

**Н.В. Кораблев**

**Ежедневная гимнастика для  
людей умственного труда**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 379.8  
ББК 77  
Н11

**Н.В. Кораблев**  
Н11 Ежедневная гимнастика для людей умственного труда / Н.В. Кораблев – М.: Книга по Требованию, 2021. – 76 с.

**ISBN 978-5-458-36788-2**

Книга кандидата педагогических наук, доктора Н.В. Кораблёва пропагандирует оздоровительные задачи физической культуры для работников умственного труда. Автор убедительно доказывает необходимость систематической физической тренировки для сохранения здоровья и трудоспособности, даёт практические советы врача — какими видами физических упражнений и как следует заниматься, приводит типовые комплексы ежедневной гимнастики для различных, по состоянию здоровья, контингентов.

**ISBN 978-5-458-36788-2**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

[www.samizday.ru/reprint](http://www.samizday.ru/reprint)



При рациональной тренировке органов и систем, стимулируется их жизнедеятельность и поддерживается физиологическая регуляция жизненных процессов в организме.

В результате правильно и систематически применяемых физических упражнений нормализуются, активизируются и совершенствуются естественные функции человеческого организма.

Клетки и ткани получают необходимое питание и физиологическую стимуляцию и поэтому функционально и морфологически (структурно) совершенствуются.

Укрепляются и совершенствуются сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, пищеварительная и нервная системы и опорно-двигательный аппарат. Улучшается и нормализуется обмен веществ.

Вследствие укрепления и совершенствования тканей органов и систем повышается способность организма бороться с вредными влияниями среды, в том числе и с попадающей в организм инфекцией. Повышается так называемый «иммуно-биологический потенциал» организма.

Наряду с этим развиваются и совершенствуются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость и ловкость и морально-волевые качества: смелость, настойчивость и дисциплинированность.

*Таким образом, физические упражнения действуют на организм человека как оздоровительный и воспитательный факторы.*

### **3. ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

В возникновении и в развитии функциональных заболеваний нервной системы режим жизни и, в частности, режим физической подвижности имеет существенное значение.

@Практика показывает, что большинство больных с функциональными заболеваниями нервной системы являются работниками умственного труда.

В связи с этим может возникнуть вопрос, не является ли умственный труд причиной, вызывающей функциональные заболевания нервной системы?

На такой вопрос имеются все основания ответить отрицательно.

Выдающиеся психоневрологи и невропатологи в настоящее время не считают умственный труд причиной возникновения функциональных заболеваний нервной системы.

Не сам по себе умственный труд, а неправильная организация его является одной из причин возникновения функциональных заболеваний нервной системы.

К неправильной организации умственного труда следует отнести такую деятельность, когда человек умственного труда длительное время не чередует труд с необходимым отдыхом, не включает в режим своей жизни систематических физических упражнений или физической работы на свежем воздухе и в результате этого создает условия для переутомления нервной системы и для возникновения функциональных заболеваний нервной системы.

Наряду с такой «количественной» перегрузкой нервной системы большое значение имеет характер и обстановка работы. Большая и длительная умственная работа, но проводимая с увлечением, в нормальной спокойной обстановке и удовлетворяющая работника своими результатами, создает сравнительно малую возможность переутомления нервной системы.

В нашей стране в условиях нашей социалистической жизни, как правило, работники умственного труда, увлеченные патриотическим желанием возможно лучше решить необходимые для социалистического строительства и для

обороны Советского Союза задачи, много и плодотворно работают. Работая так в хороших условиях, они, несмотря на большую затрату нервной энергии, сохраняют здоровье и работоспособность на протяжении долгих лет.

Работа, проводимая без увлечения, не удовлетворяющая работника своими результатами, в обстановке постоянного беспокойства, торопливости, бессистемного переключения внимания с одного объекта на другой, протекающая а обстановке шума, плохого освещения и длительного отсутствия свежего воздуха, — такая работа может создать значительно большую возможность переутомления нервной системы.

Существенное значение в этом отношении играют бытовые факторы: нерегулярное принятие пищи, недосыпание и недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Причины личного характера: раздоры в семье, смерть близких людей, внезапные потрясения, огорчения, волнения, половые излишества, употребление алкоголя, курение также играют свою роль в процессе возникновения и развития указанных заболеваний.

Наконец, нужно иметь в виду, что случайное ослабление организма в результате перенесенных инфекционных заболеваний, повреждений, ушибов, тяжелых родов, нарушений обмена веществ, также содействует возникновению и развитию функциональных заболеваний нервной системы.

