

Жук Э.И.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ, УКРЕПЛЕНИЮ И ПРОДЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье – это не только отсутствие болезни, нетрудоспособности и инвалидности, а наличие полноценного, физического и психоэмоционального состояния человека.

Подчеркивая роль здоровья в жизни человека, известный французский ученый К.Бернар говорил, что сохранение здоровья – это первое из всех благ. Какое определение здоровья можно дать с точки зрения современной медицины? В общебиологическом плане здоровье – гармоническое единство всевозможных обменных процессов внутри самого организма, проявляющееся в оптимальной жизнедеятельности его органов и систем. Но этим не исчерпывается смысл и содержание понятия здоровья человека.

Важнейшим критерием здоровья человека является способность полноценно выполнять общественные и прежде всего трудовые, производственные функции и обязанности.

Здоровье человека – это гармоническое единство физиологических, психологических и трудовых функций, обуславливающее возможность полноценного, неограниченного участия человека в различных видах общественной и прежде всего производственно-трудовой деятельности. Здоровье – это интегративный процесс, это некое выражение и проявление целостности.

На протяжении многих веков человечество ищет пути укрепления своего здоровья.

Разработка и совершенствование мер по улучшению и укреплению здоровья ведут свое начало с того времени, когда человек почувствовал необходимость восполнить недостаточность естественной природно-биологической защиты. Такой мерой является создание искусственного микроклимата, сезонной одежды и т.п.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или невольно бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Такие люди напоминают легкомысленного человека, который получил в наследство сундук с драгоценностями и пригоршнями разбрасывает их направо и налево. Дела, заботы, обычная лень, курение, умеренное или неумеренное употребление спиртных напитков, переизбыток, неоправданное нервное напряжение, малая физическая нагрузка – все это и многое другое незаметно подтачивает наш организм, и мы часто спохватываемся лишь тогда, когда лишаемся этого ничем невосполнимого драгоценного дара – здоровья. Но, даже заболев, мы думаем не о том, как помочь организму, а том, как избавиться от признаков заболевания.

Но борьба с болезнью – не есть борьба за здоровье. Ни в поликлиниках, ни в больницах здоровье не раздают; в лучшем случае там помогут при том или ином заболевании. Борьба за здоровье начинается лишь тогда, когда появляется идея хорошего здоровья и страстное желание ее осуществить. Чем раньше появится это желание, тем больших успехов можно добиться. Даже если вам уже много лет, и вы перенесли тяжелое заболевание, стремиться быть здоровым не поздно.

Как часто говорят: заболел на нервной почве. Под этим подразумевается, что у человека были такие психотравмирующие обстоятельства, которые он не смог преодолеть и заболел. В таком случае говорят, что к срыву привела стрессовая ситуация.

Стресс – что же это такое? Стресс – это любое непривычное для организма воздействие – чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, прием лекарств, все это вызывает стресс. Организм должен к нему приспособиться, и начальная стадия приспособления к любому названному явлению, вызывающему стресс, одинакова, то есть организм равнозначно реагирует на любое сильное чувство и ощущение.

В действительности не так важен и опасен сам стресс, как умственная или физическая реакция на него. Хотя вы постоянно находитесь в напряжении под действием различных раздражителей, тем не менее, признаков стресса не заметно, потому что ваш разум и тело действуют согласованно, часто автоматически приспосабливаясь к изменяющимся условиям внешней среды. Вы начинаете глуже дышать, когда возникает недостаток в кислороде. Засыпаете, когда устаете. Едите, когда голодны. И только тогда, когда факторы становятся продолжительными, чрезмерными или неожиданными, тогда действительно появляются серьезные симптомы стресса.

Однако, оказывается, каждый человек рождается на свет с определенным запасом жизненной энергии, которой и определяется его жизненная роль (Г.Селье) [1]. В своей книге «Стресс в жизни» Г.Селье пишет: «Похоже, что при рождении каждый человек наследует некоторое количество адаптивной или приспособительной энергии, определяемой наследственной формулой. Она не безгранична, и человек должен планировать ее расход».

Другими словами, жизненная энергия, которую мы получили при рождении, подобна банковскому денежному вкладу, который мы можем расходовать по своему желанию, но который мы никогда не сможем пополнить. Только постоянный контроль над ее расходами поможет нам разумно использовать это сокровище.

Здоровье и физическая бодрость – сокровища, которыми мы обладаем в большей или меньшей степени. Никто, конечно не знает размеров своего богатства. Только тогда, когда расходы начинают превышать сумму вклада, человек получает предупреждение в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, отдышки или общей слабости. Г.Селье пишет в своей книге: «Многие полагают, что после того, как они подверглись действию чрезвычайных раздражителей, отдых может им вернуть прежнее состояние и силы. Это неверно. Эксперименты на животных ясно показали, что каждое такое воздействие оставляет неизгладимый след, ибо израсходованные адаптационные резервы не могут быть восстановлены. Каждая наша мысль, каждое слово, каждый наш поступок записывается на клеточном уровне и вносится в подсознание, и мы несем 100% ответственность за все что делаем».

