

4 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

УДК 615-03

В. Ф. Корсун¹, Е. В. Корсун¹, Н. А. Озренич²

¹ Российский университет Дружбы народов, Москва

² Учреждение здравоохранения «Барановичский родильный дом», Барановичи

О ПЕРСПЕКТИВЕ ФИТООЗДОРОВЛЕНИЯ В БИАТЛОНЕ

Введение. Российские спортсмены-биатлонисты всегда были и остаются одними из главных фаворитов в мировом таблице рангов. Однако многие старты, особенно в этапах Кубка мира, да иногда и на чемпионатах мира и Олимпийских играх, были проиграны из-за досадных ошибок при стрельбе. Продолжительное выполнение динамической работы циклического характера переменной интенсивности с большими усилиями, особенно при прохождении крутых подъёмов и при одновременном отталкивании руками под каждый шаг, делает понятным необходимость воспитывать у биатлонистов такие качества, как выносливость, силу, специальную силу и силовую выносливость [2, с. 125].

Основная часть. Спортсмену-биатлонисту необходимо воспитывать в себе такие качества, как умение концентрировать внимание, умение рационально напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, управлять своими действиями и дыханием в момент прицеливания и производства выстрела, обладать спокойствием [3, с. 211].

Определённую помощь в воспитании, развитии положительных показателей при подготовке биатлонистов высшего звена, по нашему мнению, могут оказать система и средства фитооздоровления. Различные периоды подготовки должны включать и различные подходы к их использованию.

В подготовительный период, где решаются вопросы закладки фундамента для успешного выступления зимой, желательно использовать средства фитооздоровления (фиточай, бальзамы «КОРФИТ», фитопаро-сауна, фитомассаж с кремом, содержащим оксидат торфа, фитодетоксикация в зависимости от лунного календаря и пр.) с учётом пола, времени рождения, характера питания каждого спортсмена. В этот период должна проводиться большая тренировочная работа, которая по объёму и разнообразию выполнения физических упражнений значительно превышает нагрузку в зимнее время [1, с. 109].

В предсоревновательном периоде возрастает роль не только физической подготовленности спортсмена, но и фитопсихорегулирующего воздействия с использованием недопинговых растительных средств. Среди них важная роль отводится тем, которые помогают уменьшить развитие тканевой гипоксии, нарастание процессов анаэробного гликолиза мышечного аппарата и, в первую очередь, печёночной ткани для предупреждения печёочно-болевого синдрома (В. С. Дядченко, 2010). В этих целях разработаны вспомогательные растительные средства, содержащие цикорий, солянку холмовую, хитозан, датиску коноплевую, пижму, репешок и др. Эти и другие растения входят в состав вспомогательных растительных средств «ГЕПАМЕД-1», «ХИТОПАН», «ГЕПАКОР», «ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ» и др.

В этот период возрастает необходимость приёма растительных средств, помогающих концентрировать внимание, память, предупреждать зрительную усталость, повышать аккомодацию органов зрения. Для этой цели с успехом используются такие растения, как астрагал шерстистоцветковый, таволга вязолистная, иван-чай, очанка, змееголовник молдавский, шизонета многонадрезанная и др. Данные растения входят в состав вспомогательного растительного средства «ОКОР» [4, с. 312].

Важным подспорьем в послесоревновательный период биатлониста могут стать растительные вспомогательные средства, содержащие фитотранквилизаторы: «ФИТО НОВО-СЕД», «ТАБЛЕТКИ ДЛЯ УМА», «ТАБЛЕТКИ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ»; в их состав входит пустырник сердечный, Melissa лекарственная, бакопа Моньери, иван-чай узколистный, вздутоплодник сибирский, шлемник байкальский. Можно использовать сборы из лекарственных трав: 1) пустырник, лабазник, иван-чай; 2) пустырник, вереск, иван-чай и др. Они используются в комплексе с другими психофитоздоровительными средствами и процедурами [5, с. 217].

Соображения авторов основаны на проведении консультативной работы на базе летнего периода подготовки биатлонистов олимпийской сборной команды Российской Федерации несколько лет назад.

Заключение. Таким образом, использование средств растительного происхождения недопингового, неядовитого характера может повысить результативность спортсменов-биатлонистов, в том числе и высокого уровня.

Список цитируемых источников

1. Дядченко, В. С. Фармакология в спорте высших достижений / В. С. Дядченко. — Кемерово : [б. и.], 2010.
2. Корсун, В. Ф. Лекарственные растения в гепатологии / В. Ф. Корсун — М. : Рус. врач, 2005. — 274 с.

3. Корсун, В. Ф. Использование БАД «Корфит» в предстартовом периоде подготовки биатлонистов / В. Ф. Корсун, Е. В. Корсун. // Экология, здоровье, спорт : сб. — Чита : [б. и.], 2011. — С. 211—213.
4. Корсун, В. Ф. Лекарственные растения в психоневрологии / В. Ф. Корсун, Т. В. Кочетова, Е. В. Корсун. — М. : [б. и.], 2010. — 464 с.
5. Фитотерапия семейного врача / В. Ф. Корсун [и др.]. — М. : Мэйлер, 2014. — 470 с.

Материал поступил в редакцию 17.03.2014 г.

УДК 615-03

М. А. Малышко

Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»,
Минск

РАЦИОНАЛЬНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ ПОСТИНФАРКТНОГО КАРДИОСКЛЕРОЗА

Введение. Постинфарктный кардиосклероз является клиническим вариантом ишемической болезни сердца (ИБС), профилактика и лечение которой — одна из актуальных проблем кардиологии в настоящее время. Постинфарктный кардиосклероз — это поражение сердечной мышцы, а часто и клапанов сердца, вследствие развития в них рубцовой ткани в виде участков различной величины и распространённости, замещающих миокард.

Основная часть. Перспективы использования лекарственных растений: нивелирование нежелательных побочных эффектов лекарственных средств при длительной (пожизненной) медикаментозной терапии и возможность избежать толерантности — ослабления эффектов при повторном приёме лекарственных средств [1]. В таблице 1 представлены лекарственные растения, уменьшающие побочные эффекты основных групп препаратов лечения постинфарктного кардиосклероза.

Для проведения рациональной фитотерапии учитываются: сроки перенесённого инфаркта миокарда, состояние коронарного кровообращения, выраженность кардиосклероза, уровень артериального давления, уровень содержания в крови липидов, показатели свёртываемости крови, характер нарушения ритма, выраженность болевого синдрома, степень сердечно-сосудистой недостаточности.

Основные действия растений в фитотерапии постинфарктного кардиосклероза, — противосклеротическое, мочегонное, кардиотоническое, антигипоксическое, ноотропное, антикоагулянтное.