

10. Томилини, К.Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона) / К.Г. Томилини // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 16–18.

11. Томилини, К.Г. Разработка и обоснование прогностической модели «Игрового лечения», как средства активизации НИРС института физкультуры СГУТиКД / К.Г. Томилини, В.В. Мазур // Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах: Материалы V Международной научно-методической конференции г. Сочи, 19–21 сент. 2002 г. Часть 1. – Сочи: СГУТиКД, 2002.– С. 157–158.

## **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ ДЛЯ ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

***Ф.И. Собянин, В.А. Малахов, Т.В. Дралкина, Е.А. Арсеенко***  
Белгородский государственный университет, Россия

Оздоровительное голодание, его методика еще мало изучены в теории и методике физической культуры. Вместе с тем, специалист по физической культуре должен иметь определенные знания, умения, представления о методике оздоровления с помощью голодания, которые он мог бы применять лично для себя, рекомендовать своим коллегам и родителям школьников и распространять среди широких масс населения как естественный и эффективный способ оздоровления. Особенно это актуально для людей зрелого возраста.

Методика правильного голодания для зрелого человека в настоящее время является весьма злободневной проблемой. Это связано с несколькими причинами:

– во-первых, ухудшилось качество продуктов питания и их систематическое употребление быстро приводит к тому, что в организме накапливаются различные вредные для здоровья вещества;

– во-вторых, подавляющее большинство населения питаются неправильно (нарушают режим питания, часто переедают или недоедают, особенно в праздничные дни, практикуют обильное питание, употребляют очень жирную пищу или несвежую, чрезмерно употребляют спиртные напитки);

– в-третьих, к зрелому возрасту (40 лет и более) естественным образом организм накапливает различного рода шлаки, что негативно начинает сказываться на состоянии его здоровья.

Перечисленные и некоторые другие причины обостряют необходимость очищения организма различными способами, включая и дозированное голодание.

Понятие «голод» имеет различный смысл. В Современном толковом словаре русского языка «голод» трактуется:

- 1) как сильное желание есть;
- 2) как длительно продолжающееся недоедание;
- 3) как массовое бедствие, проявляющееся в отсутствии или недостатке продуктов питания (после засухи или другого бедствия);
- 4) как недостаток веществ в живом организме для его полноценного функционирования;
- 5) как острый недостаток чего-нибудь важного, необходимого людям (воды, энергии и др.) [4].

Г.П. Малахов рассматривает варианты голодания, опираясь на признаки определяющей роли сознания в процессе голодания и наличия или отсутствия объективного фактора (вынужденное недоедание, спячка у животных, летаргический сон у людей) [2]. На наш взгляд, к этому еще можно было бы добавить различные варианты медитативной практики.

В настоящей работе рассматривается тот вариант голодания, при котором воздержание от пищи производится сознательно для оздоровления мужчин среднего возраста. Такое голодание, в отличие от других его видов отличается, прежде всего, тем, что его осуществляет человек, и проведение всего периода голодания требует от него проявления значительных волевых усилий.

Сущность голодания заключается в создании условий, когда отсутствие поступления питательных веществ в организм человека инициирует включение внутренних резервов организма для обеспечения нормального функционирования всех его органов и систем в автономном режиме. Следует также отметить, что многие авторы, описывающие голодание и имеющие значительный собственный опыт проведения голодания указывают на то, что во время голодания нельзя даже в минимальных дозах употреблять какие-либо продукты питания, так как это может вызвать явления дистрофии и самое главное – будет

мешать полноценному включению механизмов самоочищения и самообеспечения организма [1, 2, 3].

Механизм голодания может иметь определенные особенности, в зависимости от того, к какому виду относится проводимое голодание. Какой-либо одной универсальной классификации видов голодания не существует. Обычно в литературе встречаются классификации, построенные на основе разделения видов голодания по одному-двум признакам. Например, многие авторы различают виды голодания в зависимости от наличия или отсутствия воды: сухое (без пищи и воды), обычное (с приемом воды внутрь и в виде клизм), с применением только клизм как вариант обычного голодания, полусухое (клизмы, питье, обливание, влажное укутывание, погружение в водную среду), уриновое (с приемом собственной мочи) [2]. Помимо этого, выделяют виды голодания в зависимости от проявления степени двигательной активности голодающего: пассивное (преимущественно постельный режим), активное (выполнение повседневной деятельности и небольших прогулок), с повышенной двигательной активностью (увеличение физической нагрузки для более быстрого начала действия механизма внутреннего питания). Существуют также различающиеся по цикличности виды голодания – еженедельные (24–42 часа), ежемесячные (до 3 суток), ежеквартальные и при смене сезонов (от 3 до 10 и более дней), ежегодные (от 7 до 20 и более дней), а также фракционные (прерывающиеся в три этапа с восстановительными периодами) и посты (религиозные). Наконец, Г.П. Малахов и другие авторы выделяют голодание по длительности проведения: малые – 24–48 часов; средние 3–7 суток; длительные от 7 до 40 и более суток [2].