Различные сочетания «количественной» перегрузки нервной системы с неблагоприятным характером и условиями, в которых протекает работа, и с другими перечисленными выше факторами создают большие или меньшие возможности для переутомления нервной системы и для возникновения и развития функциональных заболеваний нервной системы.

У людей с переутомленной нервной системой нередко возникает повышенная впечатлительность, раздражительность, вспыльчивость, иногда — уныние, слезливость, неустойчивое настроение.

Затем может появиться нарушение сна — сонливость днем и бессонница ночью. Чаще всего: бессонница у людей с переутомленной нервной системой бывает двух типов. Одни долго не могут заснуть и поэтому они перед сном читают, курят или принимают снотворные лекарства. Другие сравнительно

быстро засыпают, но через два-три часа их сон делается очень неглубоким, и они просыпаются от малейшего шума, а иногда и без всякого повода.

Проснувшись, таким образом, среди ночи, такой человек долго затем не может заснуть. Нередко сомнение в том, что он сможет заснуть, раздражает его, и он часами лежит и беспокойно ворочается о постели без сна.

Протомившись большую часть ночи, такой человек засыпает лишь к утру и поэтому просыпается без нормального ощущения бодрости и свежести, не отдохнувшим, разбитым, утомленным и нередко раздраженным.

У людей с переутомленной нервной системой встречаются головокружение, приливы крови к лицу, общая зябкость, потливость, кожный зуд, общее исхудание, ослабление половой функции, боли между лопатками, боли и тяжесть «под ложечкой», желудочные расстройства и другие болезненные симптомы. Появляется быстро наступающая усталость. Могут появиться колющие и сжимающие боли в области сердца и других органов, которые совсем недавно были здоровыми. Иногда начинаются головные боли, боли с чувством сжатия головы, ослабление памяти, повышение кровяного давления, различные сосудистые нарушения и другие существенные болезненные проявления.

Перечисленные симптомы понижают трудоспособность человека, причиняют ему большие страдания и иногда делают его нетрудоспособным.

Нередко таким путем начинаются так называемые функциональные заболевания нервной системы.

Однако многие из этих заболеваний не возникли и не развились бы, если бы человек своевременно приучился правильно чередовать свой труд с отдыхом и физическими упражнениями или с физическим трудом на свежем воздухе.

Во время физических упражнений активизируется обмен веществ в тканях и улучшается деятельность жизненно важных систем организма. Из организма выделяется большое количество отработанных ядовитых продуктов — «продуктов усталости», главным образом углекислоты, и потребляется большое количество необходимого организму кислорода.

До нынешних времен сохранила известный смысл образная фраза гениального врача Древней Греции Гиппократ о значении гимнастики для сохранения здоровья. В своей книге «Здоровая диета» Гиппократ писал: «Люди, выделяющие сукна, валяют материи под своими ногами, чистят их, взбивают, моют и делают их более прочными, освобождая их от всяких нечистот. То же, что откосится к сукнам, можно сказать и о нашем теле, в котором вся эта очистка производится гимнастикой».

На IV сессии Академик медицинских наук СССР в докладе «Принципы и перспективы лечения гипертонической болезни» действительный член Академии медицинских наук В.Ф. Зеленин указал на лечебную физкультуру как на эффективный метод, активно содействующий лечению гипертонической болезни. «Лечебная физкультура, считавшаяся до сих пор противопоказанной при гипертонической болезни, может дать хорошие результаты. Применяя комплекс гимнастических упражнений общеразвивающего характера в сочетании с дыхательными упражнениями, мы получили во II и III фазе болезни положительный эффект, выразившийся в упорядочении сердечной деятельности, выравнивании пульсового давления и в нерезком, но довольно стойкой снижении минимального давления (в 64 % случаев)»<sup>[6]</sup>.

Физические упражнения нормализуют гуморальные, нервные и обменные реакции, т. е. нормализуют естественные физиологические функции организма.

Занятия гимнастикой или спортом дают отдых утомленной нервной системе, освежают ее, приносят бодрость, повышают работоспособность.

При правильно проводимых гимнастических и спортивных занятиях, процесс физических упражнений доставляет чувство удовольствия занимающимся, а различные игры значительно улучшают настроение.

Когда у человека хорошее, бодрое настроение, когда он улыбается и смеется, все реакции в его организме протекают в более благоприятных условиях. Улыбка в жизни нам так же

нужна, как в питание. Это имеет особенно большое значение при утомленной нервной системе.

