

## К ВОПРОСУ О ПРИНЦИПАХ ПОСТРОЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ НЕОТЕХНОЛОГИЙ

Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П.

*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия  
Камский государственный институт физической культуры,  
Набережные Челны, Россия*

Анализ огромного опыта спортивной физиологии и медицины, а также накопленный нами многолетний опыт изучения закономерностей и механизмов адаптации, энергетического обмена, физической работоспособности, травматизма, заболеваемости и долголетия в спорте приводят к заключению, что вся жизнедеятельность биологических систем связана с процессами синтеза, расхода и ресинтеза биологической энергии. Любая недостаточность или несовершенство даже одного из этих процессов ведёт к дестабилизации, нарушениям в соотношениях важнейших гомеостатических констант и возникновению различного рода предпатологических и патологических состояний (Высочин Ю.В., 2001; 2002).

На основе этих исследований нами была сформулирована энергетическая концепция здоровья, определены ведущие критерии здоровья, физиологические механизмы защиты здоровья и разработаны основные принципы построения новейших оздоровительных технологий.

Согласно "энергетической концепции", **здоровье - это состояние организма, обеспечивающее эффективный синтез и аккумуляцию биологической энергии, её рациональное (экономичное) расходование и быстрое восполнение в процессе жизнедеятельности.**

Эти же исследования убедили нас в необходимости рассматривать понятие "здоровье", прежде всего, с позиций современной физиологии и адаптологий. По мнению выдающихся отечественных (Сеченов И.М., Введенский Н.Е., Павлов И.П., Ухтомский А.А. и др.) и зарубежных (Бернар К., Селье Г. и др.) физиологов, адаптация является одним из самых фундаментальных качеств живой материи, которое присуще всем известным формам жизни и настолько всеобъемлюще, что нередко отождествляется с самим понятием жизни.

Исходя из этого, нам представляется вполне обоснованным выделение **адаптируемости** (приспособляемости или способности к адаптации), определяемой, в свою очередь, мощностью физиологических механизмов срочной адаптации, в качестве **первого важнейшего объективного критерия формирования, развития и сохранения здоровья. Вторым объективным и надежным критерием здоровья может служить уровень адаптированности** (в спорте - тренированности), т.е. достаточно стабильного состояния организма, достигнутого в процессе долговременной адаптации к условиям жизнедеятельности. В свою очередь, можно выделить четыре основных (ведущих) признака хорошо адаптированных, то есть хорошо приспособленных к условиям существования, биологических систем:

1. Высокий уровень физической работоспособности (**максимум внешней работы**).
2. Высокий уровень экономичности деятельности различных органов и систем в покое и при нагрузках (**минимум энергетических затрат**).
3. Высокий уровень восстановления органов и систем после воздействий различных адаптогенных факторов или нагрузок (**высокая скорость восстановительных процессов**).
4. Высокий уровень **надежности и самосохранения биологических систем**, т.е. полное сохранение здоровья, репродуктивности и долголетия в усложненных условиях деятельности.

Перечисленные выше признаки хорошо адаптированных биологических систем давно известны и на протяжении нескольких десятилетий регистрировались множеством исследователей. Однако возможность детальной расшифровки интимных механизмов этих феноменальных явлений представилась лишь сравнительно недавно благодаря ряду важных открытий, являющихся результатом наших многолетних комплексных фундаментальных исследований, которые позволили выявить недостающие ключевые звенья и замкнуть сложную цепь причинно-следственных взаимоотношений различных процессов и механизмов, обеспечивающих **адаптируемость, адаптированность** и, в конечном итоге, **здоровье человека**.

## РЕГИСТРАЦИОННАЯ ФОРМА

<b>Фамилия, имя, отчество:</b> Денисенко Юрий Прокофьевич
<b>Ученая степень, ученое звание:</b> Кандидат биологических наук, доцент
<b>Членство в РАЕ, № диплома (если имеется)</b>
<b>Учреждение, должность:</b> Камский государственный институт физической культуры Заведующий кафедрой «Теория и методика спортивных игр»
<b>Адрес для переписки:</b> 423807, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Студенческая, 21
<b>Телефон (код города):</b> 42-07-55 (8552).
<b>Факс:</b> (8552) 42-07-55.
<b>E-mail:</b> roaot @ kamgifk.chelny.ru
<b>Форма участия (отметить):</b> <input type="radio"/> только публикация тезисов без личного участия(?) <input type="radio"/> личное участие с публикацией тезисов и устным докладом <input type="radio"/> личное участие с устным докладом без публикации <input type="radio"/> <u>личное участие( ?) и публикация без доклада</u> <input type="radio"/> личное участие без публикации и доклада
<b>Название доклада:</b>
<b>Название конференции:</b> «Новейшие технологические решения и оборудование» Кисловодск 19-21.04.04
<b>Оплата целевого взноса участниками конференции:</b> (300 руб. Квитанция № 0031, дата оплаты- 27.02.04)