В процессе голодания различают три основные стадии. На начальной стадии, когда человек перестает принимать пищу, у него возникает естественное чувство голода и желание утолить его. Это является результатом возникающего в головном мозге возбуждения, которое появляется после того, как состав крови и содержание в ней питательных веществ, необходимых организму, резко изменяется, а именно – уменьшается. Далее происходит иррадиация, то есть распространение этого возбуждения в другие центры нервной системы и его генерализация (возбуждение, определяющее желание утолить чувство голода становится ведущим, доминирует над всеми другими и угнетение всех других потребностей усиливает основное желание во много раз). На этой

стадии, которая длится обычно 1–4 дня, человек способен волевым усилием преодолеть чувство голода и перейти постепенно ко второй стадии. На первой стадии начинается первичная, поверхностная очистка организма от вредных веществ, накопившихся в организме с учетом индивидуальных особенностей конкретного человека.

Во время второй стадии, которая может длиться 40–50 дней, чувство голода, особенно в начале этой стадии, постепенно исчезает в связи с наступающим естественным торможением в центральной нервной системе после «голодного возбуждения». В организме начинается сильный ацидоз – накопление в крови и тканях организма отрицательно заряженных частиц (анионов), возникающих как следствие активизирующихся окислительных процессов. Организм голодающего переключается на механизм внутреннего питания за счет резервов, имеющихся у человека. На второй неделе человек может почувствовать слабость, болезненное состояние, тошноту, горечь во рту, заметить появление кислотных отложений на языке – это закономерно возникающие признаки первого ацидоза. После двух недель голодания завершается первый ацидотический кризис. Сразу за ним начинается второй, во время которого в организме происходят глубинные изменения обмена веществ на клеточном уровне. При этом человек может потерять до  $\frac{1}{4}$  собственной массы тела, в основном за счет потери жировых тканей, болезненно измененных клеток, шлаковых образований в организме. Завершение второй стадии должно быть обозначено явными признаками – хорошим самочувствием, легкостью, очищением слизистой рта и поверхности языка, появлением чувства сильного «истинного» голода. Очень важным результатом завершения второй стадии голодания является активизация обмена веществ, биосинтеза и обновление клеток, омоложение всего организма.

Первые две стадии голодания благоприятны для организма. Поэтому обычно людям среднего возраста рекомендуют делать лечебное голодание сроком 14, 28–30, 45–50 дней. Это физиологически оправданные сроки голодания, способствующие естественному и достаточно полному очищению организма, избавлению от множества заболеваний и нормализации физиологического, биохимического баланса во всех жизненно важных процессах. В случае, если человек продолжает голодание после 50 дней, то он вступает в третью стадию голодания, сопровождающуюся потерей веса до 45% и опасными для здоровья и жизни необратимыми процессами в организме.

Необходимо также отметить, что голодание необходимо рассматривать не только как процесс, имеющий, прежде всего, биологическое содержание, но и как актуальнейший способ духовного очищения. Более того, имеются данные, свидетельствующие о повышении эффекта голодания, проведенного с учетом духовной составляющей, например в период религиозного поста.

Таким образом, процесс лечебного, профилактического голодания как средство и способ оздоровления человека среднего возраста, его омоложения, восстановления работоспособности, сохранения жизненного потенциала, формирования биосоциального единства человека, его истинной целостности является весьма перспективным в ближайшем будущем.

Несмотря на имеющийся практический опыт и исследования, посвященные оздоровительному голоданию зрелых людей, эта сфера еще остается мало изученной. Ее дальнейшее познание, несомненно, позволит лучше понять закономерности, происходящие в функционировании организма, особенности его реакции на голодание и станет благоприятной основой для научной разработки новых методик, способствующих сохранению, укреплению и формированию здоровья зрелых людей.

### Литература

1. Захаров Ю.А. Энциклопедия здоровья. Старинные рецепты. – М.: Тера–Спорт, 1999. – 192 с.
2. Малахов Г.П. Целительные силы. В 4-х Т., т. 2. (Биосинтез и биоэнергетика). – СПб.: АО КОМПЛЕКТ, 1994. – С. 146–208.
3. Система оздоровления П.С. Брега. – М.: Изд-во «Мега», 1994. – 224 с.
4. Современный толковый словарь русского языка / Гл. ред С.А. Кузнецов. – СПб.: «Норинт», 2002. – С. 134 .

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДНОСЯТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

**В.А. Мазур**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

**Актуальність.** Фізичне виховання в школі є важливим чинником навчально-виховної роботи з учнями і засобом зміцнення здоров'я,