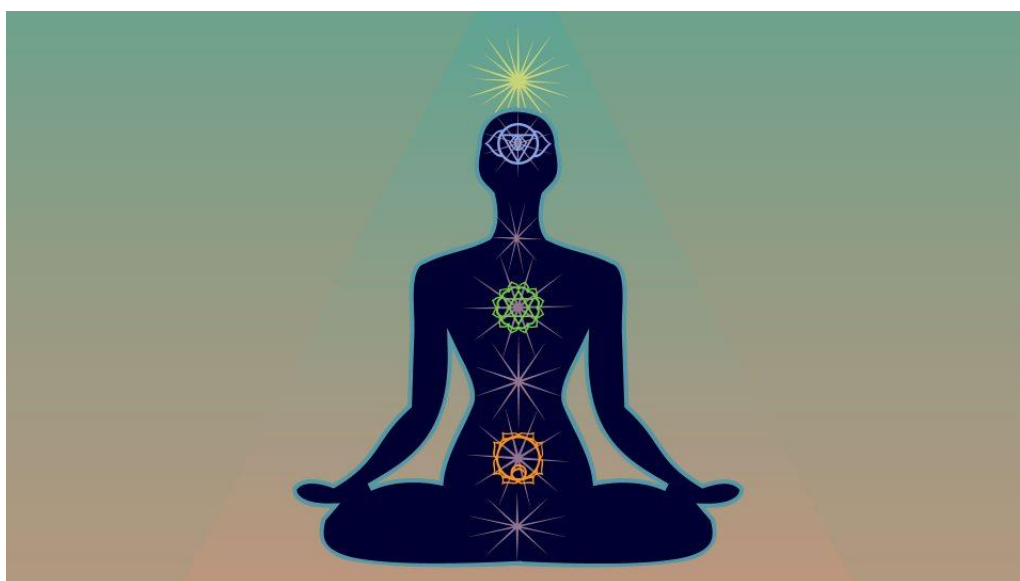


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»**

Э.Ш. Шаяхметова, О.М. Макушкина, А.И. Валитова, А.М. Валишина

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

учебное пособие



Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки:
44.04.02 – «Психолого-педагогическое образование»

Уфа 2019

УДК 159.91
ББК 88.8я73
Д79

Рецензенты:

Шурухина Галина Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы» (г. Уфа).

Халфина Регина Робертовна, доктор биологических наук, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет» (г. Уфа).

Шаяхметова Э.Ш. Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии: учебное пособие / Э.Ш. Шаяхметова, О.М. Макушкина, А.И. Валитова, А.М. Валишина. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2019. – 84 с. (Гриф УМО РАО, приказ №742 от 29.03.2019)

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», направленность (профиль) «Современные психотехнологии» и программы дисциплины «Психологии здоровья и здоровьесберегающие технологии».

Пособие содержит теоретический материал по проблеме психологии здоровья организма, представлены здоровьесберегающие технологии, практикум по курсу, словарь основных терминов, вопросы и тестовые задания для самоконтроля.

Адресовано студентам, слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки.

© Коллектив авторов, 2019
© Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Известно, что всесторонняя полнота человеческой жизни как непреходящей ценности обуславливается здоровьем, что наслаждение жизнью предполагает наличие здоровья. Ценность человеческой жизни является абсолютной, так как жизнь – это единственное условие и критерий для существования любой другой ценности.

Осознанное принятие ценностей здорового образа жизни и здоровья становится в настоящую эпоху не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития общества и общественных отношений. Задачи формирования, укрепления и сохранения природного, генетически детерминированного здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде, создания экологически и эмоционально-комфортной среды общения и труда становятся приоритетными для человеческого сообщества.

Основной целью данного учебного пособия является формирование у студентов системы научных понятий и представлений о психологии здоровья, развитие навыков практического применения здоровьесберегающих технологий для здорового развития каждого гражданина общества.

Представленное учебное пособие предназначено для подготовки магистров по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» направленность (профиль) «Современные психотехнологии».

Содержание учебного пособия представлено в трех частях. Часть 1 – лекции по курсу «Психология здоровья»; Часть 2 – лекции по курсу «Здоровьесберегающие технологии»; практикум по курсу «Здоровьесберегающие технологии».

Помимо курса лекций и практикума пособие содержит словарь терминов по курсу, тестовые задания для проверки усвоения учебного материала.

ЧАСТЬ I

ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Тема 1. Психология здоровья как наука

План:

- 1.1. Исторический аспект проблемы.
- 1.2. Введение в психологию здоровья.
- 1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья.
- 1.4. Критерии психического и психологического здоровья.

1.1. Исторический аспект проблемы

Основа учения о здоровой психике была заложена еще в трудах Гиппократов, в его сборнике были впервые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья.

Древний философ Демокрит в свое время писал Гиппократу: «Здоровье просят у Богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в распоряжении средства к этому».

О Гиппократе знают не только как о врачевателе, но и как о непреклонном гигиенисте. Именно с гигиеной связаны пути сохранения здоровья, и об этом писал Гиппократ.

Но еще гораздо раньше Гиппократов в античной литературе была достаточно широко освящена тема гигиены. В древней мифологии существует миф об Аполлоне и его сыне Эскулапе и кентавре Хероне – лучшем врачевателе, который обучал Эскулапа врачеванию собственной души. У Эскулапа было 2 дочери: Панацея и Гегея, первая решила изобрести лекарство от всех болезней и была осмеяна, а вторая – проповедовала гигиену души и тела, стала известной. Гегею изображали как красивую девушку в тунике, которая держит в одной руке чашу, а в другой – змею (это символ медицины).

Греческие и римские философы рассматривали преимущественно внутриличностный аспект здоровья, а именно – внутреннюю согласованность телесных и душевных проявлений человека. Чтобы быть прекрасным и здоровым, недостаточно совершенствовать тело или только гармонизировать душу, необходимо прочувствовать оптимальное их соотношение.

Авиценна в средние века издал пятитомный труд «Канон врачебной науки», где разработал и обосновал собственную систему сохранения

здоровья, которая не потеряла значение до сих пор. Он говорил, что человек может и должен жить до 140 лет.

Медики древности видели истоки здоровья и причины болезней не только в смещении элементов организма, но и в поведении людей, их привычках, традициях, т.е. условиях и образе жизни. Делались даже попытки установить соответствие между спецификой заболевания и характером труда (Гален и Цельс разделяли болезни господ и рабов).

Социалисты-утописты видели залог хорошего здоровья людей их вымышленных городов в идеально организованных условиях жизни и общественном порядке.

Английские врачи и санитарные инспекторы XIX в. в своих отчетах не раз приводили примеры пагубного действия тяжелых условий труда на здоровье рабочих.

Прогрессивные отечественные деятели медицины второй половины XIX в. представили тысячи доказательств неблагоприятного воздействия на здоровье трудящихся условий труда и быта. Первостепенная значимость социальных условий в формировании здоровья населения стала предметом изучения социальной гигиены с начала XX в.

Определение соотношений социального и биологического начал в человеке позволяет выявить их влияние на здоровье человека. Как в сущности, в самом человеке нельзя отделить биологическое от социального, так нельзя разорвать биологическую и социальную составляющие здоровья. Здоровье и болезнь отдельного человека в основе своей биологические. Но общебиологические качества не являются основополагающими, они опосредуются социальными условиями его жизни, которые являются определяющими. Не только в трудах отдельных исследователей, но и в документах международных медицинских организаций говорится о социальной обусловленности здоровья, т.е. о первостепенном воздействии на здоровье социальных условий и факторов.

Социальные условия – это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономического строя и политической структуры общества.

Социальные факторы – это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда, отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т. д.

В.М. Бехтерев впервые заговорил о психологии здоровья. Он говорил, что борьба за свободу личности есть борьба за ее здоровое развитие. Общество, которое строится на принципах самоуправления, должно, прежде всего, побеспокоиться о создании здоровых условий для жизнедеятельности личности. В.М. Бехтерев особо подчеркивал «определяющее влияние социально-экономических условий на распространение душевных расстройств». Среди всех оздоровительных

мероприятий важнейшее значение В.М. Бехтерев придавал 3 китам: психогигиене, психопрофилактике и воспитанию. Он предложил создать программу «Забота о здоровье ради здорового человека».

1.2. Введение в психологию здоровья

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого – начале нового века.

Трудность обсуждаемой тематики состоит в том, что сам термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной.

Что же такое здоровье? Наша медицина занимается, в основном категорией болезни, а не здоровья. Поэтому и все средства, и мышление врачей направлены на поиск и лечение болезней. То есть официальная медицина стала медициной болезней, а не медициной здоровья. Медицина своими нефизиологическими методами и средствами лишь сглаживает остроту заболеваний, способствуя их переходу в хроническую форму, культивирует новые болезни, никак не способствуя генетическому здоровью человека. В то время как профилактики фактически не существует. Внимание к категории болезни в ущерб изучению состояния здоровья привело к тому, что в нашей медицине здоровье понимается как какое-то одно состояние, для которого достаточно лишь отсутствие болезни. Но даже простые наблюдения говорят о том, что различных состояний здоровья может быть очень много. То же можно сказать и о состояниях, промежуточных между здоровьем и болезнью.

По большому счету, *здоровье* – это полноценный обмен информацией между человеком и средой. Болезнь появляется всегда сначала на уровне информации. Ведь не секрет, что наш организм состоит на 90% из воды и что, при воздействии на воду определенной музыки, к примеру Баха, Бетховена, речи Гитлера и т. д. вода принимает определенную структуру молекулярного строения. Нетрудно догадаться, что происходит с нашей жидкостью, находящейся в теле при подобных ситуациях (когда мы сквернословим, злимся, обижаемся, боимся, слушаем определенную музыку).

Болезнь – это отклонение от программы, записанной природой в генетической матрице человека, сигнализирующей ему об этом.

Этот порядок и равновесие находятся, прежде всего, *в умах людей* на

уровне: отношения к себе, окружающим и миру; самооценка; установки; верования; поведение; ценности; смыслы; жизненная философия и т. д.

1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья

Предпосылки формирования психологии здоровья относятся к 20-м годам прошлого столетия, когда в России, США и некоторых странах Западной Европы возник повышенный интерес и к психологии, и к научно обоснованным возможностям укрепления здоровья человека.

Огромная заслуга в развитии психологии здоровья принадлежит академику Владимиру Михайловичу Бехтереву. Доклад на тему: «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым В.М. Бехтерев выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на 2-м съезде российских психиатров, стал программным для последующего развития психологии здоровья.

Формирование психологии здоровья в нашей стране как самостоятельной области знаний началось с 90-х годов.

Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Цель психологии здоровья – это сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья.

Задачи психологии здоровья:

- 1) повышение уровня психологической культуры (степень совершенства в овладении психологическими знаниями и деятельностью);
- 2) повышение уровня культуры общения (степень совершенства в области внешней и внутренней коммуникации);
- 3) определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

Речь идет о работе с психически здоровыми людьми, имеющими те или иные психологические трудности, или решившими стать на путь самосовершенствования.

В психологии здоровья имеются два основных понятия: *психическое и психологическое здоровье*.

Психическое здоровье – это составная часть медицинского подхода к феномену здоровья (когда отсутствуют клинически выраженные проявления психопатологии, то есть не поставлен диагноз психического заболевания).

Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата.

Психологическое здоровье – это рост личности, проявляющийся в

движении от центрированности на себе и целях личного превосходства к задачам конструктивного взаимодействия со средой и социально полезного развития; зрелость личности, проявляющаяся в дисциплине ума, эмоций и поступков.

Психологическое здоровье определяется двумя признаками:

1. Соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности принципа оптимума или «золотой середины».

2. Эффективной адаптацией (социальной, социально-психологической, интрапсихической).

1.4. Критерии психического и психологического здоровья

Критерии психологического здоровья (по А. Эллису):

1. *Интерес к самому себе*: чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы немного выше интересов других, в некоторой степени жертвует собой ради тех, о ком заботится, но не полностью.

2. *Общественный интерес*: если человек поступает безнравственно, не отстаивает интересы других и поощряет социальный отбор, маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

3. *Самоуправление (самоконтроль)*: способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими без требования значительной поддержки.

4. *Высокая фрустрационная устойчивость*: предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

5. *Гибкость*: пластичность мысли, открытость изменениям; человек не ставит себе и другим жестких неизменных правил.

6. *Принятие неопределенности*: человек живет в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.

7. *Ориентация на творческие планы*: творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют с его стороны вовлеченности.

8. *«Научное» мышление*: стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствия в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей.

9. *Принятие самого себя*: отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки со стороны других; стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя («Я

люблю себя уже за то, что я живу и имею возможность радоваться»).

10. *Риск*: эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремится делать то, что он хочет, даже когда существует возможность неудачи; он стремится быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

11. *Длительный гедонизм*: человек ищет удовольствия как от текущего момента, так и от возможного будущего; он считает, что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения.

12. *Нонутопизм*: отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающим счастью, радости, совершенству или к полному отсутствию тревоги, депрессии, унижения своего достоинства и враждебности.

13. *Ответственность за свои эмоциональные нарушения*: склонность принимать на себя большую часть ответственности за свои поступки, а не стремление с целью защиты обвинять других или социальные условия.

В психологии здоровья выделили следующие направления исследований:

1. Выявление роли психологических факторов в укреплении здоровья человека.

2. Формирование внутренней картины здоровья, т.е. психологического состояния отношения к здоровью.

3. Поиск оптимальных методов психологического воздействия, направленных на развитие здоровой личности.

4. Создание системы обучения здоровью.

Таким образом, психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от зачатия до смерти и представляет собой психологическую базу первичной, вторичной профилактики и реабилитации.

Виды здоровья:

Физическое здоровье – состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений.

1.5. Проблема психологии здоровья

Убыстрение ритма жизни. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику человека, негативная динамика межлических отношений приводит к формированию эмоционального напряжения. Она ведет к «болезни спешки» и является одним из факторов развития заболеваний.

Проблема жизни в условиях неопределенности. Ее породила ситуация, связанная с переходом с одной ступени развития общества на другую. Произошла кардинальная смена устоявшихся стереотипов поведения. Следовательно, повысилось беспокойство человека за свое будущее, за будущее своих детей и близких. Повышенный стойкий уровень беспокойства выливается в психосоматическую патологию. Неопределенность сама по себе не имеет знака, знак зависит от личностных особенностей человека, заполняющих неопределенность собственными ожиданиями. Чаще всего неопределенность представляет собой дефицит в прогнозировании своего будущего. Проведенные психологами исследования показали, что существуют 2 полярные группы людей, которые по-разному реагируют на неопределенность. Первая группа реагирует страхом, усталостью, безразличием и растерянностью (интравертированные интерналы). Вторая группа – это люди, которые реагируют озлобленностью и агрессивностью (экстравертированные экстерналы).

Проблема «информационного бума». Нахлынувшая волна информации о прошлом и настоящем пропорционально увеличила приток лиц, которые обращаются к психотерапевтам, психологам и психиатрам. Многие чувствительные люди не могут адекватно переработать информацию – ее слишком много и она ужасающая. Т.о. растет количество лиц, страдающих от «синдрома информационного изнурения».

В настоящее время *актуализировались все смертные грехи человека:* гордыня, сребролюбие (любовь к деньгам), блуд, чревоугодие, гнев, зависть и уныние. Именно зависть и уныние могут в полной мере рассматриваться как важные факторы риска психических заболеваний.

Снижение уровня социальной поддержки. Оно приводит к одиночному переживанию преодоления стрессовых ситуаций. Это снижает толерантные способности человека. Социальная поддержка бывает двух видов: институциональная (исходит от государственных структур) и межличностная. Социальная поддержка – это барьер между стрессом и его последствием. Социальная поддержка тесно связана с социальной интеграцией, которая тоже является барьером между здоровьем и болезнью. Социальная интеграция включает в себя привязанность к кому-либо. Возможность кого-то воспитывать, получение подтверждения своей

значимости, чувство надежности партнеров по общению и т.д. Социальная поддержка прямо пропорциональна уровню заболеваемости и здоровья.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.
2. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.
3. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.
4. Дайте анализ психологических факторов здоровья.
5. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
6. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содежательную характеристику.
7. Раскройте суть основных проблем психологии здоровья.

Тема 2. Факторы, формирующие здоровье

План:

- 2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье.
- 2.2. Понятие возраста. Долгожительство.

2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье

Бывает, что человек чувствует себя хорошо, все органы и системы работают, казалось бы, нормально, но достаточно легкого сквозняка – и он уже во власти недуга: на несколько дней слег в постель с высокой температурой. Выходит, что даже при нормальных качественных показателях организм может быть чрезвычайно уязвимым, а значит, не абсолютно здоровым. И совершенно справедливо предлагает академик Н.М. Амосов ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Есть скрытые резервы сердца, почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Сегодня вместо 100 лет мы живем в среднем 70, т.е. наша жизнь укорачивается на 30 лет. Первой причиной этого, отнимающей у нас примерно 20 лет, можно считать повседневную нагрузку на мозг – болезни, переживания, неправильный образ жизни; все это как бы бьет по мозгу и вызывает его преждевременное изнашивание. Второй причиной, отнимающей у нас примерно 10 лет, является указанное И.М. Мечниковым

самоотравление гнилостными веществами из толстого кишечника. Регулярно употребляя кисломолочные продукты, мы имеем все основания надеяться выиграть 10 лет здоровой жизни.

Одного ученого спросили: «Как удлинить жизнь?» Он ответил: «Прежде всего – не укорачивать ее».

Секрет долголетия кроется в пяти условиях жизни: закаленное тело, здоровые нервы и хороший характер, правильное питание, климат, ежедневный труд.

Правильный образ жизни И.И. Мечников называл ортобиозом («орто» – прямой, правильный; «био» – связанный с жизнью).

