

6. Приказ Минобрнауки РФ от 15.06.2005 N 178 «Об обеспечении выполнения комплекса мероприятий по реализации приоритетных направлений развития образовательной системы РФ на период до 2010 года».

7. Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 N 7 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006 – 2015 годы».

8. Распоряжение Правительства РФ от 19.01.2006 N 38-р «О программе социально-экономического развития РФ на среднесрочную перспективу (2006 – 2008 годы)».

## **ПУЛЬСОВАЯ ДИАГНОСТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ В ВЫЯВЛЕНИИ И КОРРЕКЦИИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*З.Б. Мункуев, В.С. Степанов, А.А. Сырцов*

Проблемы выявления и коррекции резервных возможностей тяжелоатлетов высокой квалификации всегда были чрезвычайно актуальны. В течение всей истории тяжелой атлетики требования к физической подготовке и мастерству тяжелоатлетов были всегда самые высокие. Разработанный метод на основе знаний Тибетской медицины контролирует состояние здоровья спортсменов и повышает спортивные результаты, которые в спорте высших достижений являются основной целью.

В процессе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации к ответственным соревнованиям физические и психологические нагрузки являются запредельными для организма и приводят к нарушению здоровья спортсменов и возникновению различных травм [4, 5, 14].

Зачастую это является следствием того, что во время учебно-тренировочного процесса, тяжелоатлет получает травмы и теряет здоровье, ни тренер, ни врач не располагают достоверной оперативной информацией о физическом состоянии спортсменов и их возможности переносить предложенные нагрузки в указанный момент [2, 5, 12, 13].

Цель данной статьи об эффективности практического применения пульсовой диагностики на основе знаний Тибетской медицины, для сохранения и контроля здоровья на всех этапах учебно-тренировочного процесса и повышения спортивных результатов на ответственных соревнованиях.

Попытки некоторых спортсменов и тренеров «обмануть» организм за счет применения допинга приводит к нарушению здоровья спортсменов, не решая проблему их подготовки.

Настоящий Кодекс был принят на Всемирной конференции по вопросам борьбы с допингом в спорте 5 марта 2003 г. в Копенгагене. Все основные международные федерации и правительства почти 80 стран подписали резолюцию конференции [3].

Избежать необходимости стимуляции организма за счет использования запрещенных препаратов и помочь спортсмену избежать ненужных травм можно путем решения проблемы выявления и коррекции резервных возможностей тяжелоатлетов высокой квалификации [10]. Данная проблема представляется чрезвычайно актуальной, учитывая дефицит времени, отводящегося на подготовку к ответственным соревнованиям [5, 6, 14].

Помощь в решении этой проблемы оказал разработанный нами метод на основе знаний Тибетской медицины. Этот удивительный феномен традиционной культуры центрально-азиатских народов, постоянно вызывает огромный интерес во всем мире. Попытки отрывочно использовать знания Тибетской медицины в спорте уже были [7, 8]. Критический анализ литературы показал, что многие исследователи, ссылающиеся на Тибетскую медицину, в действительности не знакомы с ее методами. Практика показала, что специалист, владеющий знаниями Тибетской медицины, способен в течение 3 - 15 минут выявить и произвести коррекцию резервных возможностей спортсменов. Тем самым, он может помочь избежать им различных травм, заболеваний, избе-

виться от переутомления, а также сохранить здоровье, значительно улучшить эффективность тренировок и повысить спортивные результаты.

Исследования проводились на базах ГУДО СДЮШОР имени В.Н.Краевского (Санкт-Петербург), в зале тяжелой атлетики кафедры ТиМ атлетизма ГУФК имени П.Ф.Лесгафта (Санкт-Петербург), в зале тяжелой атлетики СКА Ленинградского ВО (Санкт-Петербург), в зале тяжелой атлетики УНЦ Олимпийских сборных команд г. Подольска и г. Чехова с 2002 г. по 2007 г. включительно. За этот период было проведено более 500 исследований на всех этапах учебно-тренировочных сборов и различных соревнованиях, включая Олимпийские Игры 2004 года и Чемпионаты Мира и Европы. В исследовании приняло участие более 60 тяжелоатлетов высокой квалификации, в том числе и члены мужской сборной команды России по тяжелой атлетике.

