



Развитие здоровьесберегающих технологий в Российской Федерации

Здоровье

В последние годы понятие «качество жизни» используют как интегральную характеристику целого ряда факторов (социальных, духовных, этнокультурных, экономических, политических, экологических, техногенных), которые в своей совокупности определяют условия жизни человека и его положение в обществе. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому в 1968 г., главным критери-

ем качества жизни страны служит состояние здоровья ее населения. Часто случается, что существующая система здравоохранения оказывается неспособной нам помочь: лечение, предлагаемое врачами, очень сложно из-за того, что имеет слишком много побочных эффектов, причиняет боль, дорого или просто не дает надежды на полное выздоровление. Тем, кто хочет быть по-настоящему здоровым, приходится искать другие

Рогов Вячеслав Михайлович — председатель правления Центра изучения боевых искусств и оздоровительных практик «Дамо».

При реализации проекта «Разработка системы социальных институтов для профилактики СПИДа, наркомании, алкоголизма и других социально опасных зависимостей среди молодежи», осуществляемого Институтом экономических стратегий, используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» по итогам конкурса, проведенного в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации № 127-рп от 02.03.2011 г. «Об обеспечении в 2011 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества».

методы, и лучшими из них оказываются регулярные индивидуальные оздоровительные занятия, имеющие профилактическую направленность.

Знаменитый китайский медик Хуа То, основатель китайской гигиенической гимнастики, практиковавший во II в. н.э., утверждал: «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он много движется, то не болеет». Со времени этого высказывания прошло уже две тысячи лет, но принцип китайской физической культуры все тот же — поиск здоровья в двигательной активности. В основе всех здоровьесберегающих технологий, известных на данный момент, лежат комплексы дыхательной гимнастики цигун и дыхательно-двигательная система — тайцзицюань.

Главным достоинством цигун и тайцзицюань является правильное сочетание движения, дыхания и сознания. Китайская традиционная система движений образует единый комплекс с внутренней и внешней тренировкой. Специальные упражнения и психотренинг снимают умственную и мышечную усталость, улучшают деятельность центральной нервной системы. Они эффективны и для лечения на определенных стадиях, и для регулярного оздоровления. Занятия цигун и тайцзицюань приостанавливают процессы старения, способствуют увеличению продолжительности жизни, обладают уникальными возможностями в лечении тяжелых и хронических заболеваний, помогают восстановить и оздоровить позвоночник. О значимости позвоночника в целях оздоровления написано и сказано достаточно много. Основой многих болезней являются проблемы, связанные с повреждениями (нарушением) позвоночного столба. От спинного мозга, который находится внутри позвоночного столба, отходят нервы, обеспечивающие жизнедеятельность каждого внутреннего органа и всего организма в целом. Когда наруше-

на структура позвоночника, нормальное функционирование организма становится проблематичным. Без здорового позвоночника и правильной осанки невозможно говорить и о здоровье организма в целом.

Кроме того, занятия цигун и тайцзицюань позволяют обрести устойчивость к стрессам, повысить работоспособность, достичь подвижности и гибкости каждого сустава, избавиться от остеохондроза, болей в суставах, скорректировать массу тела, активизировать механизмы самовосстановления и саморегуляции всех функций человеческого организма только за счет его собственных ресурсов. Происходит плавное очищение сознания от психоэмоционального негатива, уходят усталость и предрасположенность к болезням. Этой гимнастикой занимаются миллионы людей в мире, и эффективность ее доказана многовековым опытом.

Следует отметить, что умеренная физическая нагрузка не только благоприятно влияет на пораженный болезнью организм, но и значительно укрепляет здоровый. Позитивные и благодарственные отзывы, особенно людей старшего возраста, занимающихся в Центре «Дамо», подтверждают эффективность вышеперечисленных методик и культивируемых систем оздоровительных практик.

Социум

В результате продолжительных исследований в области преподавания нами установлены факты влияния занятий тайцзицюань и цигун на личностные характеристики занимающихся (в том числе и молодежи).

