



ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Тезисы докладов

Республиканской научно-практической конференции

Минск, 21-23 марта 1994 г.



Минск 1994

О ВРАЧЕБНОЙ НАУКЕ ТИБЕТА

(Тибетская медицина)

Д.З.БОРИС, ст.преподаватель,
действительный член Международного общества
по китайской традиционной медицине (АФВМС)

Возраст тибетской медицины – более трех с половиной тысяч лет. По эффективности лечения и диагностики она стоит на первом месте в мире. Ныне тибетская медицина признана всеми авторитетными учеными мира. Как и во всякой науке, в ней существуют разные направления, но классической считается школа П.А.Бадмаева. Говоря о тибетской медицине в наши дни, о ее научном изучении и использовании ее методов в профилактической и лечебной практике, хотелось бы отдать должное на редкость скромному, прекрасной души человеку, ученому, профессору, доктору медицинских наук, профессору школы тибетской медицины Л.Л.Хундановой, сотрудничавшей с далай-ламой. Основным каноническим источником тибетской медицины, ее главным руководством является четырехтомный трактат "Чжуд-ши", что в переводе означает "Сущность целебного". Тибетская медицина, имея общие корни с индийской и китайской медициной, значительно отличается от них. Ее теория пульса, созданная тибетскими врачами, является большим достижением в области обследования больных. В тибетской медицине признается только комплексное и последовательное лечение, которое включает правильное питание, поведение, лекарства и вспомогательные средства.

Рецепты, как правило, сложные, многокомпонентные, состоящие из веществ растительного, минерального и животного происхождения. Само же лекарство помимо направленного т.е. лечебного действия, должно обладать общеукрепляющим и успокаивающим действием. Химически синтезированные препараты в тибетской медицине не применяются. Считается, что "живое надо лечить живым". Тибетские лекарства отличаются тем, что они не имеют противопоказаний и не вызывают никаких побочных явлений. Они полностью исключают применение химикатов. Назначение

этих лекарств состоит не в том, чтобы убить какие-то вредоносные микробы, а в том, чтобы помочь организму самому перебороть их. Отличительной чертой тибетской медицины, по учению "Чжуд-ши", является концепция целостного организма и системный подход: "лечить не болезнь, а больного". Свои лечебные и профилактические рекомендации тибетская медицина строит с учетом конституциональных признаков и темперамента пациента.

Нельзя не упомянуть и о физических методах лечения в тибетской медицине, таких как ванны (бальнеофитотерапия), массажи, чжен-цзю-терапия, кровопускание, лечебная эффективность которых неоспорима. Об уникальности метода цзю-терапии (т.е. прижигания) тибетские врачи говорят так: "Где не излечивают лекарства, излечивает железо (нож), где не излечивает железо, излечивает огонь". Необходимо особо выделить такой раздел тибетской медицины, как фитотерапия, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами лечения. К основным принципам использования фитотерапии в тибетской медицине относятся: цельность и комплексность применения лекарственных растений, многосторонность действия, селективность (избирательность), органотропность, индивидуальный учет биологических ритмов организма (фитохронотерапия). И, наконец, нельзя не сказать несколько слов о различных методах внушения и психорегуляции, которые широко применяются в тибетской медицине. Методы психорегуляции являются мощной профилактикой расстройств, а эффективность прямой и опосредованной психотерапии доказана при очень широком спектре самых различных заболеваний. Хотелось бы также отметить отношение тибетских медиков к астрологии. Тибетские врачи считают, что макрокосм и микрокосм тождественны по своей сути. Поэтому больного легче лечить, зная его гороскоп, т.е. предрасположенности, сложившиеся под воздействием небесных тел в момент его рождения. Тибетская медицина также учитывает и индивидуальные биоритмы, рассматривая каждый орган как своеобразную функциональную систему, имеющую свои часы для стимулирования и притормаживания. Астрологические прогнозы, по мнению тибетских врачей, - как дорожные знаки, которые предупреждают об опасности или, наоборот, подсказывают твой день, твой шанс, когда можно вырвать у судьбы то, что она сулит.

Тибетская медицина сделалась модной. В большом количестве стали появляться "специалисты" – шаманы, колдуны, экотрасенсы, целители и т.п., объявляющие себя приверженцами тибетской медицины. П.А.Бадмаев отрицал в своих трудах всякое колдовство как метод лечения. Он говорил, что шаманы могут лечить по-своему, но их влияние рано или поздно будет иметь отрицательные последствия для организма – преждевременное старение, дурное состояние духа и т.д.. Хотя мы не можем отрицать их возможностей влияния на организм, так же как и экотрасенсов, но это не наука и поэтому отвергнуто П.А.Бадмаевым. И, в заключение, поистине философская мысль: "Лекарством является все, что окружает нас, включая само пространство, коль скоро наш организм нуждается в нем".

"Om мани падне хум", что означает в переводе с тибетского: "Будь добрым, и станешь счастливым".

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ АКУПУНКТУРЫ

Д.З.БОРИС, ст.преподаватель,

действительный член Международного общества
по китайской традиционной медицине (АФВиС)

"Чи – это металл, дерево,
земля, вода и огонь".

Чжоу Си

Учение об энергии Чи является краеугольным камнем теории иглоукалывания. Чи (кит.) – жизненная энергия (функциональное начало). Обычно обозначает вещества, невидимые глазу, – воздух, газ, влагу и т.п. Чи обозначает также понятие энергии, функциональной активности внутренних органов – легких, печени, желудка и т.д. В Китае (на Востоке) считается что и циркуляция крови по сосудам обеспечивается энергией, т.е. пока движется энергия по своим каналам, движется и кровь; при застоях энергии в определенных частях тела наблю-

дается застой и в кровеносных сосудах этих частей. Вот почему на Востоке зачастую энергию Чи называют тенью крови.

