

И.В. Леднев

кандидат педагогических наук

И.Д. Амбарцумов

кандидат богословских наук, священник

## ОПЫТ ХРИСТИАНСКОЙ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЯ

**Как Церковь воспитывает человека быть  
здоровым, долго жить и не болеть**

Популярный очерк, руководство по физической культуре

Всеволожск

2000

УДК 24/25-259

ББК 1

Л39

**Леднев И.В., Амбарцумов И.Д.**

Л39 Опыт христианской системы здоровья (как Церковь воспитывает человека быть здоровым, долго жить и не болеть). Популярный очерк, руководство по физической культуре - С-Пб. Издательство «Синтез-Полиграф», 2000. - 48 с.  
ISBN - 5-8329-0020-0

Авторы брошюры - кандидат педагогических наук Иван Васильевич Леднев (чемпион по лыжам, бегу и плаванию, преподаватель физкультуры в САГУ с 40-летним стажем) и кандидат богословских наук, священник, Илья Дмитриевич Амбарцумов рассуждают о взаимодействии духовного и физического начал в человеке, о значении физического здоровья для духовной жизни, об ответственности перед Богом за состояние здоровья.

Приводится проверенная на практике система физических тренировок, рассчитанная на укрепление здоровья без перенапряжения, подходящая для людей любого возраста.

Особо полезны приведенные в приложении высказывания Святых отцов, ученых и философов о здоровье и физкультуре.

УДК 24/25-259

ББК 1

© Леднев И.В., Амбарцумов И.Д., 2000

© Оформление Татарникова О.Н., 2000

© Фото Рыбова А.Ф., Татарникова О.Н., 2000

ISBN - 5-8329-0020-0

## Введение

Эта книга – результат встречи двух людей: спортсмена и священника. У служителя Церкви при встрече возникло удивление по поводу его нового знакомого, у которого в возрасте 77 лет напрочь отсутствовали болезни, шёл даже процесс развития всего организма и налицо была способность к многочасовому пробегу и вообще к интенсивной работе. Это было тем более удивительно, что обычно у людей куда раньше, лет в 40-50, уже имеется целый набор болезней. Необычный старец каждое утро спокойно поднимал 12 тонн за пол часа.

Оказывается, по словам этого необычного спортсмена, люди уклонились с правильного пути на ложные, сбились на мнимые ценности – на “правильное” питание, на лекарства (а в физкультуре) настроились на ложные цели достижения спортивных результатов. Действительно, несмотря на сегодняшнее многообразие лекарств и всевозможные диеты, заболевания несколько не уменьшились. А ранняя смерть настигает даже спортсменов профессионалов. Среди людей всё больше укореняется страх болезни, страх смерти и множество других страхов, заставляющих опасаться всего и вся. Погоня за высококалорийными продуктами, закупка лекарств рождает переживания за свой бюджет, расстраивается и разрушается психика. Исчезает радость жизни. Кому и зачем нужна такая жизнь?

Несколько лет священник и спортсмен-педагог обдумывали проблему здоровья. В основе его, как выяснилось, лежит двигательная активность. Только она способна изнутри переродить всего человека. При современных условиях жизни удобно быть малоподвижным; от этого вялое кровообращение недостаточно питает все органы, слабо отводит шлаки и вредные вещества. Только повышение двигательной активности способно постепенно омолодить и оздоровить весь организм, причём надёжно, а не так, как временно – обезболивающие лекарственные препараты. Движение лечит, рассасывает очаги болезни, разминает связки, суставы, укрепляет кровеносную, дыхательную и др. системы организма.

Но просто двигаться нельзя. Движение может быть и во вред человеку, если оно совершается не по разуму, не в меру, надрывая режим работы организма, или же, наоборот, недостаточно развивая его, или укрепляя какие-то только отдельные его части. Авторы пришли к выводу, что физическая деятельность не может осуществляться произвольно. К ней всегда должна подключаться психика и, в единстве тела и души, управлять этой физической деятельностью, учиться верно ощущать её, чувствовать и правильно дозировать нагрузку, чтобы не было перегрузок. Именно перегрузки ро-



дают болезни, как и теле, так и в коре головного мозга. После них появляется отвращение к физкультуре на всю жизнь.

Надо сознавать, что между телом и душой существуют такие взаимные связи, что разумное развитие тела, благотворно воздействует и на саму душу. Изможденное же тело, наоборот, калечит психику и ослабляет её. При физическом совершенствовании крепнет вера в себя, умиротворяется и гармонизируется психика, исчезают страхи и опасения, снимаются стрессы и т.д. По своим внутренним ощущениям по мере затраты энергии, психика регулирует и режим питания. Следует помнить, что пища вторична, она нужна только для пополнения и израсходованной энергии при работе, и не более того. Каким-то внутренним чутьём, инстинктивно определяет психика после работы что, сколько и когда надо съесть. Привычка вкусно и много есть, привычка мало двигаться сбивают чувства и они теряют правильный контроль и меру всего. Излишки продуктов так же перегружают дееспособность организма, как и злоупотребление физическими упражнениями. Ожирение или худоба являются, в большинстве случаев, следствиями этих нарушений.

Надо прислушиваться к жизни собственного инстинкта, той великой и умной силы, без которой наша жизнь была бы совсем невозможной. Эта сила растит и строит человеческий организм, "единообразие личного тела и личной души". Живой человек есть целая система равновесий: равновесие тепловое, пищевое, сонно-бодрственное, равновесие в напряжении мускулов и нервов, кровообращения, мера движения и покоя. Природа во всём требует равновесия, целесообразности и меры. Она требует от нас внимания и повиновения, а за это посылает нам здоровье, само себя поддерживающее равновесие жизни и хорошее самочувствие.

Болезни не просто надо излечить, но самим вступить в живой ритм природы, и не одним броском, а постепенно изменить свой организм изнутри, сообразуясь и со своими силами, и с напряжением психики и мышц, и с индивидуальными мышечными ощущениями. Только повинаясь природе можно ей повелевать и не тревожиться постоянно о своём здоровье, оно будет укрепляться само собой. И вы будете здоровыми, и насладитесь прекрасным уверенным спокойствием за себя и за своё дело.

Здоровье есть нечто большее, чем люди думают. Каждый человек призван к тому, чтобы быть здоровым. Какая радость Богу от наших уродств и мучений? Бог посылает нам недуг, чтобы мы выздоровели, - таков путь к здоровью. Болезнь как бы таинственная записка, которую надо расшифровать, в ней записано о прежнем неверном пути и указывается новый путь к здоровой жизни. Извращённый искусственно образ жизни надо привести в соответствие с богоданными требованиями единения развития души и тела,

чистоты нравственной, свободы от греха и перегрузок, свободы от всезаглушающей и мертвящей лени. Для этого мы предлагаем экспериментально разработанную систему здоровья. В основе нашей системы лежит восстановление и повышение двигательной активности (которая снижается в условиях роста механизации труда) и гармоничного господства духа над запросами тела и его привычками.

Активизация двигательной активности посредством физических упражнений позволит упреждать развитие застойных очагов в системах организма, снижающих кровоснабжение его тканей, и избежать их заболевание. Но этот процесс развития потребует не один день держать в напряжении психику и тело, постепенно совершенствовать их, и тем дольше, чем больше предварительной бездеятельностью были ослаблены функции систем организма. Но другого пути нет. Без усилий, без двигательной активности никакая мудрость не поможет.

### Санкция Бога на физкультуру

1. Цель физкультуры - здоровье. «Без здоровья нельзя вполне наслаждаться прочими благами жизни и употреблять легко и беспрепятственно как телесные, так и душевные силы, даже при лучшей воле. Без здоровья богатство, природа - почти тоже для человека, что жертва для истукана, или хорошо устроенная дорога для безногого. Без здоровья мы не имеем в себе того приятного чувства наших сил, которое так легко располагает нас к трудам, требуемым должностью. Без здоровья деятельность - мука, и самый покой телесный - наказание. Без здоровья не только внешнее наше содействие к общественной пользе постоянно воспрещается, но нередко и внутреннее совершенствование останавливается. Без него весьма трудно нам сохранять ревность при начатии, неутомимость при продолжении должностных дел наших. Цену здоровья мы узнаем большею частью только потеряв оное. Потеря здоровья делает нас бременем для самих себя, для нашего семейства и для общества: в сем состоянии мы огорчаем своих ближних, даже выводим иногда их из терпения. Потеря здоровья бывает для многих препятствием к достижению умственного и нравственного совершенства: умственного - потому что нередко силы мыслительные ослабевают вместе с телесными; нравственного - потому что с потерей чувства здоровья нередко теряется охота к благородным усилиям и трудам полезным. Растройство здоровья расстраивает и хозяйственное и общественное благосостояние: болезнь отца семейства отнимает руки у домашних; расслабление начальника приводит в расслабление нервы управления. Наконец, потеря здоровья нередко бывает грехом против будущего потомства: ибо причиненное беспорядочной жизнью растройство здо-



рова родителей обращается в бремя сперва для детей их, а потом и для целого поколения. Такие следствия расстроенного здоровья весьма ясно и сильно дают почувствовать цену нерасстроенного. Когда больной посмотрит на тех, кои наслаждаются здоровьем, и исчислит, сколь много истинного, доброго, прекрасного, благородного могут они, при беспреткновенном употреблении своих сил узнать, устроить, сообщить другим с чувством сердечного наслаждения; когда представит, как удобно могут они и себя и других приготовить к познанию, радостному ощущению, распространению и совершению всего доброго, между тем, как ему хворому, ничего более не остается в удел, кроме терпения и кроме тех благ, кои приобретаются терпением; тогда только, со всею силою он почувствует цену здоровья. В сии минуты весьма ясно увидит онто, что прежде было для него только мертвым представлением; именно: «что здоровье, как условие чистого наслаждения и свободного употребления прочих благ и сил, должно быть неприкосновенно и достойно тщательного сохранения, и что общий смысл не без основания считает оное за первое и важнейшее из всех внешних благ человека.» (Св. Иннокентий Вениаминов).

2. А как достичь этого здоровья? Только через разумный труд, двигательную активность.

Изначально человек творится в теле. Ему заповедует Бог возделывать и хранить райский сад. После грехопадения труд становится прямой необходимостью. «В поте лица, - говорит Адаму Бог, - будешь есть хлеб» (Быт. 3, 10).

Лень становится сугубым грехом, матерью всех пороков. «Пойди к муравью, ленивец, - говорит Соломон, - посмотри на действие его и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя, но он заготавливает хлеб, собирает во время жатвы пищу свою. Или пойди к пчеле, и познай, как она трудолюбива, какую почтенную работу она производит, ее труды употребляют во здравии и царя, и простоводины, любима же она всеми и славна» (Притч. 6, 6-8). «Труд и деятельность всем необходимым, - говорит Святой Иоанн Кронштадский, - жизнь без деятельности и не есть жизнь, а что-то уродливое, какой-то призрак жизни. И душевные и телесные силы человека совершенствуются, умножаются и укрепляются упражнением их».

Тело - это дар Бога, талант, который следует развивать, а не закапывать в землю. «Никто, - говорит Апостол, - никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь» (Еф. 5, 29).

Труд, физическая деятельность - есть мощные средства к достижению здоровья и главной цели - прославления Бога, которое не может исчерпываться чисто духовной работой, но всесторонней и всевозможной деятельностью по славу Божью.

Труд до XX-го столетия был более всесторонний и оценивался святыми

очень высоко; но с развитием техники, домашнего комфорта, настала пора, когда тело - этот великолепный инструмент Создателя - пришел в небрежение, «залежался» и без употребления стал расстраиваться, не отвечать своему назначению. В условиях прогресса цивилизации разумная доля физических упражнений может восстановить роль тела в деле прославления Бога. Помимо осуществления этой главной цели, физкультура принесет и некоторые побочные результаты: увеличится запас энергии в организме. «Каждый час бодрствования требует огромной отдачи жизненных сил, чтобы заработать, содержать семью, вести машину на перегруженной трассе, отвечать за свою работу и работать на дому, исполнять общественный и государственный долг. Тысячи дел, которые требуют все больших затрат энергии!»<sup>1</sup>

Апостолы Иаков и Иоанн названы Христом «Возвергес» - сыны грома. Здесь громовой энергией открывается нам Бог, но его детьми могут стать только любимые ученики, которые не просто учатся, но и сами действуют, то есть на деле выполняют указания Бога.<sup>2</sup>

Создатель ожидает когда же мы, наконец, решимся расходовать Его энергию, во имя Его, чтобы щедро вознаградить нас своей силой. На первом национальном конгрессе по профилактической медицине (СПб, 1994 год) ученые отметили, что любой живой организм - открытая термодинамическая система, постоянно теряющая энергию.