*Наилучшим средством предупреждения функциональных заболеваний нервной системы является гармоничное сочетание правильно организованного производительного труда со здоровым, активным, культурным и приятным отдыхом.*

#### **4. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЖИРОВОГО ОБМЕНА И СВЯЗАННЫХ С НИМ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Недостаточная физическая подвижность во время работы и связанный с этим слабый расход физическо-кинетической энергии нередко приводит к тому, что человек начинает быстро полнеть. Особенно часто это наблюдается у людей, которые раньше много двигались, занимались спортом, физически работали, а в возрасте тридцати пяти-сорока лет прекращают или значительно уменьшают занятия физическими упражнениями. Чрезмерной полноте способствует и неправильный режим питания.

Однако часто люди начинают полнеть и при *среднем* потреблении пищи. У таких людей нарушается обмен веществ в организме и особенно нарушается жировой обмен.

Нарушение жирового обмена и последующее ожирение организма — сложный процесс, на который влияет деятельность желез внутренней секреции, нервная система, в особенности вегетативная нервная система, конституция человека и ряд других факторов.

Несомненно, однако, что наряду с влиянием всех этих факторов, очень существенное влияние на процесс ожирения оказывают режим питания и режим физической подвижности человека.

При правильном режиме питания и подвижности большинство полных людей были бы здоровы. Еще выдающиеся врачи и философы древней Греции проповедовали умеренность в питании. Философ Сократ говорил: «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть».

Для сохранения здоровья необходимо гармоничное сочетание всех органов и его функций. Когда в организме накапливается избыток жира, — это приводит к нарушению этой гармонии, а в дальнейшем и к заболеванию организма. Поэтому следует периодически проверять свой вес, советоваться с врачом и не допускать нарастания избытка веса.

При нарушении жирового обмена в организме накапливается чрезмерно большое количество жировой ткани.

Жировая ткань в небольших количествах нужна организму, как энергетический и пластический материал, но в чрезмерных количествах нарушает нормальную деятельность органов.

Жировая ткань — примитивная, малодифференцированная ткань, не способная к сокращению и к другим сложным процессам, которые протекают в организме. Когда она в случаях ожирения частично заменяет высокодифференцированные ткани в органах, последние начинают значительно хуже функционировать.

Вес человека при этом обычно увеличивается.

Жир в больших количествах откладывается в жировых депо: в подкожной клетчатке и в особенности под кожей живота, в сальнике, в околопочечной клетчатке и других местах. Брюшная полость переполняется, ее передняя стенка выпячивается, искажается фигура человека.

Жир, переполняя брюшную полость, поднимает вверх грудобрюшную преграду — диафрагму, в результате чего нарушается нормальное диафрагмальное дыхание, а сердце приподымается, переходя в так называемое «лежачее положение». Это в свою очередь нарушает нормальное соотношение между расположением сердца и направлением крупных сосудов, что в результате приводит к существенным затруднениям в работе сердца и в процессе кровообращения. При длительном периоде высокого стояния диафрагмы мышечная часть ее, вследствие бездеятельности, постепенно атрофируется, заменяется соединительной тканью, и в дальнейшем функция диафрагмы постепенно ослабевает.

Уменьшение объема полости грудной клетки в результате неправильного положения диафрагмы затрудняет также деятельность легких — дыхание. По данным академика Богомольца и ряда других ученых, кровь, проходя через легкие,

приобретает способность разрушать жировые вещества. Чем активной дыхание и лёгочное кровообращение, тем большее количество циркулирующего в крови жира окисляется и разрушается.

Пониженная, вследствие высокого положения диафрагмы, дыхательная способность полного человека уменьшает «сгорание» жиров и еще больше способствует дальнейшему чрезмерному накоплению жира в организме.

Но и этим не исчерпываются болезненные изменения при ожирении. На поверхности сердца и в самой мышце сердца начинает откладываться жир. Часть мышечной ткани сердца — очень сложной, дифференцированной и очень работоспособной, перерождается и заменяется инертной и примитивной жировой тканью, не способной к сокращению. Такие изменения очень затрудняют кровообращение и приводят к заболеванию сердца.

Описанные выше изменения обычно сопровождаются расширением границ сердца. При этом тоны сердца становятся более глухими, а сердце менее работоспособным.

В этих случаях речь уже идет не только об излишней полноте, но и о серьезном хроническом заболевании. При дальнейшем развитии этого процесса даже при небольших усилиях появляются сердцебиение, одышка и усталость, появляются отеки на ногах, особенно к вечеру, нарастает труднопреодолимое желание меньше двигаться, уменьшается работоспособность и появляются другие симптомы заболевания сердца.

