

найгірше, сприйняттям Живого Бога – Абсолют Персональний, стане для нього чужим».

При відсутності особистої зустрічі з Богом людина, практикуючи йогу, звертає свій погляд на саму себе. «Мистецтво йоги полягає в тому, щоб занурити себе в повну безмовність. Відкинути від себе всі думки і ілюзії, відкинути і забути все, крім однієї істини: справжня сутність людини – божественна; вона є бог, про решту можна тільки мовчати», - пише у своїй книзі ченець-бенедиктинець Ж.-М.Дешане, який півстоліття тому намагався показати сумісність християнського вчення і йоги. Але навіть у словах цієї людини можна бачити принципову несумісність вчення йоги з християнством. Однак, такі протилежні віросповідання збігаються в поглядах на питання харчування – відмова від жирних продуктів, надання переваги рослинній їжі, яка сприяє нормальній роботі шлунково-кишкового тракту, зміцненню імунітету, підтриманню оптимальної ваги тіла.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. В XXI столітті православні церкви постали перед проблемою глобалізації. Все змінюється. Отже, і церква має змінюватись, переглядати деякі з своїх позицій, так би мовити «йти в ногу із часом» не порушуючи основні свої засади. Православ'я не може не трансформуватися, щоб не втратити своїх adeptів. На сучасному етапі православна церква лише розглядає фізичне виховання як спосіб залучити молодь у лоно своєї церкви.

Література

1. Парашевин Максим. Религия и религиозность на Украине = Релігія та релігійність в Україні / Под ред. С.Макеева, предисловие О.Иващенко – К.:Институт политики. Институт социологии НАН Украины, 2009.– 68 с.
2. Посредников Д.С. Проблема единства Украинской православной церкви в контексте православной экклесиологии // Вісник Донецького національного університету : сер. Б: Гуманітарні науки. – Донецк, 2009, - В.1. - с.113-118
3. Стаття: «Православ'я в Україні: реалії і перспективи». Василь Балух, доктор історичних наук, професор. <http://dc-summit.info/razdely/vera/1464-pravoslavja-v-ukraini-realii-i-perspektivi.html>
4. DeMichelis E. A History of Modern Yoga Patanjali and Western Esotericism Continuum. London, 2004. Pp. 121– 122
5. Asnok Kumar Mathotra. An introduction to Yoga Philosophy; an annotated translation of the YogaSutras. Ashgate, 2001. P.15p
6. Свящ. Михаил Плотников. Йога для христианина – путь к оздоровлению или к вероотступничеству?// Можно ли быть хорошим и не спастись? М.,2011.– с. 275-276.

ИЗМЕНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПРИ ТРЕНИРОВКЕ В СРЕДНЕГОРЬЕ

Богуш В.Л., Резниченко О.И., Кувалдина О.В., Яцунский Е.А.,

Веселова И. Н., Фарионов В. Н.

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Аннотация. Проводились обследования спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Исследовались показатели: максимальное потребление кислорода, легочная вентиляция, содержание молочной кислоты, уровень биомеханической

экономизации после тренировочных нагрузок на равнине, в условиях среднегорья (1700 м), в период реакклиматизации.

Полученные результаты показали, что после тренировки в горных условиях повышаются аэробные возможности организма спортсмена и отмечается более высокая работоспособность, что обеспечивает возможность выполнения большого объема тренировочной работы, чем до подъема в горы.

Ключевые слова: максимальное потребление кислорода, легочная вентиляция, молочная кислота, среднегорье.

Анотація. Проводилися обстеження спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні і довгі дистанції. Досліджувалися показники: максимальне споживання кисню, легенева вентиляція, зміст молочної кислоти, рівень біомеханічної економізації після тренувальних навантажень на рівнині, в умовах середньогір'я (1700 м), в період реакліматизації.

Отримані результати показали, що після тренування в гірських умовах підвищуються аеробні можливості організму спортсмена і відзначається більш висока працездатність, що забезпечує можливість виконання великого обсягу тренувальної роботи ніж до підйому в гори.

Ключові слова: максимальне споживання кисню, легенева вентиляція, молочна кислота, середньогір'я.

Annotation. Conducted a survey of athletes specializing in women's middle and long distance. Studied parameters: maximum oxygen consumption, pulmonary ventilation, lactic acid content, the level of biomechanical economization after training loads on the plain, in a midlands (1700 m), in the period of re-acclimatization.

The results showed that after training in the mountains increased aerobic capacity of an athlete and have a higher efficiency, which provides the ability to perform a large amount of training work than to rise into the mountains.

Key words: maximal consumption of oxygen, pulmonary ventilation, suckling acid, midlands.

Постановка проблемы. Постоянный рост спортивных достижений, особенно в процессе многолетней подготовки спортсменов, во многом обусловлен непрерывным повышением объема и интенсивности тренировочных заданий, связанный прежде всего со способностью организма адаптироваться к определенным по силе и длительности физическим нагрузкам. Поэтому для совершенствования основных функциональных систем организма необходимо постоянно изменять величину и длительность тренировочных воздействий [5, 6].