Физическое тело всегда стремится к равновесию с окружающей средой, и потери энергии должны восстанавливаться. Поэтому, чем больше энергопотенциал системы, тем устойчивее организм.

Есть предположение, что существует такой энергетический порог, за которым никто не болеет. Речь идет не о том, как излечить болезнь, а о том, как их избежать, повышая устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Человеку свойственен поиск облегченных условий оздоровления. Он с большой охотой воспринимает те рекомендации, которые якобы, весьма эффективны безбалансированной двигательной активности. Очень популярны разнообразные диеты, лекарства для снижения аппетита, кремы, от которых обещают похудение.

Ванны, души, физиотерапевтические процедуры, даже пластические хирургические операции по удалению жировых отложений, - на все идет человек ради сохранения красоты и молодости. А секрет здоровья прост: надо использовать свое тело. Здоровье нельзя купить, его надо заработать. И опыт людей, сохранивших здоровье, молодость души и ловкость тела до преклонного возраста, подтверждает необходимость ежедневных физических упражнений.

Мы все знакомы с исследованиями ученых о причинах расстройства



рова родителей обращается в бремя сперва для детей их, а потом и для целого поколения. Такие следствия расстроенного здоровья весьма ясно и сильно дают чувствовать цену нерасстроенного. Когда больной посмотрит на тех, кои наслаждаются здоровьем, и исчислит, сколь много истинного, доброго, прекрасного, благородного могут они, при беспреткновенном употреблении своих сил узнать, устроить, сообщить другим с чувством сердечного наслаждения; когда представит, как удобно могут они и себя и других приготовить к познанию, радостному ощущению, распространению и совершению всего доброго, между тем, как ему хворому, ничего более не остается в удел, кроме терпения и кроме тех благ, кои приобретаются терпением; тогда только, со всею силою он почувствует цену здоровья. В сии минуты весьма ясно увидит онто, что прежде было для него только мертвым представлением; именно: «что здоровье, как условие чистого наслаждения и свободного употребления прочих благ и сил, должно быть неприкосновенно и достойно тщательного сохранения, и что общий смысл не без основания считает оное за первое и важнейшее из всех внешних благ человека.» (Св. Иннокентий Вениаминов).

2. А как достичь этого здоровья? Только через разумный труд, двигательную активность.

Изначально человек творится в теле. Ему заповедует Бог возделывать и хранить райский сад. После грехопадения труд становится прямой необходимостью. «В поте лица, - говорит Адаму Бог, - будешь есть хлеб» (Быт. 3, 10).

Лень становится сугубым грехом, матерью всех пороков. «Пойди к муравью, ленивец, - говорит Соломон, - посмотри на действие его и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя, но он заготавливает хлеб, собирает во время жатвы пищу свою. Или пойди к пчеле, и познай, как она трудолюбива, какую почтенную работу она производит, ее труды употребляют во здравии и царя, и простоводины, любима же она всеми и славна» (Притч. 6, 6-8). «Труд и деятельность всем необходимым, - говорит Святой Иоанн Кронштадский, - жизнь без деятельности и не есть жизнь, а что-то уродливое, какой-то призрак жизни. И душевные и телесные силы человека совершенствуются, умножаются и укрепляются упражнением их».

Тело - это дар Бога, талант, который следует развивать, а не закапывать в землю. «Никто, - говорит Апостол, - никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь» (Еф. 5, 29).

Труд, физическая деятельность - есть мощные средства к достижению здоровья и главной цели - прославления Бога, которое не может исчерпываться чисто духовной работой, но всесторонней и всевозможной деятельностью во славу Божью.

Труд до XX-го столетия был более всесторонний и оценивался святыми

очень высоко; но с развитием техники, домашнего комфорта, настала пора, когда тело - этот великолепный инструмент Создателя - пришел в небрежение, "залежался" и без употребления стал расстраиваться, не отвечать своему назначению. В условиях прогресса цивилизации разумная доля физических упражнений может восстановить роль тела в деле прославления Бога. Помимо осуществления этой главной цели, физкультура принесет и некоторые побочные результаты: увеличится запас энергии в организме. "Каждый час бодрствования требует огромной отдачи жизненных сил, чтобы заработать, содержать семью, вести машину на перегруженной трассе, отвечать за свою работу и работать на дому, исполнять общественный и государственный долг. Тысячи дел, которые требуют все больших затрат энергии!"<sup>1</sup>

Апостолы Иаков и Иоанн названы Христом "Вознегрес" - сыны грома. Здесь громовой энергией открывается нам Бог, но его детьми могут стать только любимые ученики, которые не просто учатся, но и сами действуют, то есть на деле выполняют указания Бога.<sup>2</sup>

Создатель ожидает когда же мы, наконец, решимся расходовать Его энергию, во имя Его, чтобы щедро вознаградить нас своей силой. На первом национальном конгрессе по профилактической медицине (СПб, 1994 год) ученые отметили, что любой живой организм - открытая термодинамическая система, постоянно теряющая энергию.

Физическое тело всегда стремится к равновесию с окружающей средой, и потери энергии должны восстанавливаться. Поэтому, чем больше энергопотенциал системы, тем устойчивее организм.

Есть предположение, что существует такой энергетический порог, за которым никто не болеет. Речь идет не о том, как излечить болезнь, а о том, как их избежать, повышая устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Человеку свойственен поиск облегченных условий оздоровления. Он с большой охотой воспринимает те рекомендации, которые якобы, весьма эффективны без обязательной двигательной активности. Очень популярны разнообразные диеты, лекарства для снижения аппетита, кремы, от которых обещают похудение.

Ванны, души, физиотерапевтические процедуры, даже пластические хирургические операции по удалению жировых отложений, - на все идет человек ради сохранения красоты и молодости. А секрет здоровья прост: надо использовать свое тело. Здоровье нельзя купить, его надо заработать. И опыт людей, сохранивших здоровье, молодости души и ловкость тела до преклонного возраста, подтверждает необходимость ежедневных физических упражнений.

Мы все знакомы с исследованиями ученых о причинах расстройства



здоровья: на 50% недуги обусловлены образом жизни, 20% - доля наследственности, 20% - состояние окружающей среды. Всего 10% отводится здравоохранению.

Раньше многие из нас верили традиционным, преимущественно лекарственным, методам лечения.

Принимали таблетки от "головы", от "живота", от "температуры", от "простуды" и т. д. Наиболее дисциплинированные следовали принципам "рациональной антибиотикотерапии". Но сейчас официальная медицина переживает глубокий кризис. Непереносимость лекарственных препаратов, токсическое их воздействие на организм, многочисленные побочные эффекты, аллергические реакции подорвали наше доверие к "пилюлям".

Бизнесмены от формации учли этот вариант. Рекламируются таблетки и микстуры на "натуральных продуктах" с "натуральными добавками". Но здравомыслящий человек понимает, что это было бы слишком просто: проглотил лекарство и - здоров! Как говорят в сказке "по шучьему веленью, по моему хотенью". Тогда откуда же столько больных и немощных! И кто из вас, уважаемые читатели, может похвастаться отличным здоровьем? К сожалению, единицы.

Болезни преследуют нас при неправильном образе жизни, который не соответствует указаниям Бога, призывающему непрерывно физически и духовно трудиться, контролируя через совесть и чувства как духовную так и физическую деятельность.

Через двигательную активность максимально отодвинется старость и, так называемые, возрастные изменения. Ведь из-за длительной физической бездеятельности мы вдруг замечаем, что стали уставать после работы, начинаем задыхаться при подъеме без лифта на четвертый этаж. Двери городского транспорта захлопываются у нас перед носом или за нашей спиной, а сердце при этом так колотится, что того и гляди - выпрыгнет. Досадно сознавать, что "стал уже не тот". И тут снова вспоминаем о физкультуре. Начинаем яростно наверстывать упущенное, форсируя нагрузку. Но боли в мышцах и суставах (спутники любого начинающего физкультурника) формируют застойный очаг отворачивания к занятиям в коре головного мозга. Кому нравятся отрицательные эмоции? Никому. Да и результата ждем мгновенного. Забываем, что восстанавливать "форму" придется за время, не меньшее, чем период отсутствия тренировок. Возрастные изменения накапливаются в организме не от количества прожитых лет, а от снижения двигательной активности.

Известно, что архимандрит Феодосий Иерусалимский (умер после Великой Отечественной Войны) дожил до ста с лишним лет и незадолго до

смерти играл с детьми в прятки, бегал, был очень подвижным. На фотографии, сделанной за несколько дней до смерти, на нас смотрит человек в расцвете сил с чистым и светлым лицом.<sup>1</sup>

У того, кто пожелает прославлять Господа в теле, появятся дополнительные минуты и часы для занятия любимым делом. Это произойдет благодаря повышению физической и умственной работоспособности, отсутствию болезней, полезным для здоровья привычкам к интенсивному труду. Вы приобретете красивую фигуру, веселый нрав, легкость в общении с людьми и высокую работоспособность. А согласитесь, что это немаловажный фактор в создании и укреплении семьи. Девушкам не нужны убогие мужчины. Да и парни выбирают "внешне респектабельных" девушек. Развитые таланты притягивают, привлекают.

Сам вид ваш, чувство собственного достоинства, сам пример заразит и других людей, а это, ко всему прочему, принесет и прощение ваших недостатков, так как если кто отаратит кого-нибудь от греха, спасет (по Библии) душу свою и покроет множество грехов. Вы молча прославите Бога. Это поучение примером своей жизни и своих поступков. Это молчаливая проповедь действительнее всех убеждений и всегда спасительна для самого проповедника (Пестов).

Но это все побочные результаты, появляющиеся по мере осуществления главной цели угождения Богу, прославления Господа в телах и душах наших.

Бог наталкивает нас на правильный путь, ждет, когда же мы сами найдем правильное решение. Методом проб и ошибок продвигаются люди к Богу. Без развития и упражнения сил не достигнуть цели истинного богоугождения.

В результате многолетних исследований нами разработана весовая раскладка при выполнении упражнений для отодвигания старости на значительный срок, чтобы продлить период активной жизни.

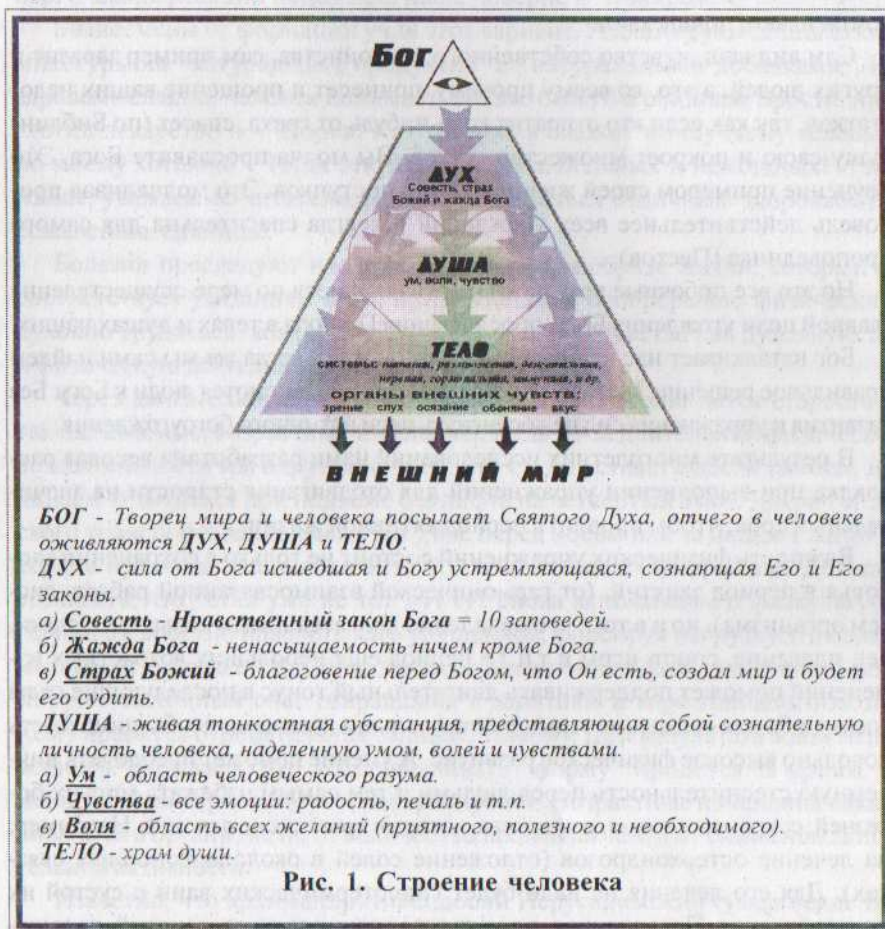
Важность физических упражнений состоит не только в сохранении здоровья в период занятий, (от гармонической взаимосвязанной работы систем организма), но и в том, что овладение двигательными навыками (лыжи, бег, плавание, спорт, игры и т.п.) в период еще небольших возрастных изменений поможет поддерживать двигательный тонус в последующие годы жизни, ибо для овладения этими двигательными навыками необходимо иметь довольно высокое физическое развитие. А умение поможет преодолеть ничемную стеснительность перед людьми и тем самым избежать многих болезней, сохраняя и время, и средства, которые тратятся на лечение. Например, на лечение остеохондрозов (отложение солей в околопозвоночных связках). Для его лечения не надо будет гипертермических ванн с суетой их приготовления. Повышенная, в результате тренировочных занятий, подвиж-



ность в суставах не допустит появления остеохондроза – следствия перегрузки функции “гибкости” и излишков в питании. Ибо перенапряжение всегда и неизбежно происходит в бытовых условиях, когда развивается детренированность системы гибкости. В этом же плане происходит детренировка и других систем, которые ослабляют здоровье человека.

