

итогах НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта-30 мая 2013 г. / Белорус. гос. ун-т физической культуры. – Минск: БГУФК, 2013. Ч. 1 С. 208-211.

6. Baryaev A. The attitude to problem at sports schools of Russia / A. Baryaev, O. Shelkov, L. Shelkova, K. Badrak // Nordic conference: Interdisciplinary perspectives on health, participation and effects of sport and exercise. - Denmark, 28-30 October, 2010. - P. 88.

УДК 796.011.3

Николай Степанович Мартынюк,

канд. пед. н., доцент,

Александр Андреевич Лесоцкий,

ст. преподаватель,

Вячеслав Семенович Арушанов,

преподаватель,

Брестский государственный технический университет,

г. Брест, Беларусь

От физкультуры к здоровосозидательному образу жизни

На основе материалов исследований, проведенных под руководством Н.И. Аринчина излагаются представления о фундаментальных аспектах микронасосных свойств скелетных мышц. Приведены также методические рекомендации для оптимизации перехода организма от сна к бодрствованию, а также применения на практике здоровосозидательного образа жизни с целью предупреждения заболеваний и укрепления здоровья.

Ключевые слова: здоровосозидание, закаливание, скелетные мышцы, обливание холодной водой.

Общеизвестно, что ответственность за здоровье народа возложена на две отрасли народного хозяйства: здравоохранение, физкультуру и спорт, но они эту задачу не решают. В бывшем СССР уделялось огромное внимание физкультуре, ее массовости, сдаче норм ГТО, что, по замыслам, должно было бы снизить заболеваемость и укрепить здоровье народа. Но это практически не повлияло на заболеваемость сердечно-сосудистой системы, которая ежегодно до сих пор продолжает угрожающе расти. Чем это можно объяснить? Причин много.

Физкультура рекомендует бег. Но один бежит от инфаркта, а другой к инфаркту. Почему? Почему скоропостижно умирают спортсмены? Обеспечить воспитание здорового поколения здравоохранение и физкультура не могут, потому что здравоохранение перегружено больными, а физкультура оказалась не «кузницей» здоровья, а «предспортом», начальным вариантом его, ибо предмет и методы исследования она заимствовала у спорта. Спорт «молодеет», создаются не только молодежные, но и детские спортивные заведения, детско-юношеские спортивные школы и т.д.

Здоровье и спорт – это разные категории и распространение требований спорта на все более молодой возраст не является физиологически обоснованным. Многие спортсменов даже олимпийского уровня нельзя отнести к эталону здорового человека.

За многие десятилетия физкультура вовлекла в свою деятельность огромную армию работников, но, поглотив солидные финансовые средства, она не принесла снижения заболеваемости и укрепления здоровья, особенно подрастающего поколения [1].

Здоровосозидание – это система индивидуальных, государственных, международных мероприятий, направленных на

выяснение и ликвидацию источников заболеваний, формирование здоровья, долголетия и творческой жизнедеятельности каждого человека [4].

Автором этого направления — здравосозидания в Беларуси — является известный ученый, академик Николай Иванович Аринчин. В основу этого направления положены научные исследования коллектива сотрудников Института физиологии Национальной Академии Беларуси, возглавляемого академиком Н.И. Аринчиным: трехфазная структура сердечного цикла; присасывающе-нагнетательное микронасосное свойство скелетных мышц для крови и лимфы, обнаруженное с помощью вибрационной гипотезы; недостаточность одного сердечного насоса для кровоснабжения организма человека; объяснение механизмов различной продолжительности жизни животных и человека с помощью темпо-циклической гипотезы; обоснование роли скелетных мышц в происхождении человека и становлении человечества; добавление к четырем общеизвестным сферам жизни (экономической, политической, социологической и духовной) пятой - телесной, соматической сферы общества; идея гомокибернетики (гомо - лат. - человек, кибернетика с греч. - управление), занесенная в Банк идей СССР 13.10.1989 под №3520 (под ней понимается наука произвольного управления человеком своим кровообращением, кровоснабжением организма, здоровьем и долголетием и т.д.) [2].

Результаты данных научных исследований Н.И. Аринчина должны быть положены в основу учебно-оздоровительного процесса детей, подростков, студентов во всех учреждениях образования.

Исходя из того, что в основном учебно-оздоровительная работа проходит в первую половину дня, особое внимание следует уделить тому, что утром сразу после пробуждения от сна бегать не рекомендуется, так как это нефизиологично и даже опасно.