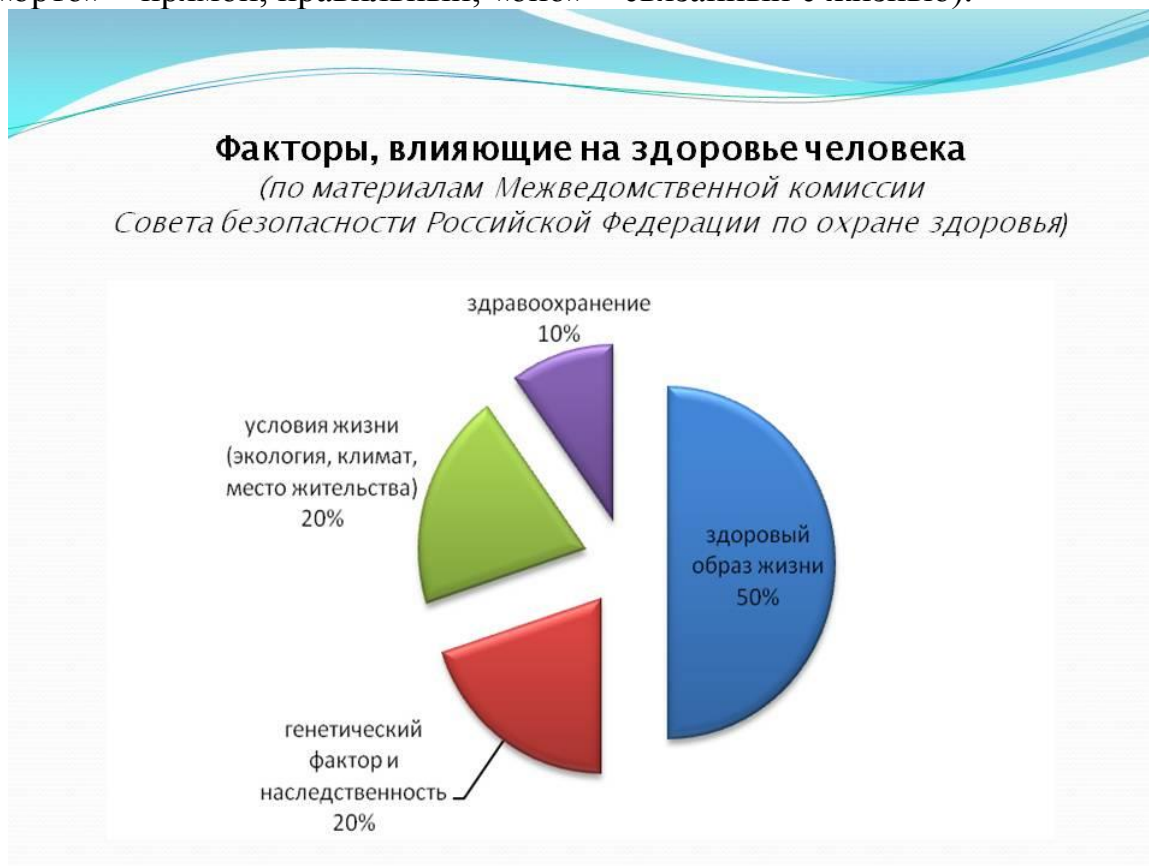


Рис. 1. Факторы, формирующие здоровье

2.2. Понятие возраста. Долгожительство

Существуют понятия о календарном (паспортном) и биологическом возрасте, разница в которых может составлять 5 лет.

Процессы роста и развития подчиняются ряду общих закономерностей. Вместе с тем развитие каждого ребенка и подростка представляет собой сложный процесс и характеризуется рядом особенностей, определяемых генетическими факторами и экологическими особенностями жизни индивидуума. Именно эти обстоятельства

определяют столь широкий полиморфизм индивидуальностей и различие между паспортным и биологическим возрастом индивидуума.

Календарный возраст определяется астрономическим временем, прошедшим со дня рождения.

Календарный возраст – отражает старение организма и его систем в среднем для популяции, дает стандартные средние вероятности смерти и ожидаемой продолжительности жизни, объективный показатель, связанный чисто с физическим течением времени и выражаемый в абсолютных физических единицах времени.

Уже давно исследователи пришли к выводу, что календарный возраст (паспортный) не характеризует истинное состояние организма. Кое-кто перегоняет по темпу возрастных изменений общую группу своих однолеток, кое-кто явно отстает. Отсчет темпа возрастных изменений, прогноз предстоящих событий следует делать, учитывая не календарный, а биологический возраст человека.

Следует помнить, что календарный (паспортный) возраст детей и подростков не всегда соответствует их биологической зрелости.

Биологический возраст – это показатель уровня износа структуры и функции определенного структурного элемента организма, группы элементов и организма в целом, выраженный в единицах времени путем соотнесения значений замеренных индивидуальных биомаркеров с эталонными среднепопуляционными кривыми зависимостей изменений этих биомаркеров от календарного возраста.

Психический возраст (зрелость) определяется коэффициентом интеллекта, уровнем эротических интересов, соответствием досуга возрастным нормам.

Акселерация и ретардация развития. Наряду с типичным развитием, характерным для большинства представителей отдельной возрастнo-половой группы, встречаются разнообразные отклонения, которые можно свести к двум основным типам: *акселерация развития* – ускорение физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков, и *ретардация развития* – задержка физического развития и формирования функциональных систем организма детей и подростков. В среднем и те и другие дети составляют 13-20% от общего числа детей данного возраста. Для акселерации характерны более высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. У детей с таким развитием раньше происходит половое созревание и раньше заканчивается рост в длину (обычно к 15-17 годам), а также несколько быстрее наблюдается психическое развитие.

Более раннее развитие детей и подростков интересует медиков, педагогов, психологов и социологов, так как требует пересмотра методов

обучения, изменения форм и методов физического, полового и эстетического воспитания молодежи. Биологические механизмы акселерации пока до конца не выяснены. Наиболее вероятные причины – увеличение количества смешанных браков, урбанизация населения, улучшение социальных условий жизни и др.

Явление ретардации необходимо учитывать при решении вопроса о школьной зрелости и возраста поступления ребенка в школу. Это поможет организовать специальные группы для детей с замедленным физическим и психическим развитием, успешное обучение которых возможно только при условии организации адекватной их возможностям учебно-воспитательной работы. В некоторых случаях для предупреждения нарушений здоровья детей с отставанием развития целесообразна даже временная отсрочка их поступления в школу.

Биологические механизмы ретардации физического развития детей и подростков мало изучены, однако большое значение имеют эндогенные причины: наследственные, врожденные и приобретенные в процессе индивидуального развития нарушения и их экзогенные причины – различные факторы социального характера.

Долгожительство. Опыт долголетия людей на протяжении всей эволюции человека геронтологи называют феноменом долгожительства человека.

Долголетие – социально-биологическое явление, доживание человека до высоких возрастных рубежей.

В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни; значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение.

Порогом долголетия иногда считается достижение 80 лет и более, зависящее от многих факторов – наследственности, социально-экономических условий, природных воздействий и других.

Люди-долгожители встречаются во всех странах, но существуют места, где их больше в среднем по планете: Окинава, Анды (племя Вилкабамба), Кавказ (Грузия, Абхазия), Азербайджан, Греция, Карачаево-Черкесия и т. д.

По мнению И.П. Павлова, продолжительность жизни человека должна быть не менее 100 лет. «Мы сами своей невыдержанностью, – писал он, – своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

«Мы твердо верим, что наступит наконец такое время, когда стыдно будет умирать человеку раньше 100 лет», – утверждал русский физиолог И.Р. Тарханов. И.И. Мечников и А.А. Богомолец тоже считали, что

человек может жить 150-160 лет.

В чем секрет долгожительства? Единого ответа на этот вопрос нет и не может быть. Личность любого человека всегда индивидуальна и уникальна. В основе долголетия лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни; значительная выраженность приспособительных механизмов, обеспечивающих физиологическое старение.

Процесс старения у долгожителей происходит медленнее. Возрастные изменения основных физиологических систем развиваются плавно, состояние ряда систем организма сходно по многим параметрам с людьми более молодого возраста (например, морфологический и биохимический состав крови, некоторые показатели состояния сердечно-сосудистой, эндокринной систем и центральной нервной системы).

Тип высшей нервной деятельности у долгожителей, как правило, сильный и уравновешенный. Как правило, они общительны и доброжелательны, проявляют интерес к событиям и явлениям окружающего мира, духовно уравновешены (почитают законы предков или религиозны), устойчивы к стрессам, инфекционным заболеваниям. Долгожители обладают хорошей памятью, для них характерны высокая умственная и физическая активность, работоспособность. Они отличаются также длительной сохранностью репродуктивной функции и многодетностью. Так, в Чечено-Ингушетии мужчины-долгожители имеют потомство до 69-70 лет, женщины – до 55-58 лет. Примерно 44% долгожителей мужчин и 31% женщин практически здоровы.

Состояние сердечно-сосудистой системы, например, характеризуется значительной сохранностью, по сравнению с лицами из недолгожительских семей. Реже встречается стенокардия, гипертония; существует тенденция к пониженному содержанию холестерина. Низкое содержание холестерина крови считается одним из показателей предрасположения к долголетию. Другой прогностический признак долголетия – возраст начала разрушения зубов; у лиц с семейным долголетием отмечается более позднее, после 60-69 лет начало их разрушения.

Исследования показывают, что долгожителям свойственны размеренный, упорядоченный образ жизни, отсутствие вредных привычек (употребление алкоголя, курение, нерациональное питание), семейное благополучие.

Николай Басов, автор нескольких книг по народной медицине и разделному питанию, вычленяет *пятнадцать факторов долгожительства*:

1. Однообразное питание.
2. Проживание на одном месте.

3. Жизнь в одном (едином, монолитном, клановом) социуме.
4. Относительно высокая безопасность жизнедеятельности.
5. Употребление (умеренное) виноградного вина.
6. Высокая двигательная активность.
7. Ненапряженность интеллектуальной жизни долгожителей.
8. Режимный сон, часто послеобеденный сон.
9. Холод (холодные климатические условия жизни или привыкание (закаливание) к холоду).
10. Герметичность психической сферы (некая замкнутость от мира в глобальном масштабе).
11. Сверхустойчивость семейной организации.
12. Отсутствие страха перед смертью.
13. Сверхдолговременность «ценностной» шкалы. Понимания включенности в цепь событий, поколений, жизней.
14. Генетический фактор.
15. Умеренность во всем. В проявлении чувств, в еде, в работе, даже в чистоте или накоплении материальных ценностей.

Многие геронтологи считают, что потенциальная возможность долголетия обусловлена генетически. В определенной мере это подтверждается проявлением данного свойства организма человека в ряде поколений. Вместе с тем существенная роль принадлежит *социально-экономическому, природному факторам и образу жизни*.

В исследовании, проведенном учеными из канадского университета в Гамильтоне, было задействовано более 500 человек в возрасте старше 40 лет. Ученые смогли точно определить, как различные факторы влияют на продолжительность жизни людей. По их мнению, крайне вредно жить рядом с главной магистралью – ученые обнаружили, что люди, живущие у больших дорог, умирают в среднем на 2,5 года раньше, чем те, кто живет вдали от проезжей части. Группа исследователей во главе с доктором Арденом Попом из Бирмингемского Университета в конце 2009 года подтвердила тот факт, что главным фактором долгожительства является чистый воздух.

Роль природной среды (климат, почва, вода, флора, фауна) привлекает все большее внимание ученых-геронтологов. По их мнению, сочетание благоприятных факторов способствует долголетию и даже несколько сглаживает значение наследственных основ, которое проявляется более определенно в менее благоприятных экологических условиях. В то же время сами долгожительские генотипы сформировались под влиянием этих условий, и они, в свою очередь, необходимы для проявления долголетия.

Объединяя экологические и социальные факторы долголетия, можно сделать вывод: наличие экологически чистого воздуха – морского или

горного, прибрежного или степного, но обязательно чистого, без наличия последствий техногенных катастроф, экологически вредных выбросов в атмосферу продуктов жизнедеятельности человека.

Как влияет движение и труд на долгожительство? Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство мира не заменит движения.

Как утверждают геронтологи, раннее начало и позднее окончание трудовой деятельности типично для долгожителей.

По материалам, собранным в Абхазии, почти все долгожители продолжали работать (93%), их трудовой стаж нередко превышал 60 лет. Занятия характеризуются постоянством и умеренностью нагрузок с обязательным послеобеденным отдыхом. Работающие долгожители сохраняли хорошую двигательную активность. Показатели выносливости были наибольшими у мужчин: 75-79 лет и соответствовали уровню 20-29-летних. Отмечается, что у женщин выносливость была даже больше, чем в молодости. Но у мужчин и женщин – долгожителей она была наименьшей. Время реакции у долголетних (80 лет и старше) сопоставимо с этим показателем у молодых.

Питание является важной составляющей долголетия. У абхазцев и многих других долгожителей основу питания составляют продукты земледелия и скотоводства. Рацион включает много фруктов, ягод, орехов, меда, различных овощей, дикорастущих трав и растений, т.е. того, что обеспечивает высокую антиоксидантную защиту организма. Высокий уровень потребления традиционных молочно-кислых продуктов способствует формированию «здоровой» микрофлоры кишечника, что, как известно, способствует удовлетворению потребностей организма в витаминах и выполняет важную дезинтоксикационную (очищающую) функцию. Своевременное выведение токсинов способствует продлению жизни. К благоприятным особенностям питания долгожителей Кавказа геронтологи относят низкое содержание сахара, соли, мяса и мясopодуков, соблюдение национальных традиций кухни соответствует спецификой активности ферментов желудочно-кишечного тракта. Среди долгожителей почти не бывает людей с избыточной массой тела, потому что калорийность их пищи невысока (не выше 2200 ккал). Из алкогольных напитков долгожители употребляли только натуральное вино в умеренных количествах от 1 до 3 стаканов.

Феномен жителей долины реки Хунза (граница Индии и Пакистана). Продолжительность жизни обитателей этой долины 110-120 лет. Они почти никогда не болеют, выглядят молодо. Исследователи этого племени утверждают, что хунзы (название племени) купаются в ледяной воде даже при 15 градусном морозе, до ста лет играют в подвижные игры, 40-летние женщины у них выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность и

изящество фигуры, а в 65 лет ещё рожают детей. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой, высушенными на солнце абрикосами и пророщенными зернами, овечьей брынзой. Интересно еще одно: у жителей счастливой долины есть период, когда фрукты еще не успели – он зовется «голодной весной» и продолжается от двух до четырех месяцев. В эти месяцы они почти ничего не едят и лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов. Абрикосы там самый почетный фрукт. Суточная калорийность хунзы много ниже обычной и включает в себя 50 г белка, 36 г жира и 365 г углеводов. Шотландский врач Мак-Каррисон, наблюдая в течение 14 лет за жителями долины, пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа.

Как прожить долгую здоровую и счастливую жизнь?

1. *Избегайте стрессовых ситуаций.* Стресс подрывает наше здоровье, отрицательно сказывается на работе иммунной системы, является фактором риска заболеваний сердца и поражает жизнь человека негативными эмоциями. В стрессовых ситуациях постарайтесь переключить свое внимание, сделайте несколько глубоких вдохов и на несколько секунд придержите дыхание. Теперь расслабьтесь и внушите себе: «Жизнь, все – таки, прекрасная штука!».

2. *Не злоупотребляйте алкоголем.* Избегайте любых алкогольных суррогатов. Вредно лишь большое количество алкоголя, а умеренное употребление добротного красного вина наоборот уменьшает развития заболеваний сердца.

3. *Бегом от гиподинамии.* Помните, что движение не только уменьшает стресс и препятствует увеличению веса, но и продлевает жизнь. Старайтесь сделать свою жизнь более активной, включите в свой режим дня ежедневные прогулки.

4. *Правильно питайтесь.* Умеренное питание, но не голодание – залог вашей молодости. Возьмите на вооружение лозунг «Из-за стола с чувством голода». Избегайте «быстрых перекусов», меньше любой еды «со сковородки».

Меньше насыщенных жиров. Они преобладают в продуктах питания животного происхождения и повышают уровень холестерина, вызывают развитие заболеваний сердечнососудистой системы. Отдавайте предпочтение растительным жирам, которые содержатся в оливковом, арахисовом и других маслах.

5. *Не курите!* Об этом уже так много сказано, но все равно проблема остается. Не гоняйтесь за ложной модой! Курение сигарет вызывает раннее появление морщин и проблемы со здоровьем (опухоли, заболевания сердца и сосудов, бронх и легких).

6. *Боритесь с загрязнением окружающей среды.* Загрязненный воздух вызывает заболевания органов дыхания, бронхиальную астму и

другие патологические состояния.

7. *Избегайте открытых солнечных лучей.* Они влияют на возникновение морщин и рака кожи. Ученые многих стран уже давно доказали, что чрезмерный загар вреден человеку любого возраста (особенно детям и женщинам). Используйте солнцезащитные кремы и ваша кожа будет выглядеть намного моложе.

8. *Не забывайте об отдыхе и сне.* Недостаток сна влияет на старение организма, особенно если он дополняется ожирением или высоким кровяным давлением. Найдите в течение дня 20-30 минут для полного расслабления, постарайтесь выспаться ночью (без таблеток!) не менее чем за 7 часов.

9. *Боритесь с лишним весом.* Нет безвыходных ситуаций в этой проблеме. И полные люди могут вести активную жизнь. Но не забывайте, что избыток массы тела влияет на работу всех органов и систем организма. Постарайтесь подобрать для себя приемлемую диету, не опускайте руки и постоянно двигайтесь.

