организма, система физических воздействий, комфорт.

Summary. An attempt was made to explore and show the problem and approaches necessary for the formation of the system of personal health-promoting workout and, consequently, the health, from the standpoint of the systemic and structural completeness, including spiritual, moral and social components which determine the process of creating the health.

Key words: constructive completeness, personal health, systemic personal tempering load, the basic components of the organism, the system of physical impacts, comfort.

Прежде чем рассуждать, размышлять о том или ином предмете,
нужно уметь удерживать его в представлении, как некое целое, как образ.
Э. Ильенков

I. ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Выявление и конструктивно полное¹ представление об основных качественных составляющих личностного здоровья, является одним из необходимых условий и средств, определяющих необходимый и достаточный состав системы нагрузок-воздействий на организм, а также величину-продолжительность их действия. Определяет он и разумность принятой системы, как в целом, так и в частности. Т.к. нельзя принять стратегически верное решение (а созидание здоровья – задача именно стратегическая, на всю жизнь), не учитывая

¹ *Конструктивная полнота* [17]. – не абсолютная полнота, которая возможно и не реализуема в принципе (хотя стремиться к ней нужно), а полнота только в пределах возможностей реализации и требования включения основных составляющих, которые определяют работоспособность системы, организма Т.е. знание и умение, позволяющее проплыть в океане жизни между Сциллой (недосягаемой вершиной полного знания и умения) и Харибдой (пропастью глупости, отказом от окончательных ответов на все вопросы, от требований системной полноты для принятия важных решений, их реализации) [3,4,10,11,12].

всех главных и основных факторов, определяющих работоспособность организма, его способность давать нужный (сейчас), планируемый (в недалеком) будущем и продолжительный результат, способный обеспечить решение поставленных текущих задач и достижения, движения к желаемым целям, т.е. на протяжении всей жизни. А учитывая влияние и на детей-внуков – и дальше.



Рис.1: Качественная структура центрального ядра, определяющего систему личностных физических воздействий на организм

Качественный² состав центрального ядра, которое определяет требования к формированию личностной (основной и базовой) системы физических упражнений (прежде

² Понятие качества имеет два разных смысла [14]. Качество I рода – это способность продукта, системы выполнять возложенные функции. При этом качественное изделие, продукт, система понимаются, как способные выполнять требуемую функцию наилучшим образом. Конечно, надо уметь отличать обещанное и нужное качество. Последнее, в конечном счете, определяется объективными требованиями. Качество II рода

всего – к утренней зарядке)³ и к ее совершенствованию, развитию в течение жизни, представлен на рис.1.

Ясно, система не существует автономно и самостоятельно. Она погружена в социальную среду, зависит от внешних условий (в том числе и от социальных, ведь человек существо социальное!), своеобразной внешней «оболочки» (рис. 2), которая определяет основные и главные характеристики личности и ее непосредственного окружения, наиболее существенно влияющее на объективную верность выбора целей, движения к ним [5], успешной реализации, использования полученных результатов. А также на своевременную и эффективную коррекцию (совершенствование, развитие, дополнение принятой системы), состояния организма.

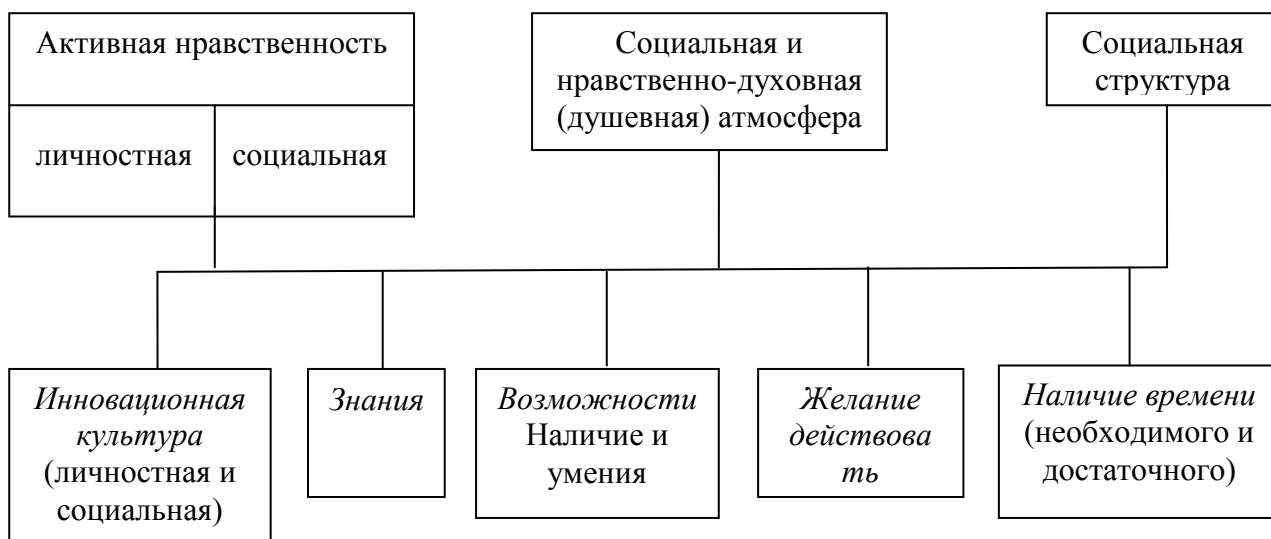


Рис. 2: Качественная структура внешней оболочки, формирующей центральное ядро.

Качественные составляющие, представленные на рис.1 и рис.2, необходимые для выработки и совершенствования *основы знаний о лично ориентированной системе физических упражнений*, сейчас недостаточно определены и/или требуют конкретизации.

В рамках этой статьи мы намерены показать ее возможное содержание, определяемое современным этапом становления семейной медицины и валеологии как сфер здравосозидания.

