

«Главное – не доводить до абсурда»

Почему нужно относиться к здоровому образу жизни разумно и не превращать его в самоцель

О ЗОЖе не говори, о нем все сказано? Как бы не так! Вместе с нашим собеседником мы постарались выяснить, что все-таки главное в здоровом образе жизни и в чем, возможно, ошибаются его апологеты.

Итак, знакомьтесь: Иван Скиба, научный сотрудник Института философии НАН Беларуси, тренер по кикбоксингу и фитнесу, изобретатель спортивного тренажера.

БД Иван, что для вас здоровый образ жизни – стиль, модель поведения, мера собственного развития или что-то еще?

– Откровенно говоря, не задумывался серьезно о здоровом образе жизни. Вернее, никогда не являлся его ярким приверженцем. Хотя, безусловно, некоторые принципы этого популярного направления соблюдаю.

На мой взгляд, общепринятого определения, что такое ЗОЖ, пока не существует. Каждый подразумевает под этим что-то свое. Я склоняюсь к тому, что это комплексное понятие, характеризующее деятельность человека ради собственного здоровья, причем как физического, так и психического.

БД Как не задумывались о здоровом образе жизни?! Вы же спортсмен, кандидат в мастера спорта по тайландскому боксу...

– Я же спортом занимался, а не гимнастикой оздоровительной. А ЗОЖ как самоцель к спорту отношения не имеет, по крайней мере к профессиональному и спорту высших достижений. Это скорее их антипод. В профессиональном спорте тренировки на износ, изначально работа на пределе своих возможностей. И неважно, ты

провел бой или поднял штангу. А вот массовый спорт – пробежки, походы в бассейн пару раз в неделю, тренировки в зале, – уже имеет отношение к здоровому образу жизни. Я же занимался на результат, как все спортсмены. В то время как физкультурники, назовем их так, – для себя, для улучшения самочувствия, общего тонуса мышц и так далее.

БД После ухода из профессионального спорта не хотелось привнести в свою жизнь какие-то элементы здорового образа жизни?

– После завершения спортивной карьеры довольно редко сразу становятся адептами ЗОЖа. Обычно человек, который длительное время себя в чем-то ограничивал, стремится наверстать упущенное. И нередко перебарщивает во всем, в том числе в употреблении пищи. Но в целом это, конечно, зависит от личностных качеств конкретного человека.

Я же решил вынести из своей спортивной карьеры что-то полезное в том смысле, чтобы создать новое. Разработал собственную методику психофизической тренировки, тренажеры. Не просто какие-то привычки взял, а идею, которая помогает человеку развиваться.



НАШЕ ДОСЬЕ

СКИБА Иван Рауфович.

Родился в 1991 году. Окончил Белорусский государственный университет физической культуры (2015), аспирантуру Института философии НАН Беларуси (2020). Магистр педагогических наук (2017).

Работал преподавателем и тренером. С 2020 года – научный сотрудник Института философии.

Кандидат в мастера спорта по тайландскому боксу. Занимается разработкой инновационных тренажеров и методологии спортивного совершенствования более 10 лет.

Сфера интересов: философия искусственного интеллекта, психология, спортивная тренировка (единоборства, силовые виды спорта), искусство, литература, живопись.

Б1 Но ваша идея так или иначе связана с физическим самосовершенствованием, а это, как известно, один из распространенных постулатов ЗОЖа.

– Не совсем так. Мой тренажер можно использовать и в спорте, и в лечебной физкультуре, и даже

дома – для психологической разгрузки. Занятия на нем гораздо эффективнее обычных упражнений в зале. Потому что удалось объединить динамическую и изометрическую нагрузки да еще прокачать установки психологические по определенной методике. К примеру, как высвобождать свои внутренние резервы и контролировать их.

В свое время тренировал нашу национальную команду по дзюдо. Результатами доволен. Не сразу, постепенно многие спортсмены научились достигать максимальной концентрации и фиксировать для себя данное состояние в переломный момент схватки.

Если мои наработки увязывать с идеями здорового образа жизни, то речь, прежде всего, о целенаправленных тренировках для сохранения здоровья. Кроме того, перспективным видится использование тренажера людьми, которые испытывают проблемы с опорно-двигательным аппаратом из-за травм или заболеваний.

«Следовать можно чему угодно, лишь бы на пользу».

Б1 В массовом сознании типичный зожник – это такая зануда, скрупулезно следующая каким-то установленным для себя правилам да еще поучающая других, как жить. Согласны с таким портретом поборника здорового образа жизни?