10. *Избегайте избыток сладостей.* Недаром народное поверье гласит, что соль и сахар – это «белая смерть». Избыток сахара в организме способствует набору лишнего веса и возникновению заболеваний сердца; избыток соли так же провоцирует различные заболевания. Вместо конфет и пирожных предпочтительнее десерт из свежих фруктов.

11. *Будьте оптимистом!* Не переутомляйте себя излишним «самобичеванием», фатальными мыслями и переживаниями. Человеческая жизнь всегда «в полоску» – сегодня не повезло, завтра обязательно придет успех. Найдите более эффективный способ развития умственных способностей, чем «мысли ни о чем». Воспринимайте мир таким, каков он есть!

12. *Найдите духовное равновесие.* Это почитание религиозных заповедей, а порой и глубокая религиозность. Не сектантство, а внутреннее, далеко не показное, чувство удовлетворенности жизнью; умение спокойно переживать временные невзгоды или лишения. Когда душа чиста, наполнена заповедями добра и милосердия – любая жизнь превращается в радость.

13. *Живите не только для себя, но и для других.* Цель жизни – принести радость другим; собственная жизнь во благо ближнего – верного друга, старого знакомого, ближайшего родственника, хорошего соседа. Вот почему чаще всего именно в многодетных семьях это чувство больше развито. На протяжении всей своей жизни любому из нас приятно осознавать, что ты сделал кому-то добро, принес пользу. Да и жизнь становится более интересной, насыщенной, имеет завершенный смысл, когда ты живешь не только ради себя, но и ради членов своей семьи, любимых и близких твоему сердцу людей.

14. *Не сквернословьте и избегайте вредных привычек.* Ненормативная лексика, проклятие, грубое слово, сказанное в адрес одного или двух людей, не растворяется бесследно в окружающем мире. Они бумерангом когда-либо возвратятся к тебе обратно. Трудно, конечно же, на протяжении человеческой жизни избежать вредных привычек, но вполне возможно к этому стремиться. Для большинства долгожителей не характерно семейное пьянство, даже чрезмерное употребление алкоголя или курения. Естественно, без дружной и семейной встречи не возможно прожить, но в данном случае алкоголь не играет главенствующую роль.

15. *Не завидуйте другим и не держите зла на другого.* Зависть – желчь человеческая. Ни богатству и излишнему достатку, ни великим постам и должностям, ни славе других никогда не завидуй, а стремись к человеческому благополучию. Обидевшись на человека, тем более на ближнего родственника, постарайся понять его и со временем стань сам инициатором урегулирования конфликта. Пусть обида станет временным и случайным попутчиком твоей жизни. Трудно с этим не согласиться, ведь зависть, месть или злость, поселившись в душе однажды, будет точить сердце ежечасно. О каком долголетии может тогда идти речь!

16. *Избегайте врачей и таблеток.* Это в переносном, хорошем смысле этого слова. Наши предки, да и большинство долгожителей, во-первых, не имели возможность часто обращаться за врачебной помощью, во-вторых, стремились передавать из рода в род свои семейные секреты и рецепты домашнего лечения.

17. *Больше читайте и познавайте мир.* Мыслительная деятельность, обогащение себя духовным наследием предков и современными достижениями науки и культуры является составной частью долголетия. Чтение книг и газет не только поддерживает в хорошем состоянии здоровье, но и обогащает его духовно, заставляет мыслить, запоминать, анализировать, т.е. работать мозг, а это также немаловажный фактор долголетия.

18. *Почитайте искусство и духовное наследие предков.* Пусть поверхностное, но знание культуры и искусства, архитектуры и живописи, музыки и театра присущи многим долгожителям.

19. *Почитайте чистоту.* Многим долгожителям характерна неприязнь косметики, но аккуратность и умеренность в одежде, чистые руки и ногти, еженедельное посещение бани, уход за волосами и т.д. При этом они частенько прибегают к народным средствам ухода за волосами, кожей лица, шеи, рук и ног. Без косметики, но обязательный уход за своим телом. Особо стоит отметить почитание именно бани. И это не удивительно, целебные свойства пара и горячей воды испокон веков известны человечеству.

20. *Чаще будьте на свежем (чистом) воздухе, не избегать*

возможности подышать морским, горным или лесным воздухом. Избегать излишнего нахождения под прямыми солнечными лучами, приучить себя к холоду.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Перечислите и охарактеризуйте факторы, влияющие на здоровье.
2. Что означает термин «количество здоровья»?
3. Что понимается под «ортобиозом»? Охарактеризуйте важнейшие условия ортобиоза.
4. Дайте определение понятиям «календарный», «психологический», «биологический» возрасты.
5. Что такое акселерация, ретардация, долгожительство?
6. В чем секрет долгожительства? Как прожить долгую здоровую и счастливую жизнь?

Тема 3. Естественные и функциональные факторы оздоровления

План:

- 3.1. Понятие работоспособности.
- 3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.

3.1. Понятие работоспособности

Что такое работоспособность? С физиологической точки зрения, работоспособность определяет возможности организма при выполнении работы к поддержанию структуры и энергозапасов на заданном уровне. В соответствии с двумя основными типами работ – физической и умственной – различают *физическую и умственную работоспособность*.

Говоря о работоспособности, выделяют *общую* (потенциальную, максимально возможную работоспособность при мобилизации всех резервов организма) и *фактическую работоспособность*, уровень которой всегда ниже. Фактическая работоспособность зависит от текущего уровня здоровья, самочувствия человека, а также от типологических свойств нервной системы, индивидуальных особенностей функционирования психических процессов (памяти, мышления, внимания, восприятия), от оценки человеком значимости и целесообразности мобилизации определенных ресурсов организма для выполнения определенной деятельности на заданном уровне надежности и в течение заданного времени при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов организма.

В процессе выполнения работы человек проходит через различные фазы работоспособности.

Фаза мобилизации характеризуется предстартовым состоянием. При

фазе вработываемости могут быть сбои, ошибки в работе, организм реагирует на данную величину нагрузки с большей силой, чем это необходимо; постепенно происходит приспособление организма к наиболее экономному, оптимальному режиму выполнения данной конкретной работы.

Фаза оптимальной работоспособности (или фаза компенсации) характеризуется оптимальным, экономным режимом работы организма и хорошими, стабильными результатами работы, максимальной производительностью и эффективностью труда. Во время этой фазы несчастные случаи крайне редки и происходят, в основном, по причине объективных экстремальных факторов или неполадок оборудования.

Затем, во время *фазы неустойчивости компенсации* (или субкомпенсации), происходит своеобразная перестройка организма: необходимый уровень работы поддерживается за счет ослабления менее важных функций. Эффективность труда поддерживается уже за счет дополнительных физиологических процессов, менее выгодных энергетически и функционально. Например, в сердечнососудистой системе обеспечение необходимого кровоснабжения органов осуществляется уже не за счет увеличения силы сердечных сокращений, а за счет возрастания их частоты. Перед окончанием работы, при наличии достаточно сильного мотива к деятельности, может наблюдаться также фаза «конечного порыва».

При выходе за пределы фактической работоспособности, во время работы в сложных и экстремальных условиях, после фазы неустойчивой компенсации наступает фаза декомпенсации, сопровождаемая прогрессирующим снижением производительности труда, появлением ошибок, выраженными вегетативными нарушениями – учащением дыхания, пульса, нарушением точности координации.

Первый этап – вработывание – приходится, как правило, на первый час (реже на два часа) от начала работы. Второй этап – устойчивой работоспособности – длится последующие 2–3 часа, после чего работоспособность вновь снижается (этап некомпенсированного утомления). Минимум работоспособности приходится на ночные часы. Но и в это время наблюдаются физиологические подъемы с 24 до 1 часа ночи и с 5 до 6 часов утра. Периоды подъема работоспособности в 5–6, 11–12, 16–17, 20–21, 24–1 час чередуются с периодами ее спада в 2–3, 9–10, 14–15, 18–19, 22–23 часа. Это нужно учитывать при организации режима труда и отдыха.

Любопытно, что в течение недели отмечаются те же три этапа. В понедельник человек проходит стадию срабатывания, во вторник, среду и четверг имеет устойчивую работоспособность, а в пятницу и субботу у него развивается утомление.

Существует ли изменение работоспособности в течение продолжительных периодов времени: месяца, года или нескольких лет? Хорошо известно, что работоспособность женщин зависит от месячного цикла. Она снижается в дни физиологического стресса: на 13–14 день цикла (фаза овуляции), перед месячными и во время них. У мужчин подобные изменения гормонального фона выражены слабее. Некоторые исследователи связывают околomesячные колебания тонуса с гравитационным влиянием Луны. Есть подтверждения, что действительно, в период полнолуния человек имеет более высокий обмен веществ и нервно-психическую напряженность и менее устойчив к стрессам, чем во время новолуния. Причем у женщин овуляция и падение тонуса приходятся чаще всего на полнолуние.

Сезонные колебания работоспособности заметили давно. В переходное время года, особенно весной, у многих людей появляются вялость, утомляемость, снижается интерес к работе. Это состояние называют весенним утомлением.

В последние годы обнаружены ритмы функционирования нервной, мышечной и сердечнососудистой систем продолжительностью 5–1 дней. Их выраженность зависит от тяжести труда. У людей тяжелого физического труда они равны 5–8 дням, у работников умственного труда – 8–16 дням.

А как влияет на работоспособность возраст? Установлено, что в 18–29 лет у человека наблюдается самая высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. К 30 годам она снижается на 4%, к 40 – на 13, к 50 – на 20, а в возрасте 60 лет – на 25%. По данным ученых Киевского института геронтологии, физическая работоспособность максимальна в возрасте от 20 до 30 лет, к 50–60 годам она снижается на 30%, а в следующие 10 лет составляет лишь около 60% юношеской.

Длительное время ученые считали утомление отрицательным явлением, неким промежуточным состоянием между здоровьем и болезнью. Немецкий физиолог М. Рубнер в начале XX века высказал предположение, что человеку отпущено на жизнь определенное число калорий. Поскольку утомление является «расточителем» энергии, оно ведет к сокращению жизни. Некоторым приверженцам этих взглядов даже удалось выделить из крови «токсины усталости», сокращающие жизнь. Однако время не подтвердило этой концепции.

Уже в наши дни академик АН Украины Г.В. Фольборт провел убедительные исследования, показавшие, что утомление является естественным побудителем процессов восстановления работоспособности. Здесь действует закон биологической обратной связи. Если бы организм не утомлялся, то не происходили бы и восстановительные процессы. Чем больше утомление (конечно, до определенного предела), тем сильнее

стимуляция восстановления и тем выше уровень последующей работоспособности. Важно и то, что в период восстановления происходит «текущий ремонт» органов и тканей, усиливаются процессы регенерации, заживления ран. Все это говорит о том, что утомление не разрушает организм, а поддерживает его. Подтверждением этого вывода являются исследования советского физиолога, профессора И.Л. Аршавского, в ходе которых было установлено, что физические нагрузки не сокращают, а наоборот, увеличивают продолжительность жизни.

Одно из наиболее емких определений состояния утомления дали советские ученые В.П. Загрядский и А.С. Егоров: «Утомление – возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости».

Почему же такая полезнейшая вещь имеет отрицательную окраску: снижается интерес к работе, ухудшается настроение, нередко возникают болезненные ощущения в теле?

Сторонники эмоциональной теории объясняют: это происходит, если работа быстро наскучила. Другие основой усталости считают конфликт между нежеланием работать и принуждением к труду. Наиболее доказанной сейчас считается деятельная теория.

Начиная с фазы субкомпенсации возникает специфическое состояние утомления. Различают физиологическое и психическое утомление. Первое из них выражает прежде всего воздействие на нервную систему продуктов разложения, освобождающихся в результате двигательной-мышечной деятельности, а второе – состояние перегруженности самой центральной нервной системы. Обычно явления психического и физиологического утомления взаимно переплетаются, причем психическое утомление, т.е. ощущение усталости, как правило, предшествует утомлению физиологическому. Психическое утомление проявляется в следующих особенностях:

- в области ощущений утомление проявляется в понижении восприимчивости человека, в результате чего отдельные раздражители он вообще не воспринимает, а другие воспринимает лишь с опозданием;

- снижается способность концентрировать внимание, сознательно его регулировать, в результате человек отвлекается от трудового процесса, совершает ошибки;

- в состоянии утомления человек меньше способен к запоминанию, труднее также вспоминает уже известные вещи, причем воспоминания становятся обрывочными, и человек не может применить свои

профессиональные знания в работе в результате временного нарушения памяти;

- мышление усталого человека становится замедленным, неточным, оно в какой-то мере теряет свой критический характер, гибкость, широту; человек с трудом соображает, не может принять правильное решение;

- в области эмоциональной под влиянием утомления возникает безразличие, скука, состояние напряженности, могут возникнуть явления депрессии или повышенной раздраженности, наступает эмоциональная неустойчивость;

- утомление создает помехи для деятельности нервных функций, обеспечивающих сенсомоторную координацию, в результате этого время реакции усталого человека увеличивается, а следовательно, он медленнее реагирует на внешние воздействия, одновременно теряет легкость, координированность движений, что приводит к ошибкам, несчастным случаям.

При продолжении работы фаза декомпенсации может довольно быстро перейти в фазу срыва (резкое падение производительности, вплоть до невозможности продолжения работы, резко выраженная неадекватность реакций организма, нарушение деятельности внутренних органов, обмороки).

После прекращения работы наступает фаза восстановления физиологических и психологических ресурсов организма. Однако не всегда восстановительные процессы проходят нормально и быстро. После сильно выраженного утомления вследствие воздействия экстремальных факторов организм не успевает отдохнуть, восстановить силы за обычные 6–8 часов ночного сна. Порой требуются дни, недели для восстановления ресурсов организма. В случае неполного восстановительного периода сохраняются остаточные явления утомления, которые могут накапливаться, приводить к хроническому переутомлению различной степени выраженности. В состоянии переутомления длительность фазы оптимальной работоспособности резко сокращается или может отсутствовать полностью, и вся работа проходит в фазе декомпенсации.

В состоянии хронического переутомления снижается умственная работоспособность: трудно сосредоточиться, временами наступает забывчивость, замедленность и порой неадекватность мышления. Все это повышает опасность несчастных случаев.

Психогигиенические мероприятия, направленные на снятие состояния переутомления, зависят от степени переутомления.

Для начинающегося переутомления (I степень) эти мероприятия включают упорядочение отдыха, сна, занятия физкультурой, культурные развлечения. В случае легкого переутомления (II степень) полезен

очередной отпуск и отдых. При выраженном переутомлении (III степень) необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха. Для тяжелого переутомления (IV степень) требуется уже лечение.

Вероятность возникновения несчастного случая повышается также, когда человек находится в состоянии монотонии вследствие отсутствия значимых информационных сигналов (сенсорный голод) либо вследствие однообразного повторения похожих раздражителей. При монотонии возникает ощущение однообразности, скуки, оцепенелости, заторможенности, «засыпания с открытыми глазами», отключения от окружающей обстановки. В результате человек не в состоянии своевременно заметить и адекватно отреагировать на внезапно возникший раздражитель, что в конечном счете и приводит к ошибке в действиях, к несчастным случаям. Исследования показали, что к ситуациям монотонии более устойчивы люди со слабой нервной системой, они дольше сохраняют бдительность по сравнению с лицами, обладающими сильной нервной системой.

3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Под *профессиональным здоровьем* принято понимать интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.

Отсюда следует, что главным показателем профессионального здоровья является *работоспособность*, отражающая указанные возможности человека.

Профессиональная работоспособность – максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т. е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

При этом под *физиологической стоимостью работы* (ФСР) принято понимать величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности. Для характеристики ФСР обычно используют два обобщенных показателя: уровень энерготрат за период работы и выраженность утомления к концу деятельности.

Таким образом, понятие «профессиональная работоспособность» связывает в естественный комплекс функциональное состояние организма, его изменения при том или ином виде деятельности, физиологическую и психологическую цену этой деятельности, эффективность

профессиональной деятельности и, следовательно, психическое, физическое и социальное благополучие.

Отсюда следует, что ведущим критерием, показателем профессионального здоровья может быть только профессиональная работоспособность.

В целях поддержания профессионального здоровья разработан комплекс мероприятий по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности. Данный комплекс входят следующие мероприятия:

- режим труда и отдыха;
- оздоровительную и укрепляющую физическую культуру;
- рациональное питание;
- исключение или, по крайней мере, сведение до минимума вредных привычек (никотин, алкоголь, психоактивные вещества);
- закаливание; ультрафиолетовое облучение;
- дополнительную витаминизацию;
- использование адаптогенов.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Дайте определение работоспособности. Опишите фазы работоспособности.
2. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».
3. Какие факторы влияют на профессиональную работоспособность спортсмена?
4. Уточните характерные факторы утомления, переутомления, перенапряжения.

Тема 4. Психология стресса

План:

- 4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы
- 4.2. Стресс и болезни
- 4.3. Профилактика стресса
- 4.4. Первая помощь при остром стрессе

4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы

Первоначальное понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие, т. е. обеспечения мобилизации психофизиологических ресурсов организма для адаптации в трудных условиях. Позднее понятие «стресс» стало использоваться для описания состояния индивида в экстремальных условиях на физиологическом,

психологическом и поведенческом уровнях. Особенно популярным термин «стресс» стал в начале 40-х гг. XX в., после того как его употребил в своих работах врач-физиолог Г. Селье.

Канадского физиолога Ганса Селье считают основоположником теории стресса. По его мнению, самые различные неблагоприятные факторы: холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция адреналина и многие другие – вызывают обычно одинаковый ответ организма, получивший название «общий адаптационный синдром». «Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные усиливают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Но независимо от того, какие изменения в организме они вызывают, между ними есть и общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какой бы она ни была».

Г. Селье удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм.

