

корреляции +0,785 было определено соответствие предпочитаемых методов и технологий учебной работы, с актуализированными и развивающимися качествами яркой профессиональной индивидуальности. Следует отметить, что студенты в рамках практики, как правило реализуют свои любимые технологии, а став профессионалом реализуют разнообразные технологии, которые применялись при их обучении, а также те, которые рекомендованы для данной группы обучающихся. В этом случае личные интересы студентов уступают место задачам развития ими обучающихся. Так же в ходе исследования были определены предпочтения, которые готовы предоставить работодатели из образовательных и спортивных организаций молодым специалистам в соответствии с их индивидуальными качествами.

### Литература

1. Кузнецов В.А. Практическая направленность профессиональной подготовки педагога по физической культуре / В.А. Кузнецов, О.А. Мусин // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 202–204.
2. Бурханова И.Ю., Быстрицкая Е.В., Иванова С.С., Мусин О.А. Закономерности и принципы процесса совершенствования культуры здоровья лиц зрелого возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 2. С. 61–71.
3. Мусин О.А., Ерунов С.С., Лабазова А.В., Белоусова К.В. Модель формирования профориентационной компетентности у будущих учителей по физической культуре // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 8. С. 45–51.

## О ЗНАЧЕНИИ КОНСТРУКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И САГЕНЕТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПАНДЕМИИ, ВЫЗВАННОЙ COVID-19

**В.К. Волков\*, В.В. Кадурин\*\*, И.В. Молчанов\*\*\***

**\*Воронежский государственный институт физической культуры,  
г. Воронеж, Российская Федерация, e-mail: volkov.v.k@gmail.com**

**\*\*Департамент физической культуры и спорта Воронежской области  
г. Воронеж, Российская Федерация, e-mail: fk@govvrn.ru**

**\*\*\*Российская медицинская академия  
непрерывного профессионального образования  
г. Москва, Российская Федерация, e-mail: igormol46@mail.ru**

*Устранение причин заболевания (этиотропное лечение) является лучшим вариантом. Этиология помимо причин заболевания рассматривает условия его возникновения. Рекомендуемое и используемое лечение устранение условий возникновения коронавирусной инфекции не предусматривает, что это ведёт к трагическим последствиям. Условиями возникновения инфекционных заболеваний являются: неправильное восприятие реальности, устойчивое патологическое состояние (патологическая доминанта), неконструктивная эмоциональная реакция, патологическая адаптация, слабое звено организма (орган мишень), разрушение биологических структур ниже критического уровня, который обеспечивает самовоспроизведение. Авторами показано, что: 1) использование конструктивной физической культуры устраняет условия возникновения коронавирусной инфекции до инфицирования и заболевания; 2) саногенетическое лечение уменьшает патогенное воздействие условий возникновения коронавирусной инфекции в процессе заболевания. Естественным средством преодоления пандемии, вызванной COVID-19, является использование конструктивной физической культуры и саногенетического лечения.*

**Ключевые слова:** COVID-19, коронавирусная инфекция, временные методические рекомендации, этиотропное лечение, условия возникновения инфекционных заболеваний, иммунная система, конструктивная физическая культура, сущностно-эмоциональное воспитание, общая гомеостатическая тренировка, саногенетическое лечение.

В настоящее время, после летнего уменьшения, заболеваемость, вызванная COVID-19, увеличивается во всем мире, причем трагических исходов становится все больше. Мероприятия, направленные на снижение заболеваемости, остаются прежними: само- и изоляция, ограничение контактов, масочный режим, использование дезинфицирующих средств.

В соответствии с последними временными методическими рекомендациями [Временные методические..., 2014, с. 38–61] используют: этиотропное – устранение причин заболевания (противовирусные препараты и антиковидная плазма); патогенетическое – воздействие на механизмы формирования заболевания (глюкокортикоидные гормоны, низкомолекулярные гепарины, при угрозе цитокинового шторма средства, снижающие воспаление и иммунный ответ, при присоединении бактериальной инфекции антибиотики) и симптоматическое лечение – устранение отдельных симптомов заболевания. При этом использование всех средств, обладающих побочным, повреждающим организм действием, строго регламентировано.

Однако, в реальных условиях заболевшие лечатся чаще врачами, прошедшими только кратковременную подготовку (непрофессионалами), при недостаточном лабораторном обеспечении, поэтому агрессивные препараты используются практически бесконтрольно. Это в первую очередь касается антибиотиков, глюкокортикоидных гормонов, низкомолекулярных гепаринов, средств, снижающих воспаление и иммунный ответ. Человек, поправившийся после такого лечения, выходит из болезни со сниженными адаптационными возможностями. Поэтому следует ожидать, что повторное заболевание у него будет протекать более тяжело.

