

Библиографический список:

1. *Bahr R.* (2016). Почему скрининговые тесты для прогнозирования травм не работают - и, вероятно, никогда не будут ...: критический обзор / R. Bahr. Текст: электронный. // Британский журнал спортивной медицины. 2016. № 50 (13). С.776-780. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096256>
2. *Боннар, Д.* Вмешательства во время сна, направленные на улучшение спортивных результатов и восстановление: систематический обзор текущих подходов / Д. Боннар, К. Батлер, Н. Кашконе, С. Ланг. Текст: электронный // Спортивная медицина (Окленд, Северная Каролина). 2018. № 48 (3). С. 683-703. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0832-x>
3. *Нуццо, Дж. Л.* Аргументы в пользу отказа от гибкости как основного компонента физической подготовки / Дж. Л. Нуццо. Текст: электронный // Спортивная медицина (Окленд, Северная Каролина), 2020. № 50 (5). С. 853-870. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01248-w>
4. *Рива, Д.* Проприоцептивная тренировка и профилактика травматизма в профессиональной мужской баскетбольной команде: шестилетнее проспективное исследование / Д. Рива, Р. Бьянки, Ф. Рокка, М. Мамо. Текст: электронный // Журнал исследований силы и кондиционирования. 2016. № 30 (2). С. 461-475. URL: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001097>
5. *Солигард, Т.* (2008). Комплексная программа разминки для предотвращения травм у юных футболистов: кластерное рандомизированное контролируемое исследование / Т. Солигард, Г. Микдебуст, К. Штеффен, И. [и др.]. Текст: электронный // BMJ (Клиническое исследование ред.). 2008. С. 337. URL: <https://doi.org/10.1136/bmj.a2469>
6. *Солигард, Т.* Сколько — это слишком много? (Часть 1) Консенсусное заявление Международного олимпийского комитета о нагрузках в спорте и риске получения травм / Т. Солигард, М. Швельнус, Дж. М. Алонсо [и др.]. Текст: электронный // Британский журнал спортивной медицины. 2016. № 50 (17). С. 1030-1041. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>

Лушникова С. Р., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ВОСТОЧНЫЙ И ЗАПАДНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОНИМАТЬ РАЗНИЦУ

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. По сей день, как и тысячи лет назад между людьми Востока и людьми Запада существует огромная разница в миропонимании и это является одной из характерных особенностей современного мира. Дело не только в открытом противостоянии между консервативным и чтящим традиции Востоком с одной стороны и антитрадиционной и технократической цивилизацией Запада с другой. Противостояние происходит на более глубоких, социальных и культурных уровнях. Их составной частью является сфера физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Восток, Запад, здоровье, аналитический метод, холистический метод.

Для успешного осуществления жизнедеятельности человеку необходимо обладать здоровьем. Но о том, что есть здоровье и как его поддерживать в состоянии нормы представление имеет далеко не каждый. Существует мнение, что если в настоящее время ничего не болит, внешне человек физически развит, значит здоровье на оптимальном уровне, а если что-то заболело, то лечить нужно именно это место. Но люди даже не подозревают, что корень причины может быть совсем в другом. И в этом нет ни чего удивительного, т.к. главенствующую роль в вопросах здоровья занимает западный подход.

Аналитический метод, при котором для лучшей диагностики тело человека условно разделяют на отдельные органы, и каждый детально изучается каким-то специалистом: глаза, уши, желудок и т.д. очень хорош при острых случаях, но совсем не годится для реабилитации и повседневных тренировок, которые направлены на восстановление целостности организма человека и поддержания хорошего самочувствия. В спорте и фитнесе западный подход характерен тем, что люди прорабатывают поверхностные мышцы, достигая лишь красивой внешности и силовых показателей, но при этом зарабатывают проблемы с осанкой, боли и травмы.

Лишь в последние десятилетия спорт и фитнес стал открываться холистическому подходу, рассматривающему тренировку в контексте всего человека, как динамической системы, находящейся в постоянном взаимодействии. Однако именно такой подход, рассматривающий тело и разум как единое целое и учитывающий физические, психические, эмоциональные, социальные и духовные аспекты человека, издавна применяется в традиционных системах восточной гимнастики. Это не просто знания о физическом совершенстве, это знания о правильном образе жизни, о правильном питании, о правильном общении, о правильном мышлении, знание о гармонии и дисгармонии во всем. В настоящее время, когда инициатива и ответственность за все, что с нами происходит, лежит исключительно на наших плечах очень полезно каждому здравомыслящему человеку ознакомиться со столь важными древними испытанными на практике тысячелетий знаниями.