Таким образом, *стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.*

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма.

Действие стресса может быть усиливающимся или ослабляющимся, *положительным* или *отрицательным*, последний встречается чаще. Стресс может дать улучшение ряда психологических и физиологических показателей: интенсифицировать соматические возможности человека, улучшить его познавательные процессы (внимание, память, мышление), повысить мотивацию, резко изменить психологические установки. Стрессорами могут быть не только сильные реально действующие раздражители, но и представляемые, напоминающие о горе, угрозе, страхе, страсти, а также другие эмоциональные состояния. Стресс как бы перераспределяет и усиливает физические и психические резервы человека. Однако различные перенапряжения не проходят для человека бесследно: снижаются адаптационные резервы, возникает опасность

появления ряда заболеваний. Вслед за стрессом возникает общее чувство усталости, безразличия, а иногда и депрессии.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены *физиологический* и *психологический*.

Физиологический стресс – это непосредственный ответ (реакция) организма на резкое изменение окружающей среды или воздействие стимула, обычно физико-химической природы. Стресс характеризуется, в первую очередь, сильными физиологическими сдвигами, которые являются признаками нейрогуморальной и вегетативной активации. Человек в это время испытывает субъективный физический дискомфорт.

Физиологический стресс можно разделить на несколько частных видов: это шумовой, вибрационный, температурный стрессы и т.д.

Причина физиологического стресса – воздействие внешнего фактора: жары, холода, голода, жажды, боли и т.д. Каждый человек испытывает такие стрессы на себе: зимой, в морозы, и летом, в жару, к примеру. Даже самое простое действие – резкое опускание руки в ледяную воду – уже является показательным примером физиологического микро-стресса.

Психологический стресс в свою очередь можно разделить на *информационный* и *эмоциональный*.

Информационный стресс возникает в ситуациях значительных информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей переработки поступающей информации и не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе.

При *эмоциональном стрессе* отмечаются определенные изменения в психической сфере, в том числе изменения протекания психических процессов, эмоциональные сдвиги, трансформация мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения.

Эмоциональный стресс является комплексным процессом, включающим физиологические и психологические компоненты. Стрессорами могут быть как неожиданные, неблагоприятные воздействия (опасность, боль, страх, угроза, холод, унижение, перегрузки), так и сложные ситуации. Необходимость быстро принять ответственное решение, резко изменить стратегию поведения, сделать неожиданный выбор, ответить обидчикам.

Психический стресс можно охарактеризовать как состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной. В качестве основного условия возникновения стресса многие авторы указывают наличие угрозы.

Среди свойств личности, обуславливающих вероятность

возникновения стресса, ведущее место занимает тревожность, которая в условиях адаптации может проявляться в разнообразных психических реакциях, известных как реакции тревоги.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если спустя много лет окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – и есть сущность стресса.

Если стресс нарушает баланс функций организма, всякий ли стресс является плохим? Необязательно. Легкий стресс и напряжение иногда могут быть полезными. Например, ощущение легкого стресса при выполнении проекта или распоряжения часто заставляет сделать работу лучше, хорошо сконцентрироваться и работать энергично.

Подобно этому, физические упражнения могут вызывать временное стрессовое влияние на некоторые функции организма, но их польза для здоровья неоспорима. Только, когда стресс подавляет или плохо управляемый, появляются его негативные эффекты.

Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

Первый этап – реакция тревоги – фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

На первом этапе исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, «Ты сам (а) – такой (такая)...»).

Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

На втором этапе – стабилизации всех параметров, выведенных из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов.

Второй этап развития стрессового состояния проявляется в том что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). «Волна» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все впоследствии очень жалеют об этом.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает *третий этап* – истощение, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и в некоторых случаях смерти.

На третьем этапе он останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал»), и дает себе слово, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

Увы, через некоторое время стресс повторяется. Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения (по частоте и форме проявления). Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Так, одни переживают стресс, чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и без существенного вреда для здоровья окружающих). Другие – несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и находясь как бы «в стрессовом угаре».

Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий происходит почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как «включается» стрессовый механизм и начинает разворачиваться практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного «оружия». Человек начинает конфликтовать по причине какой-либо мелочи или пустяка. У него искажается восприятие действительности, он начинает придавать негативное значение происходящим событиям, подозревая всех «в несуществующих грехах».

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение

эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое снижение ее эффективности, пассивность и общее торможение («стресс кролика»).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Уровень стресса в нашей жизни зависит от индивидуальных факторов, таких как:

- физическое здоровье,
- качество межличностных взаимоотношений,
- количество обязательств и обязанностей, которые мы несем,
- степени зависимости других людей от нас и их ожиданий от нас,
- количества поддержки, которую мы получаем от других людей,
- количества изменений или травматических событий, которые недавно произошли в жизни.

Люди с сильной социальной поддержкой (состоящей из семьи, друзей, религиозных организаций или других социальных групп) сообщают о меньшем стрессе и общем лучшем психическом здоровье в сравнении с теми людьми, которые не имеют этих социальных контактов. У людей, которые плохо питаются, которые недостаточно высыпаются или физически чувствуют себя не хорошо, также снижена способность выдерживать напряжение и стрессы повседневной жизни, такие люди могут сообщать о высоком уровне стресса.

4.2. Стресс и болезни

Под влиянием вредоносных стрессов в организме могут возникать болезни. Такие болезни называются психосоматическими. Болезни возникают тогда, когда стрессоры повышают восприимчивость организма к некоторым патогенным микроорганизмам или нарушают нормальное функционирование защитных систем организма.

Стресс и уровень холестерина в крови. Повышенный уровень холестерина приводит к развитию атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов, что вызывает нарушение кровотока (обычно его ухудшение). Следствием этого может быть возникновение инсультов и инфарктов. В настоящее время показано, что одной из важных причин повышения уровня холестерина является повышенный уровень стресса.

Артериальная гипертензия. Это повышенное и приносящее вред давление крови на стенки артерий. Причин повышенного давления тоже может быть несколько. Но не вызывает сомнения то, что действие стрессоров приводит к повышению давления. Поэтому образовательные программы для гипертоников предусматривают обучение методам управления уровнем стресса.

Неврозы – эта группа нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, являющихся следствием длительного или чрезмерно интенсивного эмоционального напряжения. Главная причина невроза – нарушение системы регуляции эмоциональной связи, вызванное противоречием между установками и взглядами личности и внешней действительностью, т. е. в основе такого нарушения лежит интрапсихический конфликт. Невроз, являясь нервно-психическим расстройством, сопровождается вегетативными проявлениями: мышечным напряжением, тремором, нарушениями работы сердца, тревогой, чувством подавленности, головными болями, слабостью.

Инсульт и ишемическая болезнь сердца. Инсульт возникает в результате блокады кровотока или разрыва кровеносного сосуда в головном мозге, что вызывает недостаток кислорода и гибель нервных клеток. Результатом инсульта может быть паралич, нарушение речи, ухудшение моторных функций или смерть. Считается, что инсульт связан с высоким артериальным давлением, действием стрессоров и некоторых других причин.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) и ее связь с повышенным уровнем стресса объясняются повышенной активизацией стрессовых механизмов под влиянием стрессоров: учащение ритма сердца, повышение артериального давления, задержка жидкости в организме. Типичная жертва сердечного приступа – переутомленный, сильно загруженный работой бизнесмен с избыточной массой тела, сигаретой в зубах, снимающий напряжение с помощью спиртного.

Стрессоры снижают эффективность работы иммунной системы. В результате становятся более вероятными аллергические реакции, приступы астмы. Повышенный стрессовый уровень и дистресс усиливает мышечное напряжение и иммобилизацию мышц. Это приводит к головным болям, болям в спине, шее и плечах.

Анализ патогенной роли тревоги при психопатологических явлениях дает основание считать тревогу ответственной за большую часть расстройств, в которых проявляются эти нарушения. Такое утверждение основывается на том, что существует тесная взаимосвязь между тревогой и некоторыми физиологическими показателями, которая была обнаружена при исследовании механизмов эмоционального стресса.

Однако, рассматривая взаимозависимость тревоги с некоторыми

физиологическими показателями, следует учитывать, что тревога – это, прежде всего субъективное явление, уровень проявления и характер которого зависит от личностных особенностей индивида. В настоящее время хорошо известно, что особенности личности непосредственно влияют на характер ответного реагирования организма на воздействие окружающей среды.

Существуют также доказательства того, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы, поскольку во время гнева и ярости увеличивается содержание кислоты в желудке. Как показывают результаты исследования, в 80% случаях инфаркта миокарда заболеванию предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение.

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями типична завышенная самооценка, связанная с такими особенностями личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к «выяснению отношений».

Для больных язвенной болезнью характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга.

4.3. Профилактика стресса

Правильное проявление своих эмоций – это существенный элемент управления собой, рационального распределения сил, профилактики стресса и культуры поведения. К сожалению, нас не учат правильно выражать эмоции, что грозит определенными издержками на уровне личных переживаний, может послужить внутренним источником стресса и повлиять на качество межличностных отношений. Являясь древним механизмом приспособления, эмоции связаны с неосознаваемой сферой психики человека, но определенным образом могут контролироваться разумом. Этим объясняется постоянная борьба разума с эмоциями, которая порождает разнообразные внутренние конфликты, подтачивающие здоровье человека, и выводит на первый план проблему владения собой. В последнее время психологи заговорили о своеобразном «эмоциональном интеллекте», который не только отвечает за проявление эмоций, но и влияет на умственное развитие человека. *Эмоциональный интеллект* – это способность человека понимать собственные чувства, умение поставить

себя на место другого и умение контролировать эмоции для повышения собственной жизнестойкости. От эмоционального интеллекта зависит характер проявления эмоций. Важную роль в этом процессе играет самосознание, особенно умение правильно оценивать свои чувства и эмоции.

По сути, самосознание – это единство эмоционального и когнитивного интеллекта, которое дает человеку возможность управлять собой и эффективно справляться с возникшими трудностями. Если эмоциональный интеллект отвечает за проявление эмоций, то когнитивный регулирует их проявление сообразно ситуации. Еще Аристотель говорил: «Каждый может проявить свой гнев – это просто. Однако показать свой гнев кому следует, в должной мере, в нужное время, по делу и адекватно ситуации – это уже не просто». Эмоциональный интеллект – это проявление эмоций в отношении себя и других. Правильно выраженная эмоция – к месту и ко времени – является благом. Необходимость эмоциональной жизни как приспособительного механизма заключается в переживании разнообразных эмоций, а эмоциональный интеллект должен позаботиться об их правильном проявлении. Воспитание, обучение и умение управлять своим эмоциональным интеллектом становятся важным этапом в процессе научения управлению эмоциями. Низкий же эмоциональный интеллект, его неправильная работа могут спровоцировать стресс, последующую болезнь, а также нарушение межличностных отношений. Как показали исследования американских психологов, успешное продвижение по службе, те или иные достижения на работе, а в целом успех в жизни – на 80% зависят от эмоционального интеллекта и всего лишь на 20% от когнитивного интеллекта.

Повышение эмоциональной стабильности предполагает снижение непосредственного эмоционального реагирования на проблемы и повышение доли рационального компонента понимания ситуации, что может быть достигнуто посредством ведения своеобразного внутреннего диалога. Ведь наши чувства есть отражение нашей интерпретации ситуации и проблем. Второе – это развитие способности контролировать эмоции и повышение доли положительных чувств и эмоций. И, наконец, самое главное заключается в том, чтобы научиться поворачивать эмоции в нужном направлении.

4.4. Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко

затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. *Противострессовое дыхание.* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. *Концентрация внимания.* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. *Смените обстановку.* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. *Займитесь какой-нибудь деятельностью* – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. *Приятная музыка.* Включите успокаивающую музыку, ту,

которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. *Переключение внимания.* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

Если вы чувствуете, что не можете управляться со стрессом самостоятельно, или, что вы столкнулись с непереносимым стрессом, помните, что есть источники помощи.

1) *Проконсультируйтесь с врачом.* Стресс может сказаться на вашем организме, повышая вашу восприимчивость к инфекциям и ухудшая симптомы практически любого хронического заболевания. Стресс сам по себе может быть причиной многочисленных физических симптомов. Врач сможет оценить влияние стресса на вашу жизнедеятельность и может порекомендовать способы побороться с этими негативными влияниями. Помните, что нужно быть честными, говоря о выраженности стресса, который вы испытываете. В тяжелых случаях кратковременного жизненного стресса врач может поговорить с вами о возможностях медикаментозного лечения, чтобы помочь смягчить кратковременные симптомы. Врач также может помочь найти консультанта или психотерапевта.

2) *Рассмотрите возможность консультирования.* Консультирование по управлению стрессом предлагается различными специалистами по психическому здоровью. Доказано, что консультирование по стрессу и групповая терапия эффективны для уменьшения симптомов стресса и улучшения общего здоровья. Консультирование необязательно должно быть длительным, но некоторые люди получают пользу от серии сессий консультирования по стрессу от квалифицированного специалиста. Он может помочь выявить проблемные области в жизни и работать по стратегиям контроля над наиболее стрессовыми моментами или ситуациями. Сам акт разговора с беспристрастным и поддерживающим наблюдателем может быть очень хорошим способом снизить напряжение и беспокойство.

3) *Проводите время с теми, кого вы любите.* Бесчисленные исследования показывают, что люди со сбалансированной, счастливой структурой социальной поддержки (состоящей из друзей, семьи, близких

или даже домашних животных) переживают меньше симптомов, связанных со стрессом и являются лучшими стресс-менеджерами, чем люди без социальной поддержки. Ваши близкие могут предложить вам решения и помощь, когда вы нуждаетесь в них.

4) *Обучитесь техникам релаксации.* Многим программам релаксации, техникам медитации и методам эмоциональной и физической релаксации можно быстро научиться посредством посещения класса или курса с компетентным инструктором. Дополнительным преимуществом будет то, что вы встретите других людей с подобными целями и интересами.

Вопросы и задания для самопроверки:

1. Охарактеризуйте понятия «стресс», «стрессор», «эустресс», «дистресс».
2. Каковы физиологические изменения в организме при стрессе?
3. Как влияет стресс на состояние иммунной системы организма?
4. Назовите виды стрессоров.
5. Особенности стрессоров в работе руководителя.
6. В чем заключается профилактика стресса, противодействие стрессу, самопомощь при стрессе.

ЧАСТЬ II

ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Тема 5. Авторские системы оздоровления

План:

- 5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга
- 5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой
- 5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова

5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга

Натуральная гигиена (натуропатия) – это отказ от узкой специализации (лекарств), комплексное оздоровление организма с использованием природных средств (воздух, вода, свет, пища). Благодаря такому подходу в организме открываются целительные силы, заложенные самой природой.

У истоков натуральной гигиены стоят 2 основоположника – Герберт Шелтон и Поль Брэгг.

От народной медицины натуральная гигиена отличается следующими признаками:

- 1) натуральная гигиена систематична и комплексна;
- 2) приемы и методы натуральной гигиены научно обоснованы;
- 3) натуральная гигиена носит просветительский характер.

Если цель традиционной и народной медицины – лечить, то цель натуральной гигиены – обучить человека законам здоровья, обучить его конкретным знаниям для умелого использования действующих законов природы, жизни.

Основные постулаты натуропатии:

- 1. Каждый человек является хозяином своего здоровья. Причиной снижения здоровья является нарушение законов предписанных природой.
- 2. Здоровье можно вернуть. Правильный режим, ЗОЖ способствует возврату здоровья.

В своей системе П. Брэгг выделял следующие **законы здоровья:**

- 1. Необходимо полноценно питаться.
- 2. Потреблять достаточный для организма объем жидкости (самыми полезными напитками являются свежие соки, травяные чаи и чистая вода).
- 3. Свежий воздух и физические упражнения
- 4. Необходимо соотносить физические нагрузки с разумным

отдыхом.

5. Необходимо правильное мышление (быть оптимистом).

6. Отказаться от вредных привычек.

Таким образом, к оздоравливающим средствам П.Брэгг относил правильное рациональное питание, физические упражнения, чистый, свежий воздух, закаливание организма, солнечные ванны, внутреннее очищение путем голодания.

«Натуропаты» – люди, предпочитающие естественное, натуральное питание. Один из первых П. Брэгг провозгласил отказ от системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводов, мясной, жирной и сладкой пищи. П. Брэгг умер в 1976 г. в возрасте 95 лет от несчастного случая (накрыла волна при катании на доске). Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Он был прав, когда говорил «Моё тело не имеет возраста».

П. Брэгг выделил *9 докторов данных Природой*, готовых помочь нам в создании отличного здоровья.

I. Доктор солнечный свет. Солнце дает не только свет, но и энергию, которая трансформируется в человеческую энергию. Солнечные лучи – мощное бактерицидное средство. Зеленые растения, свежие фрукты и овощи обладают свойством накапливать солнечную энергию и передавать её человеку.

II. Доктор свежий воздух. Дыхание это жизнь, это невидимая пища без которой мы не проживем 5-7 минут. При дыхании организм освобождается от углекислого газа и поглощает кислород. Но воздух содержит не только газы, но и различные виды энергии. Дыхание – это способ энергообмена. Оно осуществляется также через кожные покровы, включая системы терморегуляции. Преимущества правильного дыхания в том, что полностью выводятся углекислый газ и яды. Чем медленнее и глубже дыхание, тем длиннее жизнь человека.

III. Доктор – чистая вода. Человек на 70% состоит из воды. Недостаток воды нарушает течение химических и физиологических процессов в организме, т.к. все жизненные процессы базируются на воде. Ванны – это лечебное и расслабляющее средство: водолечение практиковал еще Гиппократ за 400 лет до н.э.

