

УДК 574
ББК 20.1 + 51.1(2)
А 43

Одобрено НТС ФГБОУ ВПО ЧГУ,
протокол № 9 от 16 мая 2013 г.

Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: Материалы I международной научно-практической конференции: – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2013. – 318 с.

ISBN 978–5–85341–553–9

В сборнике представлены значимые исследовательские результаты студентов, бакалавров, магистров, аспирантов, докторантов и преподавателей вузов Англии, России, Казахстана, Молдавии, Украины, Узбекистана по актуальным проблемам здоровьесбережения, физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, эколого-биологическим проблемам в естественных и антропогенных системах.

Представленные материалы могут быть использованы в научной и учебной работе, в программах курсов повышения квалификации и самообразования, в профессиональной деятельности специалистов в области экологии, коррекционной педагогики и психологии, физического воспитания, спорта и адаптивной физической культуры.

Редакционная коллегия: *З.С. Варфоломеева* – канд. пед. наук, доцент, *В.Ф. Воробьев* – канд. биол. наук, доцент, *С.Е. Шивринская* – канд. пед. наук, доцент

ISBN 978–5–85341–553–9

© Коллектив авторов, 2013
© ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет», 2013

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В.В. Джевага, К.Н. Сергиенко
Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Информационно-волновая терапия как метод лечения и восстановления в спорте

Нередко тренировочные нагрузки проводятся на фоне хронического утомления, что определяет перенапряжение опорно-двигательного аппарата и возможность различных предпатологических и патологических состояний. В этих условиях методы быстрого лечения, восстановления и снятия усталости у спортсменов приобретают первостепенное значение.

Анализ специальной литературы показывает, что применение информационно-волновой терапии (ИВТ) в посттравматической реабилитации спортсменов, а также для восстановления и улучшения работоспособности открывает новые возможности для достижения высоких спортивных результатов на международной арене. Учитывая, что существующие методы решения этих задач (такие как использование фармакологических препаратов, физиотерапевтических процедур и т.д.) не исключают негативных побочных явлений, а также могут быть не отвечающим требованиям антидопингового контроля, разработки в области информационно-волновой терапии представляются весьма перспективными [4].

ИВТ применяется при лечении многих заболеваний и практически не имеет противопоказаний, используется в качестве основного или дополнительного средства, эффективно используется для оказания неотложной помощи и лечения острых состояний. Она позволяет предупреждать заболевания, сокращать сроки лечения, лечить па-

тологии, которые не лечатся медикаментозными методами, снимать болевые синдромы, проводить безмедикаментозную профилактику хронических заболеваний, реабилитацию больных и инвалидов, лечение сопутствующих заболеваний [4, 3].

ИВТ является бесконтактной, полифункциональной технологией, использующей принцип взаимодействия с электромагнитным полем больного организма через зоны информационно-волновых взаимодействий (ИВВ). Этим зонам предлагается искусственно сформированное специфичное электромагнитное излучение, адекватное электромагнитному излучению клеток, органов и систем, которое вступает во взаимодействие с электромагнитным полем организма. Научное обоснование ИВТ и разработка топографии зон ИВВ объединяют восточную медицину с современной европейской медициной [3].

В технологии ИВТ проведен поиск такого взаимодействия между параметрами излучения и функциональным состоянием человека, которое является не только безвредным для здоровья или больного человека, но может быть средством для профилактики и лечения заболеваний. При этом восстановление электромагнитного гомеостаза осуществляется самим организмом человека, его автоматической информационно-поисковой деятельностью по оптимизации выбора параметров электромагнитных сигналов из внешней среды, в том числе и искусственно созданных устройств ИВТ [4, 3].

Сейчас уже доказано, что в основе патологии многих видов лежит нарушение резонанса электромагнитных частот в функциональных системах организма. Влияние ИВТ на биологически активные точки и существование обратной связи с организмом дает возможность проводить диагностику, профилактику и лечение не только основного заболевания, а также других изменений в организме. Целью воздействия ИВТ на организм является не непосредственное воздействие на конкретные проявления болезни, а восстановление собственной информационно-управляющей системы организма, которая обеспечивает жизнедеятельность [1, 2].

Применение ИВТ в спорте обуславливается ее эффектами. Колбун Н.Д., Лиманский Ю.П. [2] использовали ИВТ в рекреации и ре-

билитации спортсменов и обнаружили, что она обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, ускоряет заживление пострадавших мягких и костных тканей в 1,5-2 раза.

Вегетативно-эндокринный эффект ИВТ связан с профилактикой нарушений вегетативно-эндокринной регуляции, ухудшения адаптации к нагрузкам, развития сердечно-сосудистых заболеваний, определяется восстановлением тонуса сосудов, улучшением кровоснабжения, нормализацией работы эндокринной системы.