Следует понять, что запасание лекарств для всех болезней перегружает психику человека и порождает переживание за свой бюджет. Лучше заниматься спортом, “убегая” от болезней, 50% которых возникают из-за отсутствия достаточной двигательной активности, то есть нездорового образа жизни.

Для большей ясности, следует рассмотреть “Православное учение” о строении человека (рис.1).



Тело, составляющее оболочку души (психики), объединяется с ней и образует единение – человека. “Человек, - говорит Святой Василий Великий, - это животное, призванное стать богом”. Изначально человек не был богоподобен. Однако, по мнению преподобного Серафима Саровского, он обладал душой, содержащей ум еще недостаточного развития, волю и чувства, схожие с другими животными. После того, как Бог вдунул в человека дыхание жизни, он стал богоподобным существом, сознающим Бога, суть окружающих вещей и самого себя. В нем засиял Образ Божий, который состоит в разуме, свободе, творческих способностях и др.

Богоподобие отразилось и в трехчастном строении человека по образу Святой Троицы. Доктор медицинских наук архиепископ Лука Войно-Ясенецкий подробно описал трехчастное строение человека, озаглавив свой труд «Дух, душа и тело». В первозданном человеке была полная гармония всех сил и функций, соподчиненных телу, душе и духу. А дух был погружен в Бога

Итак, человек – это единство духа, души и тела, как и Бог один в трех лицах, и есть абсолютная гармония. Любой грех вызывает в человеке расстройство единства, потерю психологического мира, дисгармонию, которая отражается и внешне, в различных болезнях тела, и кончается, в конце концов, смертью полным распадом. Так как грех порождает смерть. И целью нашей системы здоровья является угождение Богу через восстановление единства всех систем организма человека.

Глядя на эту схему, отражающую православное учение о строении человека, не следует забывать, что она не в силах точно определить человека. Потому что, как говорил Паскаль “человек бесконечно превосходит человека”. Никакие обуславливающие его бытие земные факторы не в состоянии удовлетворить и исчерпывающе определить его.

Отцы Церкви не уставали прославлять это неумолимое величие человека, “бездонность человека, как местопребывания Бога. Человек есть Образ Божий, потому что ускользает от всякого определения, как и Сам Бог”. И авторы книги не претендуют на абсолютное знание человека, но ищут указаний Бога.

На следующем рисунке изображен схематично человек идеальный и человек нездоровый. У истинного человека высшее господствует над низшим, дух, как вы видите, погружен в Бога, душа подчиняется духу, тело подчиняется душе, и все силы организма находятся в служебном отношении к центральным системам.

Злые пристрастия и привычки, обычно прививающиеся к органам чувств,



отсечены и не довлеют над телом. Это устойчивая независимая система, задуманная в таком своем виде Творцом (рис.2).

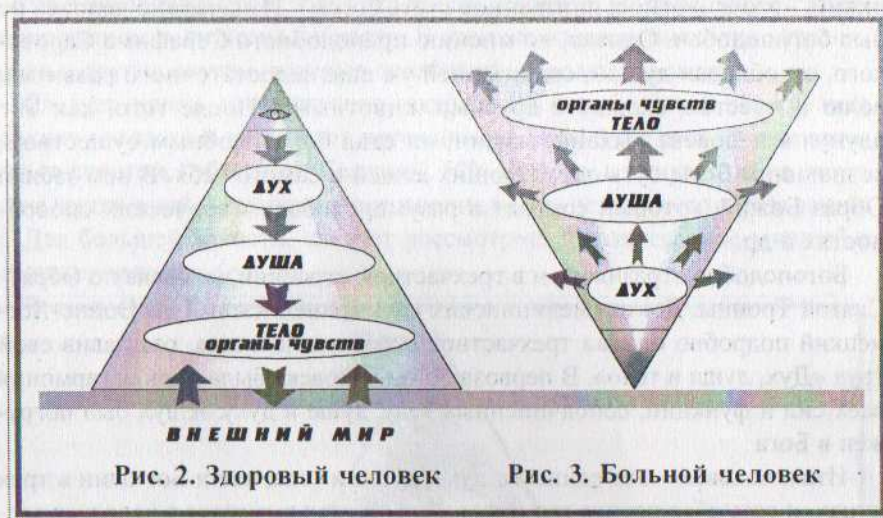


Рис. 2. Здоровый человек

Рис. 3. Больной человек

На другом рисунке (рис.3) открывается человек больной, у которого разрушены связи и управление, в котором тело господствует над душой, а душа питает порочные пристрастия организма. Дух совсем задавлен, о Боге и речи нет, Он низложен. Это зыбкая неустойчивая система, влекущаяся в сторону, разрушающая себя саму и обреченная на самораспад.

Дух больного человека задавлен, но питает своей энергией (дух дает еще и энергию) порочные пристрастия души и тела. Душа разрывается и всегда находится в смятении, и не имея возможности насытиться, т.к. дух бесконечно потенциален и удовлетвориться ничем не может, как только бесконечным Богом.

Можно оставаться наркоманом, курить, употреблять алкоголь, развлекать и ласкать свое тело. Но тогда неизбежны появления болезни, ранняя и мучительная смерть, после короткого жалкого существования.

А можно обратиться к Господу, и действуя решительно, вместе с Ним исцелиться, т.е. привести себя в целостность, в единство и прожить долгие счастливые годы.

Человек, нагружая психику, через обратную связь совершенствует тело, вовлекая его в условия жизни с избавлением от грехов. Постоянная память о Боге должна сопровождать все наши действия. Бог создал человека для жизни в естественных условиях труда, чтобы вовлекать в сотворчество Богу и всех живых существ. Человек не предназначен природой для сытой и

легкой жизни. За удовольствие поесть и отдыхать в тепле он платит болезнями, которые распространяются и на приласканных им животных (следует помнить, что животные в дикой жизни почти не болеют).

Бог возложил на человека обязанность постоянного совершенствования по развитию: ума, воли, нервной системы, физического тела и других, заложенных в человеческую природу талантов. При этом человек должен развивать адаптацию к меняющимся условиям среды, как для себя, так и для других живых существ без нарушения нравственного Закона Бога – 10-ти заповедей, которые есть Закон нашей совести.



Рис. 4. Закон любви

На рисунке 4 вы видите, как просты и разумны десять заповедей, состоящие в одном слове- любовь.

Любящий исполнил Закон. Кто любит себя, прислушается к Закону любви. Следует пребывать в любви, дышать любовью, так как Бог есть любовь.

Грех – есть беззаконие, нарушение Закона Божия. Не грешить – это значит соблюдать здоровый образ жизни, без которого придется жить в болезнях и страданиях. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение и условий естественного развития всех функциональных систем организма и их взаимосвязей. Ибо телесные страдания могут поглотить все удовольствия от благ цивилизации.





Рис.5 Изменения вегетативных реакций, вызванные активными отрицательными эмоциями (по Г.Н. Кассилю, 1975 г.)  
 1- усиление функции щитовидной железы; 2 - усиление работы сердца; 3-увеличение кровоснабжения кожи и мышц; 4-сокращение селезенки;5-торможение пищеварения в желудке; 6-выделение адреналина из надпочечников;7-усиление моторной деятельности толстой кишки и мочевого пузыря.

На рис. 5 мы видим, как грехи: злоба, ненависть, раздражение, воздействуют через нервную систему на главные органы жизнедеятельности.

Здоровье не покупается, оно зарабатывается трудом. Опыт людей, сохранивших здоровье, молодость души и ловкость тела до преклонного возраста, подтверждает необходимость ежедневных мышечных усилий. Изучение жизни малых народностей подтверждает положительное значение движения, холода, естественного развития всех физических сил на природных ландшафтах.

Народы самобытной культуры – индейцы, африканцы, различные азиатские народности, - находятся в условиях борьбы за существование, и сравнительно меньше подвержены за-

болеваниям цивилизованных людей, так как закалены постоянным трудом, охотой, греблей и другими физическими упражнениями, связанными с природными условиями. Они способны не есть многие дни, и выдерживать большие нагрузки, длительные экспедиции по суше и по морю. С самого детства они моются холодной водой, терпят голод, физическую боль, участвуют в охоте и рыбной ловле. По мнению, например, алеутов, желающие быть здоровыми и долго жить “должны, во-первых, есть не досыта, во-вторых, зори не просыпать, в третьих, от жен воздерживаться и, наконец, быть большей частью в движении”.<sup>4</sup> Туземцы, следуя собственному нрав-

ственному закону, то есть голосу совести, вели здоровый образ жизни, приобретая терпение, выносливость, самообладание и долголетие.

При встрече с цивилизацией, туземцы заразились как пороками европейцами, так же и их болезнями. За алкоголем, табаком, наркотиками, проституцией, излишествами потянулись оспа, проказа, чума и другие болезни.

Святой Иннокентий Вениаминов, плавая с алеутами на байдарках, отмечал, что они могли четырнадцать часов гребти в полную силу без остановок, в мороз и пургу быть в походе без еды и питья несколько дней. Это следствие постепенного развития здоровья в естественных условиях живой природы, которые сейчас разрушаются цивилизацией. Не надо забывать, что народы не только физически закалялись, но также по свидетельству миссионеров, чтити старших, почитали отцов и матерей, были гостеприимными и великодушными, то есть, выполняли десять заповедей Божьих. А те, которые не выполняли их, болели различными кожными заболеваниями, заражались от вредных бактерий.

Для нормальной жизнедеятельности человеку нужна работа, как нужны воздух, пища, сон, общение.

Можно упрекнуть нас в том, что мы слишком большое внимание уделяем своему телу, говоря: тело, тело, физкультура! Здоровье! Но здесь надо уяснить то, что в современном мире, в связи с развитием цивилизации, тело оказалась в условиях малой двигательной активности. Бог стоит за развитие ума и прогресс науки, но без злоупотребления по отношению к телу. Цивилизация же, совместно со своими преимуществами, дает много поводов пойти по пути наименьшего сопротивления и дать, все более и более разнообразные льготы своему телу. Это приводит к ослаблению тела, которое разрушает и перегружает системы организма, что является грехом, нарушает заповеди Бога и этого нельзя допустить.

Духовное самосовершенствование осуществляется в единстве с телесным. Потому что тело при отсутствии раздражителей нагрузки детренируется, что нарушает естественное гармоническое развитие и ведет к ослаблению духовности, и вслед за этим начинаются болезни. Многие болезни нужно воспринимать как Божье наказание за неправильное выполнение Его указаний. Хотя какая-то часть болезней имеет другие причины: испытаний, искупления грехов, наследственные корни, искупление чужих пороков и другие многочисленные поводы, причины и назначения. Но в нашей власти максимально снизить возможность легкого заболевания. Неразумно игнорировать резервы физических даров Господа. “тела ваши, - говорит апостол Павел, - суть храм живущего в вас Святого Духа, которого имеете вы от Бога, и вы не свои. Ибо вы куплены дорогой ценой. Посему



прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших, которые суть Божии”- (1 Кор. 16, 19-20).

“Не подлежит сомнению, - говорит Св. Иустин, - что Бог призвал к жизни и воскресению всего человека, а не какую-либо его часть. Призвана целостность человека – душа, но также и тело. Если они оба образуют неразсторжимое единство, можно ли согласиться с тем, что одно спасается без другого?”.

Православный богослов Оливье Клеман говорит, что “только Единство души и тела образуют человека”. Без физической деятельности единство теряется.

Если бы мы были буддисты, то уход в нирвану от загрязненной злом материи был бы уместен. Но Христос воплотился, и мы празднуем Боговоплощение. Через этот божественный акт не только наши тела, но и все вообще физические тела приобретают новые измерения, новый смысл. Весь космос приобретает возможность преображения, а не отторжения, не забвения.