IV. Доктор – естественное питание. Основное значение в своей системе оздоровления П. Брэгг придавал рациональному питанию, в фундаменте которого заложено употребление натуральных продуктов, произведенных самой природой, без промышленной обработки:

- 60 % дневного рациона должны составлять овощи и фрукты (они служат основным источником минеральных веществ и витаминов, а так же обеспечивают организм клетчаткой, без чего не возможно здоровое

пищеварение);

- 20 % должны составлять белки, которые являются важнейшим строительным материалом в организме. Источником белка может служить как растительная, так и животная пища (домашняя птица, субпродукты, продукты моря, постное мясо ягненка, телятины, красной говядины, белок куриных яиц, молочные продукты; бобовые, соя, молодые зерна); употреблять мясо максимум 3-4 раза в неделю, 2-3 яйца в неделю;

- оставшиеся 20 % можно разделить на три части: 1) растительные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное), которые служат одним из поставщиков жизненной энергии, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, защищают внутренние органы; 2) натуральные сладости (мед, патока, сухофрукты без консервантов); 3) натуральные крахмалы (картофель, цельные зерна разных злаков), углеводы которых являются источником энергии; исключить вредные продукты:

1) рафинированный сахар, синтетические компоненты, минимум соли;

2) не злоупотреблять молоком и молочными продуктами;

3) не злоупотреблять животными жирами, жареным мясом, колбасами;

4) ни в коем случае нельзя переедать! Выходить из-за стола с легким чувством голода.

V. Доктор – голодание. Большую роль в своей системе он отводил оздоровительному голоданию: 1 раз в неделю – суточное голодание, 1 раз в 3 месяца – недельное. Это необходимо для очищения организма от накапливающихся продуктов обмена и ядов. П. Брэгг писал: «Голодание – не способ лечения какой-либо болезни или недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Благодаря голоданию организм может исцелить себя сам».

VI. Доктор физические упражнения. Ходьба, бег, движение являются функциональным методом оздоровления. Скелетные мышцы, сокращаясь, воздействуют на расположенные рядом сосуды и выполняют роль насосов. На поверхности человеческого тела имеется большое количество активных точек, механическое раздражение которых оказывает оздоравливающее действие на организм (босохождение, лечение охлаждением, снегохождение, массаж, акупунктура). Огромное значение П. Брэгг уделял физической культуре. Термин «физическая культура» он понимал гораздо шире. По его мнению, это не только физические упражнения, но весь комплекс средств, способствующих грамотному, культурному оздоровлению человека: это и рациональное питание, и чистый воздух, и психологическая настроенность на оптимизм, без которой нет физического

здоровья.

VII. Доктор – отдых. П. Брэгг понимает отдых как полную свободу от любой формы активности, покой, расслабление, что приносит полное расслабление нервной системы. Отличным отдыхом является сон, для которого нужно отводить достаточно времени; для очистки организма и расслабления тела рекомендовал принимать теплые ванны.

Смена деятельности также важнейший фактор сохранения хорошего здоровья.

VIII. Доктор хорошая осанка. Плохая осанка, боли в верхней части спины, шеи, в пояснице, усталость вызывают неправильное положение внутренних органов, плохое их функционирование. Советы как правильно стоять, сидеть.

IX. Доктор разум. Духовное начало – первое в человеке, его индивидуальное. Разум – второе начало, через которое душа выражается (разум – средство выражения души). Тело – третье начало, физическая, видимая часть. Разум должен всегда руководить телом. Вот почему необходимо культивировать только положительные мысли. Если тело будет управлять разумом, то человек превратится в больного раба. Болезнь, физическое страдание – показатель того, что вы представляете собой как человек. Разум должен вырабатывать созидательную философию жизни. Когда тело и разум находятся в гармонии, наступит духовное равновесие. К естественным способам оздоровления относится психический настрой, положительные эмоции, оптимизм. Исцеление, по мнению П.Брэгга, начинается в голове, необходима уверенность, что так будет.

5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой

Галина Сергеевна считала, что система естественного оздоровления (СЕО) предназначена не для излечения заболеваний, а для их профилактики. Хотя известно немало случаев полного избавления от серьезных недугов благодаря ее методике. Сама Г.С. Шаталова, будучи уже в преклонном возрасте, обладала гибкостью девочки, по утрам бегала, ходила в дальние пешие походы, обливалась ледяной водой. В декабре 2011 года этой чудесной женщины не стало, но разработанная ею методика по-прежнему помогает почитателям оставаться бодрыми и здоровыми.

Основополагающий момент методики Г.С. Шаталовой – осмысление себя как частички мира. Главная отличительная черта человеческого индивида – способность думать. Именно рассудок решает, какое жизненное направление избрать: гармоничного духовного и материального развития в согласии с природой или стезю вредных привычек, неумеренности в еде, пристрастия к табаку и алкоголю. Благожелательное

отношение к окружающему миру, к людям – вот волшебный ключик к победе всех недугов. Прежде всего, человек должен избавиться от злобы, зависти и эгоизма. В период эмоциональных и физических перегрузок, стрессов и болезней очень непросто настроиться на любовь и терпимость к окружающим. Но это необходимо сделать. Чтобы сохранить здоровье, придется перестроить себя, свои мысли и взгляды. Именно это требовала от учеников Шаталова Галина Сергеевна. Система естественного оздоровления позиционирует организм индивида как автономную, саморегулируемую и самовосстанавливающуюся структуру, которая управляет всеми протекающими в нем процессами. Она зиждется на трех основных принципах естественного оздоровления:

Духовная гармония. Шаталова называла это состояние – «мир в душе». Для него характерно единение с природой и окружающими, смирение, уравновешенность, отсутствие злобы, зависти и нетерпимости. Подобное состояние души исключает эмоциональное перенапряжение, укрепляет дух и тело человека.

Психическое здоровье – это такое состояние души, при котором происходит единение сознательного и подсознательного. В результате человек успешно справляется с различными жизненными обстоятельствами, сохраняя при этом оптимизм и бодрый настрой духа и поддерживая стабильные отношения с родными и близкими.

Физическое здоровье. Это самый малоизученный аспект системы. В наше время абсолютно здоровые люди – большая редкость. Только родившийся ребенок уже имеет патологическую генную наследственность. Поэтому так тяжело восстановить то, что было утрачено в результате неправильного образа жизни. Каждый отдельный человек неповторим, и относиться к нему необходимо бережно, поэтому система естественного оздоровления от Галины Сергеевны Шаталовой зиждется на индивидуальном подходе к больному. Все люди отличаются друг от друга, и что хорошо одному, может категорически не подойти другому.

Питание в системе Г.С. Шаталовой. Основой целительной кухни доктора являются биологически полноценные продукты, например, крупы, семечки, орехи, овощи и фрукты. Все продукты животного происхождения из рациона полностью исключаются. Необходимо отказаться от выпечки, молочных и консервированных продуктов. Необходимо исключить из рациона жирную пищу. Нельзя употреблять чай, кофе, шоколад, газированные напитки, алкоголь. Очень вредны соль и сахар. Они расстраивают функции поджелудочной железы, провоцируют диабет и мочекаменную болезнь. Галина Сергеевна вывела следующие постулаты здорового питания:

– Всегда тщательно и долго пережевывать еду.

– Первый прием пищи должен происходить в 11 часов утра. Следующий, и последний – в 17–18 часов дня. После этого есть крайне нежелательно. В случае сильного голода можно выпить зеленый чай с медом или свежавыжатый сок из овощей. Таким же образом следует поступать и ранним утром. Объем потребляемой пищи не должен составлять более 400–450 г. Именно такое количество еды вмещается в нерастянутый желудок. Необходимо соблюдать промежутки между приемами пищи. Для основных продуктов рациона промежутки должны быть не менее 3–4 часов, для мяса и молока – 6–8 часов. Следует придерживаться монодиеты. Трапеза должна состоять только из одного продукта. Хорошо употреблять чесночное или оливковое масло и масло из пророщенной пшеницы, постоянно пить свежавыжатые соки. Таким правилам питания всю жизнь следовала и сама Шаталова Галина Сергеевна.

Система естественного оздоровления построена по сезонам. Весной стоит предпочесть свежую зелень, летом и осенью – дары садов и огородов, ягоды по сезону. Зима – время для каш, орехов, семечек и масла.

Голодание – существенный элемент физического здоровья. Считая ограничение в пище началом исцеления, Г.С. Шаталова подразделяла полученный лечебный эффект на два периода. В самом начале оздоровительного процесса голодание помогает организму вернуться в природное состояние, снимая с него излишнюю пищевую нагрузку. При этом происходит очищение организма от накопившихся токсинов. На следующем этапе организм начинает питаться собственными запасами, используя ткани, которые не имеют существенного значения. На этом этапе очищения возможно рассасывание различных опухолей. В своей практике Г.С. Шаталова использовала разные виды голодания: полное, сухое, каскадное и кратковременное. Однако к полному голоданию Галина Сергеевна относилась очень осторожно и применяла его только в тяжелых случаях. Невысоким щуплым больным оно абсолютно противопоказано. Доктор Шаталова полагала, что ограничение в пище далеко не так безопасно, как кажется. Во время длительного поста у человека может меняться АД, расстраиваться сердечный ритм, возможны обмороки и отравление организма ядами от собственного распада. Поэтому весь процесс голодания должен контролироваться врачами и проводиться одновременно с очищением организма. Галина Сергеевна Шаталова интуитивно чувствовала, что хорошо, а что плохо для больного. Ее система естественного оздоровления построена на субъективном подходе к формированию метода голодания для каждого больного.

Правила употребления воды по системе Г.С. Шаталовой. Галина Сергеевна очень серьезно относилась к питьевому режиму и всем напиткам предпочитала чистую воду, которую советовала пить отдельно

от пищи. СЕО предусматривает употребление жидкости за 20 минут до еды или не ранее, чем через 2 часа после. Категорически запрещено пить во время принятия пищи, так как это расстраивает процесс пищеварения.

Очищение организма в системе естественного оздоровления. Доктор Шаталова рекомендовала очистительные процедуры лишь в период перехода на лечебную пищу. Галина Сергеевна полагала, что необходимо стремиться не к чистоте организма, а бороться с его замусориванием. Под этим она подразумевала полный отказ от пищи, отрицательно влияющей на печень и ЖКТ. Подход к избранию оптимального метода очищения имеет индивидуальный характер. На выбор влияет состояние здоровья больного и особенности его организма. Процедуры, используемые в процессе очищения, очень разнообразны. Это могут быть ванны, массажи, обертывания, клизмы. Шаталова в своей системе использует их все – и общепринятые, и нетрадиционные.

Система естественного оздоровления направлена в основном не на исправление питания, а на психологическую работу над собой, самосовершенствование. Даже употребляя натуральные продукты, ведя физически активную жизнь, используя силу трав и растений, трудно победить болезнь, если в душе злоба, зависть, трусость. Только очистившись от духовной скверны, больной, даже самый безнадежный, начинает идти на поправку. Отбросив вредные привычки и переключившись на здоровое питание, человек запускает в организме природный процесс самовосстановления. Доктор Шаталова считала, что абсолютно в любом человеке, даже неизлечимо больном, природой заложена могучая сила исцеления. Необходимо только помочь ей начать свою работу. Достичь излечения возможно, если применить комплексный подход к восстановлению организма. Нельзя освободиться от недуга, воздействуя на какой-либо один орган локально. Это лишь усугубит существующую проблему.

Физические нагрузки в системе естественного оздоровления. СЕО основывается на необходимости регулярного движения и физических нагрузок. Именно физическая нагрузка усиливает обмен веществ в организме, активизирует процессы жизнедеятельности и стимулирует выработку энергии. Лучшим видом нагрузки Шаталова считала бег. Физическая нагрузка во время движения равномерно распределяется на все мышцы тела, повышается потребление кислорода. Это влечет усиление газообмена и стимулирует восстановительные процессы организма. Если человек не может или не хочет бегать, оптимальной заменой станет спортивная ходьба. Помимо бега, Галина Сергеевна рекомендовала ежедневно делать физические упражнения, плавать. Особое внимание доктор Шаталова уделяла состоянию позвоночника. Занятие йогой поможет сохранить гибкость тела и осанку, подарит внутреннюю

гармонию и согласие с окружающим миром. Шаталова Галина Сергеевна в своей системе естественного оздоровления рекомендовала каждое утро начинать с дыхательных процедур. Хорошо делать гимнастику для легких на чистом воздухе, в любое время года. Если такой возможности нет, процедуру следует проводить в просторной, проветренной комнате. Дышать необходимо только через нос. При этом выдох должен быть значительно короче вдоха. Задерживать дыхание не стоит, особенно легковозбудимым людям, страдающим повышенным АД и неврозами. Эффективность системы Г.С. Шаталовой СЕО Галины Сергеевны – это не временный курс оздоровления. Это стиль жизни, стиль мышления. Результативность методики доказана многими людьми, излечившимися с ее помощью от таких страшных болезней, как рак, астма, сердечно-сосудистые патологии, гипертония. Но наилучшим образцом эффективности СЕО была сама Шаталова Галина Сергеевна. Система естественного оздоровления помогла ей до последних дней быть бодрой и жизнерадостной, сохранив силу духа и ясность мыслей до 96 лет. Доктор Шаталова провела множество экспериментов, подтверждающих эффективность СЕО. За долгие годы существования система приобрела миллионы последователей, которые с ее помощью побороли свои болезни и вернули здоровье.

5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова

Автор уникальной методики Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1898 г. под Луганском в селе Ореховка, в очень бедной шахтерской семье, в которой, кроме него, было еще восьмеро детей. Учился в церковно-приходской школе, с 12 лет батрачил, с 15-ти трудился на шахте. В юности слыл хулиганом, но с приходом советской власти исправился, стал ударно работать и учиться. Хотя позже разочаровался в советском режиме. После 35-ти его жизнь изменилась. Толчком стала... собственная болезнь. В 30 лет Порфирий Иванов заболел раком. Никто не брался за лечение, и постепенно он угасал. От отчаяния будущий предводитель моржей решил заболеть еще чем-нибудь, и в мороз вышел на улицу раздетым, чтобы простудиться. Но у него не получилось, и тогда он на себя вылил ведро ледяной воды. Потом снова и снова обливался холодной водой, ходил раздетым по морозу и стал замечать, что болезнь отступает, и силы наполняют его тело. Иванов продолжил закаливание, и в результате полностью исцелился от рака. Это его поразило, и он решил открыться природе: сначала снял шапку, потом обувь, одежду, остался в одних шортах. Со временем его здоровье стало гораздо крепче, чем до болезни. И тогда Иванов стал делиться своим опытом с другими. Позже он составил свод принципов своей закалки, «Детку», и даже отослал его в

Кремль Леониду Брежневу. Но власть в те времена относилась к нему настороженно, пытаясь всячески помешать. В общей сложности Порфирий Корнеевич Иванов провел в тюрьмах и психиатрических больницах 12 лет. Умер учитель в 1983 году, оставив людям учение (в народе их называют заповеди Порфирия Иванова), записанное более чем в 250 тетрадях. Напоследок он обратился к людям: «Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе, оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а завоевывается собственными делами и трудом в природе».

Учение Порфирия Иванова «Детка» – это оздоровительная система, которая основывается на закаливании организма, а также тесной связи человека с природой. Иванов был убежден, что наш организм – сложная, но в то же время совершенная саморегулирующаяся система. По своей природе человек не должен болеть, у него все есть, чтобы противостоять любому заболеванию. Веками люди развивались в согласии с природой и происходящими в ней процессами. Однако прогресс цивилизации поставил всех в экстремальные (как физические, так и психические) условия. Учитель предложил вернуть связь человека с природой, космосом, наладить работу организма в соответствии с природными биоритмами окружающего пространства. Согласно системе Порфирия Иванова, у каждого человека есть три основных качества: разум, совесть, любовь к природе и людям. И чем активнее он реализует их в жизни, тем крепче здоровье. Основа системы – закалка, в которую Иванов вкладывает широкий смысл. Это не только обливание холодной водой, но и устойчивость к любым неблагоприятным воздействиям, включая микробов, загрязненный воздух, вредную идеологию. Система Иванова направлена не только на оздоровление тела, но также и нравственности человека. Свод «Детка» включает в себя 12 основных советов. Каждый из них сам по себе обладает целительными свойствами, но только выполнение всех двенадцати гарантирует стопроцентный эффект.

Что же являет собой система Иванова? Эта методика состоит из 12 простых правил, которые необходимо не только выполнять, но и понимать, потому что во всех них заложен глубокий философский смысл. Ниже будут представлены все эти постулаты, а также к каждому приложится небольшое его объяснение.

Правило №1

Два раза в день необходимо купаться в прохладной воде. Делай это в речке, озере, собственной ванне или обливайся. Каждое свое теплое купание завершай холодной водой, чтобы тело свое приучать к гармонии.

Объяснение

Закаливание – основная цель методики Порфирия Иванова, а первое правило написано именно для ее достижения. Обливание или купание в

холодной воде — одна из основных практик во время укрепления иммунитета. Ежедневное ее применение позволит не только избежать простудных заболеваний, но и поможет телу быстрее адаптироваться к низким температурам, а также значительно укрепит силу духа.

Доказано, что 1-2 ведра с холодной водой, вылитых с утра на голову, способны не только пробудить весь организм, но и привести в работу внутренние органы, повысить работоспособность и настроение, ускорить обмен веществ (это очень важно для худеющих). Также многие замечают, что обливание стимулирует «пробуждение» хронических заболеваний, которые начинают быстро «покидать» организм.

Помните, что неподготовленному человеку нельзя сразу же обливаться холодной водой. В течение недели перед началом закаливания по системе Иванова необходимо выполнять несколько простых процедур:

- принимайте по утрам контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду;
- обтирайтесь полотенцем, смоченным в прохладной воде каждый вечер;
- по утрам до душа можно походить по мокрой траве, если есть такая возможность;
- посещайте бассейн или речку (или другие виды водоемов) хотя бы трижды в неделю.