Так, по мере увеличения стажа занятий данными дисциплинами у занимающихся снижается эмоционально-психологическая тревожность, уменьшаются стрессовые переживания, нерегулируемые всплески разрушительной



негативной энергии, поведение становится менее агрессивным, растет уровень самооценки и подготовленности к преодолению жизненных и профессиональных проблем. Увеличивается значимость этических и эстетических ценностей, знаний и благоприятное восприятие других людей. Происходит позитивная трансформация отношения к себе, к окружающим людям, социуму и миру в целом.

Материальная часть

Доходы ниже прожиточного минимума в 2010 г. имели 13,1% россиян, или 18,5 млн человек, сообщила в июле 2011 г. Федеральная служба государственной статистики (Росстат).

На данный момент в России треть населения — это люди старше 50 лет. В таком возрасте особенно важно уделять внимание своему здоровью, ведь качество жизни в большой степени зависит от состояния здоровья.

С учетом того, что большая часть людей пенсионного возраста даже с учетом поддержки государства не имеет возможности оплачивать дорогостоящее лечение или занятия в дорогих фитнес-центрах, бесплатные занятия для широких социальных групп становятся лучшим способом поддерживать здоровье и продлить жизнь гражданам РФ.

Программа

Весьма созвучно с нашими взглядами на оздоровительную политику предложение В.В. Путина, которое прозвучало на расширенном заседании Государственного совета 8 февраля 2008 г. Определяя «Стратегию развития России до 2020 года», он выделил следующие приоритеты:

а) в связи с переходом России на инновационный путь развития осуществить масштабные инвестиции в «человеческий капитал»;
б) абсолютный национальный приоритет на долгосрочную перспективу — развитие человека

как основная цель и необходимое условие прогресса современного российского общества;
в) будущее России, наши успехи зависят от образования и здоровья людей, от их стремления к самосовершенствованию и использованию своих навыков и талантов.

Считаю должным отметить, что визит В.В. Путина в Суншаньский Шаолиньский монастырь в 2006 г. имел широкий резонанс в обществе и позволил выйти на новый уровень взаимопонимания в области сохранения и развития культурных традиций наших народов.

Оздоровительные занятия в Центре «Дамо» осуществляются на основе соблюдения трех основных требований.

Совокупность комплексного и личностного подходов. Методы, способы и приемы, применяемые в данной программе, создают условия для саморегуляции, способствуя комплексной коррекции психической и физической деятельности занимающихся, позволяя гармонизировать их внутреннее состояние и взаимоотношения с окружающим миром. Занятия, как правило, проходят в группах по интересам, но обязательным условием таких занятий является предоставление каждому занимающемуся возможности осуществлять индивидуальную программу в условиях методической и психоэмоциональной поддержки со стороны преподавателя-наставника.

Доступность, удобство и простота. Подобные оздоровительные занятия доступны для самого широкого круга населения независимо от возраста и достатка. Занятия не требуют специального оборудования и могут проходить в любых достаточно просторных помещениях (спортивных залах) и на площадках города.

Самокупаемость. Для реализации программы не требуется спе-



циального финансирования, в том числе и из бюджетных средств.

Предлагается предоставить возможность ведущим специалистам в области оздоровительной гимнастики, преподающим в различных школах и системах боевых искусств, широко распространять среди населения свои знания.

Для этого необходимы регулярная информационная поддержка СМИ, выделение городских и парковых площадок для проведения подобных занятий. Широкий общественный резонанс анонсируемых программ позволит привлечь большое число людей в разных регионах страны. Создание положительного имиджа — человека, занимающегося своим здоровьем при помощи древних практик, позволит решить многие проблемы в области здравоохранения. В дальнейшем по мере развития программ желательно рассмотреть вопрос о выделении средств на оплату работы таких специалистов, которая будет значительно меньше средств, затрачиваемых людьми и государством на решение многих проблем в системе здравоохранения и социальной защиты в современной России.



ПЭС 11173/14.11.2011