Мировое сообщество надеется на создание вакцин и последующую массовую вакцинацию. Однако иммунитет к COVID-19 нестойкий, вакцинация потребует каждые 6 месяцев. Не исключено, что иммунная система повторно привитых будет существенно повреждена. Таким образом, в проблеме преодоления пандемии, вызванной COVID-19, мы имеем дело с глобальным научно-методическим тупиком.

Наблюдения показывают: близкий контакт довольно часто не ведет к инфицированию, инфицированные не всегда заболевают, многие переносят заболевание в легкой форме, чаще болеют лица, склонные к хроническому стрессу, ослабленные и незакаленные, то есть со сниженной жизнеспособностью. Умирают преимущественно люди: пожилые, ослабленные, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания, органов выделения, эндокринной системы). Характерно то, что лица, входящие в группу риска, постоянно принимают фармакологические препараты, снижающие жизнеспособность. Последнее не дает заболевшим организовать адекватный и эффективный иммунный ответ. Бесконтрольная патогенетическая терапия, проводимая при COVID-19, дополнительно усугубляет эту ситуацию.

Из изложенного следует, что в природе человека существуют механизмы, эффективно противодействующие патогенному влиянию COVID-19. Очевидно, что естественным и эффективным средством преодоления пандемии, вызванной COVID-19, является направленное формирование и поддержка указанных выше механизмов. Разрабатываемые нами конструктивная физическая культура [Волков и др. 2018, с. 76–80; Волков и др. 2019, с. 9–11] и саногенетическое лечение [Volkov et al. 2020b, pp. 153–158] дают конкретные рекомендации, как это сделать.

Цель исследования – показать значение конструктивной физической культуры и саногенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной COVID-19.

**Результаты и их обсуждение.** Этиология (греч. *aitía* «причина» + др.-греч. *λόγος* «слово, учение») – раздел медицины, изучающий причины и условия возникновения болезней [Советский энциклопедический..., 1988].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что текущая глобальная пандемия вызвана корона вирусом SARS-CoV-2.

Устранение причин заболевания (этиотропное лечение) является лучшим вариантом. Эффективных и безопасных препаратов, уничтожающих SARS-CoV-2 в организме человека, до настоящего времени нет. Значит ли это, что этиотропное лечение корона вирусной инфекции COVID-19 бессмысленно? Попытаемся ответить на этот вопрос.

В своих работах В.К. Волков и др. [Волков и др. 2014, с. 277–281; Волков и др. 2018, с. 76–80] показали, что основными причинами большинства неинфекционных заболеваний являются: неправильное восприятие реальности, устойчивое патологическое состояние (патологическая доминанта), неконструктивная эмоциональная реакция, патологическая адаптация, слабое звено организма (орган мишень), разрушение биологических структур ниже критического уровня, который обеспечивает самовоспроизведение. В последнем случае организм попадает в ситуацию «не жилец» – обречен на гибель. Очевидно, что при инфекционных заболеваниях перечисленные причины являются условиями их возникновения. К сожалению, во временных методических рекомендациях отсутствуют указания на необходимость устранения условий возникновения корона вирусной инфекции COVID-19.

Продемонстрируем последствия не учета условий возникновения заболевания и на конкретном примере.

Совсем недавно от COVID-19 ушел из жизни наш коллега тренер-игровик А., 50 летний физически развитый человек, который около 3 недель находился в больнице, последние 10 дней на искусственной вентиляции легких. Причина SARS-CoV-2.

Рассмотрим возможные условия, приведшие А. к заболеванию и гибели:

1. Летом команда, в которой он был главным тренером, была расформирована. При неоправданных надеждах, обмане и самообмане (жизненных неудачах) возникает обида, человек невольно замыкается, перестает воспринимать всегда истинные безусловные раздражители, что приводит к неправильному восприятию реальности и неадекватному реагированию (сущность человека искажается). Именно это произошло с нашим коллегой.

2. Говорить о наличии у А. устойчивых патологических состояний мы не можем в силу неполной осведомленности.

3. Конструктивной эмоцией в разбираемой ситуации являются собранность. Скорее всего, в представленном случае наблюдались неконструктивные – страх и растерянность.

4. В острой фазе тяжелого заболевания адаптация является всегда патологической. В случае патологической адаптации работоспособность восстанавливается трансформацией биологических структур, выполняющих жизненные функции, в энергоемкие субстраты, предназначенные для потребления. Организм получает необходимые для жизнедеятельности энергию и материальные факторы защиты, клеточно-органную информацию о прошлом и создаются условия для формирования потребности. Однако функциональные возможности организма уменьшаются.