Воздействие на человека представляется целесообразным рассматривать с достаточной полнотой и эффективностью, как формируемое совместным действием шести факторов:

$$V = \Phi_n - \Phi_v - C_f - C_l - D_j - \Phi_{vr}, \quad (1)$$

где: V – Физическое воздействие внешней среды, которое формируется, воздействует и развивается в соответствии с результатами взаимодействия следующих параметров:

Φ_n – фактор нагрузки;

подразумевает радикальное различие систем, процессов, вследствие того, что они (их функции, развитие) описываются совершенно разными законами. Так же радикально, как отличаются, например, физические, химические, биологические и социальные виды движения. Как совершенно по разному описываются принципиально разные части тела (легкие, мозг и т.п.).

³ Т.к. именно утром мы в наибольшей степени располагаем своим временем. Днем – работа, вечером – нередко возникают различные семейные, дружеские или общественные дела, которые обладают высшим приоритетом. Да и уставшему, голодному (но далеко не с пустым желудком, как утром) человек, после работы труднее выполнять сложный и довольно продолжительный комплекс упражнений.

Фв – фактор восприятия (организмом, психикой);
Сф - социальный фактор;
Сл – влияние личностно-семейной сферы;
Дж – фактор, определяемый динамикой жизни;
Фвр – фактор времени.

Т.е. качественно разными его составляющими, которые и определяют, в конечном счете, каждый по-своему, конкретные воздействия на конкретного человека в конкретное время.

Следовательно, предлагаемая и соответственно структурированная система, определяет объективно-субъективные параметры (физических) упражнений для конкретного человека в течение жизни, обеспечивающую физиологическую основу жизни, а также нравственно-духовного, творческого и инновационного развития.

Анализируя видимый сейчас спектр воздействия, мы выделили следующие параметры (факторы), как области, которые, каждая по-своему, определяют текущие и будущие воздействия, включая необходимые, по всему диапазону, качественно разные и достаточные (количественно и качественно) нагрузки. Но обеспечение условия достаточности является не простой проблемой. Сколько, какие, качественно разные, упражнения включать, в каком количестве (сколько времени, повторов), с какой нагрузкой, существенно влияющей на эффективность и необходимое время исполнения упражнения? К тому же требуется различать *ежедневные* (обязательные, базовые) и *специальные*, - учитывающие особенности, характер трудовой деятельности и возможные случайные ситуации и уровень готовности к ним.

Ведь нормальное физиологическое развитие, физическое здоровье – хотя и важнейшая часть жизни (нередко ее называют и главной), но это только физиология, т.е. биологическая часть жизни. Хотя именно на ее основе и вырастает то, что потом отличает человека и его социум от других живых существ и их сообществ.

В этой связи Эпикур заметил, что, конечно, ячменная лепешка и вода – необходимая основа жизни, ее первое требование. Но это только основа! Остальное, то, что из нее⁴ вырастает – это уже личное и социальное, человеческое. И оно требует много сил (и тут физическая культура, культура здравосозидания первые помощники) и времени. Ясно, что это требует поиска оптимума, гармонии в затратах времени на физическое, личностное, семейное, творческо-инновационно-нравственно-духовно-душевное, социально-экономическое развитие.

Физический фактор, определяющий естественную нагрузку на организм, формируется погодными условиями (включающими и космическое влияние дальнего и ближнего космоса) и гравитационной составляющей Земли.

Очевидно, что погода – сложное, многокомпонентное и очень динамичное явление. А в последние годы и трудно предсказуемое. Она радикальным образом влияет на ощущения и физиологические процессы человека, оказывая влияние даже на внешний облик.

Также ясно, что влияние погоды не сводится только к температуре воздуха и влажности, как можно подумать, анализируя прогноз погоды в СМИ. В полном объеме описание погоды (П.), как фактора, влияющего на организм, может быть показано следующим образом:

$$П = Т - В - Вн - С - р - О - V_T - K - t - M. \quad (2)$$

⁴ Т.к. они описываются, развиваются и действуют (функционируют) по совершенно разным законам, не сводимым к единому. Как, например, социальные системы не сводимы к физическим (и, наоборот), оптическим и механическим, а физиологические – к химическим.

Где: Т – температура воздуха;
В - влажность воздуха;
Вн – ветровая нагрузка (скорость и направление ветра);
С – солнечность дня, ситуации;
р - давление атмосферы;
О – наличие осадков (дождь, град, снег);
Vт – скорость изменения температуры;
К - космические факторы;
t – время пребывания в естественных условиях.

Более редкие состояния погоды – смерч, молнии, бури и другие необычные состояния внешней естественной среды, мы не рассматриваем.

Степень влияния на здоровье этих составляющих погоды, конечно, очень разная. Наибольшее значение имеют те из них, которые определяют ее *жесткость* (Ж):

$$Ж = Т - В - Вн - С - Vт. \quad (3)$$

Но особого внимания для определения готовности организма (как результата выполнения системы физических упражнений) требуют критические сочетания этих элементов. Таких как: ветер-влажность-мороз (холодный воздух); жара – отсутствие ветра – влажность; быстрое (в течение суток и меньше) падение температуры. Ясно, что *организм должен безболезненно переносить любую жесткость погоды, свойственную месту проживания и быстро адаптироваться к новым условия – одно из первых, важнейших требований к системе и средствам закаливания (в широком смысле этого слова).*

Второе требование (условие), определяющее качественно-количественные характеристики и общий характер нагрузки на системы и органы организма, на психику человека, а следовательно, и социальные требования к ним, является, *социальный фактор* (Сф)⁵. Мы определяем его следующим образом:

$$Сф = К - Фто - Фд - Зсл - Ас. \quad (4)$$

Где: К – мера и понимание комфорта;

