

Роман Шейнбергер, авиационный инженер – механик, эргономист, д-р, профессор, академик Европейской Академии Естественных Наук (ЕАЕН) /Германия, Ганновер/

<http://eanw.info/progress-technologie-israel.html> ,

Израиль



Преодоление детренированности...

Механизация, автоматы и роботы на производстве НЕ принесли, в полной мере, СЧАСТЬЯ – результативность производства выросла, но при этом наметилась физическая (мышечная) детренированность миллионов людей, ранее заметно нагружавшихся (становившихся крепкими /в широком диапазоне!/, как бы попутно, с выпуском необходимой продукции)...

Можно на это счёт стенать, «ругать реальность», НО «НАЗАД» ДОРОГИ НЕТ И НЕ БУДЕТ – новый и новейший «луддизм»\*) не пройдут... ОБЩЕСТВО, при участии учёных определённых специальностей, занимающихся оптимизацией жизнедеятельности людей, должно позаботиться о

РАЦИОНАЛЬНОМ ПРЕОДОЛЕНИИ  
наметившейся беды  
физической **ДЕТРЕНИРОВАННОСТИ**  
людей.

.....

\*) В последнее время понятия  
«Луддизм», «Луддит», а также «нео –  
луддизм» и «нео – луддит» стали  
синонимами к «человеку, который  
борется с достижениями индустриальных  
технологий»...

Свой вклад в решение этой проблемы  
могут внести **ЭРГОНОМИСТЫ**...

Рассмотрим...

При этом, о «классическом» способе  
борьбы с физической  
**ДЕТРЕНИРОВАННОСТЬЮ** людей через  
повсеместное открытие тренажёрных

Залов я скажу позже (там, на мой взгляд, есть «нюансы»).

Сначала...повторюсь:

**«КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК С ДЕТСТВА ДОЛЖЕН ФИЗИЧЕСКИ НАГРУЖАТЬСЯ (ЭТО, КАК НОРМА ЖИЗНИ!)»**

Далее...

1. Взрослые должны поощрять детское:

«Я – САМ!» (конечно, обеспечивая неусыпный КОНТРОЛЬ за инициативным (но неопытным ребёнком!), подбадривая его ...и, не «гася»: его двигательную активность фразами типа: «Ты ещё маленький (маленькая)!... Успеешь!»

2. Отдавая должное глубокому смыслу детского ПРИЗЫВА к старшим: «НА РУКИ!»

(это когда дитяtko просится на руки не только тогда, когда «устали» его ножки, А ЧАСТО ТОГДА, КОГДА РЕБЁНКУ ОСТРО ТРЕБУЕТСЯ... ТЕПЛО БЛИЗКОГО ЕМУ ЧЕЛОВЕКА),

надо взять его на руки, ПРИЖАТЬ к себе, но через некоторое время ПООЩРИТЬ ребёнка «встать на ножки» и ПОЙТИ (самому, или держась за руку старшего)

...

Автор, ни в коем случае, не хочет этой рекомендацией, /держась за руку/, «отбирать хлеб» у тех замечательных изобретателей «поводков» для малышей, держащих их «подмышки», чтобы у малышей закладывалась сразу осанка «прямо стоящего человека»!

Другими словами, с раннего детства НАДО ПООЩРЯТЬ ребёнка

К ПОЛЗАНИЮ и ХОЖДЕНИЮ (всё это – ДВИЖЕНИЕ, т.е. ДИНАМИЯ!)

До будущей трудовой деятельности ещё очень много чего произойдёт и надо постараться, чтобы жизнь растущего человека БЫЛА НАСЫЩЕНА реальной ДИНАМИЕЙ!

3.О двигательной АКТИВНОСТИ детей во время их пребывания в детских садах...

Детский сад, в одних случаях, может развить у детей СТОЙКИЕ НАВЫКИ будущей спортивности или ОТВРАТИТЬ ребёнка от СПОРТА!

Это – важная ОСОБАЯ ТЕМА, требующая внимания ЭРГНОМИКИ!

4. Хорошо, если школа, где станет учиться ребёнок, будет НЕ РЯДОМ! с местом проживания его семьи – ребёнок РЕАЛЬНО будет ХОДИТЬ в школу!

(Родителям не надо / по многим причинам – особая тема! / возить детей в школу.)

Тем не менее, если семья живёт далеко от школы, желательно дитя значительную часть пути везти на машине и дальше дать возможность ребёнку пройти до школы не менее 50 – 100 метров (конечно, этот путь должен БЫТЬ безопасным!)

То, что я напишу далее, возможно, удивит...

ПООЩРЯЙТЕ ребёнка школьного возраста НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ лифтом, а подниматься и спускаться «ПЕШКОМ»!

(Если дом, в котором ВЫ живёте, ВЫСОТНЫЙ (свыше 10 этажей) рекомендуем ребёнку «дробить» поездку (5 этажей преодолеть пешком, затем 3 этажа – на лифте и так далее...)