5. Если новая приспособительная программа не вырабатывается, то патологическая адаптация не переходит в физиологическую и ведет к дальнейшим разрушениям биологических структур, выполняющих жизненные функции. При этом, в первую очередь, повреждается слабое звено организма (орган мишень). Эта ситуация наверняка была у А.

6. При приближении организованности биологических структур к уровню, обеспечивающему самовоспроизведение, функционирование физиологических систем становится напряженным и для сохранения возможности жить организм отказывается от активной деятельности – формируются терминальные состояния второго вида, которые сигнализируют об

опасности перехода патологии в необратимое состояние умирания. Временные методические рекомендации [Временные методические..., 2014, с. 38–61] предписывают в составе патогенетического лечения использовать глюкокортикоидные гормоны, лечебный эффект которых обусловлен трансформацией биологических структур, выполняющих жизненные функции, в энергоемкие субстраты. Таким образом, при терминальных состояниях второго вида глюкокортикоидные гормоны снимают защитные реакции организма, чем способствуют разрушению биологических структур ниже уровня, обеспечивающего самовоспроизведение. Патология становится необратимой, а смерть неизбежной.

Из вышеизложенного следует, что неустранение условий возникновения корона вирусной инфекции COVID-19 привело к трагедии.

Таким образом, современное **этиотропное лечение коронавирусной инфекции COVID-19** должно быть направлено не только на устранение причин, но и условий ее возникновения.

Конструктивная физическая культура разрабатывается для обеспечения организации эволюционного цикла человека, который объединяет три его абсолютные ценности: конструктивную свободу, здоровье и счастье. Конструктивная свобода создает способность и обеспечивает возможность совершенствоваться. Для этого необходимы: правильное восприятие реальности, достаточные ресурсы и эффективное мышление. Процесс совершенствования, который заключается в выработке новых адаптационных программ и создании биологических структур, их выполняющих, следует понимать, как здоровье. Счастье – общий ответ организма на приобретение прогрессивного, его чувственными характеристиками являются ощущения осмысленной полноты жизни и удовольствии. Удовольствие способствует запоминанию прогрессивного – человек поднимается на более высокий уровень конструктивной свободы.

Методическими принципами конструктивной физической культуры являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка. Сущностно-эмоциональное воспитание предназначено для воспитания правильного восприятия реальности, эффективного мышления и конструктивного эмоционального поведения. Оно предупреждает вредные влияния жизненных неудач на сущность человека. Общая гомеостатическая тренировка состоит в создании и поддержке основных физиологических доминант, которые предупреждают и устраняют патологические доминанты (устойчивые патологические состояния) и укрепляют основные системы жизнеобеспечения [Волков и др. 2018, с. 76–80; Волков и др. 2019, с. 9–11; Volkov et al. 2020a, pp. 153–158] Видно, что конструктивная физическая культура устраняет практически все условия возникновения корона вирусной инфекции COVID-19. Это чрезвычайно важно до инфицирования и заболевания.

Таким образом, массовая пропаганда **конструктивной физической культуры** и всеобщее использование ее средств **крайне необходимы для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.**

Адаптационными являются реакции организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации возможности организма не изменяются, при патологической адаптации возможности организма уменьшаются, при физиологической адаптации возможности организма увеличиваются. Патологическая адаптация ведет к болезни – является основой патогенеза, физиологическая адаптация ведет к выздоровлению – является основой саногенеза. Выработка новой адаптационной программы и создание биологических структур, ее выполняющих, переводит патологическую адаптацию в физиологическую.

Саногенетическое лечение заключается в обеспечении условий выработки новой приспособительной программы [Volkov et al. 2020b, pp. 153–158].

Компонентами (положениями) саногенетического лечения являются [Volkov et al. 2020b, pp. 153–158]:

1. Обнаружение угрозы необратимости патологии (диагностика терминальных состояний второго вида).
2. Обеспечение организма энергией (энерго емкими субстратами) за счет внешних поступлений.
3. Максимально возможное уменьшение патологических влияний очага повреждения на адаптацию.
4. Создание внешней среды благоприятной для организма.
5. Улучшение мышления управлением отдельными жизненными функциями.
6. Создание и поддержка физиологических доминант.
7. Укрепление слабых звеньев организма.
8. Повышение информированности и подготовка к жизнедеятельности в изменяющихся условиях.

Из вышеизложенного следует, что саногенетическое лечение уменьшает патогенное воздействие условий возникновения коронавирусной инфекции в процессе заболевания.

Таким образом, для уменьшения патогенного воздействия условий возникновения **коронавирусной инфекции COVID-19** в процессе заболевания **этиотропное лечение** следует дополнить **компонентами саногенетического лечения**.