Фто – *фактор труда и отдыха*, обуславливающий особенности физической нагрузки и требований к организму, возможности социального и личностного здравосозидания;

Фд – *фактор движения*, формирующий нагрузку в зависимости от необходимости-возможности-особенностей организации движения (пешком или используя различные виды транспорта – от лошади, велосипеда и авто и до самолета и ракеты, космического корабля...) и уровня условий при использовании соответствующего вида транспорта;

Зсл - *социально-личностная* составляющая сферы здравосозидания, которая определяется развитием соответствующего сектора науки, технологии-техники, институционально и духовно-душевно (организация, структура, управление, нравственно-духовная, целевая и инновационная составляющие, возможность образования-просвещения-консультирования, доступность средств созидания здоровья);

Ас – *атмосфера социальная*, общая и реальная возможность-необходимость обеспечения стремления к созиданию, совершенству здоровья (общего и каждого). Как справедливо отметил Г.Л. Апанасенко с соавторами [1] *«Идеал справедливого общества формирует духовность личности, без которой свободный оздоровительный труд невозможен. Отсутствие нравственного общественного идеала разрушает здоровье популяции и индивида».*

⁵ Социальный фактор, как фактор, определяющий искусственную нагрузку, т.е. формируемые, главным образом, социумом и личностью социальные и семейные условия, а также личными решениями, определяющими постановку целей, путей и средств, выбираемых для решения задач, соответствующих целям.

Третьим, определяющим фактором качественно-количественных характеристик физической нагрузки, его динамику в течение жизни и в конкретных, нередко стрессовых жизненных ситуациях, является *личностная сфера*. В своей целостности конкретный человек формируется не только под влиянием социальных условий (главных, определяющих духовность и основные возможности времени, эпохи), социума, но, и в немалой степени, под влиянием особенностей собственного развития, в том числе и генетически-физиологического, душевного, познавательного, формирующегося и под влиянием семьи, близких и друзей, с которыми сводит судьба (духовно или непосредственно). Это обуславливает значительный разброс результатов становления конкретной личности, ее особенности и возможности. В том числе и особенности физической нагрузки, которую готов взять на себя человек в конкретной ситуации и по ходу жизни. Она определяется в зависимости от меры, характера взятой на себя социальной, а с ней и физической нагрузки, обязательств перед Родиной, семьей, близкими, перед собой и «даже» перед земной Жизнью. А по мнению ряда известных философов, исследователей – и ответственности перед Вселенной [16,20,23,25]. В формировании меры ответственности и ее понимания, немалая роль принадлежит физической форме⁶, которая в ее достойной, максимально полной и гармоничной реализации определяет трудовую и вспомогательную, закаливающую нагрузки.

Конечно, это реализуемо, если человек, на основе благоприятных обстоятельств и/или личностных (собственных, семейных) ситуаций, т.е. тем или иным путем, пришел к пониманию целесообразности, даже необходимости *закаливания, как системы действий, повышающих устойчивость организма к условиям внешней и внутренней среды с целью восстановления и сохранения здоровья*.⁷

Но кроме этого нужны специальные знания и умение для научно верного ведения и организации закаливания в разные периоды жизни, в конкретных ситуациях, на основе подхода, выработанного в древней Греции, где не уважали отдельные достижения, а выработали великое понятие гармонии и всемерно стремились к нему [6,7,10,12].

Именно профессионально-трудовая и семейная жизнь, любая инициативная деятельность, имеющая более личностный характер, конечно, при наличии специальных научных знаний и возможности их обновления, позитивных умений, собственные наработки-соображения (без этого не обойтись, личное закаливание обязательно носит и самодетельный характер), определяют базовую систему физических упражнений. Однако, ее надо постоянно совершенствовать, повышая эффективность, стремясь к всесторонности, дополняя упражнениями, необходимыми для устранения обнаруживаемых по ходу жизни слабых мест по мере осознания – например, для глаз, для дыхательной системы или исходя из проявившихся на опыте, во время особых трудовых или спортивных видов движений, нагрузки, которые выявляют слабые, недостаточно развитые, неподготовленные группы мышц, системы (или ее составляющих).

⁶ *«Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно мозолю придавит ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу, докажет его зависимость от узкого сапога» (А.И. Герцен).*

⁷ Понимание целесообразности тоже должно быть системно полным, иначе оно окажется не способным создать устойчивую, на всю жизнь (а не на неделю-месяц), мотивацию к ведению деятельности, необходимой для здравосоздания, закаливания организма. Нельзя считать достаточным понимание, если эта деятельность остается не реализованной. Ясно, что в таком понимании чего-то не хватает. Обычно это связано с совершенно недостаточным знанием (или пониманием прочитанного) необходимости закаливания, реальных возможностей его реализации, даже в очень не простых бытовых, временных (кажущийся недостаток, отсутствие времени) и возрастных условиях (кому-то кажется, что еще рано, а кому-то, наоборот – что уже поздно). То же можно сказать и о состоянии здоровья. Сюда же относится и кажущаяся нехватка силы воли, т.к. при правильной организации (адекватной состоянию здоровья, психики, организованности) процесса закаливания, требования к психике, здоровью и другим параметрам, характеризующим человека, снижаются до приемлемых, для абсолютного большинства, величин. А ежедневное закаливание так же важно, как и ежедневное регулярное питание, умывание, чистка зубов [6,7,10].

Такую специальную регулярную систему физических упражнений и дополняющую ее разноплановую физическую активность, носящую нередко случайный, менее организованный характер, целесообразно разделить в соответствии с особенностями реализуемой физической нагрузки:

- *локальная* (точечная или специальная, т.е. целенаправленное воздействие на орган, систему, подсистему, точку тела);
- *комплексная*, т.е. воздействующая практически одновременно на несколько органов и систем;
- *общая*, т.е. прямое воздействие на широкий (в идеале на все органы и системы);
- *гармоническая* (возможно самый сложный вид, идеал нагрузки).