После этого намного проще будет побороть страх холодной воды и быстрее адаптироваться к ней, а закаливание будет проходить намного приятнее. Но не стоит сразу же брать ледяную жидкость. Ежедневное обливание начинайте с температуры 28 градусов, постепенно понижая этот показатель. Выливайте на себя по два ведра утром и вечером.

Обязательно вытирайтесь после того, как закончили обливание, а если на улице тепло — уделите 15 минут активным упражнениям, чтобы тело обсохло само.

Обливание холодной водой можно проводить не только взрослым, но и детям, ведь закаливание им полезно не меньше. Делайте водные процедуры на свежем воздухе вместе с ними, обязательно следите за состоянием малыша, помните, что детскому организму на адаптацию к холодной воде нужно больше времени.

Перед началом водных процедур обязательно проконсультируйтесь с врачом, а если решили делать их с ребенком, то загляните к педиатру, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний. Обладателям заболеваний почек и верхних дыхательных путей, а также беременным закаливание холодной водой в системе Порфирия строго запрещено.

Правило №2

Перед или после процедуры холодного обливания, а лучше во время

нее встань босыми ногами на прохладную землю или снег (если закаливание происходит зимой), вдыхай глубоко свежий воздух, желая себе и окружающим добра и здоровья.

Объяснение

Порфирий Иванов утверждал, что все вокруг нас заряжено позитивными и негативными ионами. Первые дарят человеку энергию, силу и хорошее настроение, а вторые делают его вялым, ленивым и грустным. Земля и вода, как говорил он, заряжены позитивно, поэтому каждый человек обязательно должен контактировать с ними ежедневно.

Закаливание включает в себя не только обливание водой или купание, но и хождение по влажной прохладной траве, земле или снегу, которые стимулируют сосуды стоп. Всего несколько минут такого воздействия творят чудеса! Это не только повышает тонус сердечно-сосудистой системы, но и вызывает выработку эндорфина – гормона счастья и хорошего настроения, ведь на стопах также есть много нервных окончаний.

Что же касается пожеланий счастья, здоровья себе и окружающим, то Порфирий верил: войдя в гармонию с собой и природой, можно жить долго, имея крепкое здоровье. Но эффективность таких пожеланий можно доказать даже с психологической точки зрения, ведь они являются небольшой эмоциональной разрядкой, самовнушением или самонастройкой на удачу, радость, достижение духовного равновесия. Это поможет полюбить себя, а также повысит самооценку.

Правило №3

Откажитесь от алкоголя, прекратите курить, чтобы не убивать себя.

Объяснение

Наверное, это правило не нуждается в объяснении, ведь даже обладатели таких плохих привычек понимают, что алкоголь и сигареты разрушают тело человека. Порфирий Иванов учил своих последователей, что необходимо навсегда отказаться от подобного нарушения гармонии в организме.

А если нападает депрессия или отчаяние, а рука сама тянется за бутылкой или сигаретой, то необходимо выйти на улицу, пройтись босиком по земле и обдумать все, что беспокоит. Так можно не только зарядиться жизненной энергией, но и найти решение любой проблемы.

Кроме хождения, Порфирий рекомендовал смывать с себя весь негатив, пагубные желания водой. Это могут быть обливания, купание, контрастный душ или обильное питье.

Правило №4

Отказывайтесь от пищи в пользу духовного здоровья с вечера пятницы до обеда воскресенья, а если тело не выдерживает, то держитесь хотя бы сутки.

Объяснение

Многие люди слышали о пользе разгрузочных дней для здоровья. Поскольку система Иванова направлена также на оздоровление организма и развитие силы духа, то он не мог упустить этот момент.

Порфирий считал, что пищу необходимо употреблять для поддержания жизни, но человеческое тело нуждается в отдыхе от нее, поэтому с восьми часов вечера в пятницу и до двенадцати часов в воскресенье он пил только воду, обливался и бродил босиком по прохладной земле, очищая тело и мысли.

Практика целебного голодания в системе Иванова поможет очистить организм от шлаков и токсинов, даст отдохнуть желудку, кишечнику от переваривания, поэтому после такой «разгрузки» пищеварение будет проходить намного легче. Во время разгрузочных дней пейте лишь воду, травяной или зеленый чай. Обязательно перед практикой голодания проконсультируйтесь с врачом, ведь оно строго запрещено обладателям язв желудка или кишечника, а также больным с гастритом или повышенной кислотностью.

Правило №5

В воскресенье после голодания долго выйди на прохладную землю босым, вдохни чистый воздух, обдумай наступающий день, поблагодари природу за здоровье и силу, а потом можешь приступать к трапезе. Ешь все, что любишь, но и меру знай.

Объяснение

Из разгрузочного дня Порфирий Иванов выходил по-своему. Он считал, что тело необходимо зарядить энергией земли, поблагодарить природу за гармонию в своем организме, только после этого можно приступать к трапезе.

Иванов также пропагандировал здоровое правильное питание, ведь держать тело в чистоте необходимо постоянно. Оздоровляясь по методике Порфирия Иванова, необходимо ограничивать себя:

- в жирной;
- соленой пище;
- мясных блюдах;
- различных сладостях, кроме меда.

Сам же он очень любил овощи, фрукты, ягоды, каши без масла и соли, а также изредка позволял себе печеную рыбу или курицу. Редко употреблял горький шоколад или хлеб. Про питье он говорил, что водой можно заменить абсолютно все напитки, поэтому любил ее больше всего и пил по 2-3 литра в день.

Правило №6

Люби всю ту природу, что окружает тебя, ведь только так можно

поладить с ней. Не плюйся вокруг, а также не выплевывай ничего из себя, только так сможешь сохранить равновесие.

Объяснение

Многие ли задумываются о том, что сами они разрушают собственную гармонию, загрязняя свое окружение? Порфирий Иванов пропагандировал экологическую этику, которая предусматривала заботу не только о себе, но и о природе. Поэтому не мусорьте вокруг, не плюйте на землю и не справляйте нужду в неположенном месте, ведь только так можно сохранить чистоту.

Что же касается «не выплевывай ничего из себя», то речь идет о методике лечения различных заболеваний (кашля, бронхита, астмы, ангины) не отхаркиванием слизи, ведь лечить их обливанием холодной водой нельзя. Если же мокрота совсем не дает жизни, то смывайте ее теплой водой. Многие утверждают, что соблюдая это правило Иванова, намного легче вылечиться.

Правило №7

Здоровайся с каждым, кого встретишь, особенно с детками и пожилыми людьми, ведь так ты желаешь здоровья им, а они желают его тебе.

Объяснение

Порфирий часто оставался наедине с собой, но когда был в окружении людей, он охотно общался и здоровался с каждым, считая что так можно установить эмоциональное равновесие, поэтому в системе Иванова помимо закаливания и оздоровления прописаны правила о любви к природе и человеку.

«Здравствуйте» – так приветствовали друг друга люди на Руси, считая, что так они желают собеседнику здоровья, которое ценилось всегда. Сегодня в обществе вошло в привычку говорить это слово, не придавая ему скрытых пожеланий, поэтому каждый раз, когда здороваетесь с человеком, вкладывайте в приветствие душу, реально желая здоровья. Тогда и в ответ можно услышать искреннее напутствие.

Правило №8

Помогай всегда и всем, особенно нуждающимся, больным, бедным, страдающим. Делайте это от чистого сердца, не кривя душой. Помните, что все когда-то возвращается.

Объяснение

Альтруизм – это не только помощь другим людям, но и хорошая духовная практика, которая помогает человеку открыться перед миром. Многие болезни приходят от стресса, злости и плохого настроения, поэтому для оздоровления организма необходимо убрать весь негатив и настроиться на правильную волну. Поэтому живущий по системе Порфирия Иванова обязан помогать другим, а также жить без зла или насилия.

Также никто не отменял правило бумеранга, ведь существует множество примеров тому, что все поступки, хорошие или злые, возвращаются к человеку, поэтому всегда обращайтесь с окружающими так, как хотели, чтобы обращались с вами.

Правило №9

Победи в себе своих демонов: жадность, злость, скупость, гордость, страх, гордыню и лицемерие. Верь себе и людям. Не говори о других плохого, никому не желай зла, полюби каждого.

Объяснение

Система Порфирия – это реальное руководство не только по закаливанию, оздоровлению и воспитанию силы духа, но и целый стиль жизни в гармонии с собой и окружающим миром. Уже говорилось, что Иванов рассуждал про заряженность всех материй ионами. Даже мысли и поведение несут в себе позитивный или негативный заряд, который либо дарит энергию и здоровье, либо отнимает их. Отказавшись от ощущений-вампиров, выпивающих из человека всю его гармонию и равновесие, можно возмужать духом.

Страх и злость поможет победить обливание холодной водой, которая закалит тело и душу, а вот от остальных «неправильных» эмоций необходимо отказываться самому, борясь с их проявлениями. В этом поможет купание в природных водоемах, а также хождение по мокрой земле или снегу. Научитесь делиться и помогать ближнему, не гордитесь мелкими победами, а желайте большего, помните о равности каждого в этом мире.

Правило №10

Забудь о болезнях, переживаниях и смерти, ведь только так сможешь стать здоровым.

Объяснение

Ипохондрия – хандра людей 21 века, когда медицина уже наверняка может сказать, болен человек, или нет, но пациент продолжает утверждать о различных заболеваниях. Это случается из-за чрезмерного выпуска на экраны телевизора программ про болезни, их симптомы, а также из-за статей в газетах, журналах и прочего.

Мысли материальны, особенно если часто их повторять, ведь тогда они программируют человека на определенные действия, поэтому все о чем он думал – сбывается. Если они несут негатив, то он влияет на весь организм, поэтому могут развиваться различные «болячки». Порфирий Иванов утверждал, что необходимо забыть про беспочвенные переживания, принять себя вместе со своими хворями, только тогда можно от них избавиться. При выполнении всех правил системы, человек сможет излечиться ото всех болезней, поэтому о них нужно забыть.

Правило №11

Не отделяй действие свое от мыслей и порываний духовных. Читай, развивайся, но не забывай при этом действовать.

Правило №12

Делись с ближними опытом этого дела, но не возгордись своими возможностями, будь честен и скромн.

Объяснение

Правило №11 и 12 становятся завершающим аккордом в системе Иванова. Они гласят, что необходимо воплощать свои мысли в действии. Также нужно обязательно делиться опытом применения методики Порфирия, рассказывать о результатах своего закаливания и оздоровления с другими, чтобы они тоже могли достичь внутренней гармонии.

Методика Иванова – отличное пособие для жизни, ведь соблюдая 12 простых правил, можно войти в равновесие со своим телом, природой и окружением. Эта система также поможет оздоровить тело, закалить организм и дух, но главное – верить в себя, выполнять все необходимое. Помните, что перед некоторыми процедурами (закаливание холодным обливанием, хождение по прохладной земле, контрастный душ) необходимо пройти консультацию у врача.

Мнение специалистов о системе закаливания Порфирия Иванова. Закаливание как основа оздоровительной системы – неплохой метод. Ведь закалка в физическом смысле – это резкая смена температуры тела, которая активизирует нервную систему, усиливает обмен веществ. А самое главное – отлично стимулирует работу иммунной системы. При помощи закаливания омолаживаются клетки, а это значит, что из организма выходят токсины, и тело лучше впитывает питательные вещества. Обливание холодной водой делает человека более выносливым, здоровым. Но сразу в прорубь прыгать не стоит. Готовиться к обливаниям нужно постепенно, шаг за шагом. Однако гипертоникам и людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы обливание противопоказано. Система Иванова заслуживает внимания и похвалы!

5.4. Система естественного оздоровления Кеннета Купера

Доктор Купер разработал систему, позволяющую человеку *оценить и улучшить* состояние своего здоровья. Свою систему он назвал «*аэробикой*». Введенный термин емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок, т.к. улучшение состояния здоровья связано, прежде всего, с выполнением упражнений аэробного характера. При их выполнении потребляется большое количество кислорода. Цель занятий аэробикой – увеличить максимальное потребление кислорода (МПК).

Определение МПК. На основании результатов лабораторных

исследований определения МПК (прямой метод определения МПК) К.Купером был разработан его знаменитый 12-минутный тест. Выявленная зависимость (см. табл. 1) между длиной пробегаемой дистанции и максимальным потреблением кислорода позволяет определять ваше МПК в естественных условиях.

Таблица 1

Зависимость между длиной пробегаемой дистанции и потреблением кислорода для людей от 17 до 52 лет (по К.Куперу, 1976)

<i>Дистанция (в км)</i>	<i>Потребление кислорода (в мл\кг\мин)</i>
меньше 1,6 км	меньше 25,0
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,8 и больше	51,6 и больше

Основываясь на этих результатах, К.Купер разделил мужчин и женщин по уровню подготовленности на 5 степеней: «очень плохо», «плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично». В таблице 2 представлены результаты для определения степени вашей физической подготовленности.

Методика проведения тестирования. Необходимо определить, какую максимальную дистанцию вы способны пробежать в течение 12-ти минут. Тестирование можно проводить самостоятельно или с посторонней помощью. Если во время бега вы задыхаетесь, замедлите бег до восстановления дыхания. При крайней усталости, сильной одышке или тошноте необходимо немедленно прекратить занятие. Не старайтесь повторять тест, пока уровень вашей физической подготовленности не будет урегулирован систематическими упражнениями.

Важно проводить тестирования в одинаковых условиях:

- величина нагрузки в разминке перед каждым тестированием должна быть по возможности равной;
- начинать тестирование нужно при одинаковом пульсе (в диапазоне 80-120 уд\мин);
- бежать во время тестирования необходимо по ровной поверхности без подъемов и спусков (по дорожке стадиона, дороге и др.);
- степень восстановления после предыдущей тренировки перед каждым тестированием должна быть как можно равной;
- погодные условия (скорость и направление ветра и др.) во время тестирования должны быть по возможности одинаковыми.

Таблица 2

Определение степени подготовленности человека
с помощью 12-ти минутного теста Купера (в км)

Степень подготовленности	Пол	Возраст			
		До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50 лет и больше
«очень плохо»	м	меньше 1,6	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2
	ж	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2	меньше 1,0
«плохо»	м	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5
	ж	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3
«удовлетворительно»	м	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9
	ж	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6
«хорошо»	м	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,4
	ж	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15
«отлично»	м	2,8 и больше	2,65 и больше	2,5 и больше	2,5 и больше
	ж	2,65 и больше	2,5 и больше	2,4 и больше	2,2 и больше

Разминка. Перед началом тестирования может быть рекомендована следующая 10-минутная разминка:

1-2-ю минуты пройдите в довольно быстром темпе;

3-4-ю минуты перемежайте 15 секунд ходьбы и 15 секунд бега;

5-6-ю минуты – бег трусцой, т.е. бег в очень медленном темпе;

7-10-ю минуты – упражнения на растягивание, включая работу мышц рук, туловища, ног.

Перед тестированием и после выполнения теста измерьте свой пульс (количество ударов за 10 сек, умноженное на 6), показатели внесите в дневник самоконтроля.

Заключительная часть занятия (заминка). После нагрузки организм необходимо привести в состояние, возможно близкое к тому, которое было у вас перед занятием.

5 – 10 минут *восстановительного бега* (ЧСС не выше 100 уд/мин) и упражнения на расслабление облегчат переход вашего организма от нагрузки к покою.

5.5. Система здоровья академика Н. М. Амосова

Методика строится на трех главных «китах».

Первый – пищевой рацион с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно. Масса тела должна быть меньше цифры, равной росту минус 100.

Второй – физкультура. Амосов писал: «Физкультура всем нужна, а

детям и старикам – особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то, по идее, для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день. Но не хватает для этого характера у нормального постсоветского человека. Поэтому хотя бы 20 – 30 минут гимнастики в день, это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2 —5 кг. В качестве добавки к физкультуре желательно ходить быстрым шагом по пути на работу и обратно, хотя бы по одному километру».

Третий – самый трудный: умение управлять своей психикой. Учитесь властвовать собой!

В книге «Моя система здоровья» автор вспоминал, что, когда 30 лет назад он опубликовал свой комплекс гимнастики и рассказал о необходимости больших нагрузок, многие врачи были недовольны и считали, что они не нужны и даже опасны. С течением времени взгляды медиков изменились, не исключено, что и под влиянием личного примера Амосова. Сегодня после инфаркта разрешают бегать, говорят, что пульс должен достигать 120 ударов в минуту.

Для здоровья необходимы достаточные нагрузки, иначе они не нужны совсем. Тренировочный эффект любого занятия пропорционален продолжительности и степени тяжести упражнения. Превышение нагрузок, приближение их к предельным сопряжено с опасностями, перетренировка – это уже болезнь. Важнейшее правило тренировки – постепенность наращивания величины и длительности нагрузок. Поэтому темп наращивания, предупреждал Амосов, должен выбираться «с перестраховкой», чтобы ориентироваться на самые «медленные» органы.

Тренировка может преследовать различные цели. Но большинству необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему, чтобы противостоять «болезням цивилизации», вызванным общей гиподинамией. Сердце тренируется при любых занятиях физкультурой. Главная предосторожность – постепенное прибавление нагрузок. «Ни в коем случае не спешите скорее стать здоровым!» – это цитата из книги автора. Перед началом занятий по Амосову проверьте свою исходную тренированность. Она определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прежде всего нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить сердце. Если у мужчины он реже 50 ударов в минуту – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. Для женщин и юношей этот показатель больше чем у мужчин примерно на 5 ударов в минуту.

Потом спокойно поднимитесь на четвертый этаж и сосчитайте пульс. Если он ниже 100 ударов в минуту – отлично, ниже 120 – хорошо, ниже 140 – посредственно, выше 140 ударов в минуту – плохо, никаких дальнейших испытаний проводить нельзя. Тренировку следует начинать

практически с нуля.