Неплохо было бы научиться смотреть на себя со стороны, критически вглядываясь в собственное раздражение или убитое горем лицо, предугадывать свои бурные, готовые вот-вот сорваться с языка высказывания. И научиться не только смотреть на себя, но и говорить: «стоп!». Это главное – не дать вырваться на волю сильному отрицательному импульсу, который может привести в действие дальнейшие неуправляемые поступки. Однако все это хорошо только в том случае, если, погашая свои отрицательные порывы, вы сможете отнестись к себе с чувством тонкой иронии, ибо внешняя сдержанность при внутреннем напряжении и кипении вредна.

В современных школах, техникумах, институтах, университетах обучают всевозможным наукам, всему, чему угодно, в том числе вещам явно бесполезным, но никто не обучает молодых людей, как сдерживать себя, как научиться экономить свои жизненные силы для сохранения, укрепления и продления здоровья.

Здоровье – это свобода от болезней. Сохранение и укрепление здоровья в современных условиях – должно стать важнейшей задачей каждого современного человека. За последние 10 лет средняя продолжительность жизни граждан РБ сократилось: женщины до 67, мужчин 57 лет. Известно также, что в последние годы смертность превышает рождаемость.

Умение жить долго и счастливо – это искусство. Человек, который специально настраивает себя, чтобы продлить свои дни и быть счастливым и здоровым, имеет огромные шансы быть таким.

Большинство людей полны беспокойства, поэтому они никогда не смогут преодолеть свои несчастья, каждый день они растрачивают по кусочку свою нервную силу на свои беспокойства. Есть один верный путь достичь полного нервного разрушения – это беспокойство.

Для совершенного здоровья, включая крепкую нервную систему, мы должны иметь сильный ум в сильном теле. Тело не бессловесно, но оно действует не через рассудок и ум, а через пять органов чувств.

Таким образом, чтобы взять на себя контроль над телом, необходимо установить и поддерживать полезные для здоровья привычки жизни. Для здорового тела нужен здоровый дух и крепкая нервная сила: «здоровый дух может быть только в здоровом теле».

Сильный ум генерирует положительные мысли и помогает держать мысли и впечатления – поэтому ваше тело должно быть достаточно сильным, чтобы сопротивляться им. Собственно говоря, функционирование тела должно иметь механическую четкость, чтобы противодействовать отрицательным духовным вмешательствам.

Цель настоящего исследования состояла в экспериментальном изучении влияния комплексного метода на сохранение и укрепления здоровья.

Педагогический эксперимент проводился с людьми различного возраста от 18 до 50 лет. Экспериментальная группа была образована из 30 человек, из них: 20 студентов и 10 человек среднего возраста – все женского пола. Эксперимент продолжался в течение года. В контрольной группе проводились занятия по обще принятой методике.

Эксперимент предполагал:

1. Формировать новый стереотип мышления по отношению к своему физическому телу и здоровью (с помощью лекций и индивидуальных бесед).

2. Показать взаимосвязь здоровья человека с его физическим, культурным и духовным развитием.

3. Научить управлять своим физическим телом. Не тело должно управлять нами, а мы своим телом. Научить выполнять задания с максимальной амплитудой для себя и наименьшей затратой сил.

4. Помочь пересмотреть свои позиции по вопросам здоровья и болезни. Болезнь – это урок, от которого нужно стать немного мудрее.

5. Развить способность безболезненно адаптироваться к любым жизненным условиям и гибко реагировать на их изменения.

6. Учить мысленной работе для обретения душевного равновесия, внутренней гармонии, снятие эмоционального напряжения.

Для выполнения этих задач необходимо овладеть следующим:

а) самоосознанием. Каждый человек должен осознать, что он самое совершенное творение на свете, и он сам может избавиться от всех своих недугов и болезней;

б) самопознанием. Познать себя – значит быть в гармонии с природой. Еще в древние времена говорили «Познай себя, и ты познаешь всю Вселенную». Познать природу – это, прежде всего, познать самого себя и признать наличие отрицательного в себе;

в) саморегулированием. Обрести внутреннее равновесие и научиться методам саморегуляции и мобилизации внутренних резервов организма;

г) самоуправлением. Учиться выполнять задания с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя, экономить свои жизненные силы;

д) релаксационной гимнастикой. Научиться частично и полностью расслабляться и снимать стресс.