– Я добавил бы – зануда с завышенным тщеславием. Потому как считает себя лучше других, ведь кушает только полезное, пьет исключительно правильные, невредные напитки... Но если уж сгущать краски, то стоит сказать, что ЗОЖ – это же модно.

Б1 А что здесь плохого?

– Все зависит от того, насколько далеко в своем стремлении вести здоровый образ жизни человек зашел. Некоторые ведь готовы и агрессивно навязывать свою позицию, а приверженность ЗОЖу в бесконтрольной среде, случается, перерастает в какие-то деструктивные формы. Например, возникают молодежные субкультуры. Не знаю, насколько они популярны сейчас, но одно время достаточно агрессивно действовали

«Народная зарядка»
на Национальном олимпийском
стадионе «Динамо» в Минске.
2023 год



так называемые турникмены. Они возвели в культ только один вариант из возможных здорового образа жизни – занятия на турниках. Их лозунг был такой: выходи во двор и тренируйся. Казалось бы, что в этом плохого? Но у них так: если ты не с нами, то ты другой. Особенно жестко выступали турникмены против бодибилдеров, употребления стероидов и даже спортивного питания, а также против тех, кто «не за ЗОЖ». Объединившись в группы в соцсетях, троллили всех остальных, «неспортсменов». А в реальной жизни во дворах бывало и до драк доходило.

БД **Может, все дело в том, что одержимые жожники находятся в плену ложных стереотипов и навязанных правил, которые процветают и множатся. Мол, должно быть так и не иначе! Обязательно делать 100 шагов после приема пищи, ложиться спать до 23, употреблять только бутилированную воду – всего не перечить.**

– Следовать можно чему угодно, лишь бы на пользу. Особенно, если другим не навязываешь откровенно абсурдные идеи, как к примеру в раз-

личных руководствах по самолечению. К сожалению, люди на такие вещи ведутся. К примеру, усиленно твердят нам: чем краснее мясо лосося, тем оно полезнее. Но кто это определил? В интернете напишут: мол, провели исследование. Но всегда надо смотреть, кто стоит за этим. Те же производители рыбы, которым надо продать свой товар по хорошей цене. Или чем сахар одной компании отличается от аналогичного продукта другой фирмы? Надо понимать, лучший у того, кто финансировал столь важное «исследование».

**«Кушает только полезное,
пьет исключительно правильные,
невредные напитки».**

Стереотипов в здоровом образе жизни действительно великое множество. И не обязательно все их проверять лично. Что значит пить только бутилированную воду? Ты будешь очень здоровым и проживешь сто лет? Если больше ничего не предпринимать, то вряд ли. Тут важна комплексность:

не курить, заниматься физическими упражнениями, есть в меру и здоровую пищу и так далее. Но все индивидуально. Можно взять для себя максимальное количество правил, а потом их уменьшать или увеличивать, но не доводить до абсурда. К примеру, ни в коем случае не покупать мясо в магазине, а исключительно фермерское, и видеть в этом какую-то панацею. Или считать, что здоровым можно оставаться только живя в деревне, где чистый воздух и тишина, но никак не в городе, потому что тут выхлопные газы и шум.

Б1 **А еще непременно раз в полгода устраивать полный check-up организма.**

– Конечно, следить за здоровьем надо, но здесь тоже часто бывают перегибы. Сторонники ЗОЖа как люди, особо восприимчивые и остро реагирующие на состояние своего организма, пристально следящие за любыми изменениями, легко могут найти у себя симптомы заболеваний, особенно начитавшись медицинских справочников. Впрочем, это касается не только их. Мнительный человек способен запрограммировать себя так, что организм будет «помогать» ему заболеть.

Б1 **Среди всего прочего, что волнует ярых сторонников ЗОЖа, все-таки главный вопрос, мне кажется, – всегда быть на высоте, оставаться идеальными людьми.**

– Как говорят психоаналитики, неплохо бы сразу принять реальные факты. К примеру, смириться с тем, что в шестидесятилетнем теле не будешь себя чувствовать так же, как в двадцать лет. Это логика жизни. Важно не корить себя, а анализировать ситуацию, чтобы понимать, что и когда делать. Чтобы не получилось, как в анекдоте. Дом горит, по крыше носится человек и кричит: «Спасите, помогите!». Прибегает какой-то мужик: «Вот лови веревку, обвяжи себя вокруг пояса». Дергает, и тот с крыши летит на землю. «Спасатель» в растерянности: «Ничего не понимаю, только вчера таким образом человека из колодца вытащил».