Следующее испытание – подъем на шестой этаж, но уже в течение определенного времени. Сначала поднимитесь за 2 минуты – это как раз нормальный темп. И снова подсчитайте пульс. Тем, у кого он выше 140 ударов в минуту, больше пробовать нельзя, нужно тренироваться.

Существует много всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются не только величиной нагрузки, но и длительностью, поэтому их результаты трудно сравнивать. Вот две короткие пробы, приведенные в книге Амосова.

Проба с приседаниями Встаньте в основную стойку, поставив ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки), сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым людям, приседая, можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова сосчитайте пульс. Превышение числа ударов после нагрузки на 25 % и менее – отличный результат, от 25 до 50 % – хороший, 50 – 75 % – удовлетворительный, свыше 75 % – плохой. Увеличение количества ударов пульса вдвое и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или на заболевание.

Проба с подскоками

Предварительно сосчитав пульс, встаньте в основную стойку, поставив руки на пояс. В течение 30 секунд сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5–6 см. Затем снова сосчитайте пульс. Результаты оценивают так же, как и в пробе с приседаниями. Данная проба рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и спортсменов.

Никаких врачей для этих проб не нужно. «Правда, – пишет Амосов, – я бы сделал одно примечание: людям с явно нездоровым сердцем нужно сначала попробовать половинную нагрузку – 10 приседаний или 30 подскоков и, если пульс участился не более чем на 50 % по сравнению с покоем, пробовать полный тест».

Следует выделить два главных направления физических упражнений. Первое и важнейшее: повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Второе: поддержание на некотором уровне функции мышц и суставов. Значимость обоих направлений различается в зависимости от условий жизни, характера работы и возраста, а также устремлений человека.

Бег на месте – хороший способ общей тренировки, хотя плохо дозируется, так как легко сделать подскоки облегченными: достаточно поднять стопу на 15 см вместо 20, и треть нагрузки пропала. «Трусца на месте» – плохой заменитель настоящей трусцы. Но не нужно

преувеличивать недостатки, так как есть эффективный метод контроля – частота пульса.

Самое простое правило: частота пульса должна удваиваться по сравнению с покоем, однако быть не выше 140 ударов в минуту. Во всяком случае, пульс менее 120 ударов в минуту свидетельствует о том, что бег на месте неэффективен и нужно прибавить темп. В общем, важно выработать свой собственный ритм, обеспечивающий необходимую мощность, и постепенно доводить время до заданного уровня.

Гимнастика – это, конечно, не снаряды, а только вольные движения. Однако, если есть, где повесить турник, это совсем неплохо. Гантели – тоже хорошо, они позволяют легко повысить мощность упражнений. Тем более что именно мощности как раз и недостает в гимнастике для общей тренировки. Зато она имеет другое преимущество: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы. Если правильно выбрать комплекс движений, то можно поддерживать подвижность суставов в любом возрасте.

Комплекс упражнений Н. М. Амосова

1. Стоя, согнуться вперед, чтобы коснуться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью. Голова наклоняется вперед-назад в такт с наклонами туловища.

2. Сгибание позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам, одна – вниз до колена и ниже, другая – вверх до подмышечной ямки. Голову поворачивать справа налево.

3. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки. Кивки головой вперед-назад.

4. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на уровне груди, руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращение. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.

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

6. Перегибание через табурет максимально назад-вперед с упором носков стоп на какой-нибудь предмет – шкаф или кровать.

7. Приседания, при этом можно держаться руками за спинку стула.

8. Отжимание от дивана.

9. Подскоки на одной ноге.

Рекомендации пожилым людям

1. После 40 лет всем необходимы физкультура и ограничения в рационе. Суть режима: гимнастика – 1000 движений, бег – 2 – 3 км или быстрая ходьба – 5 км. К гимнастике хорошо добавить гантели. Масса тела должна быть «рост минус 100».

2. По выходе на пенсию, когда появится свободное время, а главное – желание поддержать здоровье как можно дольше в приличном

состоянии, самое время увеличивать нагрузку: прибавлять бег и утяжелять гимнастику гантелями. Амосов сформулировал это правило так: «Старость сама подскажет: пока есть ум, желание и воля – будут и мотивы для нагрузок. Иссеякнул они – значит, и не нужно напрягаться, пусть все идет по воле судьбы».

5.6. Оздоровительная система по А. А. Микулину

«До пятидесятилетнего возраста я, как и большинство людей, не придавал особого значения физической культуре, - пишет А.А. Микулин. - Однако когда я тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось желание и время разобраться в сложном устройстве человеческого организма. Изучив много книг на эту тему, я и разработал свою систему, направленную и дополненную критикой и опытной проверкой моих друзей. Эта система позволила мне преодолеть болезни, перестать стареть и сохранить работоспособность на много лет, включая и настоящее время».

Нужно оглянуться в прошлое, чтобы понять не только почему, но и, главное, как этот человек стал драться за своё здоровье, за свой ум, поэтому, что слишком однозначным, банальным и неправильным в корне был бы ответ: просто поэтому, что хотел, как все люди, пожить подольше. Как это принято у конструкторов он дал себе «техническое задание», сформулировав его с самого начала предельно коротко и ясно:

1. Разобраться самому и помочь разобраться в работе организма всем; 2. Помочь себе и помочь всем; 3. Долголетие должно быть активным.

Примеры долгожителей наглядно доказывают, что ресурсы организма значительно больше, чем мы думаем. Мы просто не следим за собой, организм работает на износ и раньше времени выходит из строя. Аналитический ум учёного выделил главные звенья в цепи поиска – влияние на жизнь человека биотоков, изучение кровообращения, дыхания, потовыделения, работы мышечного аппарата во время движений, физических упражнений. Постепенно сформировалась гипотеза об одной из главных причин старения – оседании продуктов обмена – «шлаков» в межклеточных пространствах. Значит, здесь, на этом уровне должна начинаться помощь человека собственному организму. И помощь эта в постоянном движении, правильном дыхании, рациональном питании. Справедливость своих размышлений, выводов, рекомендаций А.А. Микулин подтверждает личной практикой, собственным здоровьем и активным долголетием, а также трудом в 82 года.

Тысячи людей нашли безвременную кончину от «зашлаковывания» организма и нарушении нервной деятельности только потому, что им лень было каждое утро повторять цикл физических упражнений. Чтобы завоевать здоровье, счастливое трудовое долголетие, мало купить много

книг о пользе физической культуры, мало повесить на стене плакаты с описанием утренних физических упражнений, главное, нужно найти в себе силу воли или постепенно воспитать её, чтобы победить лень. Только в этом случае успех будет обеспечен.

Для каждого человека решающим условием полезности применения рекомендаций является обязательное соблюдение крайней постепенности и осторожности при овладении новыми упражнениями, к которым ранее организм не имел привычки. Живая клетка не может за 2 дня изменить свою структуру и жизнедеятельность. Для этого требуется время. День за днём в каждом упражнении следует постепенно прибавлять 1-2 движения, при беге каждый день прибавлять по 5-10 шагов и т.д. до определённого предела, индивидуального для каждого человека.

Внезапное перенапряжение сил чрезвычайно опасно для организма, постепенность же приводит к укреплению всего организма, делает человека здоровее, выносливее, ведёт к долголетию.

А.А. Микулин в своей книге «Активное долголетие» даёт описание нескольких уникальных методов тренировок. Например, *вибругимнастика* – простое упражнение, которое могут выполнять даже люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба. Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясение. При этом произойдёт тоже самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам кровь в венах получит дополнительный импульс движения вверх. Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати сотрясений нужно сделать перерыв в 5-10 секунд. При каждом упражнении нужно делать не более 60 сотрясений, выполнять их жёстко, однако никакой опасности для спинного хребта и его дисков нет. В течении дня нужно повторять упражнения 3-5 раз в течении минуты.

Ни в одной из популярных брошюр, рекламирующих бег, не сказано. Как надо ходить и бегать. А нужно это делать так: идти бодро, быстро, крупными шагами, стараясь ступать на землю всей ступнёй. То же самое относится к бегу.

Для приобретения максимальной бодрости и здоровья желательно ежедневно бегать по 15-20 минут (2-3 км), стараясь ставить ногу на пятку как можно жёстче. К бегу надо приучаться очень осторожно и постепенно. В первый день надо сделать 10 быстрых шагов, потом, согнув руки в локтях, 5-10 шагов бегом. Дышать надо спокойно. На 2 шага – вдох носом, на 2 шага – выдох ртом. Когда появится и второе дыхание; вдох и выдох надо делать длительным – на 4 шага.

А.А. Микулин советовал начинать свой день с комплекса гимнастических упражнений:

1. И.П. - О.С., гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки

вверх с одновременным подниманием на носки – вдох. Опуская руки вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнять 10-15 раз.

2. И.П.- О.С., гантели в опущенных руках, ладони обращены вперёд. Попеременные сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Во время сгибания рук гантели касаются плеч, а локти остаются неподвижными. Дыхание произвольное. Выполнять 15-20 раз.

3. И.П. - руки с гантелями впереди. Развести прямые руки в стороны до отказа так, чтобы лопатки соединились, – вдох, свести руки перед собой – выдох. Выполнять 10-15 раз.

4. И.П. - стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз, ладони внутрь. Поднять прямые руки в стороны – вдох, опустить руки в И.П. – выдох. Выполнять 10-12 раз.

5. И.П. - сидя на стуле, ступни ног закреплены за неподвижную опору, руки с гантелями за головой. Медленно наклониться назад, поворачивая туловище влево – вдох, вернуться в И.П. – выдох. То же самое в другую сторону. Выполнять 6-8 раз.

6. И.П. - лёжа на спине на полу, руки с гантелями вдоль туловища, ладони вниз. Поднять прямые руки вперёд и опустить назад до касания пола - вдох. Обратным движением рук вернуться в И.П. - выдох. Выполнять 10-15 раз.

7. И.П. - ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Сделать вдох, наклонить туловище вперёд с одновременным махом руками вниз и назад между ног - выдох. Выпрямляя туловище, поднять руки вверх - вдох. Выполнять 8-12 раз.

8. И.П. - ноги на ширине плеч, руки гантелями вверх. Вращение тазом в одну и другую сторону. Дыхание не задерживать.

Таким образом, исходя из программы А.А. Микулина, каждый человек утром должен делать следующее:

1. 10 упражнений дыхательной гимнастики в постели - 1 мин.
2. Волевая гимнастика - 1 мин.
3. Гимнастика для ног - 2 мин.
4. Гимнастика с гантелями - 5 мин.
5. Занятия на «Машине здоровья»-6 мин
6. Бег на воздухе 3 км - 20 мин.
7. Виброгимнастика - 2 мин.
8. Искусственная баня - 5 мин.
9. Душ, бритьё, умывание - 10 мин.
10. Завтрак - 10 мин.

Итого: 1 час 15 минут.

ЧАСТЬ III

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Тема 1. Основные представления о здоровой личности

Задание 1. Вспомните или найдите в литературных источниках пословицы, поговорки, изречения, относящиеся к теме «Здоровье», «Здоровый образ жизни».

Найдите и составьте список интернет-источников, содержащих притчи, сказки, пословицы по теме здоровья, здорового поведения, жизненного пути.

Задание 2. Из найденных вами материалов соберите и составьте текст для главной страницы сайта «Психология здоровья», отвечающей цели мотивировать читателей к заботе о своем здоровье.

Задание 3. Составьте небольшое эссе, комментирующее следующие высказывания:

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ).

«Здоровье – не личная цель, а долг перед окружающими». Древнеиндийские тексты.

Задание 4. Оцените свой образ жизни по опроснику «Ориентировочная оценка здорового поведения».

Инструкция: обведите кружком число баллов, которое соответствует каждому ответу, после этого суммируйте их.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой не менее 20 мин. без перерыва?

	Баллы
3 дня и больше	10
1–2 дня	4
Ни разу	0

2. Как часто вы курите?

	Баллы
Никогда	10
Очень редко	5
Иногда	3
Каждый день	0

3. Какое количество алкоголя вы потребляете?

	Баллы
Не употребляю вообще	10
Не больше одной порции (50 г крепких напитков) в	8

неделю	
2–3 порции в неделю	6
4–6 порций в неделю и иногда больше 2 в день	2
Больше 6 порций в неделю	0

4. Сколько раз в неделю вы завтракаете?

	Баллы
Ни разу	0
1 или 2	2
3 или 4	5
5 или 6	8
7	10

5. Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?

	Баллы
Никогда	10
1 или 2 раза в неделю	8
3 или 4 раза в неделю	6
5 или 7 раз в неделю	4
8 или 10 раз в неделю	2
Более 10 раз в неделю	0

6. Сколько времени в сутки вы спите?

	Баллы
Более 10 ч	4
9–10 ч	8
7–8 ч	10
5–6 ч	6
Менее 5 ч	0

7. Как относится ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?

	Баллы
Превышает более чем на 30%	0
Превышает на 21–30%	3
Превышает на 11–20%	6
Превышает не более чем на 10%	10
Ниже на 11–20%	6
Ниже на 21–30%	3
Ниже более чем на 30%	0

Интерпретация

60–70 баллов. Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов вы не потеряли все 10 очков).

50–59 баллов. Вы ведете себя хорошо, но можете еще лучше, есть резервы.

40–49 баллов. Ваше поведение можно оценить как среднее; в нем многое следовало бы изменить.

30–39 баллов. Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Менее 30 баллов. Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

Опишите вашу самооценку полученных результатов. Если бы вы решили составить план развития своего здоровья, то какой пункт стал бы первым?

Тема 2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья

Задание 1. Опишите свои собственные представления о причинах здоровья и болезней человека. Спросите об этом своих близких (членов семьи, друзей, коллег). Оформите мини-эссе по результатам ваших размышлений и проведенных интервью. Обсудите в группах на занятиях.

Задание 2. Оцените свой тип восприятия информации с помощью опросника КВД.

Задание 3. Оцените свои ресурсы в самопонимании своего психосоматического состояния с помощью Торонтской Алекситимической шкалы.

Задание 4. Оцените уровень своего эмоционального благополучия с помощью опросника «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия».

Задание 5. Самоисследование. Постарайтесь понаблюдать за собой и понять, где в вашем теле «живут» чувства. Нарисуйте на бумаге объемного человечка. Изображение может быть весьма условным, но позволяющим выполнить задание. Закрасьте подходящим на ваш взгляд цветом на рисунке те части тела, где, по вашему мнению, «живут»: радость, гнев, досада, обида, удовлетворение, тревога, отчаяние, восторг, счастье, благодарность, любовь.

Проанализируйте свои чувства и ощущения – это поможет вам лучше понимать себя и управлять своими эмоциями. Обсудите результаты своего самоисследования на занятии в группе.

Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья

Задание 1. Оцените свои ресурсы как саморазвивающегося человека с помощью опросника зрелости личности В. А. Ананьева.

Задание 2.

1. Обсудите в группе основные компоненты понятия «эмоциональный интеллект». Расшифруйте возможности развитого эмоционального интеллекта в сохранении здоровья человека.

2. Оцените свой эмоциональный интеллект с помощью одноименного опросника.

Задание 3. Исследование приоритетных жизненных ценностей и ориентаций.

«Ценности»

Материалы: рабочие тетради, авторучки.

Шаг 1. Инструкция: «В своих рабочих тетрадях вам необходимо выписать все то, что для вас важно в жизни, то, что для вас представляет ценность. Время на выполнение 10 минут».

Шаг 2. Инструкция: «Сейчас проранжируйте получившийся список, распределите по местам собственные ценности. То есть напротив самой значимой ценности поставьте цифру «1», напротив менее значимой «2» и так далее. Напротив самой незначимой ценности должна стоять цифра, равная количеству ценностей в общем списке. Получившийся список перепишите в порядке убывания в рабочую тетрадь. Время на выполнение 7 минут».

Шаг 3. Подготовка. Участники объединяются в группы по 4–5 человек. Инструкция: «Представьте, что каждая группа оказалась на собственном необитаемом острове. И вот, вы собрались на общий совет договориться, что в вашей компании будет важным, на что нужно обращать внимание и что может быть со временем станет законом на вашем острове. Время заседания совета 15 минут. При работе можете пользоваться своими списками. По окончании работы запишите список ценностей группы в порядке убывания их значимости в свои рабочие тетради».

Шаг 4. Инструкция: «Итак, у вас в тетрадях должно получиться два проранжированных списка – «мои ценности» и «ценности группы». Нарисуйте в рабочих тетрадях шкалу от 1 до 10 и отметьте на шкале, насколько ценности группы, в которой вы находились позволяли бы вам делать то, что важно именно для вас, реализовывать собственные ценности».

Комментарии. После упражнения проводится обсуждение. Если позволяет время то и после каждого шага участники могут делиться впечатлениями от выполнения задания.

«Время»

Материалы: рабочие тетради, авторучки.

Шаг 1. Инструкция: «Нарисуйте в своих рабочих тетрадях круг. Этот круг символизирует ваш «среднестатистический» день. Отметьте на нем, сколько времени вы занимаетесь различными делами. Разделите круг на сектора; в каждом из них напишите то, какому занятию соответствует сектор и то количество времени, которое вы тратите на это занятие».

Шаг 2. Инструкция: «Теперь обратите внимание на собственные ценности, которые вы писали и ранжировали в первой половине занятия. Насколько то распределение времени, которое у вас получилось, соответствует выполнению важных для вас вещей? Нарисуйте теперь оптимальное распределение времени между делами».

Комментарии. После проведения упражнения проводится обсуждение. При проведении упражнения следует обратить внимание, что некоторые дела можно совмещать, например разговор по телефону и уборку квартиры или приготовление ужина. Тогда в сутках могут появиться дополнительные часы. Лучше, если это озвучат сами участники.



