

УДК 796.071.2:615.83

Оздоровчі ефекти системи П. К. Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка для людей різного віку (із багаторічного досвіду автора)

Хорошуха М. Ф.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна

Мета: оцінити ефективність використання системи Порфирія Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка у зміцненні здоров'я людей, різних за віком та фізичним станом.

Матеріал і методи: під нашим спостереженням перебувало 160 дорослих осіб (113 жінок і 47 чоловіків) 36–54 років з різним фізичним станом. Дослідження проводилися на базі Броварського міського клубу природного оздоровлення людини за системою П. К. Іванова «Водолій» (Київська обл.). Використовувались теоретичні методи (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури), емпіричні (функціональні, психофізіологічні) та методи статистики.

Результати: відмічаються позитивні зрушення в динаміці змін показників фізичного здоров'я.

Висновки: доведено, що оздоровчу систему П. К. Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка доцільно використовувати в практиці фізичної рекреації з метою оздоровлення людей різного віку.

Ключові слова: система Іванова, метод Бутейка, здоров'я, дорослі.

Вступ

Який шлях в плані збереження та зміцнення здоров'я обере людина XXI століття? Буде вона жити в «гармонії» з Природою, відчувати себе повноцінним членом суспільства від народження до глибокої старості або ж, навпаки, її існування буде пов'язане з ліками та лікарнями визначається в більшості способом життя людини, рівнем рухової активності, загартовуванням тощо.

У наші дні особливої уваги в оздоровленні людей різного віку заслуговують методи нетрадиційної медицини. Серед великого арсеналу згаданих методів варто виділити систему природного оздоровлення людини Порфирія Іванова та метод дихання за К. П. Бутейком. Ці методи прості і доступні кожному. В основі першого методу (системи) – любов і довіра до природи і людей, побажання всім здоров'я, допомога тим, хто її потребує, а також купання у відкритих водоймищах чи обливання холодною водою, свідома відмова від їжі і пиття на певний період часу, психічна саморегуляція, дотримання моральних норм тощо [3]. Відповідно другого – вольова ліквідація глибокого дихання, яка полягає у зменшенні глибини дихання через посилення волі людини шляхом розслаблення дихальної мускулатури [4].

Здавалося б, здоров'я людини повинно стати її первинною потребою, як цього потребує саме життя. На жаль, «сліпа» віра в медицину, в її основний лікувальний засіб – пігулки, за допомогою яких людина без усяких зусиль може стати здоровою, є психологічною основою нехтування реальних можливостей зміцнення здоров'я. Останнє, як відмічають І. Муравов та Е. Буліч [7], повинно ґрунтуватися на заміні традиційної стратегії охорони здоров'я, що передбачає профілактику та лікування захворювань, та виробленні принципово нової стратегії – стимуляції життєздатності та захисних сил організму. Не

остання роль у цьому, на нашу думку, повинна відводитись нетрадиційним методам оздоровлення людини.

У попередній роботі [8] наведено духовні та оздоровчі ефекти загартовування підлітків, які займаються спортом, силами природи за системою Порфирія Іванова. Вважаємо за необхідне навести результати наших багаторічних досліджень, які стосуються оздоровлення людей з різним фізичним станом за допомогою вищезазначених методів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося відповідно до тематики НДР кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Медико-біологічні та валеологічні проблеми здоров'я людей з різним фізичним станом».

Мета дослідження: оцінити ефективність використання системи Порфирія Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка у зміцненні здоров'я людей, різних за віком та фізичним станом.

Матеріал і методи дослідження

Під нашим спостереженням протягом 10 років (з 1990 по 2000 р.) перебувало 160 дорослих осіб (113 жінок і 47 чоловіків) 36–54 років з різним фізичним станом [практично здорові (29,4%) та хворі на серцево-судинні та бронхо-легеневі хронічні захворювання, які на період проведення оздоровчих занять з опанування методикою поверхневого дихання та природного загартовування перебували в стадії ремісії (70,6%)].

Дослідження проводилися в групі «Здоров'я» при Броварському міському клубі природного оздоровлення людини за системою П. К. Іванова «Водолій» (м. Бровари, Київська обл.) (державний реєстраційний номер 406-

271-Клуб від 19 травня 1992 року). Навчально-оздоровчі заняття з опанування методики вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) за Бутейком та загартовування здійснювалися в другій половині дня (з 17.00 до 19.00 години) через один-два дні протягом 30 днів. Оцінка функціонального стану чоловіків і жінок проводилась у три етапи: перший етап – до занять, другий – через 30 днів і третій – через 6 місяців після занять.