Релаксационная гимнастика – система статической гимнастики, разработанная группой специалистов, она широко применяется при развитии неврозоподобных состояний и при переутомлении. Когда человек подвергается любому из бесконечных раздражителей обыденной жизни, в организм поступает адреналин. Что происходит в этот момент в мышцах и с нервной системой? Напряжение там и остается. И с каждым днем мышцы напрягаются все больше, становятся менее эластичными и уже не в состоянии растягиваться до состояния полного покоя. На это указывает нам высокий пульс.

Для того чтобы снять напряжения мышц, оставшиеся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает полное или частичное расслабление, проходящее под контролем сознания.

Соответственно и релаксацию подразделяют на частичную и полную. Первая рекомендуется как средство профилактики переутомления. Вторая предполагает не только мышечное, но и психическое расслабление. При выполнении упражнения соблюдали следующие принципы:

- принцип релаксации: после выполнения упражнения предусматривается отдых в виде кратковременного расслабления, во время которого упражнение завершает свое действие на организм занимающегося;
- принцип мышечной радости: все упражнения должны доставлять телесные удовольствия. Никогда не перенапрягайте мышцы. Не следует выполнять физические упражнения до ощущения боли. Боль – сигнал того, что нагрузка слишком велика;
- принцип сосредоточения: уметь сосредоточить внимание на отдельных частях тела, медленно, но правильно выполнять каждое движение с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя;
- принцип наслаждения: прислушиваться к работе каждой мышцы и органов, и наслаждаться своим выполнением;
- принцип раскрепощения: уметь предоставлять во время занятий максимальную свободу телу, что обеспечивает снятие хронического напряжения;
- принцип дозирования нагрузки: соблюдать постепенное повышение нагрузки и последовательность освоения различных упражнений.

Для решения поставленных задач нами было проведено исследование физического развития, физической подготовленности, моторной зрелости. Состояние здоровья – определялось на основании заключения врачебной комиссии (нами учитывались пропуски занятий, по болезни). Проведен тест на гибкость и на каждом занятии измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС).

Полученные данные обрабатывались с применением математической статистики на ЭВМ. Оценка физического развития, телосложения проведена по методу стандартов, индексов корреляций.

Таблица - Усредненные характеристики физического развития, физической подготовленности и тесты контрольных, и экспериментальных групп.

№ п/п	Параметры физ. развития и физ. подготовленности	Результаты контр. группы		Результаты экспериментальной гр.		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	<i>P</i>
1.	Рост (см)	164,5±3,7	165,1±4,0	164,9±4,0	165,0±3,9	<0,003
2.	Вес (кг)	56,7±3,5	56,2±4,1	56,0±3,7	55,8±3,8	<0,001
3.	ОГК (размах)	7,9±1,9	8,0±1,5	7,7±2,0	10,0±1,8	<0,35
4.	Тест на гибкость (см)	11,8±3,5	12,3±3,2	11,7±3,3	18,8±4,5	<0,52
5.	Поднимание и опускание туловища (кол. раз)	45±7,5	50,0±8,1	45,0±7,8	80,0±10,0	<0,67
6.	ЧСС (к-во уд/мин)	84,1±12,0	81,3±9,5	85,0±10,5	73,1±8,0	<0,63
7.	Прыжки в дл. с места (см.)	170,5±13,7	179,5±12,9	170,0±13,3	195,7±12,0	<0,43
8.	Пропуски занятий по болезни (к-во дней)	32,9±9,1	31,7±10,2	32,5±10	17,0±7,9	<0,51

После того, как полученные данные подверглись статистической обработке, вырисовалась следующая ситуация. Нет достоверных различий между физическим развитием и физической подготовленностью (коэффициент корреляции равнялся от 0,01-0,03), физическим развитием и здоровьем (коэффициент корреляции равнялся от 0,15-0,05) [2].

Однако обнаружилось достоверно тесная корреляционная связь здоровья с моторной зрелостью ($r=0,59$) и особенно отдельного компонента моторной зрелости, экономия мышечных усилий со здоровьем ($r=70$) [3].

На основании вышеизложенного был проведен педагогический эксперимент комплексный подход к изучению здоровья, его укрепления и сохранения. Результаты педагогического эксперимента приведены в таблице.

Из таблицы видно, что нет достоверных различий в ростовых параметрах контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента. Однако, в экспериментальной группе наблюдается достоверный рост показателей физической подготовленности. Напротив, подобного не отмечено в контрольной группе.

Следует обратить внимание на гибкость. В начале эксперимента гибкость составила 11,8 см. в контрольной, и 11,7 см. в экспериментальной группе. Однако, после проведения эксперимента, у первых увеличение произошло на 0,5 см., в то время, как у вторых произошло достоверное увеличение показателей гибкости ($P < 0,52$).

Результаты поднимания и опускания туловища в экспериментальной группе увеличились почти в два раза, с 45 до 80 раз ($P < 0,67$), в то время как в контрольной группе произошло незначительное увеличение.