Таким образом, организация воздействия происходит на основе обязательным требования всесторонности качественно разной закаливающей нагрузки с учетом личностных особенностей, истории жизни и условий старения для того, чтобы быть достаточно подготовленным и избежать нежелательных, неисправимых последствий. Безусловно, это идеал, но для развития он необходим – цель, как первейшее условие эффективности управления, должна быть очерчена, содержательно понятна и воспринята.

Профессии, связанные со спортом, космонавтикой, военной службой, требуют, кроме базовой, всесторонней, гармонизирующей нагрузки, еще и специальных тренировок. При этом развитие одних составляющих организма происходит за счет угнетения, ограничения других. Следовательно, одна из важнейших задач закаливания – восстановление гармоничности функционирования и состояния всех частей организм за счет нагрузок:

- *закаливающих*, т.е. способствующих и обеспечивающих достижение всеми основными органами и системами работоспособности, безболезненного освоения естественного уровня и качественного спектра естественных нагрузок;

- *восстанавливающих*, необходимых для более быстрого (чем в режиме пассивного ожидания или полного снятия, «обнуления» нагрузки) восстановления нормальной работоспособности, благодаря специальной и специально дозируемой нагрузке (по величине, качественным особенностям, времени воздействия и продолжительности).

Такой подход, в частности, при восстановлении сбоев костно-мышечной и терморегулирующей систем, как правило, приводит к ускорению восстановления [10,11]. Здесь для понимания эффективно работает поговорка «клин вышибают клином», т.к. нагрузка, пострадавшей части, качественно тем же видом нагрузки, но в уменьшенной дозировке, в разы ускоряет физиологическое восстановление и к тому же способствует укреплению и активизации духа.

Отметим, что нередко используются специальные, весьма разнообразные модельные восстанавливающие способы нагрузки, способные локализовать или обеспечить нужную направленность и повысить эффективность воздействия: специальные растяжки, внутреннее напряжение мышц, массаж, использование пружин, результатов от вращения, вибрации, встряхивания, позволяющие, в определенных случаях, заменить естественный эффект воздействия на организм силы тяжести.

Следующей, качественной составляющей ядра, определяющего личную систему физических упражнений, является система восприятия, реагирования на сферу нагрузок, и обеспечения работоспособности.

Подчеркнем, что нагрузки и их восприятие, реакция на них в целом, существенным образом зависят от внутреннего состояния, духовно-нравственного мира человека. Физически равная работа может выполняться с душевным подъемом (радостно, с огоньком), а может – и с отвращением, вплоть до полного психо-физиологического отказа и аллергической реакции.

Восприятие нагрузок, реакция на них и работоспособность определяются сформировавшимися за время эволюции физиологической структурой организма и

процессами, обеспечивающими функционирование и совершенствование-развитие его (и вида) в целом, а также, в частности, частей его составляющих.

Несомненно, что отсутствие функциональных нагрузок любого органа, системы организма (или снижение их до уровня ниже минимально необходимого, обусловленного естественной средой, а, следовательно, и всем филогенетическим развитием человека) приводит к радикальному понижению или даже, при достаточной продолжительности такого режима, к потере способности выполнять свои функции, при возвращении к обычной для человека нагрузке. А, следовательно, к локальной травме или серьезной болезни – физиологической катастрофе. Так, отсутствие световой нагрузки - на глаза, силовой - на костно-мышечную систему, звуковой - на слуховой аппарат, приводит их к полной функциональной неспособности и при быстром восстановлении соответствующей нормальной нагрузки приводит к тяжелым последствиям.

В современном мире выраженные и широко распространенные, ситуации – гиподинамия и гипокрия⁸ [6, 8, 10], также приводят к тяжелым последствиям. Особенно важны последствия гипокрии - они менее очевидны, не всегда заметны невооруженным глазом, т.к. носят отдаленный и не всегда прямой характер. Массовость гипокрии и ее продолжительность (для индивидуума – практически всю жизнь, для социума – все углубляющаяся и все более массовая, длящаяся уже многие десятки лет) – уже привела к ускоренно растущим, как количественно, так и качественно, потерям, ибо результатом такого социального и личностного поведения [6, 7, 10] – практическая неработоспособность соответствующих систем, что особенно важно для терморегулирующей системы, во многом определяющей зависимость организма от микроорганизмов и тяжелейших последствий при их активизации, связанной с этим интоксикации, генерируя буквально кометный хвост самых разных болезней многих систем и органов [7,10], негативно изменяя не только состояние организма, но и духовную и трудовую жизнь человека.

Описание недостаточной холодовой активности, а то и ее фактически полного обнуления (состояние «мимозы») представлено в книге Джелали В. И. и к.мед.н. Бахарева А. М. «*О закаливании организма. Теория и практика. (Социология, необходимость, возможность, методология, методика и методы закаливания)*» [10].

Знаниями о «заказчиках» – *системах* (гормональной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), *органах* (железы внутренней секреции, сердце и сосуды, легкие и бронхи и др.), *интегральных и точечных зонах воздействия* (ладони, подошвы ног, уши и др. зоны акупунктуры) мы обладаем. Но, в любом случае, знание такого перечня недостаточно. Необходим постоянный поиск необходимых и доступных методов и средств, что является обязательным условием прогресса, в том числе и здравосозидательного. Только охрана и борьба за здоровье, личными усилиями, а также специалистов и общественности приведет нас, как уже убедительно показывает опыт многих стран, зафиксированный ВОЗ, к позитивным результатам.

2. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЗИДАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ЗДОРОВЬЯ.

Духовно-нравственную, личностную и социальную стороны здравосозидания, учитывая ограниченность объема этой работы, представим единым блоком.