Заняття проводилися під керівництвом автора статті – голови клубу «Водолай» з багаторічним досвідом загартовування, а також лікаря-методиста ВЛГД за К. П. Бутейком (посвідчення № 7/2 від 31 січня 1989 року видає Київським науково-дослідним інститутом фізіатрії і пульмонології імені акад. Ф. Г. Яновського МОЗ України).

Методи дослідження: 1) теоретичні (аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем використання нетрадиційних методів оздоровлення), 2) емпіричні: функціональні (експрес-метод оцінки соматичного здоров'я) і психофізіологічні [тестування основних психічних функцій (пам'яті, уваги)] як складові інтелектуальної компоненти психічного здоров'я людини [2], 3) методи статистики.

Дослідження індивідуальних особливостей *короткочасної зорової пам'яті* проводилось за методикою «пам'ять на геометричні фігури» [5; 6]. При виконанні цього тесту обстежуваному пред'являлись бланки із зображенням геометричних фігур у кількості 7-ми штук. Обстежуваний повинен протягом 30 с запам'ятати їх розташування, а потім за 45 с відтворити наведені фігури на пустому реєстраційному бланку. Тестове завдання виконувалося двічі з використанням аналогічних бланків. Підраховували кількість правильно розташованих фігур (КПРФ, од.) обстежуваного за весь період роботи. За результатами виконання двох завдань давали оцінку стану «зорової пам'яті» індивіда в умовних балах.

Оцінка *уваги* проводилась за коректурним тестом В. Я. Анфімова з використанням буквені таблиці [5; 6]. Дослідженому пропонувалося викреслити умовні дві букви у кожному із рядків цієї таблиці. У наступних дослідженнях співвідношення букв змінювалося. Тривалість роботи – дві хвилини. Визначали наступні показники, що характеризують функцію уваги: кількість переглянутих знаків (А, од.), кількість правильно викреслених букв (В, од.), кількість здійснених помилок за весь час роботи (КПо, од.), а також зосередженість (концентрація) уваги, що оцінювалась за такими її складовими, як швидкість перегляду знаків (Шп, ум. од.), коефіцієнти правильності (Кп, ум. од.) та ефективності роботи (Ке, ум. од.).

Дослідження соматичного здоров'я здійснювалось за експрес-методом Г. Л. Апанасенка [1].

Результати дослідження та їх обговорення

З початку проаналізуємо характер змін функцій пам'яті та уваги, що розвивались в організмі обстежуваних в результаті використання згаданих оздоровчих методів.

Як відмічалось раніше, оцінка функції *пам'яті* здійснювалась за підрахунками кількості правильно розташованих фігур. При проведенні безпосереднього оцінювання даної функції ми дотримувались такого положення: чим більше обстежуваний міг правильно відтворити геометричних фігур в кожному із двох бланків (останнє, як наслідок, автоматично впливає на зменшення кількості допущених помилок), тим вищим був у нього показник функції пам'яті [6].

Аналіз табл. 1 і 2 свідчить про суттєве (на 1%-му рівні статистичної значимості) збільшення кількості правильно

розташованих фігур, зареєстрованих на другому (II) і третьому (III) етапах дослідження порівняно з першим (I) як у чоловіків, так і у жінок.

Майже однотипний з вищезазначеною психічною функцією, спостерігається характер змін функції *уваги*. Результати дослідження останньої в динаміці (за даними першого, другого та третього етапів обстеження) представлено в табл. 3 і 4.

Аналіз наведених у табл. 3 змін показників згаданої функції у чоловіків вказує на достовірне (при $P < 0,05-0,01$) збільшення загальної кількості переглянутих знаків за дві хвилини роботи (А), кількості правильно викреслених букв (В) та зменшення кількості допущених помилок (КПо) в процесі проведеного оздоровлення. Привертає увагу той факт, що вірогідне (при $P < 0,01$) підвищення ефективності роботи (за даними реєстрації показника Ке) даної групи здійснювалося за рахунок достовірного (при $P < 0,01$) підвищення як *швидкості перегляду (Шп)*, так і правильного виконання роботи (показник Кп).

Такий же характер змін функції уваги спостерігається у жінок (табл. 4).

Розподіл обстежуваних (чоловіків і жінок) за показниками соматичного здоров'я, що визначалося за резервами біоенергетики організму (метод Г. Л. Апанасенка) на різних етапах дослідження представлено в табл. 5.