Известно, что современная медицина, располагающая богатым арсеналом средств и методов оценки физического состояния спортсмена, идет как бы от частного к общему, «расщепляя» организм на отдельные органы и анализируя состояния каждого из них в отдельности, делает выводы о функциональном состоянии всего организма в целом. Многовековая Тибетская медицина, оперируя огромным количеством эмпирического знания, зачастую неформализованного, рассматривает организм в качестве единого целого, когда все органы находятся во взаимосвязи. «Три начала Тибетской медицины – Ветер, Желчь и Слизь» и «два состояния – Жар и Холод» [17, 18, 19] – используются в предложенной методике по выявлению и коррекции резервных возможностей состояния организма спортсмена. К сожалению, ни Ветер, ни Желчь, ни Слизь, ни состояния «Жар или Холод» не поддаются инструментальному измерению [17]. Здесь все зависит от квалификации специалиста, проводящего обследование, с помощью которой он оценивает эти три начала и их состояния.

Это особенно важно в спорте высших достижений, когда учет малейших изменений состояния спортсменов может оказать решающее влияние на спортивный результат [12]. Системный подход Тибетской медицины позволяет выявить нарушения состояния организма и его причину, дает прогноз и методы по устранению этих нарушений [17, 18, 19].

Именно три вышеназванных начала – Ветер, Желчь и Слизь - были использованы в нашем методе выявления и коррекции резервных возможностей тяжелоатлетов высокой квалификации. Для каждой из них определена область проявлений: «слизь опирается на головной мозг, находится наверху, желчь опирается на диафрагму, находится в середине, ветер опирается на крестец, поясницу, находится внизу» [17, 18, 19].

Для нормальной функциональной деятельности организма в целом все три начала должны находиться в равновесии, т.е. в балансе. Если же нарушается равновесие трех начал, то человек страдает. В каждом из трех начал различают по пять разновидностей, которые имеют свои специфические функции в организме. Каждая из пяти разновидностей имеет названия, соответствующие тем функциям, которые они выполняют в организме [17, 18, 19].

Для более точной оценки баланса в организме трех начал Тибетская медицина вводит два основных понятия: Жар и Холод. Согласно Хунданову Л.Л. и др. [15], Жар - это состояние функциональной активности клетки, ткани, органа, а состояние Холода это снижение функциональной активности, или ее утрата, торможение развития процессов питания, роста, клеточного воспроизведения. Все изменения в организме определяются состояниями Жара и Холода, которые в свою очередь зависят от степени нарушения трех начал. Так, «нарушение Желчи, обладает природой огня и приводит к состоянию жара, нарушение Слизви, обладающей природой воды, приводит к состоянию холода, а нарушение Ветра может вызывать состояния жара или холода с учетом равновесия желчи и слизи» [11].

Для оценки нарушений трех начал, состояний холода и жара, а также для определения локализации этих нарушений в Тибетской медицине с давних времен используется пульсовая диагностика. Пульс здорового человека за одно дыхание специалиста

(вдох и выдох) делает пять ударов, пульс более пяти ударов, соответствует нарушению - «состояние жара», а менее пяти ударов – «состоянию холода» [16, 18, 19]. Каждое из нарушений трех начал отражается на состоянии организма спортсмена и всегда легко выявляется во время опроса. Осмотр спортсмена подтверждает данные опроса.

Специалист Тибетской медицины обследует пульс во время опроса, варьируя силу нажима и участок соприкосновения подушечек пальцев попеременно на левой и правой или одновременно на обеих руках пациента, поочередно «опрашивая» 12 внутренних органов. Следует отметить, что знания и навыки Тибетской медицины передавались только от учителя к ученику [17, 18].

В Тибетской медицине различают более ста разновидностей пульса. Опишем основные виды пульса трех начал и признаки состояний жара и холода см. табл. 1.

1. Пульс ветра пустой, полный, временами останавливающийся, напоминающий вздутый кожаный мешок – высок, но при нажиме опадает, исчезает, а при прекращении нажима быстро восстанавливается.

2. Пульс желчи тонкий, бьется напряженно. Снаружи мягкий, мелкий, внутри энергичный и резкий, однако слабого наполнения.