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** желательно детей до достижения ими 11 лет от роду **СОПРОВОЖДАТЬ** в этих перемещениях **ВЗРОСЛОМУ** или подростками не младше 15 лет...

Добавлю, что, именно, в школьные годы, как правило, у ребёнка может сложиться (или не сложиться!) **ПРИВЫЧКА ДВИГАТЬСЯ**, во многом, потому в жизнь современного молодого человека приходит (или не приходит!) увлечение каким – либо видом **СПОРТА**.

Растущему человеку надо **НЕ УПУСТИТЬ ЭТО ВРЕМЯ!**



Далее, уважаемые мои читатели, я приведу высказывания мудрых людей далёкого и недавнего прошлого...о связи ДВИЖЕНИЯ и ЗДОРОВЬЯ.

**Авиценна:**

« Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна... Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...»

«Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом.  
Сидящий сиднем целый век  
Подвержен всем изъясам...»

---

**Н. М. Амосов:**

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»

Аристотель:

«Жизнь требует движения».

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Иоганн Вольфганг Гете:

«Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность».

Гиппократ:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь».

«Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм».

Гораций:

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

Виктор Гюго:

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

Жорж Демене:

«Человека, получившего хорошее физическое воспитание, легко узнать по решительности и уверенности движений: он знает свои силы, умеет их прилагать и

ими пользоваться, он не поддается усталости, потому что он – хозяин своих органов».

Древнегреческие изречения:

Надпись на скале:

«Хочешь быть сильным – бегай,  
Хочешь быть красивым - бегай,  
Хочешь быть умным – бегай».

Готхольд Лессинг:

«Очарование – это красота в движении».

П.Ф. Лесгафт:

«То, что не упражняется, умирает».

«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

«Развитие должно быть вполне гармоническое, как физическое, так и соответственно ему умственное, эстетическое, нравственное».

Джон Лонк:

«Гимнастика удлиняет молодость человека».

Максимович – Амбодик:

«Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет».

И.П. Павлов:

«Самое дорогое у человека – это движение».

Пифагор:

«Не изнурять ты должен тело твое, а стараться пищи, питья, упражнений в

меру давать ему, дабы тело укреплялось, не зная излишеств и лени».

---

Платон:

«Для соразмерности и красоты, и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями».

---

Плутарх:

«Движение – кладовая жизни».

---

Жан Жак Руссо:

«Без движения жизнь только летаргический сон»

«Великая тайна воспитания состоит в том, что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым : пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли.»

Сократ: «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть»...

Теперь, на мой взгляд, наступило время для обещанного разговора о

Тренажёрных Залах (ТЗ), появившихся во всём мире в связи с тем, что массовые

производственные процессы, как правило, НЕ обеспечивают устойчивую физическую (мышечную)

тренированность современного работающего человека...

См.например, :

[https://www.worldclass.ru/fitness\\_uslugi/capabilities/trenazhernye-zaly/](https://www.worldclass.ru/fitness_uslugi/capabilities/trenazhernye-zaly/)

По счастью, появилось и всесторонне развивается это направление **ОЗДОРОВЛЕНИЯ** и физического укрепления широких слоёв общества в разных странах, в том числе, и в Израиле...Однако, регулярное посещение ТЗ (именно, регулярное, как обеспечивающее надёжный положительный результат!) является **СУЩЕСТВЕННОЙ** затратой в семейном **БЮДЖЕТЕ** и требует также специального **ВЫДЕЛЕНИЯ!** времени **НА** посещение ТЗ (к примеру, приходится ездить на значительное расстояние от места жительства до ТЗ)...



ПОЗИЦИЯ АВТОРА ТАКОВА : при большой привлекательности ТЗ («выход на люди» и т.п., ЛУЧШЕ, надёжнее в смысле общего оздоровления и обретения РЕЗЕРВА времени для СОЦИАЛЬНОГО развития индивида) больше всего современному мыслящему человеку подходит абсолютная НЕЗАВИСИМОСТЬ от привносимых извне в жизнь технических средств и, в частности, от Тренажёрных Залов...

Тем более, что современная реальность накладывает непреодолимые препятствия НА КОНТАКТЫ людей из – за ОПАСНОСТИ инфекций (сегодня, к примеру, – COVID-19!)...

С учётом жизненных реальностей, мне представляются подходящими из выше

представленных высказываний мудрых людей идеи ниже упомянутых авторов:

**П.Ф.Лесгафт –**

«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

«Развитие должно быть вполне гармоническое, как физическое, так и соответственно ему умственное, эстетическое, нравственное».

**Джон Лонк:**

«Гимнастика удлиняет молодость человека».

**Максимович – Амбодик:**

«Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет».

И.П.Павлов

«Самое дорогое у человека – это  
движение».

Думайте, уважаемые мои читатели,  
делайте из всего представленного и свой  
СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР!..

Всем – здоровья, успехов, радости!..

Всё будет хорошо!

Израиль, Беэр Шева, 12.03.2022, 20:45