Знаходимо, що у чоловіків і жінок рівень соматичного здоров'я був невисоким. Обстежувані перебували на середньому, нижче середнього та низькому рівнях. З високим та вище середнього рівнями не було жодної особи. Через 30 днів занять рівень їх здоров'я покращився. Підтвердженням цього є підвищення відсотку обстежуваних за середнім (57,4% чоловіків та 75,2% жінок) і вище середнього (відповідно 4,3% чоловіків та 0,9% жінок) рівнями та відсутність осіб з рівнем нижче середнього. Через 6 місяців самостійних занять збільшилась кількість осіб, які перейшли на рівень вище середнього (серед чоловіків стало 12,5% осіб, а серед жінок – 4,5%). Як не прикро, але не було жодної людини з високим рівнем фізичного здоров'я.

Висновки

Проведені багаторічні дослідження щодо впливу оздоровчих тренувань з використанням нетрадиційних методів (системи Порфирия Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка) дозволяють зробити такі висновки:

1. Незважаючи на те, що функції пам'яті та уваги знаходяться у прямій залежності від рівня розвитку високо генетично детермінованих властивостей основних нервових процесів, як про це можна дізнатись із досліджень В. М. Макаренка, В. С. Лизогуба (2011), використання вищезазначених методів сприяє вірогідному покращенню психічних функцій у людей, різних за віком та фізичним станом.

2. Застосування оздоровчої системи Іванова в поєднанні з методом дихання за Бутейком сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я. Останнє оцінюється за резервами біоенергетики організму (метод Г. Л. Апанасенка).

3. Вищевисвітлене вказує на доцільність застосування системи П. К. Іванова та методу дихання за К. П. Бутейком в практиці фізичної рекреації з метою оздоровлення різних верств населення.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується проведення дослідження у напрямку вивчення впливу тренувань загартовування за системою П. К. Іванова на розвиток основних нервових процесів у людей різного віку.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники короткочасної зорової пам'яті у чоловіків 39–54 років, які займалися за системою П. К. Іванова та методикою дихання К. П. Бутейка, на різних етапах дослідження, $\bar{X} \pm m$

До занять (I)			Етапи дослідження			Через 6 місяців (III)		
(n)	КПРФ, од.	Оцінка (бали)	Через 30 днів (II)			(n)	КПРФ, од.	Оцінка (бали)
47	5,6±0,34	4,0±0,20	47	7,3±0,37	4,9±0,22	32	6,9±0,28	4,8±0,19
	t; P [I–II]		–	3,38; <0,01	3,03; <0,01	–	–	–
	t; P [I–III]		–	–	–	–	2,95; <0,01	2,90; <0,01

Таблиця 2

Середньостатистичні показники короткочасної зорової пам'яті у жінок 36–48 років, які займалися за системою П. К. Іванова та методикою дихання К. П. Бутейка, на різних етапах дослідження, $\bar{X} \pm m$

До занять (I)			Етапи дослідження			Через 6 місяців (III)		
(n)	КПРФ, од.	Оцінка (бали)	Через 30 днів (II)			(n)	КПРФ, од.	Оцінка (бали)
113	5,7±0,38	4,1±0,22	113	7,3±0,33	5,0±0,23	66	7,0±0,30	4,9±0,20
	t; P [I–II]		–	3,18; <0,01	2,83; <0,01	–	–	–
	t; P [I–III]		–	–	–	–	2,69; <0,01	2,69; <0,01

Таблиця 3

Середньостатистичні показники функції уваги у чоловіків 39–54 років, які займалися за системою П. К. Іванова та методикою дихання К. П. Бутейка, на різних етапах дослідження, $\bar{X} \pm m$

Етапи	(n)	Увага					
		A, од.	B, од.	КПо, од.	Шп, ум. од.	Кп, ум. од.	Ке, ум. од.
До занять (I)	(47)	57,2±2,83	51,7±2,93	9,5±1,68	0,48±0,023	0,90±0,025	0,43±0,026
Через 30 днів (II)	(47)	66,4±2,11	65,2±2,88	4,3±1,39	0,55±0,016	0,98±0,013	0,54±0,019
Через 6 місяців (III)	(32)	64,3±1,98	63,9±2,53	4,5±1,42	0,54±0,017	0,99±0,017	0,54±0,021
t; P [I–II]	–	2,61; <0,05	3,29; <0,01	2,38; <0,05	2,50; <0,05	2,84; <0,01	3,42; <0,01
t; P [I–III]	–	2,06; <0,05	3,15; <0,01	2,27; <0,05	2,10; <0,05	2,98; <0,01	3,29; <0,01

Таблиця 4

Середньостатистичні показники функції уваги у жінок 36–48 років, які займалися за системою П. К. Іванова та методикою дихання К. П. Бутейка, на різних етапах дослідження, $\bar{X} \pm m$