Уменьшилась ЧСС у занимающихся в экспериментальной группе на 11,9 уд/мин. ($P < 0,63$), а это говорит о том, что сердце начало работать более экономно, чем до педагогического эксперимента. Сосредотачивая внимание на мышечных ощущениях и выполняя задания медленно, мы учимся экономно расходовать свои жизненные силы (на что указывает нам ЧСС) и овладеваем искусством управлять внутренними процессами происходящими в нашем организме. Наше тело – источник постоянной производительности и мы должны относиться к нему бережно и нежно, а каждое упражнение научиться выполнять с наслаждением, не перенапрягаясь. Чтобы оно приносило «мышечную радость», а не утомление.

Достоверно улучшились результаты прыжка в длину с места ($P < 0,43$), хотя прыжок не выполнялся нами на занятиях, а только выполнялись прыжковые упражнения.

Следует отметить и состояние здоровья занимающихся по пропускам занятий по болезням. До эксперимента нет достоверных различий в пропусках занятий по болезни в контрольной и экспериментальной группах. Однако, после экспери-

мента произошли улучшения в экспериментальной группе на 15,5 дней ($P < 0,51$). Напротив, в контрольной группе пропуски занятий по болезни улучшились на один и два дня.

Обращает внимание на себя то, что, умение удерживать свое тело в равновесии оказалось эффективным средством для выполнения «мостика» из положения стоя. «Мостик» выполняли 15 из 20 студентов, хотя до начала эксперимента «мостик» никто не выполнял.

Таким образом, отчетливо наблюдается превосходство в усредненных показателях физической подготовленности экспериментальной группы и достоверные различия в физической подготовленности над контрольной группой.

Методы самосозидания будут эффективны только в том случае, если все вышесказанное вы будете применять в комплексе: придерживаться правильного образа жизни, т.е. достаточно двигаться, правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, научиться владеть собой, выполнять задания с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя, быть в гармонии с природой и самим собой и ежедневно выполнять приведенный комплекс физической зарядки.

Предлагаем примерный комплекс ежедневных физических упражнений:

Упр. 1. И.П. – о.с.

1 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх, в стороны, голову отвести назад, потянуться вдох;

2 – расслабляя руки и мышцы спины и опускаясь на полную стопу, согнуть руки, наклоня голову, соединить пальцы у затылка - выдох;

3 – поднимаясь на носки и отводя голову и локти назад, с усилием напрягая мышцы плечевого пояса и рук, потянуться, вдох;

4. – и.п., выдох. Повторить 5-6 раз.

Упр. 2. Ходьба с ускорением 15-30 с.

Упр. 3. Бег в медленном темпе 10 с.

Упр. 4. И.п. – о.с.

1-2 – подняться на носки, руки вверх – вдох;

3-4 – и.п., выдох. Повторить 7-8 раз.

Упр. 5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.

1 – круг руками вправо;

2 – наклон вправо;

3-4 - то же влево. Повторить 4-5 раз.

Упр. 6. И.П. – ноги врозь, руки вверх.

1 – мах правой ногой вперед, руки вверх, выдох;

2 – И.п., вдох;

3 – То же левой ногой. Повторить 5-6 раз.

Упр. 7. И.П. – о.с.

1-2 - подняться на носки, руки вверх дугами наружу, вдох;

3-4 - и.п., выдох.

Повторить 8 раз.

Упр. 8. И.П. – о.с.

1 – присесть руки вперед, выдох;

2 – и.п., вдох.

Повторить 3-4 раза.

Упр. 9. И.П. – упор лежа.

1 – согнуть руки, вдох;

2 – и.п., выдох. Повторить 2-3 раза.

Упр. 10. И.П. – ноги врозь, руки на поясе.

1-2 – медленно поднять левую руку вверх, наклон туловища вправо, вдох;

3-4 – и.п. выдох. То же в другую сторону.

Повторить 5-7 раз.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Выявлена достоверность различий в результатах физической подготовленности у студенток экспериментальной группы ($P < 0,35-0,67$).

2. На экономию ЧСС достоверно указывают усредненные данные пульса полученные в результате эксперимента ($P < 0,63$).

3. Овладение релаксационной гимнастикой способствует снятию стресса внутреннего напряжения нервной системы, на что опять же нам указывает ЧСС, снижение от 85 до 73,1 уд/мин.

4. Овладев методикой комплексного метода человек, не только восстановит свое утраченное здоровье, но укрепит и продлит его на долгие годы. На это указывают данные экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селье Г. Стресс в жизни. - Санкт-Петербург:, 1994.-179 с.
2. Жук Э.И. Моторная зрелость, физическая подготовленность и успеваемость младших школьников // Гигиена и санитария. – 1980. - № 11. – С.15-17.2.
3. Жук Э.И. Взаимосвязь моторной зрелости школьников с состоянием их здоровья // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1995.-№24.- С.37-40.