Напряженные физические нагрузки по уровню энергетических затрат превышают максимальное потребление кислорода и выполняются на фоне кислородной недостаточности. Поэтому необходим поиск путей дальнейшей оптимизации тренировочного процесса с помощью дополнительных средств, в том числе изменения условий выполнения напряженной работы для улучшения биоэнергетических и функциональных возможностей спортсменов, повышения их работоспособности и кумуляции тренировочного эффекта нагрузок. Была предложена методика тренировки с использованием гипоксических условий как в естественной горной среде, так и при моделировании в барокамере, при дыхании газовыми смесями, обедненными кислородом, выполнении упражнений с задержкой дыхания, дыхании в замкнутом пространстве с

регулируемым содержанием O_2 и CO_2 , а также нетрадиционные средства увеличения аэробных и адаптационных возможностей организма [1, 4, 7, 8].

Среднегорье или умеренные высоты до 2000 м, наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям, проводящимся на равнине. В условиях среднегорья к организму предъявляются повышенные требования при выполнении напряженной мышечной работы в связи с действием комплекса климатических факторов, главным из которых является пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе [2, 3].

Материал и методы исследования. Изучались максимальное потребление кислорода, легочная вентиляция, молочная кислота, тест Конкони на равнине, среднегорье и в период реакклиматизации у 25 спортсменов специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Полученные результаты исследования. Проводились исследования максимального потребления кислорода (МПК) в динамике до и после тренировки на высоте 1700 м. В качестве нагрузки спортсмены пробегали 1000 м за время соответствующее 70–80% от лучшего личного результата, с финишным ускорением на последних 200 м дистанции.

До тренировки в горах МПК варьировало в пределах от 69 до 82 мл/мин/кг в среднем $75,63 \pm 1,82$ мл/мин/кг. После 20 дней пребывания в горах МПК колебался от 68 до 78, в среднем $71,62 \pm 1,79$ мл/мин/кг, однако через 20–25 дней после возвращения в привычную ландшафтную зону данный показатель повышался до $81,52 \pm 1,57$ мл/мин/кг при изменениях от 76 до 84 мл/мин/кг. Следовательно, через три недели тренировки в горных условиях МПК уменьшилось на 4,01 мл/мин/кг, а в период реакклиматизации увеличивалось на 4,69 мл/мин/кг по сравнению с исходной величиной и на 9,9 мл/мин/кг по отношению к показателям в условиях среднегорья.

При условии, если показатели на равнине принять за 100%, то на 20 день тренировки в горах МПК уменьшается до $96,7 \pm 2,3\%$ (на 3,3 %), легочная вентиляция повышается до $101,2 \pm 0,57\%$ (на 1,2 %). После возвращения в привычные условия тренировки через 20–25 дней увеличивались: МПК до $108,3 \pm 2,7\%$ (на 8,3 %), легочная вентиляция до $118,1 \pm 2,42\%$ (на 18,1 %).

Следовательно, после тренировки в горах на высоте 1700 м отмечалось повышение максимального потребления кислорода на 6–10% и легочной вентиляции на 16–20%.

Изучалось содержание молочной кислоты, которое было 0,5–1,5 ммоль/л до тренировки, а после такой же стандартной нагрузки находилось в пределах 48,91–51,03 ммоль/л. Под влиянием тренировки в среднегорье наблюдалось постепенное снижение концентрации молочной кислоты в крови на протяжении изучаемого периода. После возвращения на равнину уровень молочной кислоты уменьшился на второй день до 46,25–49,85 ммоль/л (на 5,43–2,31%), на второй неделе до 45,08–47,15 ммоль/л (на 7,8–7,6%), на четвертой неделе до 43,91–46,16 ммоль/л (на 10,2–9,5%) и к окончанию исследования на шестой неделе до 44,02–45,19 ммоль/л (на 9,99–11,44%). Уменьшение концентрации лактата в крови спортсменов в ответ на стандартную нагрузку может быть связано с повышением анаэробного порога, лучшим использованием энергетически более выгодного аэробного пути ресинтеза АТФ. Это и ведет к повышению одного из показателей выносливости организма – экономизации работы.

Уровень биомеханической экономизации изучался в ходе проведения теста Ф.Конкони. Определялось соотношение количества ударов сердца к скорости бега (на 1 м дистанции). Полученный коэффициент на равнине 0,645 постепенно уменьшался к 1–3 дню

нахождения в горах на 4,65% и был равен 0,615, на 7–8 день до 0,610 (5,42%), к 14 дню до 0,600 (6,97%), к 17–20 дню до 0,585–0,590 (9,3–8,52%). В последующем в период реакклиматизации коэффициент на 5–7 день еще больше снижался до 0,570–0,585 (11,62–9,3%), затем несколько повышался, но находился на низком уровне 0,590 (8,52 %) до 20 дня. Под влиянием тренировки в условиях среднегорья повышаются аэробная и анаэробная производительность, а также происходит экономизация деятельности организма. Все эти функциональные сдвиги обеспечивают повышение уровня выносливости спортсменов, а следовательно, и спортивных результатов.