Етапи	(n)	Увага					
		A, од.	B, од.	КПо, од.	Шп, ум. од.	Кп, ум. од.	Ке, ум. од.
До занять (I)	(113)	55,9±3,08	49,6±2,97	7,6±1,47	0,46±0,031	0,88±0,024	0,41±0,029
Через 30 днів (II)	(113)	64,6±2,64	62,3±2,67	2,5±1,32	0,54±0,018	0,96±0,017	0,52±0,018
Через 6 місяців (III)	(66)	63,9±2,40	60,5±2,39	2,7±1,37	0,53±0,014	0,99±0,022	0,52±0,021
t; P [I–II]	–	2,14; <0,05	3,18; <0,01	2,58; <0,05	2,23; <0,05	2,72; <0,01	3,22; <0,01
t; P [I–III]	–	2,05; <0,05	2,86; <0,01	2,44; <0,05	2,06; <0,05	3,38; <0,01	3,07; <0,01

Таблиця 5

Розподіл чоловіків і жінок за показниками соматичного здоров'я (експрес-метод Г. Л. Апанасенка, 1992) на різних етапах дослідження, %

Рівень здоров'я	Чоловіки			Жінки		
	I (n=47)	II (n=47)	III (n=32)	I (n=113)	II (n=113)	III (n=66)
Високий	–	–	–	–	–	–
Вище середнього	–	4,3	12,5	–	0,9	4,5
Середній	34,1	57,4	55,6	15,0	75,2	62,1
Нижче середнього	48,9	38,3	31,9	60,2	23,9	33,4
Низький	17,0	–	–	24,8	–	–

Примітка. Перший етап (I) – до проведення занять, другий (II) – через 30 днів, третій (III) – через 6 місяців після занять.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб : МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Гриценко В. І. Інформаційні технології в біології та медицині : Курс лекцій / В. І. Гриценко, А. Б. Котова, М. І. Вовк, С. І. Кіфоренко, В. М. Белов. – К. : Наукова думка, 2007. – 25 с.
3. Зберегти життя на Землі. Природне оздоровлення людини за системою Учителя Іванова : матер. наук.-практ. конф. мед. і пед. працівників України, яка відбулася у Києві 24 жовтня 1992. – Київ, 1993. – 64 с.
4. Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств / [сост. М. Н. Тубольцев]. – М. : ИЗОТЕКСТ, 2000. – 256 с.
5. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / Н. В. Макаренко // НИИ проблем военной медицины Украинской военно-медицинской академии. – К., 1996. – 366 с.
6. Макаренко М. В. Онтогенез психофизиологических функций людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. – 256 с.
7. Муравов І. Оздоровчі ефекти як інструмент фізичної культури / І. Муравов, Е. Булич // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки і перспектива розвитку : зб. наук. праць XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград, 2007. – С. 3–15.
8. Хорошуха М. Ф. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою Порфирія Іванова (із 25-річного досвіду автора) / М. Ф. Хорошуха // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6(50). – С. 182–187. – doi:10.15391/snsv.2015-6.034

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2016 р.

Опубліковано: 28.02.2016 р.

Аннотация. Хорошуха М. Ф. Оздоровительные эффекты системы П. К. Иванова и дыхания по методу К. П. Бутейко для людей разного возраста (из многолетнего опыта автора). **Цель:** оценить эффективность использования системы Порфирия Иванова и дыхания по методу К. П. Бутейко в укреплении здоровья людей разного возраста и физического состояния. **Материал и методы:** под нашим наблюдением пребывало 160 взрослых особ (113 женщин и 47 мужчин) 36–54 лет разного физического состояния. Исследования проводились на базе Броварского городского клуба природного оздоровления человека по системе П. К. Иванова «Водолей» (Киевская обл.). Использовались теоретические методы (анализ и обобщение научно-методической литературы), эмпирические (функциональные, психофизиологические) и методы статистики. **Результаты:** отмечаются положительные сдвиги в динамике изменений показателей физического здоровья. **Выводы:** доказано, что оздоровительную систему П. К. Иванова и дыхание по методу К. П. Бутейко целесообразно применять в практике физической рекреации с целью оздоровления людей разного возраста.

Ключевые слова: система Иванова, метод Бутейко, здоровье, взрослые.

