



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
(МИНЗДРАВ РОССИИ)

Рахмановский пер., д. 3/25, стр. 1, 2, 3, 4,  
Москва, ГСП-4, 127994  
тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-58

010318

№ 15-2/445-04

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

А.К. Пручкиной

apgantistress@mail.ru

Уважаемая Анна Константиновна!

Департамент медицинской помощи детям и службы родовспоможения рассмотрел Ваше обращение, поступившее от Заместителя Председателя Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации И.А. Яровой по вопросу развития нового направления оздоровительной физкультуры и направляет копию заключения главного внештатного детского специалиста по профилактической медицине Минздрава России.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Директор Департамента

*С уважением,  
Байбар*

Е.Н. Байбарина



И

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ ДЕТСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

119991, Москва  
Ломоносовский проспект, 2, стр.1

Телефон: 8 499 783-27-93  
e-mail: namazova@nczd.ru

Исх. № 080-88/р

20, 02 2018 г.

Заместителю директора  
Департамента медицинской помощи  
детям и службы родовспоможения  
Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
О.В. Чумаковой

Уважаемая Ольга Васильевна!

В ответ на Ваше письмо № 15-2/337-07 от 31.01.2018 г. изучив обращение А.К. Пручкиной по вопросу развития нового направления оздоровительной физкультуры, поступившее от Депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации И.А.Яровой, считаю необходимым дать следующее заключение:

Антистрессовая Пластическая Гимнастика.

Положительная сторона:

С точки зрения двигательного гимнастического комплекса – возражений мало. Развивается плавность движений, гибкость, улучшается контроль положения тела в пространстве. Соблюдены правила тренировочного процесса: непрерывность, плавность увеличения нагрузки, принцип «от простого к сложному».

Вызывает сомнение:

- Психологическая база – религиозный синкретизм, основным компонентом которого является учение Рерихов – Агни-йога или Живая Этика. То есть, влияние на психику детей непредсказуемо.
- Гимнастика имеет мощный психологический подтекст, а физические упражнения – лишь вспомогательная форма для облегчения усвоения «мыслеобразов»
- Силовой компонент выражен в гимнастике в меньшей степени, что не делает ее гармонично развивающей.

Минздрав России



2022018

22.02.18

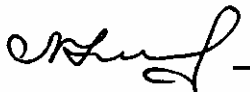
- Гимнастика не имеет очевидных заявленных преимуществ перед целым рядом других систем: тай-дзи, ци-гун, танцевальная релаксация и других, не затрагивающих ментальную составляющую.
- Дозирование нагрузки контролируется выполняющим, что затруднительно для детей.

На указанном сайте данных о каком-либо крупном исследовании, подтверждающем безопасность и эффективность метода нет, только вырезки из официальных ответов крупных учреждений (прилагаю); автором обеих рецензий является один человек.

В связи с вышеизложенным и в соответствии с требованиями современности о необходимости использовать данные, основанные на доказательной медицине, при принятии взвешенных решений, касающихся будущего Российской популяции детей, рекомендуется проведение хорошо с планируемыми исследованиями эффективности и (главное!) безопасности заявленных методик. По получении результатов можно будет рекомендовать или не рекомендовать описанные методики для применения в широкой практике.

Приложение на 2 стр.

Главный внештатный детский специалист  
по профилактической медицине  
Минздрава России



Л.С. Намазова-Баранова

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о возможности использования комплексной Программы обучения основам антистрессовой психической гимнастики (шагас – АПГ), включенной в книгу

"Антистрессовая психическая гимнастика",

авт.-сост. А.В. Цопков – "Советский спорт", Москва 2005.

В книге представлены медицинская и общеобразовательная программы по АПГ и опыт их применения в системах дошкольного и школьного образования. Объединенные общим подходом к нравственному и физическому здоровью, они представляют собой комплексную Программу, ориентированную, прежде всего, на качество формирования здоровья подрастающего поколения.

Связывая водичо комфортность восприятия физических и психо-психических нагрузок, устойчивость психики с ориентацией на нравственные нормы, данный подход ликвидирует существующий разрыв между образовательными и воспитательными процессами.

В то же время фундаментальный характер проделанной работы позволяет использовать со результаты при проведении реформ в системах образования, здравоохранения и массового спорта. Это делает данный сборник незаменимым пособием, как для административных работников (официальных инстанций), так и для всех желающих освоить это новое направление оздоровительной работы.

Представленная в книге комплексная Программа может быть рекомендована для использования в системах дошкольного и школьного образования, при подготовке студентов ВУЗов, на курсах повышения квалификации, а также при организации обучения населения основам АПГ.

Заслуженный работник физической культуры  
Российской Федерации, доктор биологических наук,  
Кандидат педагогических наук, профессор, ученый секретарь Проблемного  
Совета РАО по физической культуре, шеф-редактор журнала "Физическая  
культура: воспитание, образование, тренировка"

В.К. Бальсевич

Подпись В.К. Бальсевича удостоверяю:

Начальник Управления кадров РГУФК

о возможности и путях использования антистрессовой пластической гимнастики /АПГ/ в образовательных учреждениях Российской Федерации.

АПГ как новая форма организации физической активности детей и подростков может быть использована в качестве дополнительного учебного материала в разные периоды обучения в общеобразовательной школе. Решение о содержательном и временном регламенте использования элементов нового метода физического и нравственного воспитания учащихся может приниматься руководством образовательного учреждения или регионального органа управления такими учреждениями. При этом необходимо учитывать готовность педагогического персонала к использованию данного метода, наличие специалистов психологов и медиков способных к профессиональной оценке качества процесса физической подготовки и корректность антистрессовых воздействий на занимающихся.

В случае положительного решения Минобразования об использовании рецензируемого метода целесообразно внести соответствующие изменения в учебные планы подготовки специалистов на факультетах физического воспитания педагогических вузов в раздел учебных курсов по выбору. Это позволит реализовать начальный этап организации обучения специалистов по АПГ.

Полагал бы целесообразным изучить возможность подготовки специалистов по АПГ в системе институтов повышения квалификации, а, возможно, и на специальных, в том числе и коммерческих, курсах.

Заслуженный работник физической культуры  
Российской Федерации, доктор педагогических наук,  
кандидат педагогических наук, профессор,  
ученый секретарь Проблемного Совета РАО  
по физической культуре, шеф-редактор журнала  
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Подпись В. К. Бальсевича удостоверяю:  
Начальник Управления кадров РГАФК

В. К. Бальсевич



В. К. Бальсевич