Культура личного здравосозидания, в отличие от культа здоровья, в значительной мере определяется состоянием личной и социальной духовной сферы.

Структура, «скелет» личностной нравственно-духовной жизни, определяется ее социально-личностными *целями* (желаемыми обобщенными результатами) [9, 29, 22, 5],

⁸ Гипокрия (гр. *hupo* – внизу, снизу, под – приставка, указывающая на понижение против нормы + гр. *kryos* – холод) – недостаточный уровень, пониженная холодовая нагрузка на организм (человека).

принципами деятельности, задачами, которые для этого надо решать, *средствами*, используемыми, необходимыми для этого, *характеристиками* желаемых промежуточных и «конечных»⁹ *результатов*. Конечно, в большой степени нравственно-духовная жизнь определяется социальной системой, в которой она живет.¹⁰

Важнейшей составляющей является цель (смысл) жизни. Развивая мысль д.мед.н. Л. А. Поповой [22], заметим, что *смысл и цель жизни человека, общества является системообразующим (т.е. и человекообразующим) фактором. Для человека (семьи, социума) самым мощным, гармонизирующим фактором является высокая, благородная, долгосрочная, осознанная цель из жизни, деятельности.* Первоочередность цели для достижения высокой эффективности любой деятельности хорошо и убедительно показана у Г. Эмерсона [29]. Более того – отсутствие достойной цели нередко приводит личность к потере интереса к жизни, трагедии, мучительной боли за бесцельно прожитые годы.

Цель формируется, чаще не осознанно, - с детских лет и постепенно становится стержнем жизни, ее становым хребтом, со все более осознанным ее наполнением, путеводной звездой (нитью Ариадны) и критерием всей деятельности.

Очевидно, что такое значение цели для личности требует умения-возможности от каждого (его семьи, друзей, общества) сделать выбор в соответствии с естественно-исторической (антропокосмической [13, 26]) ее верностью, достижимостью.

Нужна и полнота, гармония целеполагания, на основе все более полного познания текущей и будущей реальности, в ином случае может порождаться фанатизм (личный и групповой).

Какая же цель должна быть центральной, основной, ведущей по жизни, ее определяющей и наполняющей? А какая вспомогательной, – но тоже необходимой как условия успешности движения к главной. В выборе цели проявляю отличия культа от культуры здоровья.

Конечно, здоровье, - важнейшая ценность в бытии человека, семьи, а для многих – даже самая важная. Но великолепным здоровьем, удивительными физическими качествами, как это отмечали еще греки, может обладать и животное. Человек должен отличаться (и отличается!) социальной стороной жизни – творческой, инновационной, творчески-созидательной (производством продукта, услуг, несущих пользу людям, обществу, природе. Его универсальность, как глубоко и убедительно показал Э. Ильенков [15] является главным отличием и преимуществом человека по сравнению с остальными естественными и искусственными образованиями. И именно это качество является ключом и средством, необходимым для выхода из создавшейся ситуации в стране и в мире. Еще Ф. Шиллер [24] показал огромное преимущество греческой культуры перед гордящейся собой европейской: «Обладая одновременно полнотой формы и полнотой содержания, одновременно мыслители и художники, одновременно нежные и энергичные, – вот они пред нами в чудной человечности объединяют юность воображения и зрелость разума». И далее: «Почему каждый отдельный грек мог служить представителем своего времени, а отдельный современный человек не отважится на это? И в заключение отметил: «...напряжение отдельных духовных сил может создавать выдающихся людей, но только равномерное их сочетание создает людей счастливых и совершенных». Блеск и человеческую нищету таких односторонне ориентированных талантов замечательно показали в своих новеллах С. Цвейг [27]. Наш современник Э. Ильенков [15, 16] подчеркнул: «Но тут одна цепь. Либо человек вытягивает ее всю, до конца, либо она вырывается у него из рук также вся, до конца».

⁹ Конечность результатов в немалой степени условна, т.к. при приближении к планируемым, открывается новое видение, новые возможности, проблемы, желания.

¹⁰ Влияние социально-политической системы для большинства является определяющим. Хотя возможности для оригинального, научно-стратегически более верного ее построения, достаточно велики.

Современное развитие личности, социума требует: «...создание для всех без исключения людей равно реальных условий развития своих способностей в любом направлении. Таких условий, внутри которых каждый мог бы беспрепятственно выходить в процессе своего общего образования на передний край человеческой культуры, на границу уже сделанного и еще не сделанного, уже познанного и еще не познанного, а затем свободно выбирать.

Необходимо обладать всеобщими принципиальными основами современной культуры. Тогда «частности», «техника» усваиваются без чрезвычайных усилий. В обратном же порядке индивид не в состоянии усвоить толком ни того, ни другого». Причем не только усвоить, но и адекватно реагировать на инновации, рожденные на стыках со своей профессией, а тем более в других областях (даже жизненно важных для него). Видимо не напрасно, то, что во «ВСЕОБЩЕЙ ДЕКЛАРАЦИЯ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА», принятой Генеральной Ассамблеей ООН в 1948 г., в статье 26, п.2, в частности, сказано: «Образование должно быть направлено к полному развитию человеческой личности...».

Разработка системы личностных целей, как некоторого образца, идеала возможно и не лишена смысла. Конечно, не как социально-общественное мерило совершенства (возвышенности, практичности и т.п.) для каждого, любого человека. Но как некоторый ориентир, маяк нужный для плавания в бурном и с затрудненной видимостью, океане жизни. Но Маяк, открытый для совершенствования по качественно разным возможностям, направлениям деятельности, их связке, структуре, последовательности.

Важно и то, что, как поэтическими средствами показал Э. Асадов, – «счастье бывает разного роста,¹¹ от кочки и до Казбека, в зависимости от человека». Разработать возможные варианты достижения счастья, научного решения проблемы целеполагания, например, в асадовском духе [2], специальная, не простая задача.