Abstract. Khoroshukha M. Health-improving action effects of the system of P. K. Ivanov and Breathing Technique on the method of K. P. Buteyko for people of different age (from the long-term experience of the author). **Purpose:** estimate efficiency of using of the system of Porfiry Ivanov and Breathing Technique on the method of K. P. Buteyko in health promotion for people of different age and physical condition. **Material & Methods:** there were 160 adult persons (113 women and 47 men) on the age of 36–54 years with different physical condition under our supervision. All the researches were provided on the ground of Brovarskyi city club of natural health improvement of people using the system of P. K. Ivanov «Vodolily» (Water Bearer) (Kyiv region). There were applicable theoretical methods (includes analysis and synthesis of scientific and methodical literature), empirical method (includes functional and psychophysiological analyses) and statistics methods. **Results:** there were also indicated positive matters in the dynamics changes in indicators of the physical health. **Conclusions:** there were proved that, health-improving system of P. K. Ivanov and Breathing Technique on the method of K. P. Buteyko reasonable for practical use on filling of take on the purpose of health-improving action effects for people of different age.

Keywords: system of Ivanov, method of Buteyko, health, adults.

References

1. Apanasenko, G. L. 1992, *Evolyutsiya bioenergetiki i zdorovye cheloveka* [Evolution of bioenergy and human health]. Saint Petersburg: MGP Petropolis, 123 p. (in Russ.)
2. Gritsenko, V. I., Kotova, A. B., Vovk, M. I., Kiforenko, S. I. & Belov, V. M. 2007, *Informatsiyi tekhnologii v biologii ta meditsini : Kurs lektsiy* [Information technologies in biology and medicine: Lectures]. Kyiv: Naukova dumka, 25 p. (in Ukr.)
3. *Zberegiti zhittya na Zemli. Prirodne ozdorovlennya lyudini za sistemoyu Uchitelya Ivanova* : mater. nauk.-prakt. konf. med. i ped. pratsivnikiv Ukraini, yaka vidbulasya u Kievi 24 zhovtnya 1992 [Save life on Earth. Natural healing the human system Teacher Ivanov: mater. scientific conference of medical and educational workers of Ukraine, held in Kiev October 24, 1992]. Kiiv, 1993, 64 p. (in Ukr.)
4. Tuboltsev, M. N. 2000, *Istseleniye po Buteyko. V XXI vek bez lekarstv* [Healing Buteyko. In the XXI century without drugs]. Moscow: IZOTEKST, 256 p. (in Russ.)
5. Makarenko, N. V. 1996, [Theoretical bases and methods of professional psycho-physiological selection of military specialists] *Nii problem voyennoy meditsiny Ukrainskoy voyenno-meditsinskoy akademii* [Research Institute of Military Medicine of Ukrainian Military Medical Academy]. Kyiv, 366 p. (in Russ.)
6. Makarenko, M. V. & Lizogub, V. S. 2011, *Ontogenez psikhofiziologichnikh funktsiy lyudini* [Physiological functions of human ontogeny]. Cherkasi: Vertikal, 256 p. (in Ukr.)
7. Muravov, I. & Bulich, Ye. 2007, [Health effects of physical training as a tool] *Valeologichna osvita v navchalnikh zakladakh Ukraini : stan, napryamki yu perspektiva rozvitu* : zb. nauk. prats KhIII Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kirovogradskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Volodimira Vinnichenka [Valeological education in educational institutions of Ukraine: state, trends and development prospects: scientific research journal XIII All-Ukrainian scientific conference Kirovograd State Pedagogical University named after]. Kirovograd, p. 3–15. (in Ukr.)
8. Khoroshukha, M. F. 2015, [Spiritual and salutary effects of tempering of young athletes by the nature on the system of Porfiry Ivanov (as from the twenty-five years of experience of the author)] *Slobozhanskii naukovno-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, Vol. 50 No 6, p. 182–187, doi:10.15391/snsv.2015-6.034. (in Ukr.)

Received: 15.01.2016.
Published: 28.02.2016.

Хорошуха Михайло Федорович: к. мед. н., д. пед. н., доцент; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова: вул. Пирогова, 9, м. Київ-30, 01601, Україна.

Хорошуха Михаил Федорович: к. мед. н., д. пед. н., доцент; Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова: ул. Пирогова, 9, г. Киев-30, 01601, Украина.

Mykhailo Khoroshukha: PhD (Physical Education and Sport), Doctor of Science (Pedagogical), Associate Professor; National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov: Pirogova str. 9, Kyiv, 01601, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-5024-5792

E-mail: horoshuha@gmail.com

Бібліографічний опис статті:

Хорошуха М. Ф. Оздоровчі ефекти системи П. К. Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка для людей різного віку (із багаторічного досвіду автора) / М. Ф. Хорошуха // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 107-111. – doi:10.15391/snsv.2016-1.018