

4. Улащик В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия. Мн. - 2008.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОСРЕДСТВОМ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Сенин И.П.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки
Купалы»

Определяемая теорией адаптации ограниченность адаптационных ресурсов человека понуждает его осуществлять поиск приемлемых способов их восполнения и повышения.

Сегодня необходимо пересмотреть видение природы как объекта одностороннего воздействия человека. Необходима ориентация на экологическую целесообразность, устранение противопоставления человека и природы, видение природных факторов как партнеров по взаимовыгодному взаимодействию с человеком.

Взаимодействия человека и окружающей его среды двухвариантно: либо человек посредством двигательного действия преодолевает сопротивление окружающей среды, либо сама среда воздействует на человека.

На первом варианте основан единственный на сегодня научно обоснованный в теории и методике физической культуры метод тренировки - метод упражнения.

Второй способ тренировки, возможность которого прямо следует из закона взаимодействия - исходной причины любой деятельности, оставался необоснованным и безымянным, что и послужило причиной исследования внешнесредового способа воздействия на организм человека, названного нами имитационной тренировкой.

Из биологии, где взаимодействие как форма явления определяет принцип адаптации, известно, что организмы как бы осваивают, ставят себе на службу факторы внешней среды, используют основные закономерности материального мира (физические, химические), сберегая тем самым собственные

энергетические ресурсы. Дыхание, многие обменные реакции являются примерами, иллюстрирующими использование организмами закономерностей внешнего мира, лежащих за пределами живого. «Приспособление - писал И.В. Давыдовский - это когда факторы среды становятся факторами естественного образа жизни животного, обуславливающими биологическую тренированность организма» [1].

Когда-то, подражая природе, человек стал имитировать необходимые ему в деятельности движения (действия). Осознав в глубокой древности эффект упражняемости (повторяемости действия), он начал применять их вне реальных трудовых процессов, заложив тем самым основу тренировочного метода физического упражнения. Так были заложены основы физической тренировки. Мудрая природа через взаимодействие-приспособление подсказывает нам еще одну возможность получения тренировочного эффекта без необходимости применения при этом специального двигательного действия - упражнения.

Терморегуляционный тренинг, гипоксическая и гиперкапническая тренировка, биомеханическая стимуляция, миостимуляция и миорелаксация, пассивные растяжки, гравитационная тренировка, различные способы тренировочного массажа - вот далеко не полный перечень уже реально тренирующих миллионы людей способов внешнесредового воздействия.

Понимание того, что воздействие средой дает эффекты и результаты, близкие, а иногда сопоставимые с воздействием упражнением, обуславливает необходимость обоснования возможности средовой тренировки как культурного способа применения физических факторов. Такое обоснование должно идти не только по пути оценки результатов воздействия, но и по пути сравнения нового способа тренировки как с традиционным физкультурным методом упражнения, так и с медицинским, лечебно-профилактическим методом - физиотерапией.

Идентификация средовой тренировки в физкультурной деятельности достаточно проста и очевидна. В таком процессе восстановления либо совершенствования физических кондиций отсутствует главная составляющая любой традиционной

тренировки, ее основное и единственное средство - физическое упражнение, то есть отсутствие в какой-либо физкультурной деятельности упражнения указывает на то, что данная деятельность осуществляется в режиме *имитационного* внешнесредового воздействия. Среда из фактора, дополняющего тренировку, превращается в фактор самостоятельного тренировочного воздействия.

При сравнении имитационной тренировки с физиотерапией необходимо помнить, что последняя определяется как: «область медицины, изучающая физиологическое действие естественных (вода, воздух, солнечное тепло и свет) и искусственных (электрический ток, магнитное поле и др.) физических факторов, а также разрабатывающая методы их лечебного и профилактического применения» или, как «лечение силами природы, древнейший способ борьбы человека с болезнями» [2]. Но имитация это тренировка силами природы и сравнить эти понятия, значит, сравнить лечение - медицинское понятие с тренировкой - понятием педагогическим.