Терапевтическое действие иглокальвания по теории китайской медицины вкратце можно сформулировать следующим образом: основной механизм метода иглокальвания и прижигания заключается в регулировании циркуляции энергии, т.е. в нормализации функций организма. Именно поэтому китайские (восточные) медики в клинической практике большое внимание уделяют болеутоляющему или обезболивающему действию иглокальвания.

"Иглами пользуются, чтобы регулировать соотношение инь и ян". Эти слова подчеркивают, что основная цель воздействия иглами заключается в восстановлении и повышении сопротивляемости организма болезнетворной энергии, его способности изгонять ее наружу. Основываясь на восточном принципе механизма действия игл, мы должны усвоить, что метод иглотерапии "лечит болезнь на участках, по которым проходят каналы". Согласно теории восточной медицины, "непроходимость энергии порождает боль".

Нарушение проходимости энергии в системе меридианов проявляется обычно в виде боли в определенных участках на поверхности организма (помимо болей в зоне поражения). Уколы в болевые точки и точки, лежащие на меридианах, проходящих через участок нарушения, восстанавливают проходимость меридианов, нормализуют ток энергии, чем достигается осуществление принципа "проходимость энергии снимает боль".

Болеутоляющее действие игл весьма эффективно. Зачастую анальгизирующий эффект игл проявляется настолько быстро и явно, что приводит в изумление неспециалистов.

Что касается частной патологии и терапии, то, например, в традиционном восточном представлении пояснично-крестцовый радикулит — это преимущественное страдание меридиана мочевого пузыря. С этих позиций классическая акупунктура и предусматривает лечение. Так, в частности, невралгию седалищного нерва в восточной медицине связывают обычно с проникновением болезнетворных факторов "ветер — холод", "ветер — жар" или "сырость — жар" в янский меридиан мочевого пузыря или в янский меридиан желчного пузыря в момент, когда раскрыты поры кожи. Заболевание

может возникнуть также в результате скопления крови в указанных меридианах. В результате затрудняется или даже нарушается циркуляция энергии и крови в меридианах мочевого и желчного пузырей, что приводит в действие правило: "там, где нарушается проходимость возникает боль". Если это патологическое состояние затягивается, оно оказывает влияние на печень и почки. На основании данной этиологии и патогенеза заболевания основной принцип лечения - это восстановление проходимости меридианов мочевого и желчного пузырей. При лечении методом иглоукальвания китайская медицина особо важный акцент делает на необходимости в каждой точке добиться эффекта иглы (т.е. "добычи Чи" - с кит.), который должен иррадиировать вниз (в частности, при невралгии седалищного нерва).

В китайской традиционной медицине наряду с различными методами иглоукальвания применяется метод кровопускания (трехгранной иглой) с целью ускорения тока Чи в каналах для устранения застоя крови и изгнания жара, а также при синдроме блокады каналов.

Метод кровопускания в китайской и тибетской медицине имеет некоторые отличительные черты, но, как правило, преследует одну лечебную цель. Например, в китайской медицине при вышеупомянутой невралгии седалищного нерва, болях в области поясницы зачастую проводят кровопускание трехгранной иглой в точку вэй-чжун 40-V, которая находится в центре средней складки подколенной ямки.

В классическом источнике тибетской медицины "Чжуд-ши" в главе "О кровопускании" мы также находим: "при тугоподвижности позвоночника, при колющих болях в крестце и пояснице - отворить "сосуд в подколенной ямке".

Вкратце, подводя итог по вопросу акупунктуры, можно сформулировать следующее: цель терапевтического эффекта в восточной медицине (при вышеописанной патологии) - это нормализация проходимости энергии в меридианах, снижение болевых ощущений по ходу меридианов.

Нельзя не упомянуть, что неотъемлемой частью восточной традиционной медицины при комплексном лечении различных заболеваний является применение лекарственных трав (фитотерапия).

Лекарственные сборы (препараты), как правило, составляют из тибетских растений (их составных частей).

Проходя обучение и стажировку в Китае, нельзя было не обратить внимание на следующее: кроме знаменитого "корня жизни" — женьшеня китайские доктора при лечении различных заболеваний, в составе сложных прописей базовым компонентом (основой) берут корень солодки голой. В китайской, тибетской и индийской медицине солодка применяется, подобно женьшеню, как средство, повышающее сопротивляемость организма, общеукрепляющее и способствующее продлению жизни. Тибетские врачи применяют препараты солодки как противоядие, приписывают этим препаратам свойства "упитывать", "придавать цветущий вид", "способствовать лучшему отпращиванию шести чувств" (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание-ощущение, чувство полной удовлетворенности).

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

В.А.ВИТОШКИН, канд.пед.наук, доц.,
В.А.ПАСИЧНИЧЕНКО, канд.пед.наук, доц.,
(Белорусский технологический институт)

Вопросы управления функциональными возможностями человека являются актуальными не только в медицине и спорте, но и во многих областях, связанных с обучением, приобретением тех или иных навыков, адаптацией к различного рода условиям и т.д.

Процесс управления спортивной тренировкой можно рассматривать как частный случай управления сложными динамическими системами, в которых управляющей является система "тренер — врач — психолог", а управляемой — "спортсмен". При этом обязательным условием эффективного управления тренировочным процессом является наличие в управляющей системе модели объекта, а также модели программы тренировочных воздействий. Для этого нами были разработаны модельные характеристики спортсменов