Оливье Клеман пишет, что тело тоже призвано к жизни и воскресению, а значит и космос, чьи энергии непрестанно пронизывают тело. (В космосе мы замечаем единство всех процессов и явлений. Слово космос в переводе с греческого означает красота, строй, порядок). И Святые Отцы называли человека “малый космос” - микрокосмос, потому что он, как и миропорядок, строен, гармоничен, и в идеале, есть полная взаимосвязь и единство всех своих сил и систем. И это нельзя пытаться разрушить детренировкой.

Для осмысленного выполнения физических упражнений следует ознакомиться с тесными взаимосвязями между системами организма.

Человеческий организм состоит из множества взаимосвязанных и постоянно функционирующих клеток, которые объединяются в жизненно важные системы: дыхательную, мышечную, сердечно-сосудистую и др. Клетки работают в двух состояниях: тренировки (под воздействием раздражителя, то есть нагрузки) и детренированности, когда раздражитель слабый, при этом следует отметить, что в процессе детренировки клетка, ответственная за обеспечение специфической функции, нарушает взаимосвязи этой функции с другими системами. В результате ослабляется дееспособность всего организма. Более того, чем дольше длится период детренированности, тем больше слабеет здоровье человека. Клетки иммунной системы теряют способность вести борьбу с наступающими болезнями, а лекарства могут поддержать работоспособность организма только временно и за дорогую «плату» - увеличение периода детренированности за счет снижения естественного развития функции той или иной системы. Образуется спиральное снижение

уровня здоровья человека, которое может продлеваться на протяжении всей жизни человека. От этого не только снижается срок жизни, но и укороченная жизнь становится мучительной как в духовном, так и в физическом плане. И никакая мудрость не сможет исправить нарастающие изъяны в душе и теле. Только деятельность самого человека по плану Божьему может его спасти. Бог требует от христианина постоянно трудиться для исправления духовных недостатков. За грехи христиане наказываются болезнями в различных формах.

Тренированность зависит от силы раздражителя и времени его действия. Однако сила раздражителя не должна превышать функциональные взаимосвязи ни одной клеточной структуры, ибо при перегрузке клетка выдает во вне неполный продукт обмена, вредный для других клеток. В этой связи, чем менее тренирован организм, тем длительнее потребуются его подвергать нагрузке, чтобы подвести под необходимый уровень работоспособности. Поэтому как можно раньше следует приступить к выполнению физических упражнений.

Другого пути нет. Развития здоровья можно добиться в любом возрасте, но с замедленной скоростью, так как оно лимитируется исходной работоспособностью клеточных структур. Поэтому и чаще подвергаются болезням люди с меньшей тренированностью. Им больше требуется применять щадящие факторы, которые необходимы, но они-то и сдерживают ход укрепления здоровья. Начинать выполнять физическое упражнение надо с сегодняшнего дня. Каждый день бездеятельности – это шаг в сторону болезни.

Для укрепления и развития тела и души, следует с физическими упражнениями соединять пост, как оптимальный режим питания. Хотя пост это не только пища, и не ограничивается мудрой диетой, но все же подчеркивает необходимость воздержанного питания. Для чего вообще, человеку нужна пища? Для того, чтобы восполнить израсходованную энергию и не более того. Иначе неувоенная пища подвергнется гниению в теле человека, или отложится во вредные шлаки, или же превратится в другие элементы: сахар, например, в жировые отложения. И то, и другое, и третье будет вредным для организма. Наибольший расход энергии происходит при физической работе, и требует подкрепления пищей. Излишки принятой пищи ложатся в теле и создают ощущение тяжести в желудке, клонят в сон, не позволяют эффективно выполнять физические, да и сами духовные упражнения. В увеличенной мере подавляют личность и свободу человека, различные одурманивающие продукты – алкоголь, никотин, наркотики и т.п. И цель поста – облегчить и усмирить тело, обуздать прихоти и обезоружить страсти (злые привычки). Следует, однако, помнить, что всякое ослабление здоровья и



трудоспособности во время поста говорит уже о его неправильности и превышение его нормы. "Мне больше нравится, - говорил один пастырь, чтобы изнурялись более от работы, чем от поста" - не тело мы должны убивать, а страсти, убивающие тело. По словам епископа Германа "Пост есть сугубое воздержание, чтобы восстановить утраченное равновесие между телом и духом, чтобы вернуть нашему духу его главенство над телом и его страстями" И тогда здоровый дух оживотворит тело, а в здоровом очищенном постом теле, комфортнее будет чувствовать себя дух. И таким образом, по взаимной тесной связи, дух совершенствуясь сам и совершенствуя тело, образует здоровый, полный чистых энергий организм без болезней и уже более стойкий к посягательствам на него всех антибожественных факторов. К свободе призывает нас Господь, а не к рабству прихоти тела.

Мы хотим в любом возрасте радоваться жизни во всех ее проявлениях! И это возможно! Занимаясь по нашей системе здоровья, в основе которой лежит целенаправленная двигательная деятельность под внимательным духовным руководством, вы улучшите и разовьете многие системы организма, напрямую связанные с опорно-двигательной системой: улучшится кровоток, который легче сможет доносить питательные вещества до клеток и отводить вредные элементы от очагов поражений, разовьются и освободятся связки позвоночника, на которые тесно завязаны все жизненно важные органы: сердце, печень, почки и т.п., укрепится сердечно-мышечная структура, усовершенствуется дыхательная, иммунная и, что самое главное, нервная система. При этом предупреждаем, что надо выполнять не всякие физические упражнения, а в строго разработанной системе. Иначе утомятся и тело и психика и станет бесполезной, даже вредной, вся работа по укреплению здоровья.

Методика выполнения упражнений прекрасно сочетается с закаливанием, позволяет питание привести в соответствие с предварительно проделанной физической работой.

Рекомендации, изложенные в этой книге, доступны для человека *любой физической подготовки и любого возраста*. Регулировать нагрузку можно увеличивая или уменьшая вес груза в руках, либо изменяя количество повторений каждого упражнения. Это дает возможность проводить занятия всей семьей: оздоравливаются родители, дети получают наглядный пример. Семья сплочивается укрепляя здоровье.

Хочу подчеркнуть, что предлагаемый нами комплекс упражнений тренирует организм как в физическом плане, так и в психическом.

"Система здоровья" позволяет решить ряд практических задач:

Формирование эмоционально-волевой выносливости, ускорение психо-

логической адаптации в изменяющихся условиях жизни путем развития полезных привычек.

Увеличение резервов всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и др.) посредством ежедневного выполнения комплекса физических упражнений в строгой последовательности.

### **Рекомендации по выполнению упражнений "Системы здоровья"**

На начальном этапе укрепления здоровья рекомендуем строго следовать нашим советам, так как мы со студентами уже успешно отработали эту методику и убедились в ее эффективности и безопасности.

Многие боятся перегрузить сердечно-сосудистую систему в процессе тренировки. Мы уверяем вас, что этого не произойдет. Наша система рассматривает организм человека как взаимосвязь составляющих его сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной, выделительной, психо-эмоциональной и других систем. Слабость любой из них ограничивает развитие остальных. Если человек мало двигается, у него хилые мышцы, то и резервы сердечной деятельности и дыхания, соответственно невелики. И, наоборот, тренируя мышцы тело, мы тренируем все сопряженные с движением системы органов.

Отягощение в руках и скорость движений служат своеобразным "якорем" в дозирование физической нагрузки. Уставшие скелетные мышцы не дадут вам выполнять упражнение с интенсивностью, которая превысила бы возможности сердечной мышцы в данный момент. Из-за утомленности мышц становится трудно, а подчас и невозможно соблюдать технику выполнения упражнений. Это служит сигналом к срочной перестройке занятия. Нужно либо снизить вес отягощения, либо уменьшить количество повторений каждого упражнения комплекса. Постепенно найдете равновесие в величине веса и количестве движения.

Настройтесь на ежедневные занятия. Это основное правило, позволяющее реализовывать три принципа "системы здоровья": постепенность, систематичность, индивидуальное дозирование в зависимости от исходного уровня тренированности.

Ежедневными занятиями не мешает ни изменчивость погоды, ни оборудование места занятия. Все зависит от настроения, который создает для себя каждый занимающийся. Здесь пропущенное занятие нельзя оправдать тем, что кто-то помешал. Если пропустил - значит, не сумел себя организовать ни в психическом, ни в физическом аспекте.

А сбивающих с ежедневных занятий факторов, которые мы создаем сами,



будет возникать множество. Но преимущество предлагаемой методики в том и состоит, что она позволяет воспитывать себя

Осваивать комплексы упражнений "системы здоровья" предлагаем в три этапа: На первом этапе можно разучить технику выполнения упражнений и запомнить их последовательность в комплексе. Каждое упражнение следует делать беспрерывно по пять раз. Как считать? Об этом сказано в описании упражнений.

Отступление от техники выполнения допускается только при движениях, амплитуда которых ограничена недостатком развития гибкости. Например, "достать ладонями пальцы выпрямленных ног" Стремиться к правильному выполнению надо без перенапряжения. Постепенно гибкость улучшится. Вес груза, который обязательно должен быть в руках, подбирается с таким расчетом, чтобы он позволил выполнить все упражнения. Предупреждаем, что превышение веса повлечет за собой повреждение позвоночника и переутомление, надрыв всех систем и поражение психики. Будьте мудры. В зависимости от исходной подготовленности мужчины могут начинать с весом от трех килограмм, а женщины – от одного килограмма. Для начинающих не стоит брать сразу за три комплекса, а осваивать их один за другим. Делая один комплекс с грузом, последующий можно разучивать пока без груза.

При изучении техники выполнения упражнений можно делать перерывы для отдыха между пятикратным выполнением одного упражнения, а после, только между комплексами упражнений. Границей комплексов служит серия упражнений без груза. Когда возрастает тренированность, все три комплекса выполняются непрерывно, один за другим на каждом занятии.

Однако все интервалы отдыха следует постепенно по самочувствию сокращать до полной их ликвидации. Это улучшит тренировку сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем.

Выполнять упражнения на первом этапе можно в любое время дня, а можно и два раза в день. Продолжительность первого этапа индивидуальна для каждого занимающегося.

Второй этап освоения "системы здоровья" начинайте только после того, как научились беспрерывно выполнять все упражнения в заданной последовательности. Минимальное время для второго этапа – десять дней. Здесь вводится повторение упражнения 18 после 19, и упражнения 20 после 21.

Допустимо увеличить вес груза в руках, учитывая индивидуальную доступность для беспрерывного выполнения упражнений. И так без изменений провести не менее десяти занятий.

На втором этапе надо засесть время, необходимое для выполнения комплекса, чтобы в дальнейшем ориентироваться на него, планируя свой день.

Время тренировки зависит от количества повторений упражнений (количество повторений без груза не меняется).

Начиная со второго этапа, желательно заниматься в одни и те же часы. Установите стабильное время для проведения занятия, согласованное с условиями быта. Если в течение десяти дней вы выполняете эту нагрузку, можно переходить к третьему этапу.

*Третий этап* – тренировочный. Прибавьте по пять повторений одновременно ко всем упражнениям комплекса. С этой прибавкой упражняйтесь семь дней. Если нагрузка выполняется ежедневно в полном объеме с – правильной техникой, то можно сделать еще прибавление пяти повторений к каждому упражнению. И так тренироваться следующие семь дней.

Можете повысить нагрузку, увеличив вес груза в руках. Так как нагрузка возрастает в обоих случаях (как при увеличении количества повторений, так и при работе с более тяжелым весом), то вводить надо что-то одно. Не допускается одновременное увеличение веса отягощения и количества повторений. Если семидневный цикл не выдерживается, – предположим вы пропустили шестой день или в этот день не смогли выполнить весь комплекс, – то начинайте отсчет заново. Прежнюю нагрузку надо выполнять еще семь дней со дня, следующего после пропуска. Пропуск занятия сопряжен с нарушением психики. Стремление сохранить правильность выполнения упражнений является средством тренировки психики. И с этим нельзя спешить. Важно не допускать перерывов, дней «отдыха».

На тренировочном этапе рекомендуем количество повторений каждого комплекса довести до 30 – 40 раз в беспрерывном выполнении комплекса. Вес груза в руках увеличивается постепенно у мужчин от 3 до 10 кг, у женщин от 1 до 6 кг. При этом комплекс выполняется 7 дней подряд без пропусков и в полном объеме. Такой объем нагрузки способен сохранить работоспособность долгие годы и даёт возможность почти не болеть без применения лекарств.

Один из авторов в течение 10 лет ежедневных тренировок постепенно увеличил вес груза до 9 кг. Каждое упражнение с грузом делает 40 раз. Тренируется утром в течение 40 минут.

