

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ - ФУНДАМЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА****В. Г. Семенов<sup>1</sup>, В. Н. Костюченко<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,<sup>2</sup>Смоленская государственная медицинская академия, РФ

Как известно, в России наблюдается острая и негативная тенденция, характеризующаяся низким уровнем продолжительности жизни (особенно мужчин) ухудшением качества и нерациональности питания и среды проживания, роста алкоголизма, курения и наркомании, увеличения хронических заболеваний и функциональных нарушений, снижения общих человеческих ресурсов и, наконец, низкого объема двигательной активности. Характерно, что растут отклонения и в нервно-психическом здоровье людей, особенно пограничных психических расстройств с различной степенью их выраженности, зафиксирована гипокинезия у школьников и молодежи.

Следует особо подчеркнуть, что обнаружены также вялотекущая и возрастающая эпидемия «увядания» дегенерации и распад энергетических и психических потенциалов человека. От поколения к поколению все ниже опускается порог жизненной устойчивости, общей выносливости, работоспособности и защитных механизмов человека. Речь фактически идет о видовом биопсихическом драматизме, т.к. происходит эволюционное вырождение населения (В.Д.Базарова, 1999). Подобная тенденция характерна не только для России, этот процесс идет во многих, в том числе и высокоразвитых странах.

Сложившаяся ситуация в области физического, психического, социального и нравственного здоровья населения России диктует необходимость разработки и реализации общенациональной программы оздоровления. Ибо вся существующая методология в области здорового образа жизни носит, главным образом, слабый информационный характер, главным образом на использовании модных видов восточных систем для оздоровления различных континентов людей, а сам термин ЗОЖ приобрел предмет иронии. Результат такой социально-оздоровительной, доктрины хорошо известен отсутствуют: личные гигиенические и оздоровительные навыки фактически, низка у людей актуализированная ценность здоровья, продолжается реклама своеобразных «безадресных», не имеющих физиологического обоснования и результативности физических упражнений, не учитываются мотивация и желание самого человека.

Анализ результатов проведенного опроса респондентов 30-45 лет (n=175) показал, что главными причинами их низкой физической активности явились: а) слабая осведомленность о пользе занятий физическими упражнениями (40,5%), при этом не видят их необходимость применения и пользы для личности; б) неэмоциональные занятия фи-

зическими упражнениями, отсутствие понимания их влияния на организм и слабый мотивационный интерес (47,2%); в) нежелание заниматься вообще физическими упражнениями (50,5%) отметили респондентов.

Рассматривая данную проблему в рекомендательно-практическом плане, встает главный вопрос: Что делать для профилактики и укрепления здоровья современного человека? Ответ, по-своему прост. Для функционирования и повышения уровня физического и психического здоровья необходимо реализовывать индивидуальную мотивацию, выполнять объективно необходимые упражнения, обучиться правильному поверхностному дыханию для нормального содержания  $\text{CO}_2$  в крови, придерживаться рационального питания и соблюдать питьевой режим (до 1,5 до 2л в сутки).

Чтобы восстановить и поддерживать нормальную концентрацию  $\text{CO}_2$  крови, необходимо использовать эффективный метод волевой ликвидации глубокого дыхания (по П.Бутейко) и другие виды дыхательной гимнастики. Физиологическая сущность которых заключается во временном искусственном увеличении концентрации  $\text{CO}_2$  в крови за счет волевого сдерживания дыхания на выдохе. Наиболее результативным методом восстановления содержания в крови  $\text{CO}_2$  через нормализацию дыхания является также применение комплекса «Самоздрав». Как известно, за гемодинамику крови объективно отвечают мышечная система и два функциональных «автомата» - сердце и диафрагма. В этой связи следует использовать физические упражнения, адекватно «запускающие» важнейшие мышечные группы нижних конечностей и живота (именуемые периферическими «сердцами»), которые постоянно помогают миокарду сердца. Известно, что вниз тела кровь перемещается относительно без особого труда, но вверх к миокарду осложняется, если не включать периферические «сердца» - крупные мышцы ног и живота, которые выполняют роль «мини-насосов» и чем эффективнее и постоянно эти мышцы работают, тем легче функционирует сердце человека. В сложившейся ситуации возникает вопрос: какие необходимо использовать доступные, простые и очень эффективные физические упражнения для каждого человека? Первое упражнение - постоянно и систематически включать в работу мышцы нижних конечностей – сгибатели и разгибатели стопы, голени, бедра, используя для этого полуприседания на двух ногах (из и.п. сидя на стуле, или стоя). Выполнять его необходимо сериями по 5-10 раз, разгибая ноги, делая при этом резкий сильный выдох. Довести повторное выполнение упражнения до 10 серий, в течение дня. Что дают каждому человеку полуприседания? Во-первых, активно включаются в работу периферические «мини-насосы» - мышцы нижних конечностей, которые эффективно помогают сокращаться венозным клапанам, возвращая кровь вверх, в правое предсердие. Выполняя нагрузки на мышцы в полуприседаниях, адекватно и существенно снимается в значительной степени эта работа с миокарда сердца. Второе, физическое упражнение, которое следует выполнять для развития силы мышц брюшного пресса и диафрагмы – это подъёмы ног до угла 60-90° или туловища из и.п. лежа на спине. Более того развитие силы мышц брюшного пресса создает внутрибрюшное давление, необходимое для эвакуации желчи из желчного пузыря и способствует укреплению диафрагмы. Высокий тонус мышц брюшного пресса и диафрагмы увеличивает «присасывающее» действие грудной клетки, что ускоряет приток венозной крови от периферических мышц к сердцу. Наконец, мышцы брюшного пресса создают в брюшной полости, так называемую, «пневматическую подушку», которая служит опорой для позвоночника и не дает позвонкам сдвинуться со своих мест, предохраняя тем самым позвоночные диски.

Тренируя постоянно силу мышц брюшного пресса, одновременно улучшается отток крови из вен нижних конечностей. Вот следует неукоснительно использовать эти эффективные упражнения, которые должны стать систематическими для каждого человека, как воздух, вода, пища.