Многие философы также затрагивали тему здоровья в своих трудах. Издревле, еще до возникновения профессиональной медицины, люди подмечали влияние на здоровье характера труда, привычек, обычаев, а также верований, мыслей, переживаний. Известные медики разных стран обращали внимание на особенности труда и быта своих пациентов, увязывая с этим возникновение недугов. В восточной философии всегда ставился акцент на единстве психического и телесного в человеке. Многие представления о здоровье и медицине со временем менялись. Но мыслители словно видели на тысячи лет вперед их слова актуальны в наши дни, как и раньше. Сократ утверждал, что «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Плутарх был убежден, что «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием

усовершенствовать свой голос». Цицерон считал, что «Добросовестный врач, прежде чем назначить больному лечение, должен узнать не только его болезнь, но и привычки его в здоровом состоянии, и свойства тела». Платон говорил, что «Гимнастика есть целительная часть медицины». А основатель медицины Гиппократ придерживался следующих мнений: «Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы». «Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье — напротив того, устремление ума к чему-либо приносит за собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни».

Сейчас прослеживается положительная тенденция в мире спорта и фитнеса. Стало модно быть образованным тренером. Множество обучений по различным направлениям. Делается акцент на важности дыхания, качественной работы нервной системы, сбалансированной работе мышц, мобильности и стабильности суставов. Вышесказанное мы можем проследить в восточных системах гимнастики, таких как йога, цигун, тайцзицюань и др. В данных направлениях используется комплексный подход. Дыхательные упражнения восстанавливают баланс торможения и возбуждения нервной системы, этим объясняется возникающее во время особого дыхания состояние гармонии. Медитативные практики учат концентрироваться в моменте и перестать переживать из-за ошибок прошлого или неопределенности будущего. Так же во время занятия происходит релаксация. Современный человек живет в постоянном стрессе, поэтому данные практики оказывают благотворное влияние на психику. Восточные гимнастики учат расслабляться. После занятий снижается уровень гормонов стресса и улучшается настроение.

В Древнем Китае врач получал зарплату только тогда, когда его пациенты были здоровы. Поэтому врачи были материально заинтересованы в том, чтобы как можно точнее поставить диагноз и как можно быстрее и эффективнее вылечить больного. В наши дни ситуация ровно противоположная. Но многие опытные врачи, уходя в свободное плавание, открывая свои клиники и работают не по протоколу, а индивидуально. Всё это говорит нам о том, что сейчас человечество начинает возвращаться к хорошо забытому старому, т.к. работая много лет по шаблону неравнодушные специалисты подмечают, что здоровее люди не становятся, а скорее наоборот. Так же и в фитнес индустрии тренера подмечают, что, работая комплексно можно добиваться ошеломляющих результатов, нежели просто прорабатывать мышечные группы на тренажерах. А в профессиональном спорте это отличный способ избежать серьезных травм и восстановиться после нагрузок, чтобы поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего цикла и быть на пике своей формы, показывая высокие результаты на соревнованиях.

Каким бы грандиозным не казался прогресс, достигнутый современной интегративной медициной и фитнесом, их достижения с каждым днем все больше подтверждают истинность того знания, которое когда-то в незапамятные времена открылось древним мудрецам. Вышесказанное свидетельствует о том, что специалисту в сфере физической культуры и спорта важно понимать разницу между западным и восточным подходом к здоровью и более углубленно изучить этот вопрос.

Библиографический список:

1. Амритананда Ч. Фундаментальные основы аюрведы. / Чопра Амритананда. – пер. с английского Крачко И. П. Санкт-Петербург: Будущее Земли. 2021. – 288 с. Текст: непосредственный.
2. Васильева Л. Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – Москва: Эксмо, 2018. – 304 с.: ил. – (Медицинский атлас). Текст: непосредственный.
3. Шклярчук Василий Яковлевич Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека // Философия и общество. 2007. №4 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-filosofskie-predstavleniya-o-zdorovie-i-prodolzhitelnosti-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 30.03.2022). Текст: электронный.

Макушина И.В.
Уральский государственный университет
путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ОСОЗНАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Поддержание и улучшение здоровья обучающихся – приоритетная задача физического воспитания. В настоящее время разработано, апробировано и практикуется множество методик, техник и комплексов оздоровительной физической активности. Однако не всегда средства физической культуры используются правильно и осознанно. Не достаточный уровень сознательного отношения студентов к изучению, выбору и применению физических упражнений для формирования своего здоровья рассматривается как основная проблема воспитания молодежи.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, здоровьесбережение, спортивная деятельность.

Физическое воспитание предполагает собой общественно-педагогический процесс, ориентированный в окончательном итоге на результат физического совершенства, это связывает основные элементы, такие как оздоровительный, при осуществлении которого оптимизируются параметры фигуры и телосложения, а также двигательные функции организма. Результативность обучения студентов по дисциплине физическая культура обуславливается в существенной мере актуальными приоритетами к оптимизации составляющих его компонентов. Формирующий компонент – увеличивается степень физиологических возможностей и свойств, образовательный – улучшается объем знаний, двигательных способностей и умений.

В чем же заключается результативность самооценки здоровья для обучающихся? Укрепление и сохранение своего здоровья зависит от самого человека.