На социальном уровне такая задача была выполнена (конечно, в первом приближении) для космонавтики [5]. Из весьма значительного количества литературных источников (от античности до конца XX в.), были выделены, предложенные известными авторами, цели человечества, (в первую очередь, космонавтики) в количестве 312, как устойчивые социально-личностные образования. По существу был произведен социологический (литературно-исторический) опрос и анализ мнений специалистов и энтузиастов, в том числе и в сфере космонавтики, на основании обобщений была построена высшая система Целей космонавтики, представленных в виде соответствующей таблицы и рисунка, как своеобразная дорожная карта антропокосмической деятельности, направленной на расширение, развитие земной Жизни, на ее расцвет и развитие ее возможностей, которым, во многих отношениях, нет предела. Цицерон был прав, когда сказал: «Если варвары живут сегодняшним днем, мы должны принимать во внимание вечность».

Здоровье является первейшей и вечной основой жизни, активной созидательной деятельности социума и личности. Закономерно, что с давних пор и до сейчас его принято трактовать как главное богатство человека¹². И если в личностном плане нередко приходится идти вперед за счет ресурсов здоровья, то в социальном – это не только одна из основ и задач прогресса, но и существования человечества. И тем не менее уровень, качество здоровья на Земле в последнее время ускоренно и массово снижается.

Поэтому (как и в других) отношениях содержание понятия здоровья (и в первую очередь, личного) имеет большое теоретическое и практическое значение. Этим, как и его

¹¹ Ясно, что речь идет не о геометрическом, а о полном, высоком смысле этого слова.

¹² Все-таки заметим, что не менее важны для человека ум, характер и общественные (семейно-социальные) условия роста, развития, активной жизни. Они, как и (физическое) здоровье, требуются и должны быть сохранены и приумножены, развиты. Иначе человеческое существо превращается, в той или иной мере, под влиянием информационных возможностей, все большем, кажущемся освобождении от необходимых физических нагрузок и в постоянном стремлении к всестороннему комфорту и [8] в ни на что неспособную «мимозу» (по С. Михалкову [19]) или того хуже – в бесформенное образование.

сложностью, многоплановостью, многоаспектностью вызвана множественность предлагаемых определений [18]. Нужно предварительно отметить принципиальную разницу в его трактовке с позиций здравоохранения и здравосозидания, а также важность, необходимость такого, двухстороннего, различения и слабую развитость второй трактовки. Приведем в связи с этим выводы д.мед.н. Г.Л. Апанасенко [21]: «...могу с полной ответственностью сказать, что никакие достижения медицины, используемые в системе здравоохранения, не в состоянии реально изменить ситуацию. ...Что же происходит на самом деле? Здравоохранение всего мира 90-95% всех средств вкладывает в лечение, тогда как сохранение и укрепление здоровья, играющие самую важную роль в решении всех проблем человечества, занимают одно из последних мест. Т.о., здравоохранение может поддержать жизнь, но это будет жизнь человека больного. Здравоохранение может избавить от какой-то болезни, но не в состоянии вернуть здоровье».

Тем более, если учесть оборонительный характер здравоохранительного подхода (методологии и стратегии) и наступательного – у здравосозидательного, ибо хорошо известно, что только оборона не может привести к победе. И прав был Авиценна, величайший ученый и врач-философ всех времен и народов, когда доказывал, что если «человек умеренно и своевременно занимается физическими упражнениями, массажем, закаливанием, то он не нуждается ни в лечении, ни в лекарствах. А, прекратив – деградирует и обрывает болезнями».

Выход из описанной выше ситуации, как нам представляется, состоит в разработке теории и практики индивидуального здоровья¹³.

Выстраивая и развивая личную культуру здоровья, конечно надо видеть и отдаленную перспективу, и текущие реалии, надо знать и познавать свой организм, его состояние и его следствия, возможности в перспективе. При этом максимально используя средства для сохранения и развития позитивных сторон и уменьшения, минимизации негативных, или/и слабых, болезненных мест.

Одной из основных задач этой статьи является оказания всемерной помощи в формировании индивидуальной и личностной системы физических упражнений, нагрузок до необходимого уровня и разнообразия, дополняющих каждодневные, обязательные упражнения, в течение дня, жизни, за счет сопутствующих усилий в ходе выполнения необходимой социальной, семейной и/или профессиональной деятельности, общей нагрузки.

Нам представляется, что целью такой системы должно быть создание наибольшей, по величине, надежности и продолжительности, эффективной трудоспособности (на основе жизнеспособности), с учетом особенностей и динамики трудовой деятельности, жизненных планов конкретного человека, а также с включением в нее способности к творчеству, инновационной, активной нравственно-духовной, семейной, социально-политической (гражданской) видов деятельности.

И основой, важнейшим средством достижения этих целей является личное здоровье, – физическое и духовное. Как отмечалось выше, феномен здоровья многоаспектен и представление о нем зависит от целей, задач, которые ставит наблюдатель, исследователь, созидатель (ученый, специалист, организатор, личность). Поэтому, например, что образ здоровья с позиций здравоохранения (внешний по отношению к пассивному пациенту) существенно отличается от того, который видится с позиций здравосозидания, где личность активна, как минимум, в плане состояния и задач собственного здоровья. В частности, если медицина ставит задачу (необходимую и обоснованную!) преимущественно восстановления здоровья, то для здравосозидания задача – его развитие, специализированное и/или гармоническое. Сохранение и развитие в соответствии с особой спецификой личной деятельности или/и функционирования в гармонии с требованиями внешней, естественной

¹³ Подчеркнем еще раз необходимость разработки определения и понятия Социального здоровья.