Со второго этапа допустимо заниматься другими видами физической активности, но под контролем рекомендованных комплексов упражнений. Дополнительная мышечная активность должна быть срочно уменьшена или прекращена совсем, если после нее становится невозможно выполнять комплексы. Иначе занятия пойдут не по нашей системе. Вредно брать отдельные грани системы и вкладывать их в другие действия.

Мы считаем, что лучше недогрузить, чем перегрузить любую систе-



му организма. При недогрузке можно продолжить тренировочный процесс. А вот перегрузка – это уже болезнь. Этот период сопровождается детренированностью, поэтому впоследствии также потребуются время, чтобы восстановить тренированность до того уровня, с которого организм был сбит перегрузкой.

Рациональность нашего комплекса упражнений в том и заключается, что, выполняя его, вы повышаете физическую работоспособность, и одновременно контролируете степень ее развития.

При описании упражнений мы сначала хотели дать общепринятую характеристику их воздействия на те или иные группы мышц. Но, подумав, отказались от этого. Методика выполнения комплексов предназначена не только для развития мышц и суставно-связочного аппарата. Одновременно повышается тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, налаживается взаимосвязанная деятельность психики и терморегуляции.

Желающим познакомиться подробнее, предлагаем прочесть главы следующие за описанием упражнений.

### Описание упражнений

#### ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

**Упражнение 1.** Ноги на ширине плеч. Руки держат груз высоко над головой (фото 1). Опустить груз, наклоняясь вперед (фото 2).

Выпрямляясь, вернуть груз прямыми руками в исходное положение (фото 1). Считать количество подъемов груза.



Фото 1.



Фото 2.



Фото 3.



Фото 4.



Фото 5.



Фото 6.

**Упражнение 2.** Из приседа с грузом в руках (фото 3) выпрямиться и занять положение в соответствии с фото 1.

Затем опять присесть. Считать количество выпрямлений.

**Упражнение 3.** Ноги на ширине плеч. Груз свободно опущен вниз, над бедром правой ноги (фото 4). Перенести вес тела на правую ногу с небольшим сгибанием ее в коленном суставе и одновременно поднять груз вверх (фото 5).

Затем выпрямить ногу и опустить груз в исходное положение (фото 4). Считать количество подъемов груза.

**Упражнения 4.** Выполняется так же как и упражнение 3, но только на левую ногу.

**Упражнение 5.** Ноги на ширине плеч. Груз в руках на уровне груди (фото 6). Вращение груза вокруг головы в вертикальной плоскости (фото 7), не опуская ниже исходного положения. Считать количество вращений.

**Упражнение 6.** Одинаковое с упражнением 5, но груз вращаем в другую сторону.

**Упражнение 7.** Исходное положение: стоять прямо, груз опущен вниз. Вращение груза перед собой выпрямленными руками при минимальном раскачивании туловища (груз движется по окружности во фронтальной плоскости).

Считать количество вращений (фото 8).

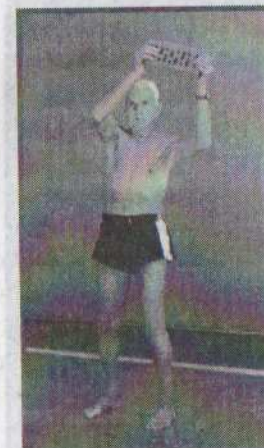


Фото 7.





Фото 8.



Фото 9.



Фото 10.

**Упражнение 8.** Аналогично упражнению 7, но груз вращаем в другую сторону (фото 9).

**Упражнение 9.** Вращение туловища с грузом в руках. Руки сгибаются в локтевых суставах минимально, а туловище сгибается максимально. Считать количество вращений (фото 10).

**Упражнение 10.** Аналогично упражнению 9, но вращение туловища производится в другую сторону.

**Упражнение 11.** (Без груза). Наклоны, касаясь ладонями пальцев ног (фото 11-12). В наклоне произвести двойное покачивание. Поднять руки



Фото 11.



Фото 12.



Фото 13.

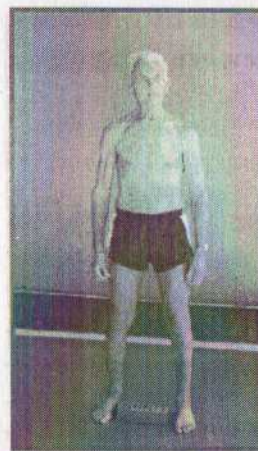


Фото 14.

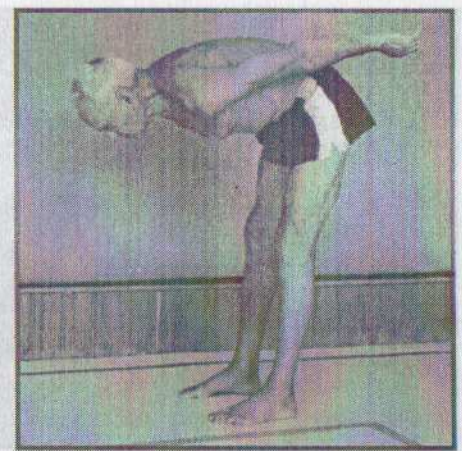


Фото 15.



Фото 16.



Фото 17.



Фото 18.

вверх с отклонением назад (фото 12).

Считать количество возвращений туловища из наклона.

**Упражнения 12** Приседая как можно глубже на носках (фото 13-14), присесть-встать. Считать количество вставаний.

**Упражнение 13.** "Волна" Исходное положение: наклон туловища на прямых ногах руки сзади (фото 15). Послать таз и руки вперед с одновременным сгибанием ног в коленных суставах (фото 16).

Возвратиться в исходное положение. Считать количество возвращений в исходное положение.





Фото 19.



Фото 20.

### ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

**Упражнение 14.** Ноги широко расставлены. Груз в прямых руках справа на уровне головы (фото 17). Опуская груз с ускорением вниз, перевести груз в левую сторону прямыми руками также на уровень головы (фото 18).

Туловище все время прямое. Считать количество переводов груза в левую сторону.

**Упражнение 15.** Выполняется аналогично упражнению 14, но с разворотом

головы и туловища в сторону движения груза (фото 19-20).

Считать количество разворотов в левую сторону.

**Упражнение 16.** Ноги широко расставлены. Поднять груз вверх-влево, согнув левую ногу (фото 19). Без остановки опустить груз вниз с ускорением с последующим сгибанием правой ноги и переводом груза вверх-вправо (фото 20). Считать количество подъемов груза влево.

**Упражнение 17.** Ноги широко расставлены. Туловище прямое. Груз опущен вниз, руки прямые (фото 21). Поднять груз прямыми руками вверх (фото 22). Считать количество подъемов груза.



Фото 21.



Фото 22.



Фото 23.



Фото 24.

**Упражнение 18.** Выполняется так же, как и упражнение 17, но наклоня и выпрямляя туловище. Считать количество выпрямлений туловища.

**Упражнение 19.** Ноги широко расставлены и прямые. Туловище в наклоне. Груз опущен вниз (фото 23). Не разгибаясь, поднять груз до уровня головы (фото 24). Считать количество подъемов груза.

**Упражнение 20.** Ноги широко расставлены, груз спущен вниз, маховым движением поднять груз в правую сторону с одновременным сгибанием правой ноги в коленном суставе возвратить в исходное положение и повторить упражнение (фото 25). Такие же движения проделать в левую сторону со сгибанием левой ноги (фото 26). Считать двойные движения в левую сторону за одно.

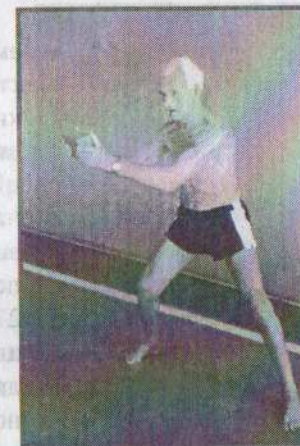


Фото 25.



Фото 26.



Фото 27.



Фото 28.





Фото 29.

Затем вторично поднять вверх груз со сгибанием правой ноги (двойной подъем груза в правую сторону). Прodelать эти же движения без остановки в левую сторону (фото 26). Считать каждый двойной подъем в левую сторону.

**Упражнение 21.** Исходное положение – груз над коленом согнутой правой ноги. Сделать маховое движение руками с грузом в левую сторону с переносом веса тела на согнутую левую ногу (фото 27). Вернуться в исходное положение и повторить движение. Затем без задержки произвести те же движения в правую сторону. В принятии каждого нового положения делать перекал подошвы на внутреннюю сторону стопы.

Считать двойные махи в левую сторону.

**Упражнение 22.** Ноги широко расставлены, руки вверх (фото 28). Произвести два пружинистых отклонения назад. Затем быстро сделать два пружинящих наклона, касаясь ладонями пальцев ног. Считать выпрямления туловища.

**Упражнение 23.** Ноги широко расставлены, в коленях не сгибаются. Двойные отклонения назад-вправо (фото 29).

Затем сделать двойные наклоны к прямой левой ноге, касаясь пальцами внешнего края стопы. Выпрямиться с двойными отклонениями назад-вправо и проделать двойные наклоны к прямой правой ноге, касаясь внешнего края стопы. Выпрямиться и сделать двойные отклонения назад-влево, а затем двойные наклоны к прямой правой ноге. После повторения двойных отклонений назад-влево – наклоны к прямой левой ноге.



Фото 30.



Фото 31.

### ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

**Упражнение 24.** “Жонглирование”. Груз опущен вниз, его вес распределен на правой ладони (фото 31). На счет “раз” поднять груз вверх перенося его вес на левую ладонь (фото 32).

Опустить груз вниз, удерживая внизу левую ладонь. Снова поднять груз вверх, перенося его вес уже на правую ладонь. Продолжать подъемы, считая движения с большей загруженностью левой руки.

**Упражнение 25.** Исходное положение – полунаклон, ноги прямые. Груз опущен вниз чуть ниже уровня колен, его вес распределен на правой ладони. Выпрямляясь, переносим тяжесть груза на левую ладонь, затем снова наклоняемся, удерживая внизу левую ладонь. Снова выпрямиться, перенося груз уже на правую ладонь. Продолжать наклоны и подъемы, считая движения с большей загруженностью левой руки.

**Упражнение 26.** Выполняется аналогично упражнениям 24 и 25, но из исходного положения в приседе

**Упражнение 27** (Без груза) “Провисание” с опорой на стену (фото 33). Оттолкнуться с выходом в наклон (фото 34) для повторения упражнения.

Считать количество отталкиваний от стенки.

**Упражнение 28.** Опора на стену, ладони на уровне плеч (фото 34). Вращение тазом, не изменяя опоры ни для рук, ни для ног. Считать количество полных оборотов таза.

**Упражнение 29** Аналогично упражнению 28, но вращения производить в другую сторону.



Фото 32.



Фото 33.



Фото 34.



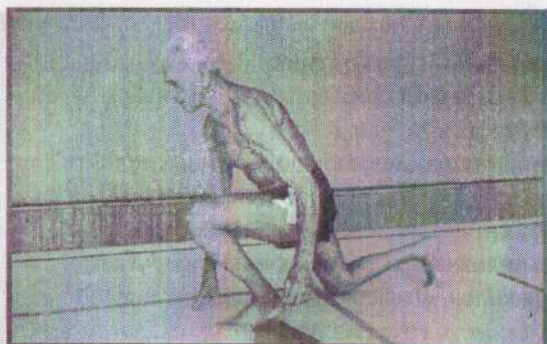


Фото 35.

**Упражнение 30.** “Полушпагат”. Сделать максимальный выпад правой ногой вперед. Затем опустить колено свободной ноги до касания пола (фото 35). Подняться и сделать аналогичный выпад левой ногой. Считать количество выпадов правой ногой.

**Упражнение 31.** “Полумостик”. Встать спиной к стене на расстоянии двух ступней от нее.

Прогнуться до касания ладонями стены (фото 36). Оттолкнуться руками, выходя из положения наклона (фото 37). Считать количество прогибов назад.

**Упражнение 32.** Сидя на полу с прямыми ногами, сдвинутыми вместе (фото 38). Делать тройные наклоны, стараясь коснуться ладонями пальцев ног.

**Упражнение 33.** Сидя на полу с прямыми сдвинутыми вместе ногами, произвести тройное касание



Фото 38.



Фото 36.



Фото 37.



Фото 39.

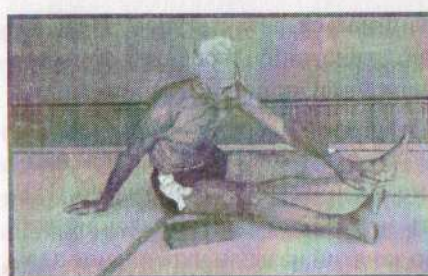


Фото 40.



Фото 42.