Медицинские и педагогические знания имеют по отношению к здоровью человека две различные парадигмы. Для педагогического - характерен субъектный подход к человеку, цель которого - адаптация организма к условиям окружающей среды, приведение человека к физической гармонии с ней. Оптимальным состоянием этой деятельности выступает тождество человека и внешнего мира, которое проявляется в виде физического здоровья. Медицинские знания отлчительно необходимы человеку в состояниях, при которых утеряна или значительно снижена сама возможность приспособления и организм нуждается в лечении, т.е. внешней помощи. Здравоохранение это система мер по охране того, у кого здоровье, - человека, здравосохранение и здравосозидание это уже процессы осуществляемые тем, у кого здоровье, - самим человеком [3].

Профилактика (греч. Prophylaktikos - предохранительный) по определению: «совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья» [4], в медицине зачастую приводит к противоположному эффекту -

потере здоровья так как защищая человека от «патогенного фактора» лишает его взаимодействия с окружающей средой и исключает тем самым возможность развития приспособительных процессов - основу жизнедеятельности и здоровья. Профилактика в физкультурной деятельности - оздоровительная тренировка, напротив, посредством взаимодействия с окружающей средой устраняет «патогенность приспособления» [1] нормализуя жизнедеятельность и здоровье. Следует заметить, что подобное качество - отличительный признак именно этого вида физической тренировки, так как существует и другая тренировка в спорте высших достижений, по сути, патогенный способ приспособления, определяемый весьма сомнительными целями.

Если здоровье представить качественной категорией, то необходимо будет согласиться с тем, что любое качество личности «формируется только деятельностью, которая требует проявления данного качества» [5]. При этом важно, что только своей собственной деятельностью, а не извне. Вот эту формирующую и личность, и здоровье человека деятельность мы и должны, несомненно, ему дать.

Природное явление и философская категория - «взаимодействие» не только причина всего и вся, но и способ применения пока еще безымянных (не биологических, не медицинских, не физкультурных) средств, а только физических факторов внешней среды. Только отличие способов применения этих факторов-средств определит отличие физкультурной деятельности от любой другой, например медицинской. В этом случае никто уже не будет путать, к примеру, понятия «физическая реабилитация» и «физкультурная реабилитация», которые имея, по сути, в основе одно средство - внешнюю среду отличаются способом - методом ее использования. В физической реабилитации таким методом является физиотерапия (от греч. *Physis* - природа). В физкультурной реабилитации - восстановительная физическая (от того же греч. *Physis* - природа) тренировка, суть которой в многократно повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные и структурные изменения [2].

Таким образом, существование отличного от упражнения способа получения физической нагрузки постулирует его обоснование как альтернативного метода физической тренировки, возможного средства физкультурной деятельности. Исследования наиболее значимых методов имитационного воздействия на человека - терморегуляционной и гиперкапнической [3] тренировки показали, что:

- деятельность в физической культуре может осуществляться как посредством упражнения, так и посредством его имитации. В крайних периодах жизнедеятельности человека (первый и последние годы его жизни) как и в периоды её восстановления (болезнь, инвалидность) имитационные средства выступают в качестве основного и иногда единственно возможного метода тренировки;

- способ использования природных и преформированных факторов окружающей среды является основным отличительным признаком физкультурного средства - тренировки, от медицинского средства - физиотерапии. Следующее отличие в результате деятельности - функции используемых в ней средств. Физическая тренировка как средство собственной деятельности результирует самый высокий и наиболее устойчивый адаптационный потенциал;

- тренировочная нагрузка как внешнее средовое воздействие определяет тренирующий потенциал применяемых средств количественными параметрами взаимодействия организма с определенными факторами окружающей среды.

Литература:

1. Давыдовский И.В. Проблемы причинности в медицине (Этиология). - М.: Медгиз, 1962. - 175 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под ред. проф. С.Н.Попова. - Ростов-на-Дону: изд. «Феникс», 1999. - 608 с.
3. Сенин И.П. Имитационные методики физической культуры: монография. - Гродно: ГрГУ, 2005. - 96 с.
4. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. - СПб.: Издательство ДЕАН, 2001. - 256 с.
5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: базовые

концепции и основополагающий категориальный аппарат // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №3. - С.15-20.

Репозиторий ГрГМУ