среды и систем-органов (вместе взятых и каждого в отдельности), с тем, чтобы выйти из зоны возможности, где остается вероятность заболевания (как исключительной случайности, или как естественного результата предваряющей его жизни, деятельности-бездеятельности).

Тем не менее, надо отметить, что активное личностное созидание индивидуального здоровья (своего и/или близких) не является единственным, обязательным условием достижений желаемого уровня, качества и продолжительности здоровья.

Тем более что активное здоровье, его созидание самой личностью (а не пассивный расчет на гены – богатое биологическое наследие и врача) не только формирует и развивает более высокий уровень-качество здоровья. Самодеятельный процесс созидания здоровья,¹⁴ а в начале жизни (в детстве), это одно из первых серьезных оснований его. Более того, созидание, строительство своего тела, организма, формируют и стойкость духа (силу воли), умение самостоятельно и ответственно, решать жизненно важные задачи, что формирует реальную, не надуманную уверенность в своих силах, основанную и на каждодневных действиях, преодолении собственной пассивности, лени, ухудшающими состояния тела и духа. И более того – отказ от личностного прогресса, совершенствования ведет к освоению негативных действий, привычек, черт характера.¹⁵ Ясно, что вначале, в соответствии с возрастом, нужно выполнять упражнения сравнительно легкие, обязательно доступные конкретному ребенку, выполняем с учетом и социально-экономических условий. А затем, дополняя их в соответствии с более полным и всесторонним представлением о физических и социальных требованиях или взрослых (потерянных) физических возможностях. Не менее важно и то, что таким образом формируется и дух, мировоззрение, деятельность, инициативность, творческий поиск и созидание, алгоритмы жизни, отвергающие негативные привычки, которыми так богата (очень сомнительное богатство!), и все более разнообразна и плодотворна современная жизнь.

Различные подходы, интерпретация процессов формирования, развития, восстановления здоровья методами здравосозидания, его наилучшего использования в личностно-социальных и семейных целях, позволяют рассмотреть его с разных сторон, что дает возможность более полно и отчетливо увидеть, и более эффективно работать с ним.

Физическую составляющую здоровья, с учетом многоплановости этого явления (системы), можно определить (показать), как перечень физиологических требований, задач и функций, обеспечивающих возможность их эффективного, надежного и/или наилучшего решения. Мы основываемся на позициях внутренних задач, физических потребностей организма и физических требований к нему, цели которых определяют поиск возможных текущих и будущих проблем, возможностей желаемого развития, совершенствования организма, направленности и выбора действий (творческих, инновационных, физических, организационных, нравственных), требуемых для этого. Необходимыми элементами становятся:

- оптимальная оперативная и стратегическая (в течение жизни своей и семьи, наследников) реактивность и приспособляемость (способность своевременно, без заболевания, изменять структуру и функциональные возможности, на основе организации ведения постоянной гармоничной нагрузки) и, т.о., достижения гармонического развития всех составляющих организма;

- (в условиях, когда нагрузка значительно превышает нормальную, естественную и социальную) максимально возможное конкретное реагирование, способное обеспечить

¹⁴ Но не как самоцель, главная цель, а как средство для движения к лично, и социально значимой цели, решения связанных с этим задач.

¹⁵ Известна поговорка: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь жизнь». (Конечно, начало должно быть иное. Вначале нужно: *посеешь действие - пожнешь поступок, ...* Поступку, как уже чему-то значимому, предшествует какое-то действие, т.е. нечто более простое. Но становящееся значимым, более или менее регулярным, рождающим уже Поступок).

максимально безболезненное¹⁶ ее восприятие. Для этого случая цель иная и ее тоже надо предусматривать, учиться и этому искусству, осваивать и эту технологию;

- максимально возможная сопротивляемость конкретной максимальной возможной естественной и/или в определенной мере искусственной, социальной нагрузке. Т.е. способность к безболезненному восприятию с сохранением функциональных возможностей, при условии воздействия максимально возможных нагрузок или же наилучшая способность для безболезненного восприятия нагрузок, значительно превышающих нормальные;

- знание и умение обеспечить минимально необходимую нагрузку на все системы, органы, особые зоны, качественно специфическую для конкретного органа, системы, специальной зоны, человека (по величине, продолжительности воздействия и в соответствии с гармонией их функционирования в конкретной природной и социальной среде) для обеспечения общей работоспособности организма и духовную стойкость, готовность к решению непростых жизненных ситуаций.

Такая готовность, как показывает опыт, обеспечивает безопасное восприятие и значительно больших нагрузок. Особенно, если имеется несколько дней на адаптацию;

- результатом такой регулярной всесторонней нагрузки, является возможность не только нагрузить, но и благодаря этому «прозвонить», тестировать ежедневно весь организм. Это, конечно, в идеале, но и сейчас – уже существенную часть системы. Дополняется теория и практика индивидуального здоровья с точки зрения требований к нему и определяющей его системы физических упражнений с позиций социальных, когда здоровье становится не самоцелью, а средство решения других задач, достижения иных личностно-социальных целей, движения к ним. Такими целями, с позиций активности Добра и Истины, Созидания, и на этой основе-стержне Совершенства, Гармонии, Красоты, выделяются следующие:

- обеспечение максимально активного гармонично или специального трудового долголетия (как интеграл от общей продолжительности жизни, так и ежедневной величины трудового потенциала, трудовой активности).

