

**Т. Ф. Торба, В. В. Бображ, О. А. Науменко**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

*В последнее время часто упоминается понятие «физкультурно-оздоровительные системы» – это совокупность оздоровительных практик, которые обеспечивают профилактику возникновения заболеваний, оптимизацию резервных и компенсаторных возможностей организма, а также повышение общей устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и к возникновению различного рода заболеваний. Сегодня оздоровительные системы перестали быть достоянием личного опыта уникальных специалистов, существует большое количество информации по любой системе. Различают: традиционные оздоровительные системы, авторские методики оздоровления, а также научно-обоснованные, инновационные методики.*

Многие физкультурно-оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные системы. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры - Индии и Китая. Это одни из самых древних и уникальных по своему оздоровительных систем, такие как йога, ушу, цигун. Все это - «синтез», физических упражнений, комплексов гимнастических упражнений, дыхательной гимнастики, в сочетании с элементами психофизического тренинга, философии и определенных взглядов на жизнь. Это многофункциональные системы, которые объединяют физические упражнения, комплексы гимнастических упражнений и психофизические практики, с разделами восточной медицины и практики.

Проблема здоровья во все времена и эпохи была чрезвычайно актуальной. Укрепления здоровья населения в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально экономического, научно-технического развития и с учетом существенной модификации ценностных установок - концепция первостепенного значения. В отечественной науке сохранения и укрепления здоровья соотносится с направлением, которое определяется как валеология [1]. При этом, учитывая, что понятия здоровья охватывает широкий комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных и социальных наук, в настоящее время сложились различные направления валеологии, отличающиеся своими методическими подходами к данной проблеме.

В оздоровительной физической культуре проблема укрепления здоровья изначально являлась центральной, однако следует полностью согласиться с мнением, высказанным Л.И. Лубышевой [2], что, к сожалению, безграничный «валеологический потенциал» физической культуры до настоящего времени еще далеко не востребован и не изучен. С практической

точки зрения, высказанные выше соображения определили два основных направления развития работ сектора спортивной медицины и валеологии:

- разработка автоматизированных диагностико-консультационных систем для определения состояния психосоматического здоровья населения и «консультативной» поддержки активного, здорового образа жизни;

- синтез технологии оздоровительной психофизической тренировки, фактически основанной на конверсии знаний, накопленных в спорте высших достижений, и нацеленной на «возрастание» психофизических резервов организма.

Процент здоровых лиц, как показали исследования, колеблется от 12 до 35% в зависимости от возрастного ценза. Крайне существенно отметить, что комплекс валеометрических методов позволил выделить ряд характерных особенностей измененного психосоматического состояния (ИПСС), в число которых входят:

- заметное преобладание негативных факторов над генетически детерминированными, в частности социальной неудовлетворенностью в сочетании, например с курением;

- дизадаптационные явления со стороны нервно-психического статуса, в которых проявляется тревожная (депрессивная) направленность;

- неадекватное (выражающееся в завышении или занижении) восприятие интенсивности физической нагрузки и дисгармоничность активности звеньев биоэнергетической системы организма.

В связи с этим особую значимость, с нашей точки зрения, приобретает концепция «интегративной валеологии», с позиции которой оздоровительные системы (технологии) должны обеспечивать гармонизацию всей системы ценностных ориентаций человека, реинтегрируя «здоровье» в систему достижения высших ценностей существования личности [3].

Примечательно, что осознание принципиальной значимости этой проблемы уже с начала 90-х годов привело к тому, что ряд известных специалистов в области физической культуры и спорта приступили к разработке психотехник. А они в ходе сопряженной психофизической тренировки (оздоровительного комплекса) позволяли бы обогатить процесс оздоровления человека благодаря гармонизации внутреннего мира личности и гуманистическими целевыми установками. В первые годы развития оздоровительного движения в стране начали создаваться клубы аэробики, шейпинга и фитнеса с достаточно простыми программами, основой которых является физическая тренировка.

В настоящее же время в стране, несмотря на отсутствие государственного регулирования и поддержки, быстрыми темпами развивается оздоровительная отрасль и индустрия товаров для здоровья. Основными структурными подразделениями оздоровительной отрасли являются клубы (центры) здоровья, спортивно-оздоровительные, оздоровительные центры, туристские базы, санатории, санатории-профилактории, банные комплексы и др. Значительными темпами развивается также производство натурального здорового и спортивного

питания, пищевых добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования.