Иммуномодулирующий эффект ИВТ сводится к мягкому стимулирующему влиянию на клеточное и гуморальное звенья иммунной системы, благодаря чему организм спортсмена борется с вирусами, бактериями и другими возбудителями.

Известно, что чрезмерные занятия спортом способны спровоцировать появление аритмии, а при значительной перегрузке сердечно-сосудистой системы у спортсменов может развиваться также гипотонический или гипертонический синдром. Сосудистый эффект ИВТ позволяет поддерживать тонус сосудов.

Имеются данные об использовании ИВТ в стрелковом спорте. Показано, что под влиянием ИВТ на соответствующие зоны организма спортсменов-стрелков происходит хорошая адаптация зрения во время прицеливания в условиях искусственного и естественного освещения, а также предупреждение утомления зрения спортсменов при длительной работе глаз с прицельным приспособлением оружия. Было отмечено также улучшение координации движений на 8-12%, сокращение времени, необходимого для проведения разминки перед стартом до наступления полной готовности к стрельбе, примерно в два раза.

В специальной литературе рассмотрены вопросы использования ИВТ для повышения эффективности подготовки спортсменов-ребцов в академической гребле. Собранные данные свидетельствуют о том, что в конце этапа подготовки у спортсменов, которые использовали ИВТ, отмечается существенное повышение уровня тренированности, а на восстановительном этапе, перед соревнованиями и через 4 дня после них показатели достигли лучших величин для каждого спортсмена за все время наблюдений [3] .

Проведенное теоретическое исследование убеждает в перспективности использования ИВТ в практике спорта вследствие ее обезболивающего, противоотечного, иммуномодулирующего, антистрессового эффектов.

Литература

1. Бессонов А.Е. Информационно-волновая терапия в клинической практике / А.Е. Бессонов // Миллиметровые волны в биологии и медицине. – 1995. – № 5. – С. 28 – 34.
2. Джевага В.В. Современные технологии формирования личности специалиста физического воспитания, спорта и основ здоровья / В.В. Джевага В.В. Витомский, К.Н. Сергиенко // Международная научно-практическая конференция. Вестник № 98, III том. – Чернигов, 2012. – С. 122 - 125.
3. Колбун Н.Д. Теория и практика информационно-волновой терапии / Н.Д. Колбун. – М.: Научная книга, 1996. – 480 с.
4. Колбун Н.Д. Информационно-волновая терапия в вопросах и ответах / Н.Д. Колбун. – М.: Биополис, 2008. – 36 с.

С.А. Медведева, к. п. н.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Екатеринбург, Россия

Организационный подход к обеспечению эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях

Первоначальной задачей в образовательном учреждении должно быть создание условий для разработки мер по внедрению здоровьесберегающих технологий в процесс обучения и воспитания. Основной целью в решении задач здоровьесбережения должен стать поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

Здоровьесберегающие технологии в образовании есть ничто иное как функциональная система организационных способов управления

учебно-познавательной и практической деятельностью студента, с целью сохранения и укрепления здоровья, с применением личностно-ориентированного подхода.

Определяя концепцию системы здоровьесбережения, следует учитывать овладение необходимым объемом знаний об организме, формирование мотивов, убеждений и потребностей в здоровом образе жизни. Доминирующую позицию при этом занимает объем двигательной активности, так как гиподинамия приводит к снижению иммунных свойств крови, нарушениям функционального состояния организма, понижению умственной и физической работоспособности. Также необходимо развивать культуру здоровья и здорового образа жизни, оздоровительно-профилактическую деятельность.

Анализ результатов исследований психофизического здоровья и образа жизни студентов показал, что у большинства обследованных отсутствует установка на здоровый образ жизни, более 60 % нуждаются в профилактике и лечении различных заболеваний, и лишь 4 % студентов относят себя к категории «абсолютно здоровых». Достаточно низкие показатели получены по социальному здоровью, в отношении к окружающим: более 60 % испытывают трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Подавляющее большинство не проявляют интерес к сохранению здоровья, у них нарушен режим дня и приема пищи и только 9 % студентов удовлетворены своей жизнью. Одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у обследуемого контингента является гиподинамия (53 %), нерациональное питание (38 %), приводящие к избытку массы тела: у 71 % обследуемых юношей и у 66 % девушек. У 31 % обследуемых юношей выявлена привычка табакокурения, 46 % жалуются на раздражительность, повышенную тревожность.

Наличие вышеперечисленных отклонений приводит к нарушению опорно-двигательной (69 %), центральной и нервной (61 %), сердечно-сосудистой (56 %) и пищеварительной (65 %) систем организма.