Но главное зло заключается в том, что люди с нарушенным жировым обменом быстрее стареют, они очень плохо переносят инфекционные заболевания.

Тем более важно запомнить, что при правильном режиме питания и физической подвижности даже предрасположенный к ожирению человек мог бы избежать многих болезненных изменений и на долгие годы сохранить здоровье и работоспособность.

Правильно подобранные физические упражнения улучшают, активизируют обмен веществ, увеличивают «сгорание» продуктов в организме, укрепляют мышцы брюшного пресса и этим в большой степени предохраняют человека от ожирения.

Физические упражнения, тренируя и укрепляя мышцу сердца, предохраняют ее от жирового перерождения.

Улучшая и нормализуя внутриклеточный и межклеточный обмен, физические упражнения благоприятно действуют на вегетативную нервную систему и на железы внутренней секреции.

При занятиях физическими упражнениями в организме вырабатываются различные вещества, влияющие на активизирование и нормализацию обмена веществ.

Таким образом, систематическое применение физических упражнений лицами, предрасположенными к полноте, предохраняет их от ожирения.

В практике нашей врачебной работы нам часто приходилось наблюдать больных с нарушением жирового обмена. Правильная организация режима питания и физической тренировки неизменно, часто в короткий срок, приводила к тому, что больные чувствовали значительное облегчение. Вес у них уменьшался на 2–3 кг, окружность живота уменьшалась на 4–6 — 8 см, значительно уменьшалась одышка, улучшались сон, аппетит и общее самочувствие.

Регулярные занятия физической тренировкой в течение года давали разительные результаты — вес уменьшался на 10–12 кг, окружность живота уменьшалась на 15–20 см, устанавливалось прекрасное самочувствие, большая и продуктивная работоспособность, физическая выносливость.

После года систематических занятий многие могли по часу играть в теннис, не испытывая при этом каких-либо затруднений и получая от игры большое удовольствие.

Однако, наряду с этим, в нашей практике были и такие случаи, когда полные люди, не обладая достаточной волей и настойчивостью для планомерного продуманного перехода к правильному режиму, но стремясь быстро похудеть, впадали в другую крайность. Они резко переходили на голодную диету, изнуряли себя различными «лекарствами», непосильной ходьбой, длительным бегом и другими видами чрезмерных для них физических нагрузок.

Такие крайности обычно кончались плохо. Потеряв 4–5 кг за 15–20 дней, значительно ослабив свой организм, такие люди

только ухудшали свое здоровье и вместо нормализации режима совершенно отказывались от дальнейшей борьбы с ожирением.

Полным людям не следует стремиться к быстрой «сгонке» веса, а следует, упорядочив режим питания и физической тренировки, поддерживать его регулярно и уменьшать вес на один — два и, как максимум, на три килограмма в месяц.

*Рациональный режим питания и физической тренировки предохраняет от ожирения и связанных с ним заболеваний сердечно-сосудистой системы, а при возникновении этих заболеваний является эффективным средством лечения.*

## **5. ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИМНАСТИКА НЕОБХОДИМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

На изложенных, сравнительно распространенных, примерах видно предупредительно-профилактическое и оздоровительное значение физической тренировки.

*Люди, по роду своей работы даже очень занятые, если они ясно понимают значение физической тренировки для сохранения здоровья и обладают достаточной волей, могут включить в свой режим жизни регулярные занятия ежедневной гимнастикой и дозированной ходьбу. Этим они в большой степени будут содействовать сохранению своего здоровья и своей работоспособности, а они нужны социалистической Родине, лично человеку, его семье. Нужно всегда помнить слова товарища Сталина о том, что «самый ценный капитал у нас — это люди».*

Известно, что В.И. Ленин ежедневно занимался гимнастикой. В одном из писем к М.И. Ульяновой он писал: «Я, по крайней мере, по своему опыту скажу, что с большим удовольствием и пользой занимался каждый день на сон грядущий гимнастикой...»<sup>[71]</sup>.

К.Е. Ворошилов, говоря о значении ежедневной физической тренировки для сохранения здоровья, подчеркивает: «Нужно усвоить, что это так же полезно, как ежедневное принятие пищи...». И дальше указывает на то, что «...Кто не занимается регулярно физической тренировкой, тот уподобляется человеку, сознательно решившему состариться к 46 годам и форсировать своё одряхление»<sup>[81]</sup>.