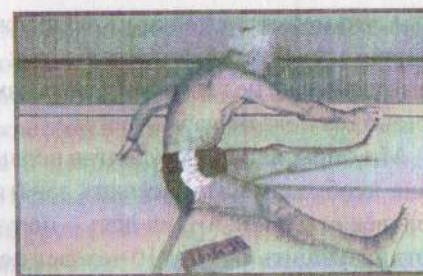


Фото 41.



Фото 43.

ние пола у пятки левой ногой (фото 39). Затем произвести тройное касание у пятки правой ноги. Считать наклоны к левой ноге.

**Упражнение 34.** Сидя на полу с широко раздвинутыми прямыми ногами, произвести тройное касание ладонью левой руки пальцев правой ноги (фото 40). Затем трижды коснуться ладонью правой руки пальцев левой ноги (фото 41).

Ноги в коленях не сгибать. Считать наклоны к левой ноге.

**Упражнение 35.** Сидя на полу с широко раздвинутыми ногами, взяться руками за лодыжки, подтянуть колени к груди, затем соединить колени вместе (фото 42).

**Упражнение 36.** Садиться на пятки, держа туловище прямо (фото 43).

### Как воспитать полезные привычки

Обязательное условие сохранения здоровья – физические упражнения. Но это не легко – заставить свое тело работать.

Для больных людей побудительным мотивом может служить потеря здоровья. Ведь здоровье воспринимается как счастье только тогда, когда его уже нет. И цель “восстановить здоровье” может служить мощным стимулом для начала занятий.



А что может подтолкнуть молодежь заниматься физкультурой? Ведь на здоровье многие пока не жалуются: стаж следования “вредным привычкам” у них еще не велик, заметных изменений в функционировании систем организма пока не наблюдается.

Мы опросили 200 студентов первых-вторых курсов СПбГМА, чем вызвана необходимость посещать занятия по физическому воспитанию. 158 человек ответили, что их цель – получить зачет, 32 студентки заявили, что хотят улучшить фигуру, 10 человек целью занятий назвали укрепление здоровья. Никто на стремился повысить спортивный результат. Следовательно, методика проведения уроков со студентами требует значительного совершенствования. Копирование методики квалифицированных спортсменов, направленной на ускорение достижения спортивных результатов, на практике заканчивается для студентов перегрузками и разочарованиями.

Негативное отношение к физической культуре частично закладывается начальной встречей преподавателя со студентами. Философы утверждают: любое первое впечатление богаче последующих. При удачном первом впечатлении у нас возникают хорошие взаимоотношения, и благодаря этому в дальнейшем мы видим друг в друге положительные черты в преувеличенном свете, а плохие – в преуменьшенном.

Во вступительной беседе со студентами многие преподаватели заявляют: вы должны подготовиться к тому, чтобы пробегать сто метров и другие более длинные дистанции за такое-то время, прыгнуть на такую-то длину и так далее. Возникает вопрос: почему, и для чего студенты что-то должны? И кому должны?

Преподаватели спешат провести вступительные соревнования, чтобы сразу узнать, кто из студентов на что способен. Из 150 студентов первого курса, пробежавших на первом занятии дистанции 500 м, непосредственно после финиша все жаловались на усталость, 17 – на боли в животе, 10 – на головокружение. Большое утомление, усталость и болевые ощущения в мышцах, низкие результаты формируют психическую пассивность у студентов на последующих уроках. Требование выполнять физические нагрузки при неполном восстановлении организма вызывает чувство дискомфорта, отрицательные эмоции, негативное отношение к преподавателям и предлагаемым упражнениям.

Главный наш враг – наша психика. Она очень капризна и чувствительна к неудачам. Стоит провалиться на пустяке, и отпадает желание добиваться чего бы то ни было. Только неудачи и отсутствие цели портят удовольствие от работы.

Таким образом, в формировании психической активности решающее значение имеет постановка цели. И к ближайшим, и к отдаленным целям

стремится подсознательно, а можно сознательно расставить их как вехи на пути к конечной цели – укреплению здоровья.

Фактор принуждения (самопринуждения) необходим во всех видах деятельности, в том числе и мышечной. В клетке и в целом организме возможны только два процесса: тренировка и детренированность. Развитие тренированности идет в зависимости от силы внешнего раздражителя, величина которого определяется задачами урока. Поэтому задачи урока должны соответствовать исходному состоянию студентов в данный момент.

Определить исходное состояние может только сам человек в процессе непосредственного, чувственного выполнения физических упражнений. Для этого каждый занимающийся должен иметь полную информацию не только о задаче настоящего урока, но и хорошо мотивированную целевую установку на последующие занятия.

Многолетние исследования на многих группах студенток позволили разработать методику формирования их психической активности. В результате повышается уровень развития не только физических, но и других необходимых в жизни человека качеств. Например, внимание, осмысливание предстоящих двигательных действий, умение выслушивать требования и замечания преподавателя, овладение навыком подбора упражнений для самостоятельных занятий, уверенность в возможности достичь поставленную цель.

Практически это осуществляется так. Круг стадиона, или местность, где проводится занятие, делится на 6 отрезков. Границей отрезков служат установленные ориентиры. Длина отрезков 30-40 для женщин, 100-150 м для мужчин. Задание такое: от ориентира “1” до ориентира “2” бежать в спокойном темпе, от ориентира “2” до ориентира “3” – темп бега ускорить. Следующий отрезок дистанции пройти пешком. Четвертый отрезок – бег с ускорением в полную силу. Отрезок между пятым и шестым ориентирами опять пройти пешком. Шестой отрезок – бег в спокойном темпе. Круг замкнулся, первый цикл завершен. Упражнение проводится на трех и более кругах в зависимости от исходного уровня подготовленности занимающихся.

Требование к выполнению: изменять движение нужно точно около соответствующего ориентира, не допускается отклонение от него более метра в ту и другую сторону. Скорость прохождения кругов стадиона каждый подбирает индивидуально для себя. Темп ходьбы на соответствующих ей отрезках можно произвольно менять в зависимости от чувства утомления на предыдущем отрезке бега. По мере роста тренированности отрезок ходьбы превращается в отрезок спокойного расслабленного бега. Такая методика одновременно тренирует физические и психические качества человека.



Мы пресекаем попытки студенток собираться в группы, так как большее значение придаем индивидуализации проведения занятий. В группах легко завязываются посторонние разговоры, отвлекающие от слежения за ориентирами, по которым предстоит смена движений. Во время разговора внимание с ощущений от своего тела переключается на предмет обсуждения.

Кроме того, в каждой группе есть лидеры-дезорганизаторы. Это индивидуумы с сильным характером, ярко выраженным стремлением к лидерству, но физически слабо подготовленные. Своими замечаниями типа: "Куда рвешься?" — они мешают ребятам с хорошей физической подготовкой выполнять движения в подходящем для них темпе, сбивают им психический настрой.

Мы говорим своим студентам: вам следует различать понятия "поделать" упражнения и "делать" упражнения. Вы приходите на занятия для того, чтобы выполнить определенный комплекс упражнений. И мы рады поддержке, которую видим у своих учеников.

Проведение занятий по циклическому методу физиологично. Примеры цикличности природных явлений бесчисленны. Сюда относятся сезонные и суточные колебания обменных процессов, периодически возникающая потребность в пище, воде, сне, половой активности. Эти циклы зависят от периодического накопления и расходования химических веществ в процессе нормальной жизнедеятельности. Поэтому нарушения неизбежны, если цикл полностью не завершен: накопившиеся отходы и шлаки должны быть удалены, истощившиеся запасы жизненно важных веществ нужно возобновить.

Биологическая необходимость полного завершения циклов распространяется и на произвольное человеческое поведение. Препятствия на пути осуществления нормальных побуждений приводят к такому же стрессу, как вынужденное продление и интенсификация любой деятельности выше желаемого уровня. Забвение этого правила ведет к утомлению, истощению сил, к душевному и физическому надрыву.

Воспитание самоубеждения студенток в своих силах достигается при повторении из урока в урок строго регламентированных нагрузок. Человек думает: "Несколько занятий тому назад эти нагрузки было труднее выполнять, чем сейчас", — и испытывает радость побед над собой. Ведь удовольствия приносят обычно те упражнения, которые умеешь делать. Постепенно увеличивается количество преодолеваемых за одно занятие кругов стадиона, что дает уверенность в возможности выдерживать более тяжелые физические нагрузки.

Есть две стороны здоровья — физическая и духовная, обе важны. Они так тесно переплетены, что невозможно их разделить. Физическое здоровье

воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья. "Если я выведен из душевного равновесия, писал Поль Брэгг, — я все же могу пройти двадцать миль с пользой, но если я физически болен, я не смогу и двадцати минут ясно и деятельно думать". Это значит, что, поднимая свой физический уровень, мы поднимаем и духовный.

Из бесед со студентами нам удалось выяснить, что не все готовы выполнять предложенный ранее вариант тренировки самостоятельно во время сессий и каникул. И в этом определяющую роль играют психологические факторы.

Назовем факторы, мешающие индивидуальным занятиям на улице. Это может быть погода — то дождь, то снег, то слякоть, то холод. Жесткие тротуары, чадящие машины. Темнота и собаки. Да и люди смеются и отпускают колкости.

Человеку, уверенному в себе, своих силах, имеющему хорошую "спортивную форму", шутки прохожих не повредят. Они будут восприняты как выражение чувства зависти или восхищения и симпатии. А вот на пути приобретения физических и психологических навыков легче заниматься в группе, но с теми требованиями индивидуализации, о которых мы сказали выше.

Поэтому мы разработали комплексы упражнений, позволяющие тренироваться почти на одном месте в небольшом помещении, и методику их выполнения.

Комплексы специальных упражнений с грузом (гантели, камень, набивной мяч) рассчитаны на последовательную переработку всего мышечного и суставно-связочного аппарата. Не допускается изменение последовательности в выполнении отдельных упражнений, иначе из процесса тренировки будет исключена психика. Ведь, выполняя упражнения в строго определенной последовательности, человек накапливает двигательный и чувственный опыт. Он запоминает, что за очень трудными последует более легкие упражнения на другие группы мышц, и в это время можно будет немного отдохнуть.

У нас часто одни группы мышц развиты лучше, другие хуже. Некоторые системы органов могут быть относительно устойчивыми, а другие слабыми. У каждого человека есть свое "слабое место". Но именно они — более слабая группа мышц или система органов — нарушают гармонию и ограничивают возможности выполнения физической нагрузки.

Поэтому для одного человека некоторое упражнения комплекса будет трудно, а для другого трудность вызовет совсем другое упражнение.



Выполнение упражнений всегда в определенной последовательности позволяет каждому индивидуально дозировать нагрузку и тренировать отстающие группы мышц и системы органов, не переутомляясь. Точно зная, в какой момент за трудной работой последует относительно легкая, человек продолжает тренировку.

Очень важно заниматься систематически, обдумывая и понимая каждое движение. Тогда в коре головного мозга создается устойчивый динамический стереотип того или иного движения и занятия в целом. Как это происходит?

Любое двигательное действие, да и не только двигательное, связано с формированием модели в мозгу. Это формирование проходит в три стадии. Сначала рассеянное возбуждение охватывает всю двигательную зону коры головного мозга. При этом даже маленькая нагрузка вызывает усталость, так в работу включаются все группы мышц, все двигательные единицы, несущие импульсы в мозг.

Вторая стадия характеризуется тем, что избирательная нагрузка на определенные группы мышц вызывает активацию лишь соответствующих им двигательных центров в коре головного мозга. В это время человек уже не только понимает, но и ощущает, что он делает, какие мышцы надо напрягать, какие расслаблять при тех или иных упражнениях. На третьей стадии идет совершенствование двигательного навыка, когда человек способен выполнять сложные и точные движения.

Вот почему необходимо выработать сознательное отношение к упражнению: принимая то или иное положение, нужно чувствовать свое тело.

Повторяемость всесторонне развивающих физических упражнений в строго определенной последовательности позволяет освободиться от нерациональной траты времени во вводной части урока. Занятие мы начинаем с краткого объявления вносимых изменений (если они есть) по отношению к предыдущему занятию. Далее следует индивидуальное выполнение физической нагрузки приемом "каждый студент знает свой маневр".

В конце семестра зачет мы проводим по правильному выполнению пройденного материала. Зачетные требования объявляются заранее, выделяя более или менее значимые элементы. Основное требование: соблюдение определенной последовательности упражнений, выполнение их без перерывов, "в потоке".

Случайностей при сдаче зачета не бывает, тогда как в беге и прыжках они возможны. Например, можно бежать быстрее или медленнее в рамках норматива.