Устройство для тренировки мышц, которое изобрел Иван Скиба, вошло в десятку лучших работ на выставке «100 инноваций молодых ученых» в 2022 году

Вопрос мотивации и понимания ЗОЖа и своего места в нем на самом деле очень широк. Тут можно о ложных ценностях говорить и о том, ради чего соблюдать все эти писанные и неписанные правила. Кто-то после этого и вовсе погрузится в метаанализ, когда, найдя ответ на какой-то вопрос, задаешь себе новый, чтобы докопаться до истинной причины чего-либо.

Б1 **Подход к здоровому образу жизни у мужчин и женщин чем-то отличается?**

– Конечно. Отличается настолько, насколько разные организмы у мужчин и женщин. Нельзя сказать, что всем подходит одна какая-то программа. В питании, тренировках, психологии – во всем есть различия.

«В шестидесятилетнем теле не будешь себя чувствовать так же, как в двадцать лет».

Вообще ЗОЖ – это прежде всего во всем индивидуальный подход, в этом его особенность. Говорят, мужчины более сосредоточены

на достижении целей, нежели женщины. На мой взгляд, прекрасный пол просто сложнее чем-то очень сильно замотивировать. Для мужчин же более-менее эффективны общие постулаты. Каждый в них видит то, как их реализовать для себя. По крайней мере в своей практике такое я встречал неоднократно. Другими словами, мужчина можно подобрать более-менее универсальную формулу здорового образа жизни, и она почти всегда сработает. С женщиной же ничего нельзя утверждать наверняка (улыбается).

БД Но все-таки ЗОЖ?

– Главное – не доводить до абсурда. Вот реальная ситуация. У меня две дочери – Алиса, которой 4,5 года, и Полина – ей чуть более трех месяцев. Голосистая, которую ночь не дает выспаться. А я, допустим, такой весь из себя за здоровый образ жизни, скажу жене: «Мне нужно спать не



Накануне XXX юбилейного Дня белорусской письменности в Городке на Витебщине открыли многофункциональную спортивную площадку

менее шести-семи часов. Режим есть режим. Надо соблюдать». (Смеется.) Представляю ее реакцию. Если тут выберешь ЗОЖ, то, скорее всего, только с ним и останешься.

«ЗОЖ – это прежде всего во всем индивидуальный подход».

Важно, чтобы здоровый образ жизни не уводил в какие-то сложные полюса, не диктовал эгоистичные правила, а помогал поддерживать хорошее здоровье. Ведь сама идея, если отбросить попытки на ней наживаться, достаточно хороша. Здоровые люди – здоровая нация. Это увеличение продолжительности жизни и ее качества. Человек с хорошим здоровьем больше времени уделит личностному росту, реализации своих планов и проектов. Сможет больше пользы принести обществу и стране. Я сказал бы так: ЗОЖ – это продвижение. Лучше всего воспринимать его ориентиры в таком позитивном ключе.

БД Спасибо за интересный разговор.

**Беседовала Снежана МИХАЙЛОВСКАЯ
Фото Марию АНДРИЯНЕЦ,
из архивов БЕЛТА и Ивана СКИБЫ**

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: КАК ИЗБЕЖАТЬ ГИПОДИНАМИИ

По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к гиподинамии*.



ГИПОДИНАМИЯ - ОБРАТНАЯ СТОРОНА ПРОГРЕССА, ОБУСЛОВЛЕННАЯ РЯДОМ ФАКТОРОВ

- увеличением численности городского населения
- автоматизацией и механизацией труда
- увеличением роли средств коммуникации (гаджетов)



ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ

- ежедневная физическая активность (утренняя зарядка, занятия спортом)
- увеличение времени на ходьбу**:
- по лестнице (вместо лифта), несколько остановок (вместо поездок в транспорте)
- прогулки на свежем воздухе (не менее получаса в день)
- чередование умственной и физической нагрузок

***ГИПОДИНАМИЯ - НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА (ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, КРОВООБРАЩЕНИЯ, ДЫХАНИЯ, ПИЩЕВАРЕНИЯ), ВЫЗВАННОЕ СИДЯЧИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ОГРАНИЧЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.**

**Влияние ходьбы на организм человека:
3 мин – снижается кровяное давление;
15 мин – снижается уровень сахара в крови;
30 мин – помогает снизить вес (при быстром темпе).

Источники: открытые источники.
© Инфографика