3. Пульс слизи слабый, нечеткий, доносится из глубины, в глубине бьется тяжело, словно преодолевает препятствие [17, 18, 19].

Таблица 1.

**Шесть основных признаков пульса жара и холода**

<b>Шесть ступеней жара</b>	<b>Шесть ступеней холода</b>
1. Сильный	1. Слабый
2. Поверхностный, вздутый	2. Загубленный, теряющийся
3. Клубящийся, скрученный	3. Затихающий, плоский
4. Быстрый, частый	4. Медленный, тягучий
5. Энергичный, напряженный	5. Вялый, слабоватый
6. Полный, твердый	6. Пустой, мягкий

При обследовании пульса правая рука специалиста держит левую руку спортсмена-мужчины. В этом случае пульс под правым указательным пальцем определяет состояние пульса сердца и тонкой кишки, под средним пальцем пульса селезенки и желудка, под безымянным пальцем – левую почку и половые органы (у женщин матка и придатки). В случае, когда левая рука специалиста держит правую руку спортсмена-мужчины, пульс под левым указательным пальцем определяет состояние пульса легких и толстой кишки, под средним пальцем печень и желчный пузырь, под безымянным пальцем правую почку и мочевой пузырь. Пульсы под указательными пальцами у женщин-спортсменов располагаются наоборот, а остальные пульсы совпадают с мужскими [17, 18, 19].

Анализ множества исследований проведенных с тяжелоатлетами на учебно-тренировочных сборах и работы с ведущими тренерами по подготовке спортсменов к соревнованиям показал, что основные исследования по выявлению и коррекции резервных возможностей со спортсменами высокой квалификации было решено проводить перед учебно-тренировочным процессом. В остальные периоды и этапы УТП, выявление и коррекцию резервных возможностей спортсменов проводить только согласуя с тренером. Исследования проводились по классификации проведения УТП Заслуженного тренера СНГ, Узбекистана и России Сырцова А.А

Во время исследований у спортсменов выявляли нарушения конституции ветра, желчи, слизи, состояния жара и холода, производили оценку состояния организма и его коррекцию.

Наш метод не исключает и не заменяет лабораторные и инструментальные методы современной медицины, которые в дальнейшем подтверждают точность и своевременность метода пульсовой диагностики. Метод пульсовой диагностики дает значительный выигрыш во времени в оценке здоровья спортсмена и произвести его коррекцию во время тренировок и на соревнованиях.

Вывод: применение пульсовой диагностики позволило тренерам оптимизировать учебно-тренировочный процесс и подвести каждого конкретного спортсмена к пику его физической формы к определенным стартам, включая чемпионаты России, Мира и Олимпийские Игры. Среди обследованных и прошедших коррекцию тяжелоатлетов, много чемпионов и призеров различных крупнейших соревнований, проходивших в течение последних трех лет, в том числе призеры Олимпийских игр, Чемпионы Мира и Европы, рекордсмены Мира. Еще более впечатляющим выглядят командные достижения среди мужчин: сборная России заняла первое место в общекомандном зачете на Чемпионате Европы 2007 года, сборная России заняла первое место в общекомандном зачете на чемпионате Мира 2006 года, а сборная Санкт-Петербурга впервые за последние пятьдесят лет заняла первое место на чемпионате России 2005 года в Курске.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Базарон Э.Г. Очерки тибетской медицины. – Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1984.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев // Очерки по физиологии и спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Всемирный антидопинговый кодекс. Версия 3.0 / Пер. с англ. Н.Д. Дурманова, В.Л. Нечипуренко. – М.: Советский спорт, 2004. – 176 с.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: (учебник) / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 597 с.: ил.
5. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина. 1988. – 288 с.: ил.
6. Дембо, А.Г. Спортивная медицина: Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 366 с.
7. Калмыков С.В., Косыгина Л.В., Бороноев В.В., Методологические аспекты использования арсенала тибетской медицины в управлении системой подготовки спортсменов. Улан-Удэ, 2000.
8. Карполь Н.В. Причины побед китайцев – тибетская медицина и иглоукалывание. РИА «Новости», 2004.
9. Ленхобоев Г.Л. Некоторые сведения о пульсовой диагностике: Фрагменты из трактатов тибетской медицины. – Новосибирск, 1979.
10. Медведев, А.С. Влияние стимулирующих средств на структуру объема и интенсивности тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 32-35
11. Пупышев В.Н. Тибетская медицина: язык, теория, практика, Издание 2-е, Омск – Улан – Удэ, 1993.
12. Руководство к практическим занятиям по общей физиологии/Под общей редакцией А.С. Солодкова. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2004. - 86 с.
13. Сологуб, Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки: Метод. указания по спортивной физиологии / Е.Б. Сологуб.- Л.: ГДОИФК, 1986.- 59 с.
14. Солодков, А.С. Функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления: лекция / А.С. Солодков; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2001. – 33 с.
15. Хунданов, Л.Л., Батомункуева Т.В., Хунданова Л.Л., Тибетская медицина. М.: Прометей, 1993. – 288 с.
16. Цыдыпов Ч.Ц. Пульсовая диагностика тибетской медицины. Новосибирск, 1988.
17. Чжуд-ши - памятник средневековой Тибетской культуры: Пер. с тиб./Под ред. Д.Б. Дашиева. – Н.: Наука, 1988. – 349 с.
18. Чжуд-ши Ксилограф изд. Агинского дацана, предположительно XIX век. –