Таким образом, разработанная методика проведения занятий дает возможность планомерно развивать физические качества. У студентов моих

экспериментальных групп качества эти оказываются на более высоком уровне по сравнению с контрольными группами, занимающимися "по старинке". При этом на всем протяжении учебного процесса не нарушается индивидуальная доступность нагрузок для каждого. Студенты не могут прикрыть свою лень заявлением: "Для меня слишком большая нагрузка". Следовательно, формируются привычки к преодолению физических нагрузок. На основе привычек вырабатывается характер.

Формирование привычек – трудная, но необходимая ступень воспитания и самовоспитания. Причем формировать новые навыки проще, чем менять старые. Все, что противоречит укоренившимся привычкам, дается с трудом.

Старинная индийская пословица гласит: "Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу". Привычки, воспитанные в результате следования разработанной методики "системы здоровья", позволяют развить не только физические качества, но и черты характера, необходимые в учебе и последующей профессиональной деятельности.

Ученые давно доказали, что физические нагрузки – лучшее средство для снятия нервного напряжения. Под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны – эндорфины. Именно они влияют на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывают ощущение уверенности в себе, желание работать, повышают устойчивость к стрессовым ситуациям. Возложив на мускулатуру ту нагрузку которая была первоначально возложена на интеллект, мы не только позволяем мозгу отдохнуть, но избегаем волнений и тревог из-за перерыва в работе. Стресс, падающий на одну систему, позволяет отдыхать другой.

Люди, занимающиеся физическими упражнениями, обычно лучше сбалансированы эмоционально еще и потому, что у них не остается времени и энергии на переживания.

Образующиеся в работающих мышцах вещества способствуют понижению возбудимости центральной нервной системы. Эволюционно у человека выработалось две ответные реакции на сигнал опасности: атака и бегство. Суть обеих реакций – движение, активное действие. Так условно выглядит "разрешение" нервного всплеска в мышечных усилиях. Для организма опасна неразряженная эмоция. Это происходит при сознательном подавлении потребности в движении.

Чувство полезности физических нагрузок – это осязаемый путь к достижению поставленной цели. Возникает он не от простых проявлений воли, а при постепенном устранении препятствий на этом пути. Для того, чтобы



сделать тело сильным, мозг должен быть достаточно сильным. Он должен взять на себя контроль над телом, установить и поддерживать полезные для здоровья привычки жизни.

Но нельзя заставить человеческий организм изменить свои привычки мгновенно. Также изменения должны происходить постепенно в процессе освоения комплекса физических упражнений. Весь процесс обучения неплохо согласовать с изречением английского философа Ф. Бэкона: "Плутующий по верной дороге опередит бегущего, который сбился с пути".

### Практика – критерий истины

"Было бы здоровье – остальное будет!" – поется в шуточной песне.

Здоровье – бесценный дар Бога, получаемый нами в наследство от родителей. Но, также как большая сумма денег на банковском счете уменьшается, если только тратить и ничего не вкладывать, так и здоровье ухудшается при легкомысленном к нему отношении.

Сохранить и преумножить это богатство можно, если приложить некоторые усилия. Упражнять свое тело необходимо, но не легко. Тренировка – не приятное времяпрепровождение и не развлечение, а упорный труд. Здесь нужно мобилизовать силу воли, развивать самодисциплину. Эта задача легко решается, если у человека есть хорошо мотивированная целевая самоустановка.

Цель быть настоящим человеком, прославляя Бога в душе и теле, но такие подцели как – укрепление здоровья, сохранение физической привлекательности, повышение работоспособности не противоречат главной цели. А вот как добиться этой цели? Очевидно, что на пути к ней необходимо поставить менее глобальные и реально достижимые, по которым и взбираться, как по ступенькам.

Святые отцы считали, что существует некая мистическая лестница деятельного восхождения.

В отношении к развитию нашего тела, мы предлагаем использовать методику выполнения комплексов физических упражнений по "системе здоровья христианина". Эту методику мы разработали в результате многолетних исследований, наблюдений, педагогических экспериментов. Ее опробовали более чем 500 наших учеников, и все довольны результатами. Мы ее успешно практикуем уже более десяти лет.

Основу этой "системы здоровья" составляют три комплекса специально подобранных упражнений с грузом в руках. Ежедневно комплексы выполняются в определенной последовательности, изменять которую не следует.

Когда произойдет адаптация к исходной нагрузке, нужно увеличить ко-

личество повторений каждого упражнения во всех комплексах или вес отягощения. Причем менять надо что-то одно – либо количество повторений, либо груз. В книге есть подробная схема, по которой рекомендуется наращивать нагрузку.

Выполняя упражнения в определенной последовательности, вы обучаетесь дозировать нагрузку по своим ощущениям во время занятия. Состояние организма меняется в разные дни, и даже в течение суток. Не выспался, переусердствовал в еде и питье на вчерашнем банкете, оделся на тренировку слишком тепло, - и уже трудно выполнять заданный комплекс. А день-два назад так бодро его проделывал! В чем же причина сегодняшних затруднений? Человек задумывается и исправляет свое поведение, вырабатывает полезные для здоровья привычки.

Ценность нашей методики именно в том, что она позволяет сравнивать ощущения от выполнения упражнений от занятия к занятию. А это дает возможность правильно дозировать нагрузку, не допуская перегрузок.

В дальнейшем за счет увеличения интенсивности выполнения знакомого комплекса вы имеете возможность получать тренирующую нагрузку за минимальное время. А это еще один "плюс" методики занятия по нашей "системе здоровья".

Таким образом, комплексы упражнений развивают все системы организма, а по ощущениям во время занятия вы определяете, как они развиваются. Вы чувствуете повышение резервов своего организма и убеждаетесь в пользе физических упражнений.

Чувство полезности физических нагрузок – осязаемый путь достижения поставленной цели, - укрепления здоровья. В процессе занятий по методике "системы здоровья" христианина вы приобретаете новые привычки, которые формируют здоровый образ жизни не на словах, а на деле.

В заключение – немного о себе, дает информацию один из авторов. Я кандидат педагогических наук, неоднократный чемпион Ленинградской области по лыжным гонкам, участник Всесоюзных соревнований.

Родился в 1922 году. Прошел Великую Отечественную Войну с 1941 года от младшего лейтенанта – командира танка, до командира танкового батальона отдельного танкового корпуса. Уволен в запас в звании майора в 1946 году. Был трижды ранен. Награжден боевыми орденами и медалями.

Интерес к физической культуре появился у меня еще в школьные годы. Свойственный мальчишкам дух соперничества подтолкнул меня к участию в соревнованиях. Занимал призовые места по лыжным гонкам, плаванию, бегу на средние и длинные дистанции. Спортивная закалка не раз выручала меня в годы войны.



После войны поступил в институт, с 1950 года я начал вести тренерско-преподавательскую работу.

В Ленинградском областном ДСО "Спартак" под моим руководством сделали первые шаги на лыжах олимпийская чемпионка М. Гусакова (Кудимова) и серебряный призер СССР в эстафетной гонке 4 по 5 км Л. Рулевская (Лысенко).

В то время в подготовке лыжников-гонщиков основными были бег и ходьба. Упражнения для развития силы применялись лишь как дополнительные.

Для подготовки своих воспитанников я выбрал специальные прыжковые упражнения в сочетании с имитацией лыжных ходов, развивающих силовые качества и силовую выносливость. Таким образом, основу тренировочного процесса составляли физические упражнения, направленные на гармоническое развитие силовых возможностей человека. Тогда же я начал работу по методике выполнения этих упражнений.

С 1956 года по 1995 год работал старшим преподавателем в Ленинградском санитарно-гигиеническом институте (теперь Санкт-Петербургская медицинская академия). В целях совершенствования методики выполнения физических упражнений силовой направленности сборную команду ЛСГМИ я стремился формировать из новичков, не имеющих до поступления в ВУЗ спортивных разрядов. Через 4 года учебы и тренировок (1956-1960 гг.) студенткам удалось победить в эстафетной гонке 4 по 5 км среди вузовских команд г. Ленинграда. А ведь среди соперников были сильные команды институтов физкультуры и спортивного факультета пединститута.

В течение последующих 20 лет студенты ЛСГМИ ежегодно участвовали во Всесоюзных студенческих соревнованиях, занимая призовые места по общекомандному зачету.

Одни гонщики заканчивали институт и выбывали из сборной команды. На их места приходили новички, и, освоив методы тренировки удерживали спортивную славу ЛСГМИ.

Специфика обучения в медицинском институте, когда для занятий физкультурой у студенток очень мало свободного времени, а учебные нагрузки колоссальны, подтолкнула меня к решению двух практических вопросов.

Первый: как тренироваться без перегрузок, совмещая тренировки и успешное обучение? Уже тогда было известно, что форсировать подготовку не безвредно для организма.

Второй: как построить тренировку, чтобы развивающую нагрузку выполнить за минимальное время?

Еще я обратил внимание, что среди членов сборной команды за время

обучения в институте не было ни одного случая заболевания, хотя некоторые ребята купались в проруби. Не болели лыжники и в период эпидемий гриппа, когда студенты старших курсов привлекались к лечению больных на поликлинических участках.

Обсуждение методики выполнения физических упражнений со студентами-медиками, их активное участие в тренировочном процессе способствовали совершенствованию этой методики, поиску теоретическому ее обоснованию.

О высокой оздоровительной значимости упражнений силовой направленности косвенно можно судить по спортивным и научным результатам членов сборной команды ЛСГМИ. За 20 лет моей тренерской работы было оформлено 5 мастеров спорта и 7 кандидатов в мастера. После окончания института трое бывших лыжников, продолжая заниматься спортом, защитили докторские, и 7 – кандидатские диссертации. Я же, как их тренер, был награжден значком "Отличнику здравоохранения СССР".

В возрасте 68 лет я участвовал во Всесоюзном марафонском пробеге "Нарвское кольцо" на 15 километров. Без специальной подготовки пробежал эту дистанцию за 1 час 14 минут 47 секунд и занял 18 место в возрастной группе от 55 и старше. То есть выиграл забег у людей на 18 лет моложе себя. Выполнение разработанной "системы здоровья" так подготовило мой организм, что каждый километр дистанции преодолевался менее, чем за 5 минут.

В этой же возрастной группе я занял второе место в кроссовом забеге на 1000 метров среди бегунов Красногвардейского района Санкт-Петербурга 11 мая 1995 года. Осенью того же года кросс 2 километра пробежал за 8 минут 19 секунд. И это в 73 года!

Цель участия в соревнованиях была такова: проверить уровень работоспособности организма по критерию "спортивный результат".

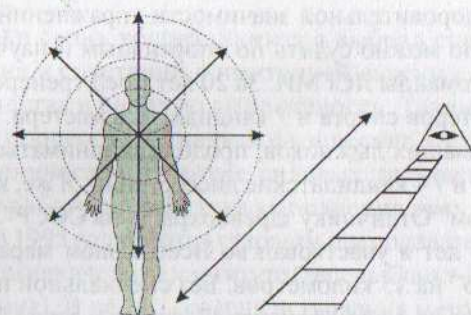
Уже в течение нескольких лет студентки учебных групп первого курса Санкт-Петербургской Государственной медицинской академии, занимаясь по моей системе, также без специальной подготовки сдают зачеты по физической культуре в конце учебного года. Результаты при этом они показывают лучше, чем в группах, целенаправленно выполняющих на уроках зачетные упражнения для тренировки.

Таким образом, "система здоровья" проверена практикой самого автора и поколениями моих учеников. А ведь практика – критерий истины.

Каждый человек свободен в своем выборе стиля жизни. Свобода – это осознанная необходимость. Если вы, уважаемый читатель, осознали необходимость движения, – мы рады помочь вам.



Из основных направлений движения конечностей и груза, удерживаемого в руках, составляются в воздухе фигуры, представляющие собой христианские символы:



- ✚ Крест - знак победы жизни над смертью.
- Круг - символ бесконечной жизни
- ↗ Знак деятельного восхождения к Богу
- ✙ Древняя монограмма Христа (I.X - Иисус Христос)

Рис. 5. Траектории движения и христианские символы

<sup>1</sup> Поль Брэгг

<sup>2</sup> Перефразировка Св. Иннокентия

<sup>3</sup> Конечно долгая жизнь зависит не только от физкультуры, но и от активного исполнения заповедей любви

<sup>4</sup> Валаамские миссионеры в Америке. СПб., 1900, с. 226.

### Святые отцы и учителя Церкви о здоровье и физкультуре

“Желаю вам, прежде всего, *здоровья*, потому что в нем условие и стяжание всех благ, какие благом считает человек и наслаждения ими, или вкушение их. Уж у больного и расслабленного какие возможны утехи, когда все чувства в ненормальном состоянии”.