Но в него должен входить не только основной вид деятельности (рабочего, исследователя-созидателя, организатора, учителя, врача, военного, художника, инноватора), – развитой личности присущи и другие, тоже чрезвычайно важные, да просто необходимые виды деятельности, характеризующие универсальную личность. Они необходимы для ее дальнейшего формирования, развития и расцвета, активно и позитивно влияя, в том числе и на личностный здравосозидательный процесс. А он, в свою очередь, на деятельность-желание, возможность заниматься инновационной, нравственной, гражданско-социальной и иными дополнениями, развивающими основную, реализующую иные грани таланта личности, в том числе и желание быть в форме, т.е. быть здоровым, самостоятельно заниматься своим здравосозиданием;

- возможность и способность значительно расширить зону активного комфорта [7]: физического (температурного – теплового и холодного), физиологического, психологического (т.е. переносить разнообразные нагрузки легко и без чрезмерных усилий), социально-культурного и семейного. Это позволяет соответственно многократно увеличить, выражаясь языком и в духе Эпикура, количество и качество наслаждения, удовольствия и счастья в жизни, достойного достойной личности, когда счастье и удовлетворение ценится много выше удовольствия.

Литература

1. Апанасенко Г. Л., Суббота Н. П., Пашинский П. П., Прасол С. Д. Свободная энергия и культура здоровья (этапы становления валеологического мировоззрения)// Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. – IX міжнарод. н.-пр. конф. – Харків, 2011. – т.1. – С. 20-25.

¹⁶ Не в смысле отсутствия боли. Боль, как крепатура, возможна, но не болезнь.

2. Асадов Э. Созвездие гончих псов. – М.: Изд-во «Молодая гвардия», 1976. – 224 с.
3. Джелали В. Синтез методологий философа и конструктора – необходимое условие решения основных и наиболее актуальных проблем// Матеріали V Міжн. наук.- практ. конф. «Творчість, як спосіб буття дійсного гуманізму». – К.: НТУУ "КПІ", 1999. – Ч.1. – С. 110-112.
4. Джелали В. И. К формированию методологии деятельности конструктора-философа// Материалы VII Международной наук.- практ. конф. "Творчість врятує світ". – К.: Політехніка – 2003. – С.42-44..
5. Джелали В. И. К стратегическому качественному прогнозированию космонавтики (формирование системы высших целей)// Винахідник і раціоналізатор – №6. – К.: 2005. – С. 9-13.
6. Джелали В. Холодовой фактор в жизни человека//Український журнал медичної техніки і технології– №1. – К.,1999. – С. 92-99. («Здоровье Украины. Валеология».- К.: №12.-1999.- С.26-27).
7. Джелали В. И. Закаливание организма// «Здоровье Украины. Валеология».- К.: – №11. – 1999. – С.2-16.
8. Джелали В. И. О комфортизме// Санологія в практиці сімейного лікаря. – К., 2007. – С.47-50.
9. Джелали В. И. О прогнозировании движения систем// Винахідник і раціоналізатор. – 2005. – №3. – С.5-7.
10. Джелали В. И., Бахарев А. М. О закаливании организма. Теория и практика (социология, необходимость, возможность, методология, методика, методы закаливания). – К., 2010. – 144 с.
11. Джелали В. И., Кулиниченко В. Л. Система физических упражнений индивидуального здравосозидания// Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.-Серія «Валеологія. Сучасність і майбутнє». – Вип.15. – №1043. – Х., 2013.- С.85-91. – 198 с.
12. Джелали В. И., Кулиниченко В. Л. Гармония здоровья – гармония жизни// Материалы III Международной конференции «Вопросы валеологии и эниовалеологии». – Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2000. – С. 30-35.
13. Джелали В. И., Кулиниченко В. Л., Антропокосмизм Н. Холодного – концептуальная основа инновационно-нравственной деятельности// Материалы XII Межд. н.-пр. конф. «Проблемы и перспективы инновационного развития экономики». – К.-Херсон- Симферополь, 2007. – С. 194-198.
14. Джелалі В. І., Моїсеєнко В. В. Інноваційні особливості стратегії розвитку економіки і розв'язання проблем якості// Перша Всеукраїнська наукова конф. «Проблеми управління якістю» (тези доповідей). – К.,:2001. -С.17-19. – 100 с.
15. Ильенков Э. Об идолах и идеалах// Час-Крок. – К., 2006. – 312 с.
16. Ильенков Э. В. Философия и культура. – М.: ИПЛ, 1991. – 464 с.
17. Лем С. Сумма технологии. – М.: Мир, 1968. – 608 с.
18. Минцер О. П. Фундаментальные принципы и определения оценки здоровья населения// Материалы II-ой между.-ной конф.»Вопросы валеологии и эниовалеологии. –Севастополь: Лаукар, 1999. – С.3-23. – 245 с.
19. Михалков С. Стихи и сказки// Государственное изд-во детской лит-ры министерства просвещения РСФСР.- М., 1963.- 511 с.
20. Попова Л. А. Здоровье человека и духовность// IX Міжнародний Форум «Етичні та духовні аспекти розвитку людини та суспільства. – К., 2009. – С.50-52. – 70 с.
21. Стратегия выживания. Космизм и экология// Ответственный редактор Л. В. Фесенкова. – Изд.2-е. – М.: Издательство ЛКИ, 2010. – 304 с.
22. Третьяков В. От здравоохранения к здравосозиданию (интервью с Н. Аринич)// Белорусская деловая газета. – Минск. – 9.04.1999. – С.12.
23. Фаддеев Е. Т. Некоторые философские проблемы освоения космоса// Диалектический материализм и вопросы естествознания. – М.:Изд. МГУ, 1964. – С. 169 -196.
24. Холодный Н. Г. Избранные труды. – К., Наукова думка, 1982 . – С.139-206. (Его же. Вопросы философии. – 1982. – №11. – С.131-139).
25. Цвейг С. Избранные произведения в двух томах. – Т.1. – М.: ГИХЛ. – 1957. – 560 с.
26. Шиллер Ф. Письма об эстетическом воспитании человека (письмо шестое)// Статьи по эстетике. – Т.VI. – М.-Л.: Гослитиздат, 1950 – С. 299-306. – 671 с.
27. Эмерсон Г. Двенадцать принципов производительности// М.: Экономика, 1972. – 223 с.