460 л.

19. Чжуд-ши. Ксилограф на тибетском языке. – VIII – XI в.в. – 401 л.

**СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КУРС «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ» В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*К.А. Оглоблин*

Учитывая, что формирование культуры здоровья является важнейшим звеном в подготовке не только педагогов физической культуры, но и для учителей всех специальностей нами разработан специальный инновационный курс «Валеологическое образование и применение здоровьесберегающих технологий в школе».

В этом курсе основное место уделяется организации физкультурно-оздоровительной работы, которая включает: а) полноценную эффективную работу с учащимися всех групп здоровья на уроках физкультуры и спортивных секциях; б) организацию занятий по ЛФК для специальных медицинских групп; в) организацию физкультминуток между уроками и физкультпауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности; г) создание условий и организации работы спортивных секций; д) регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, дней спорта, соревнований, олимпиад, походов.

Задача данного спецкурса состоит в том, чтобы помочь студентам педагогических вузов сформировать мотивационно-ценностный компонент в ведении здорового образа жизни и укреплении индивидуального здоровья, а также помочь учителю-практику в организации и проведении уроков по валеологии в начальной и средней образовательной школе, а, иными словами, способствовать развитию их валеологической культуры. Изучение спецкурса «Валеологическое образование и применение здоровьесберегающих технологий в школе» желательно проводить после освоения курсов медико-биологического блока или параллельно им, но перед педагогической практикой.

В первом разделе «Педагогическая валеология как наука о сбережении и формировании здоровья» будущих учителей нужно познакомить с основными целями, задачами и формами валеологической работы в школе и валеологической стратегии педагогической деятельности. Знания культуры здоровья должны войти в профессиональную программу учителя, чтоб затем отразиться в его целеполагании, обеспечивающем здоровье подрастающего поколения.

Во втором разделе «Валеологическое воспитание в школе» необходимо раскрыть сущность валеологического воспитания школьников, воспитание культуры здоровья, которое заключается в образовании мотивационно-ценностного компонента по отношению к здоровью индивидуальному и общественному. Необходимо дать подросткам возможность осознать ответственность за состояние своего здоровья, развить инстинкт самосохранения, этим самым тормозить процесс самовредительства, наблюдаемый часто у современных школьников при употреблении психотропных средств и потенциально опасном поведении для жизни и здоровья не только собственного, но и окружающих людей. На основе полученных знаний, а также чувства собственного достоинства, самоуважения, самоанализа и самооценки создать положительную мотивацию ведения здорового образа жизни.

Жизнь современного подростка стала чрезмерно напряженной. Повсюду его подстерегают нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки. Перенапряжения, переутомления возникают в процессе учебы, работы, на улице и дома. Защита от стресса и повышение компенсаторных сил организма – задача валеологического воспитания, имеющего психологический компонент, направленный также на выработку коммуникативных умений.