*Св. Феофан Затворник.*

“Здоровье – дар Божий”

*Св. Серафим Саровский.*

“Если мы заботимся о животных, которые служат нашим потребностям, тем более должны заботиться о *теле*, как об орудии души. Когда орудие притупится, то это затрудняет скульптора, хотя бы он был и талантлив”.

*Преп. Варсонофий и Иоанн.*

“Остерегайся, чтобы не изнемогло слишком тело твоё, и от того не усилилось в тебе нерадение и не уменьшилось в душе твоей ревности ко спасению”.

*Преп. Исаак Сириянин.*

“...потребность мускульно-костной части есть потребность напрягать мускулы, которую всякий чувствует долго засидевшись, и прямо потребность движения, заставляющая ходить, гулять, работать...”

*Св. Феофан Затворник.*

“Нельзя все духовным заниматься: надо какое-либо нехлопотливое рукоделие иметь”.

*Св. Феофан Затворник.*

“Франциск Асизский называл свое тело – “друг мой-осел”. Это название дает глубину понимания значения тела для жизни человека. Тело, - прежде всего, друг, его надо ценить и о нем надо заботиться. От этого друга зависит способность к труду и, что очень важно, - состояние тела для громадного большинства людей в сильной мере влияет и на состояние души человека”

*Пестов Н.Е.*

“Психосоматические явления твердо установлены в медицине. Тело так же влияет на душу, как и душа, с ее переживаниями влияет на тело”.

*Архиепископ Иоанн Сан-Франциский (Шаховский).*

“О всем составе телесном глава печется и промышляет”.

*Св. Тихон Задонский.*

“При покое, просторе, услаждении плоти – плоть оживает со всеми своими страстями и склонностями, а при тесноте, озлоблении<sup>1</sup>, томлении - умерщвляется<sup>2</sup> со всеми своими страстями”<sup>3</sup>.

*Св. Иоанн Кронштадский.*



“Откормленное и избалованное тело – это уже враг, а не друг человека. Его требования заглушают и подавляют духовные стремления и способности”.

*Пестов Н.Н.*

<sup>1</sup> “озлоблении” – остром недовольстве второго тела, тела злых привычек, укоренных в тело извне.

<sup>2</sup> “умерщвляется” – то есть умерщвляется не само тело, а эфирное образование из злых привычек, вошедшее в тело извне.

<sup>3</sup> “страстями” – имеются ввиду не вообще все сильные страстные желания, а страсти в церковном понимании, то есть укорененные злые привычки.

### Верующие ученые и философы о здоровье и физкультуре

“Здоровье, столь мало уважаемое в юных летах, делается в летах зрелости истинным благом; самое чувство жизни бывает гораздо милее тогда, когда уже пролетела ее первая половина”.

*Карамзин Н.М.*

“Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух”.

*Ювенал.*

“Человек может жить сто лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

*Павлов И.П.*

“Одни очень больны только потому, что очень заботятся быть здоровыми, а другие здоровы только потому, что не боятся быть больными”.

*Ключевский В.О.*

“Только познав все причины болезни, настоящая медицина превращается в медицину будущего, то есть гигиену в широком смысле слова”.

*Павлов И.П.*

“Будущее принадлежит медицине предохранительной”

*Пирогов Н.И.*

(врачам)

“Думайте, думайте; если не привыкнете и не сделаете живой организм и весь ход жизни предметом настойчивого и страстного думанья, от всей вашей дальнейшей деятельности останется только ремесло и оно вас разочарует и приведет к отчаянию”.

*Павлов И.П.*

“Здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают... Здоровье

есть предначертанная Богом и угодная Ему гармония между личною природою и личным духом. Каждый человек создан для здоровья и призван к тому, чтобы быть здоровым. В больном виде мы не соответствуем нашему назначению и Божьему замыслу; какая Ему радость от наших уродств и мучений? Он посылает нам недуг для того, чтобы мы выздоровели, как путь к здоровью”.

*Ильин И.А.*

“Весь внутренний и внешний человек как бы издает одну лишь мелодию: все на мне и во мне да благословляет имя Господне! Эта мелодия, этот образцовый порядок, называемый здоровьем, нарушается самыми разнообразными расстройками и вмешательствами, которые и называют словом “болезнь”.

*О. Себастьян Кнейп.*

“Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь”.

*Гиппократ.*

“Гимнастика есть целительная часть медицины”.

*Платон.*

“Жизнь требует движения”.

*Аристотель.*

“Человек, систематически занимающийся физическими упражнениями, реже нуждается в лечении”.

*Абу Али Ибн Сина (Авиценна).*

“Для человека, которому перевалило за 60, у меня есть еще один рецепт: много работать и еще больше работать”.

*А.Швейцер.*

“Бойся богадельни, немецкие лекарственные издалека, тухлые, вплоть бессильные и вредные.... У вас есть в артелях корешки, травушки, муравушки. Солдат дорог, береги здоровье... Штраф, за то, что себя не берег.... В лагере больные слабые, хворые в шалашах, не в деревнях. Воздух чище. Хоть без лазарету и вовсе быть нельзя... Да все это не важно! Мы умеем себя беречь...”

*Суворов А.В.*

“Субординация – послушание, Экзерциция – обучение, Дисциплина, Ордер воинский – порядок воинский, Чистота, Здоровье, Опрятность, Бодрость, Смелость, Храбрость, Победа.

Слава, слава, слава!”

*Суворов А.В.*



“Делай побольше движения. Теперь движением тела лечат различные болезни. Кто проводит жизнь в движении, тот всегда здоровее и живет дольше”.

*Свящ. Григорий Дьяченко.*

Кто желает сберечь здоровье, кто желает прожить долгий век. пусть твердо запомнит следующие правила:

1. Чистый воздух.
2. Чистая, свежая вода.
3. Заботься о чистоте белья и постели.
4. Сохраняй, по возможности, веселый и бодрый дух.
5. Делай побольше движения.
6. Остерегайся бессонных ночей.
7. Кушай всегда умеренно.
8. Лекарствами пользуйся только в крайней нужде.
9. Крови не открывай никогда.

*Свящ. Григорий Дьяченко.*

### **Пословицы о здоровье и физкультуре**

Пешком ходить – долго жить.

Кто день начинает с зарядки, у того все дела в порядке.

Не само здоровье дает долголетие, а правильное расходование его.

Если хочешь долго жить – брось курить и водку пить.

Ешь просто – доживешь до ста.

Хочешь здоровья – ешь поменьше.

Человек от лени болеет, от труда выздоравливает.

Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает.

Бесцельно использованное время укорачивает жизнь.

Что добыто трудом, украшает жизнь.

Лень – мать зла.

Труд – основа жизни.

Здоровому – каждый день праздник.

Кто к себе суров, тот и здоров.

Кто умеет управлять собой, тот мудрец.

### **Предупреждение Святого Филарета Дроздова всем спортсменам, сторонникам физкультуры и вообще людям здоровым**

Но всякая вещь имеет две стороны, и чтобы правильно судить об отношении вещей к добродетели и счастью человека, надобно приучаться рассматривать и другую их сторону. Так и здоровья имеет и другую сторону,

которая, при точнейшем рассмотрении, ясно дает разуметь, что первое и важнейшее из благ внешних едва достойно имени блага человеческого. Ибо 1) наилучшее здоровье, так как и продолжительнейшая жизнь, кратковременно; крепчайшее здоровье даже и без моей вины легко может расстроиться. И 2) Здоровье есть такое благо, к которому многие обладающие им так равнодушны, так холодны и нечувствительны, как бы совсем его не было, или по крайней мере как бы оно не имело ни малейшей цены. Одно здоровье, без других удовольствий, занятий, видов, надежд, не доставляет сердцу ощущения радости, как это вполне испытывает на себе здоровый преступник, находясь в темнице. 3) Здоровье может быть в некотором отношении даже препятствием нравственному совершенству и счастью. Ибо а) избыточная крепость здоровья естественно может располагать к исканию удовольствий, а потом неприметно к невоздержанности и излишествам, разрушающим самое здоровье. б) тучная крепость часто бывает врагом размышлению, потому что при ней человек находит больше удовольствия в рассеянии, нежели в постоянном устремлении мыслей к чему-то важному. в) Огонь, разливающийся в жилах, бывает опасен для добродетели, потому что легко и скоро может превратить в пламень каждую искру страсти; исполн в силах скоро может стать исполином и в пороках. г) Излишняя заботливость о здоровье может вести нас к нарушению высших обязанностей. Страдание и смерть за отечество, за Веру, за общее благо так ли легко, как другому, избрать тому, кто слишком дорожит своим здоровьем? д) Случается, что для сбережения здоровья изнеживают тело, и заботясь о том, чтобы не изнурить сил своих, оставляют их в бездействии. Отсюда происходит эта мелочная и жалкая страшливость за свое здоровье, на которую сама природа не обращает внимания, когда налагает на нас свои обязанности. Уже первое вступление человека в свет, соединенное с опасностью жизни для матери, дает важное указание на то, что есть законы, которые выше заботливости о здоровье. 4) С другой стороны, слабость телесная для многих служит побуждением и пособием сперва к упорядочиванию жизни, а потом, мало по малу, к истинной добродетели. Больной бывает воздержан сначала из любви к здоровью, к закону, и к его Виновнику. Немощное тело научает нас многому такому, чему здоровье не научит.

«Я знаю, - говорит некто по опыту, - что напряжение силы духа может подкреплять и до некоторой степени оживлять изнемогающее тело, что и в болезни кипящая кровь начинает течь, и взволнованные жизненные духи успокаиваются, когда душа остается спокойною и преданною Провидению, и что самое чувство боли, если оно не чрезвычайно жестоко, может уступить место постоянному терпению в душе, неподдающейся сему чувству.»

5) Люди некрепкие, по сему самому, тщательно пекутся о своем здоровье,



и потому нередко достигают глубокой старости, и пользуясь долголетнею жизнью успевают сделать много доброго. б) Нельзя оставить без внимания и того, что у многих людей со слабым здоровьем усматриваем более тонкий разум, способствующий к расширению области истины, нежели у других, пользующихся крепким и железным здоровьем.

Из всего сказанного ясно видно истинное отношение здоровья к нашему нравственному совершенству и счастью; видно, что:

- I. Здоровье постольку есть *истинное* благо для человека, поскольку способствует к достижению достойных его целей.
- II. Попечение о здоровье *согласно с разумом*, когда мы пользуемся оным, как средством к достижению достойных человека идей.
- III. Но поскольку средство не есть цель, то попечение о здоровье должно быть подчинено нравственному совершенству, достоинству и назначению человека.
- IV. Если слабо здоровье, то на самую его слабость надобно смотреть, как на побуждение к преуспеванию добродетели, и как на случай к исканию более прочного счастья, и таким образом самую слабость здоровья должно обращать в средство к достижению своих целей.
- V. Самое цветущее здоровье, если не будем обращать его в средство к добру и деятельно пользоваться другими важнейшими средствами к достижению счастья, не может доставить нам истинного удовольствия.
- VI. Итак, здоровье есть только *относительное* благо; и именно в трех отношениях оно может быть истинным благом: во-первых, в отношении к цели, то есть к добродетели и истинному счастью; во-вторых, в отношении к истинно доброму употреблению оно; в-третьих, в том отношении, когда пользуясь им, будем вместе пользоваться и другими важнейшими средствами к достижению счастья.
- VII. Здоровье не есть ни само по себе счастье, потому что оно только в трех отношениях к истинному счастью есть благо; - ни особенное средство к достижению счастья, потому что оно только дает нам возможность свободнее употреблять средства к счастью; еще менее оно может быть таким благом, которое можно было бы сравнивать с нравственным добром, потому что нередко им должно жертвовать для сохранения в себе нравственного добра. Кто не имеет столько мужества, чтобы лучше решиться умереть, нежели нарушить святой закон, начертанный в сердце, тот не достоин жизни.
- VIII. Согласно с разумом попечение о здоровье и употребление оно невозможно без самоотвержения, то есть без преодоления чувственности силою разума.

Леднев Иван Васильевич  
Амбарцумов Илья Дмитриевич

## ОПЫТ ХРИСТИАНСКОЙ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЯ

Как Церковь воспитывает человека  
быть здоровым, долго жить и не болеть

Популярный очерк, руководство по физической культуре

Оформление Татарникова О.Н.  
Фото Рябова А.Ф., Татарникова О.Н.

Изд. лиц. № 000032 от 12.07.98 г. Сдано в набор 04.09.2000 г. Подписано в печать 02.10.2000 г.  
Формат 60x90/16. Бум. офсетная. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3.  
Уч.-изд. л. 3,15. Тираж 2500 экз. Заказ 1096.

Издательско-полиграфический комплекс "Синтез-Полиграф".  
194021, Санкт-Петербург, 2-й Мушинский пр., 43.  
Типография АО "Рубеж". 194156, Санкт-Петербург, пр. Энгельса, 23.