После пробуждения надо перевести хранившиеся в «депо» форменные элементы крови в кровяное русло, «промыть», «промассажировать» внутренние органы, запустить в работу помощников сердца – грудной, брюшной и диафрагмальный насосы, усилить кровоснабжение, прежде всего головного мозга. Необходимо утром после пробуждения выполнять комплекс физических упражнений в следующей последовательности: на мышцы туловища (живота), ног, рук и плечевого пояса, шеи. Регулярное выполнение упражнений в указанной последовательности, по исследованиям профессора Н.И. Аринчина, обладает эффективным лечебно-профилактическим действием. Такой режим является истинно охранительным для сердца, создающим оптимальные, благоприятные условия для его развития с детского возраста и долговременной работы без перебоев и заболеваний в течение всей жизни человека [1].

Для успешного применения ходьбы и бега с целью оздоровления необходимо применять следующие методические рекомендации:

- ходьбу и бег применять во вторую половину дня, а в первой половине дня только после выполнения комплекса физических упражнений, в последовательности, указанной выше;
- при выполнении ориентироваться на следующий режим: спокойная ходьба, бег трусцой (с контролем утомления) и далее снова ходьба;
- необходимо стремиться при беге к совпадению частоты шагов и частоты сердечных сокращений;
- главным в оздоровительном беге необходимо считать тренировку «микронасосов» скелетных мышц – периферических «сердец», помощников сердца, т.е. развития общей выносливости [3].

В комплекс здоровозидательного образа жизни входит и закаливание всего организма к холоду обливанием холодной водой по П.К. Иванову.

По результатам исследований Н.С. Мартынюка установлено, что под действием кратковременного сильного раздражителя (холодная вода) физиологические изменения в организме протекают более благоприятно, чем при слабых и умеренных воздействиях. При этом отмечается стимулирующее воздействие на иммунную систему, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Мгновенное обливание холодной водой никогда не вызовет переохлаждения организма и простудного заболевания. Это лишь информация организму человека о возможной предстоящей встрече с холодом: он не должен быть застигнут врасплох [5].

По нашему убеждению, здоровозидательный образ жизни по Н.И. Аринчину может быть внедрен в учебно-оздоровительный процесс учреждений образования и может служить эффективным средством предупреждения заболеваний и укрепления здоровья.

Список литературы

1. Аринчин, Н. И. Здоровозидание / Н. И. Аринчин. – Минск : Беллеспромпроект, 1998. – 49 с.
2. Аринчинские чтения : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 28 февр. 2004 г. – Минск : БГПУ, 2004. – 72 с.
3. Аринчин, Н. И. Когда и как бежать от инфаркта, а не к инфаркту? / Н. И. Аринчин. – Несси. – 1994. - № 15. – С. 20–21.
4. Зинчук, В. В. К 100-летию со Дня рождения Н. И. Аринчина / В. В. Зинчук, О. А. Балбатун // Вопросы экспериментальной и клинической физиологии : сб. науч. тр., посвящ. 100-летию со дня рождения Н. И. Аринчина / отв.ред. В. В. Зинчук. – Гродно: ГрГМУ, 2014. – С. 3-10.

5. Мартынюк, Н. С. Педагогические основы закаливания человека в системе оздоровления природными факторами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. С. Мартынюк. – Минск , 1994. – 131 с.

УДК 613.98

Татьяна Васильевна Молчанова,

врач терапевт, врач по ЛФК,

ГБУ краевой клинический госпиталь ветеранов войн,

Сергей Тихонович Кохан,

канд. мед. наук, доцент,

Забайкальский государственный университет,

г. Чита, Россия

К вопросу о важности дозированных физических нагрузок для лиц пожилого возраста

В статье показана необходимость занятий физкультурой для людей пожилого возраста с целью повышения уровня соматического здоровья и оптимальной физической активности. Назначение дозированных различных форм лечебной физкультуры людям старшего возраста в гериатрическом центре позволяет поддерживать им тонус скелетной мускулатуры и функциональных систем в верхних границах возрастных норм.

Ключевые слова: физкультура ,пожилые люди , здоровый образ жизни , здоровье, физические нагрузки , адаптация.

Представление о здоровье человека и физической активности - понятия неразделимые. По данным ВОЗ, четвертое место по значимости факторов риска смерти в мире занимает - недостаточная физическая активность. Особенно эта проблема касается пожилых людей, так как мотивация с сохранением и поддержанием своего здоровья и