Вывод. Тренировка в условиях среднегорья достаточно эффективна для повышения спортивных достижений спортсменов специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

После окончания тренировки в горных условиях организм спортсмена оказывается в состоянии более высокой работоспособности, чем до подъема в горы. Явления кислородной недостаточности, которые сопровождают мышечную работу переносятся значительно легче, так как важнейшим условием спортивной работоспособности является способность к высокому длительному уровню потребления кислорода, которая после пребывания в горах значительно возрастает.

Повышение аэробных возможностей спортсменов под влиянием горного климата способствует более эффективным окислительно-восстановительным процессам в организме, быстрейшему после выполненной работы устранению продуктов анаэробного обмена в мышцах, что, в свою очередь, обеспечивает возможность выполнения большего объема тренировочной работы.

Перспективы дальнейших исследований. Обследовать в условиях среднегорья спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, единоборствах для повышения способности организма работать в условиях кислородной недостаточности и возможности адаптации к ней с увеличением мощности транспортных систем дыхания и кровообращения.

Литература:

1. Зацiorский, В. М. Биомеханические основы выносливости [Текст] / В. М. Зацiorский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. – М.: ФиС, 1982, – 205 с.
2. Гиппенрейтер, Б. С. Седьмой международный симпозиум по гипоксии / Б. С. Гиппенрейтер. // Теория и практика физической культуры. – М., 1982, № 10, с. 59.
3. Иванов, А. С. Адаптация спортивным нагрузкам путем чередования горных высот (800-3500 м над уровнем моря) / А. С. Иванов, Т. А. Бородина, Т. А. Дорошина. // Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. – Фрунзе, Киргиз. ГУ, 1987, С. 31–44.
4. Колчинская, А. З. Кислород, физическое состояние, работоспособность [Текст] / А. З. Колчинская – Киев, Наука думка, 1991, – 208 с.
5. Летунов, С. П. О некоторых путях повышения функциональных возможностей организма / С. П. Летунов. // Теория и практика физической культуры, 1967, № 12, С. 34–38.
6. Матов, В. В. Кислородная недостаточность и проблемы спортивной тренировки. Текст.: дис. докт. мед. наук. / В. В. Матов. М., 1971, – 30 с.

7. Мелленберг, Г. В., Горная подготовка высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Г. В. Мелленберг, Г. Р. Сайдхужин – М.: «Валери», 1966, – 118 с.

8. Тимушкин, А. В. Эффективность тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в горах на разных высотах. Текст.: дис. канд. пед. наук. / А. В. Тимушкин. М., 1985, – 19 с.

УДК 618.14-089-036.82/.85: 615.825

КОМПЛЕКС МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ГИСТЕРЭКТОМИИ У ПАЦИЕНТОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Бугаевский Константин

Запорожский государственный медицинский университет

Аннотация. В статье приведены результаты исследования практического применения комплекса методов физической реабилитации у пациенток репродуктивного возраста, после перенесенной гистерэктомии, произведённой разными оперативными техниками. Указаны особенности реабилитационных методов после разных способов удаления матки.

Ключевые слова: пациентки, репродуктивный возраст, гистерэктомия, лапаротомия, лапароскопия, физическая реабилитация, упражнения Кегеля

Анотація. У статті наведені результати дослідження практичного застосування комплексу методів фізичної реабілітації у пацієнток репродуктивного віку, після перенесеної гістеректомії, виконаної різними оперативними техніками. Вказані особливості реабілітаційних методів після різних способів видалення матки.

Ключові слова: пацієнтки, репродуктивний вік, гістеректомія, лапаротомія, лапароскопія, фізична реабілітація, вправи Кегеля

Abstract. In this article demonstrated the results of the study of the practical usage of complex methods of physical rehabilitation for patients of reproductive age, after suffering a hysterectomy, the produced different operative techniques. Peculiarities of rehabilitation methods after different ways to remove the uterus.

Key words: patient, reproductive age, hysterectomy, laparotomy, laparoscopy, physical rehabilitation, Kegel exercises

Постановка проблемы. На сегодняшний день проблема реабилитации гинекологических пациенток, которые подверглись оперативному удалению матки, стоит особенно остро. Согласно данным официальной статистики, гистерэктомии в 85–90% подвергаются женщины репродуктивного возраста [1,6,9]. В большинстве стран мира наиболее частыми гинекологическими операциями являются надвлагалищная ампутация и экстирпация матки (субтотальная и тотальная гистерэктомия). В Швеции на гистерэктомию приходится 38% полостных гинекологических операций, в США 36%, в Великобритании – 25 % [1,9]. В Украине до 90% гистерэктомий в репродуктивном возрасте производится по поводу доброкачественных опухолей матки [6,9].

Удаление матки – наиболее частое вмешательство в оперативной гинекологической практике, частота этой операции колеблется от 25% до 38% [1,6,9]. Частота операций гистерэктомии, с удалением придатков матки или без них, является самой высокой в мире среди всех гинекологических оперативных вмешательств [1,9]. Средний возраст, в котором