Современные оздоровительные системы ментального тренинга (система интегрированной психофизической тренировки)

Все изложенное выше послужило основанием для разработки в наших исследованиях оздоровительной технологии, в основу которой была положена концепция развивающей психофизической тренировки - ментального тренинга (система интегрированной психофизической тренировки). Суть концепции состоит в использовании взаимообогащающего эффекта физических упражнений и психотренинга для гармоничного развития физических возможностей и духовно-деятельностного потенциала личности.

Историческая справка. Данный подход в целом имеет глубокие исторические корни. Если обратиться к одному из известных изречений, которое широко используется в оздоровительной физической культуре и спорте, а именно к словам сатира Ювенала (I-II вв. н.э.), в оригинале звучит следующим образом: «Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом», то оно полностью характеризует эту систему оздоровления.

Приоритет физической культуры в сопряжении духовно-эстетического совершенства личности неоспорим. Поэтому именно теоретические концепции спортивной науки, с нашей точки зрения, представляют наибольшую ценность в разработке новых оздоровительных технологий.

Специфику системы интегрированной психофизической тренировки составляют:

- использование физических упражнений и ментального тренинга на совершенствование механизмов стрессоустойчивости организма, повышение иммунной защиты организма;

- использование и адаптация новых систем физических упражнений (биоэнергопластика, калланетика и др.) для восстановления биоэнергетического гомеостаза и повышения духовно-деятельностного потенциала личности;

- развитие психических качеств и навыков, обеспечивающих позитивное развитие и рост эстетических идеалов личности.

В ходе исследований было доказано, что данная оздоровительная система (проверка ее эффективности была проведена в России на учащиеся общеобразовательных школ, училищ олимпийского резерва, студенты вузов, занимающиеся в спортивных секциях) приводит к усилению оздоровительного эффекта физических упражнений, повышению психоэмоциональной устойчивости и активации системы иммунитета. При этом в экспериментальных группах наблюдается повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, возрастает субъективная оценка личностного благополучия.

Интереснейший материал, показывающий изменение ценностных ориентаций личности в условиях систематического проведения данного комплекса, был получен в исследованиях В. Н. Кожевникова в

общеобразовательных школах г. Красноярска. Авторами было показано, что применение системы в течение пяти месяцев учащимися старших классов существенно изменяет:

- стиль поведения (повышение эмоциональной устойчивости, снижение личностной и реактивной тревожности);
- снижает агрессивность;
- положительные изменения сердечной деятельности;
- интерперсональных взаимоотношений (взаимоуважение);
- уменьшает число нарушений общественного порядка во внеурочное время;
- улучшение показателей психических процессов (памяти, внимания, скорости переработки информации и др.).

В исследованиях было выявлено, что «креативные» программы ментального тренинга приводят к снятию энергодефицитных состояний, гармонизации активности звеньев биоэнергетической системы организма и изменениям процессов моторно-психического синтеза.

Обобщение всего вышеизложенного дает основание утверждать, что валеометрия и синтез оздоровительных технологий, базирующиеся на теоретических концепциях спортивной науки и интегративной валеологии, по всей вероятности, являются наиболее перспективными направлениями развития работ, позволяющими подойти к решению триады: позитивное развитие личности - укрепление здоровья населения - духовное возрождение нации.

Следует подчеркнуть, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью.

Приведенный обзор современных оздоровительных систем свидетельствует о необходимости специального образования в области программирования и воспитания здоровья. Проблема здоровья является медико-педагогической, образование в этой области должно строиться на основе интеграции.

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью (персональным тренером) каждому человеку (детям, молодым, взрослым и пожилым людям) персональной оздоровительной программы, которая включает 6 основных технологических направлений:

- натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма);
- физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры;
- рекреация (отдых, развлечение, восстановление);
- здоровая среда жизнедеятельности;
- режим труда и отдыха;
- психическое оздоровление.

Современные оздоровительные системы, включающие в себя системы интегрированной психофизической тренировки в частности, могут быть использованы для укрепления здоровья населения в целом, так и в работе со студентами, что для нас является актуальным и востребованным.

### **Список использованной литературы**

1. Горелов, А. А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов // Монография. – Белгород : ИПЦ «Политерра», 2011. – С. 101.
2. Крючек, Е. С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно – оздоровительной работе / Е. С. Крючек, Л. Т. Кудашова, А. А. Сомкин, О. М. Малышева // Учебное пособие. С – Пб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1994. – С. 76.
3. Миронов, В. М. Гимнастика : учеб.пособие / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова – Минск : БГУФК, 2007. –С. 254 .
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин // Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С.386.
5. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – С. 816.