Тема 4. Здоровьесберегающие технологии

Задание 1.

Подбор литературы по проблеме здоровьесбережения

Задание 2.

Обзор интернет-источников по проблеме здоровьесбережения. На основании проведенного анализа ответьте на вопрос: Какие аспекты проблемы здоровьесбережения освещены достаточно хорошо, а какие нет? Ваши предложения?

Задание 3.

Составить словарь терминов (тезаурус) по данному курсу.

Задание 4.

Подготовка электронных презентаций одной из технологий здоровьесбережения.

Рекомендации к выполнению задания: подготовительный этап осуществляется внеаудиторно, а демонстрации и обсуждение презентаций проводятся на практическом занятии.

Задание 5.

Подбор техник здоровьесбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Требования к выполнению задания

Образец описания техник

<i>Характеристика техники</i>	<i>Описание техники</i>	<i>В каких случаях эффективно применение</i>
1.		
2.		

Задание 6.

Создание кейса методических материалов.

Составьте кейс технологий на основе применения физических упражнений здоровьесбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Задание 7.

Семинар-дискуссия на тему «Стресс: социальные корни».

Задание 7.

Разработка тренинга «Стрессменеджмент»

ЧАСТЬ IV

ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

СРС 1. *Здоровье и образ жизни*

1. Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения.
2. Из чего складывается образ жизни.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья.
5. Субъективная и объективная оценка здоровья.
6. Отличия в образе жизни у различных социальных групп.
7. Определение понятия «физическое здоровье».
8. Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов.
9. Закономерности физического развития.
10. Функциональные резервы человека: физиологические, биохимические, психологические.

СРС 2. *Душевное здоровье и культура*

1. Душевное здоровье и душевные страдания.
2. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья.
3. Взаимоотношение человека и культуры.
4. Взгляды З.Фрейда на душевное здоровье и культуру.
5. Позиции А.Адлера и Э.Фрома по культуре и образу жизни.
6. Человек в процессе становления по Г.Оллпорту.
7. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре.

СРС 3. *Психическое здоровье студентов*

1. Стрессогенные факторы в студенческой среде.
2. Идентификация студента со средой деятельности.
3. Неблагоприятные типы поведения среди студентов.
4. Концепция когерентности Антоновского для профилактики стресса. Направления деятельности психологической помощи студентам.
5. Социальная поддержка как фактор психического здоровья.
6. Эмоциональная поддержка. Помощь в решении проблем. Поддержка со стороны конкретных лиц.

СРС 4. Социальное здоровье

1. Благополучие популяции – идеальная цель общества.
2. Заболевания и их социальная значимость.
3. Значение для здоровья общественного устройства и биологического состояния популяции.
4. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье.
5. Религиозность и отношение к нормам морали.
6. Уровень здоровья в социальных группах.
7. Социальные классы и их стратификация.
8. Здоровье в социальных классах.
9. Здоровье в гендерных группах.
10. Семья ее трансформация и влияние на здоровье.

СРС 5. Психологическая устойчивость личности

1. Понятие «устойчивой личности».
2. Роль психологической устойчивости для человека.
3. Составляющие психологической устойчивости.
4. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость.
5. Межличностное взаимодействие.
6. Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностьная и коммуникативная активность.

СРС 6. Психология профессионального здоровья

1. Определение профессионального здоровья.
2. Вклад В.Бехтерева в изучение профессионального здоровья.
3. Профессиональное самоопределение.
4. Критерии успешности профессиональной адаптации.
5. Влияние возраста, пола и индивидуальных особенностей на адаптацию. Стресс в профессиональной деятельности: физиологический и психологический.
6. Профессии, в которых стресс наиболее част. Шкала социального стресса. Проявления стресса на поведенческом уровне.
7. Физиологические реакции в условиях стресса.

Тестовые задания

1. Наукой о воспитании и обучении человека здоровому образу жизни занимается...
 - а) философия;
 - б) антропология;
 - в) педагогика здоровья.

2. В 1980г. И.И. Брехман ввел в научную литературу новый термин ..., обозначив актуальное направление в науке, связанное с изучением и становлением здоровья, выявлением методов его активного формирования

- а) «ортобиоз»;
- б) «валеология»;
- в) «анабиоз».

3. В конце 60-х – начале 70-х гг. 20 века в России появляются целевые работы об...

- а) охране здоровья детей;
- б) органах опеки;
- в) эфтаназии.

4. Мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом называется...

- а) аспектом здоровья;
- б) здоровым образом жизни;
- в) психическим здоровьем.

5. Отсутствие хронической заболеваемости, физических дефектов, функциональных нарушений, ограничивающих социальную дееспособность человека, называется...

- а) состоянием душевного благополучия;
- б) критичностью к себе;
- в) соматическим здоровьем.

6. Развитию ... способствуют: рациональный учебный труд и отдых; развитие личной самодисциплины; творческая самоорганизация жизни; организация оптимального двигательного режима.

- а) культуры здоровья;
- б) образованности;
- в) общей культуры.

7. Качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья» и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения называют термином...

- а) «здоровый образ жизни»;
- б) «психическое здоровье»;
- в) «здоровьесберегающие образовательные технологии».

8. Метод, основанный на внушении, называется...

- а) суггестопедия;
- б) релаксопедия;
- в) аудиовизуальный.

9. Метод с использованием ритмической стимуляции органов чувств для формирования у обучаемых состояния, необходимого для усвоения данного вида информации называется...

- а) гипнопедия;
- б) ритмопедия;
- в) сугестокибернитический.

10. К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: ...

- а) технологию комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
- б) педагогические технологии, содействующие здоровью;
- с) технологии, формирующие здоровый образ жизни;
- д) технологии воспитания и обучения;
- е) инновационные технологии.

11. Способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков...

- а) воспитание;
- б) здоровьесберегающая среда;
- с) психологический климат.

12. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- а) стретчинг;
- б) ритмопластика;
- с) динамические паузы;
- д) подвижные и спортивные игры;
- е) релаксация;
- ф) технологии эстетической направленности;
- г) гимнастика пальчиковая;
- h) гимнастика для глаз;
- і) гимнастика дыхательная;
- ј) гимнастика бодрящая;
- к) гимнастика корригирующая;
- l) гимнастика ортопедическая.

13. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- а) физкультурное занятие;
- б) проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС)).

14. Коррекционные технологии:

арттерапия;
технологии музыкального воздействия;
сказкотерапия;
технологии воздействия цветом;
технологии коррекции поведения;
психогимнастика.

Итоговый контроль по дисциплине

_____ – это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма.

* Витамины

_____ – это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал, определяющий основные законы его индивидуальной жизни.

* Конституция человека

_____ – это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).

* Общественное здоровье

_____ – это закономерно и неизбежно наступающий период возрастного развития, заключительный период онтогенеза.

* Старость

_____ – это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.

* Регрессия

_____ – это защитный психологический механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные, неприемлемые для сознания, инстинкты и желания.

* Проекция

_____ – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

* Сексуальное здоровье

_____ – это максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т.е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

* Профессиональная работоспособность

_____ – это наводнения, циклоны, ураганы и смерчи, пожары, снежные заносы и лавины, сели, землетрясения и извержения вулканов, оползни, обвалы, цунами, засухи, эпидемии.

* Стихийные бедствия

_____ – это наука об индивидуальном здоровье человека.

* Валеология

_____ – это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).

* Гетеротопность

_____ – это области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний.

* Психогигиена и психопрофилактика

_____ – это область психологической науки, изучающая обусловленные взаимодействием с матерью закономерности психологического и психического развития на самых ранних этапах онтогенеза человека от зачатия до первых месяцев жизни после рождения.

* Перинатальная психология

_____ — это один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции.

* Питание

_____ — это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, основной источник энергии для организма.

* Углеводы

_____ — это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, служит материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям.

* Белки

_____ — это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи; его поступление в организм с пищей необходимо для нормального снабжения организма основными жирными кислотами и для нормальной абсорбции жирорастворимых витаминов из кишечника.

* Жиры

_____ — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека.

* Образ жизни

_____ — это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

* Внутренняя картина здоровья

_____ — это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

* Афферентация

_____ — это процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов.

* Тренировка

_____ — это психологический защитный механизм, бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, позволяющий преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

* Идентификация

_____ — это психологический защитный механизм, попытка личности доказать с целью самоутверждения, что поведение рационально и оправданно и потому социально одобряемо.

* Рационализация

_____ — это психологический защитный механизм, проявляющийся в прикритии собственной неполноценности через подчеркивание желаемых черт или в преодолении неудач в одной сфере деятельности сверхудовлетворением в других сферах.

* Компенсация

_____ — это психологический защитный механизм, состоящий в защите себя от неприятной действительности путем отказа адекватно воспринимать ее.

* Отрицание

_____ — это психологический защитный механизм, состоящий в подавлении, исключении из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека.

* Вытеснение

_____ — это разнонаправленность возрастных изменений, связанных с подавлением одних и активизацией других жизненных процессов.

* Гетерокатефтенность

_____ — это снижение двигательной активности.

* Гипокинезия

_____ — это совокупность адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

* Адаптационный синдром

_____ – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

* Стресс

_____ – это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

* Психологическая защита

_____ – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

* Уровень жизни

_____ – это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

* Закаливание организма

_____ здоровьем называют характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности.

* Профессиональным

_____ катастрофы – это вид катастроф, вызванных действием антропогенных факторов, которые привели к качественному изменению биосферы, оказывающему вредное воздействие на людей, животных, растительный мир и окружающую среду в целом.

* Экологические

_____ компонент гестационной доминанты – это совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся при возникновении беременности и формирующих у беременной женщины поведенческие стереотипы, направленные на сохранение гестации и на создание условий для развития будущего ребенка.

* Психологический

_____ конституцию определяет особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный

характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетики организма.

* Лимфогематологическую

_____ конституцию определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент.

* Психологическую

_____ конституцию составляет: «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии.

* Типичную

_____ конституцию составляют: генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами).

* Рефлективную

_____ конституция — это традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового статуса.

* Фенотипическая

_____ называется процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда».

* Профессиональной адаптацией

_____ называется развитие возрастных изменений с различной скоростью (костно-суставная система).

* Гетерокинетичность

_____ называется различие по времени наступления старения отдельных тканей, органов, систем.

* Гетерохронностью

_____ называется снижение мышечных усилий.

* Гиподинамией

_____ называется совокупность проявлений дестабилизирующих факторов, нарушающих заданное функционирование социальной системы.

* Чрезвычайной ситуацией

_____ называется сознательная, основанная на опыте избирательная психологическая связь человека с различными сторонами жизни, проявляющаяся в его действиях, реакциях, переживаниях, называется.

* Отношениями

_____ называют величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности.

* Физиологической стоимостью работы

_____ называют людей, видящих причину всего происходящего с ними во внешних обстоятельствах и воздействиях.

* Экстерналами

_____ называют людей, склонных брать на себя ответственность за то, что происходит в их жизни, уверенных в себе и рассчитывающих на самого себя.

* Интерналами

_____ называются катастрофы, при которых наблюдается внезапный выход из строя машин, механизмов и агрегатов во время их эксплуатации, сопровождающийся серьезными нарушениями производственного процесса, взрывами, образованиями очагов пожаров, радиоактивным, химическим, биологическим заражением больших территорий, гибелью людей.

* Техногенными

_____ называются ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью, возникающие в результате явлений и действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей.

* Стихийными бедствиями

_____ называются условия деятельности, при которых могут внезапно возникать ситуации, опасные для жизни субъекта деятельности или окружающих его людей.

* Особыми

_____ называются условия, которые обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма человека и не вызывают чрезмерного нервнопсихического напряжения.

* Нормальными

_____ называются чрезвычайные ситуации, которые охватывают значительную по площади территорию (территорию, равную одному или нескольким районам, площади крупного города).

* Территориальными

_____ называются чрезвычайные пределах небольшого населенного пункта.

* Местными

_____ называются чрезвычайные ситуации, связанные с реальной витальной угрозой, возникшие в пределах какого-либо объекта.

* Локальными

_____ стресс – это стресс, при котором имеет место негативное воздействие на органы и ткани организма.

* Физиологический

_____ стресс – это стресс, при котором имеет место проявление отрицательных и положительных чувств и эмоций.

* Психологический

Вопросы к экзамену

1. Подходы к определению понятия «здоровье».
2. Подходы к исследованию здоровья в психологии.
3. Модели понимания здоровья (по Н.Н. Малярчук).
4. Виды (уровни) здоровья человека.
5. Факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
7. Проблема здорового образа жизни.
8. Понятие о валеологии: предмет, задачи, методы.
9. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.

10. Биологические принципы ЗОЖ.
11. Социальные принципы ЗОЖ.
12. Факторы, определяющие образ жизни человека.
13. Принципы здорового образа жизни (по Н.М. Амосову).
14. Проблема отношения к здоровью в психологии.
15. Структура (компоненты) отношения к здоровью.
16. Понятие физического здоровья (базовые, индивидуальные свойства).
17. Понятие психического здоровья в психологии.
18. Понятие психологического здоровья в психологии.
19. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов.
20. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья.
21. Методы и методики диагностики психического здоровья.
22. Методы и методики диагностики психологического здоровья.
- Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья.
23. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов.
24. Культура здоровья и адаптация к стрессу: как научиться жить без тревог.
25. Секреты долгой и здоровой жизни. Роль СМИ и Интернета в пропаганде культуры здоровья.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

1. Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие [Текст] // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2014.
2. Овчинников Б.В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: учебное пособие /Б.В. Овчинников. - СПб: СпецЛит, 2010. - Режим доступа: <http://www.biblioclub>
3. Психофизиология здоровья курсантов образовательных организаций системы МВД России: учебное пособие [Текст] / А.З. Минуллин, Р.Р. Халфина, Э.Ш. Шаяхметова. – Уфа : УЮИ МВД России, 2017. – 96 с.
4. Шаяхметова Э.Ш. Психология здоровья: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки: 37.03.01 – «Социальная психология» [Текст] /Э.Ш. Шаяхметова, М.В. Нухова, Г.А. Шурухина, Д.Г. Огуречников. – Уфа: БГПУ, 2017. – 114 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] /Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер. 2012. – 202 с.
6. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество [Текст] /Н.М. Амосов. - М.: АСТ Сталкер, 2005.- 464с.
7. Иванова Е. К активному долголетию по методу А. А. Микулина [Текст] /Е.К. Иванова.- СПб.: Вектор, 2005.-69с.
8. Купер К. Как держать под контролем свой вес [Текст] /К. Купер, Г.Х. Блумфилд. – М.: Попурри, 2003. – 192с.
9. Купер К., Блумфилд Г.Х. Обретение энергии и снятие напряжения [Текст] /К. Купер, Г.Х. Блумфилд. – М.: Попурри, 2003. -208с.
10. Программа жизни острова Окинава: Секреты долгой и здоровой жизни [Текст] / Пер. с англ. Е. Г. Богдановой. – М.: РИПОЛ классик, 2005.

Содержание

Предисловие.....	3
ЧАСТЬ I. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»....	4
Тема 1. Психология здоровья как наука	4
1.1. Исторический аспект проблемы.....	4
1.2. Введение в психологию здоровья.....	6
1.3. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья.....	7
1.4. Критерии психического и психологического здоровья.....	8
1.5. Проблемы психологии здоровья.....	10
Вопросы и задания для самопроверки.....	11
Тема 2. Факторы, формирующие здоровье	11
2.1. Ортобиоз. Факторы, формирующие здоровье.	11
2.3. Понятие возраста. Долгожительство.....	12
Вопросы и задания для самопроверки.....	21
Тема 3. Естественные и функциональные факторы оздоровления.....	21
3.1. Понятие работоспособности	21
3.2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.....	26
Вопросы и задания для самопроверки.....	27
Тема 4. Психология стресса	27
4.1. Стресс: определение, формы, этапы, факторы	27
4.2. Стресс и болезни	32
4.3. Профилактика стресса	34
4.4. Первая помощь при остром стрессе.....	35
Вопросы и задания для самопроверки.....	38
ЧАСТЬ II. ЛЕКЦИИ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ».....	39
Тема 5. Авторские системы оздоровления.....	39
5.1. Система естественного оздоровления П. Брегга.....	39
5.2. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.....	42
5.3. Система естественного оздоровления П.К. Иванова.....	46
5.4. Система естественного оздоровления Кеннета Купера.....	53
5.5. Система здоровья академика Н. М. Амосова.....	55
5.6. Оздоровительная система по А. А. Микулину.....	59
ЧАСТЬ III. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ».....	62
Тема 1. Основные представления о здоровой личности	62
Тема 2. Современные технологии в самооценке психического и психосоматического здоровья.....	64
Тема 3. Технологии сохранения и укрепления здоровья.....	65
Тема 4. Здоровьесберегающие технологии.....	66

ЧАСТЬ IV. ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО	
КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ».....	68
Тестовые задания.....	69
Итоговый контроль по дисциплине.....	72
Вопросы к экзамену.....	79
Список рекомендуемой литературы по курсу.....	81

Учебное издание

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна,

доктор биологических наук,
профессор кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Макушкина Ольга Михайловна,

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Валитова Алия Исхаковна,

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

Валишина Альбина Маратовна,

старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии
Башкирского государственного педагогического университета
им. М. Акмуллы

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ**
учебное пособие

***Авторы несут ответственность
за достоверность материалов, изложенных в книге***

Лиц. на издат. деят. Б848421 от 03.11.2000. Подписано в печать 23.03.2019

Формат 60х84/16. Компьютерный набор. Гарнитура Times.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. – 5,3

Тираж 300 экз. Заказ № _____