Рассмотрим 3-й компонент саногенетического лечения: «Максимально возможное уменьшение патологических влияний очага повреждения на адаптацию». Очевидно, что этот компонент полностью соответствует патогенетическому лечению. Следовательно, саногенетическое лечение существенно перекрывает последнее.

Таким образом, **целесообразен постепенный переход от патогенетического лечения коронавирусной инфекции COVID-19 к саногенетическому**.

**Заключение.** Представленный в статье материал свидетельствует, что: 1) использование конструктивной физической культуры устраняет условия возникновения коронавирусной инфекции до инфицирования и заболевания; 2) саногенетическое лечение уменьшает патогенное воздействие условий возникновения коронавирусной инфекции в процессе заболевания.

Уменьшение патогенного воздействия условий возникновения инфекционного заболевания по сути сводится к восстановлению правильного восприятия реальности, научению организма адекватному реагированию, предупреждению и устранению устойчивого патологического состояния, воспитанию конструктивного эмоционального поведения, созданию условий для перевода патологической адаптации в физиологическую, укреплению слабых звеньев организма, предупреждению перехода патологии в необратимое умирание. Очевидно, что эти действия обеспечивают направленное формирование и поддержку природных механизмов, противодействующих патогенному влиянию COVID-19. Таким образом, мы обосновали естественное средство преодоления пандемии, вызванной COVID-19: использование конструктивной физической культуры и саногенетического лечения.

#### **Выводы.**

1. Профилактика и лечение коронавирусной инфекции COVID-19, помимо воздействия на причину должны предусматривать устранение условий возникновения заболевания.
2. Массовая пропаганда конструктивной физической культуры и всеобщее использование ее средств крайне необходимы для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.
3. Этиотропное лечение коронавирусной инфекции COVID-19 следует дополнить компонентами саногенетического лечения.
4. Целесообразен постепенный переход от патогенетического лечения коронавирусной инфекции COVID-19 к саногенетическому.
5. Конструктивная физическая культура и саногенетическое лечение должны шире использоваться для преодоления пандемии, вызванной COVID-19.

6. С предложенной концепцией преодоления пандемии, вызванной COVID-19 целесообразно ознакомиться всем заинтересованным в этом, в первую очередь врачам и работникам физической культуры.

### Литература

1. Волков В.К., Козлов В.И. Урок здоровья / Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции, вып. 7, Москва: МГСУ, 2014, с. 277–281.

2. Волков В.К., Карасев А.В., Козлов В.И., Крамской С.И. О содержании конструктивной физической культуры / Культура физическая и здоровье современной молодежи: мат. междунар.-мет. конф. / ред. колл. Л.Б. Андриюшенко [и др.]; под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой, Воронеж: ВГПУ, 2018, с. 76–80.

3. Волков В.К., Козлов Ю.В., Струк Ю.В., Якушева О.А. На пути к национальной оздоровительной системе / Культура физическая и здоровье, 2019, № 1, с. 9 – 11.

4. Volkov V.K., Karasev A.V., Kozlov V.I. About the progressive development of modern man. *Materials of the International Conference «Process Management and Scientific Developments»*, Birmingham, United Kingdom, January 16, 2020a, pp. 48 – 54. DOI: 10.34660/IFN.2020.4.52970.

5. Volkov V.K., Molchanov I.V., U.V. Struk U.V. Basic provisions of sanogenetic treatment *Materials of the International Conference «Scientific research of the SCO countries: synergy and integration»*, Beijing, PRC, February 20, 2020b, pp. 153 – 158. DOI 10.34660/INF.2020.25.55696.

6. Временные методические рекомендации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 8 (08.09.2020) / Министерство Здравоохранения Российской Федерации, 2020, 227 с.

7. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд., М.: Советская энциклопедия, 1988, 1600 с.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Л.А. Глинчикова, И.А. Ребезов, В.И. Калягин, В.В. Кинах*  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,  
г. Калининград, Российская Федерация, e-mail: loraglin@mail.ru

*В статье представлены результаты физической подготовленности абитуриентов направления «физическая культура».*

**Ключевые слова:** абитуриенты, двигательная активность, физическая подготовленность, физическая культура.

Существует мнение, что физическое состояние молодежи ежегодно ухудшается, что вызывает некоторые затруднения в обучении по двигательным дисциплинам, в особенности у первокурсников, у которых основное количество спортивных дисциплин по учебному плану приходится на 1 курс. Обучающихся все сложнее становится вовлекать в занятия спортом, не смотря на специфическую направленность их образования, а иногда приходится устранять пробелы в физическом развитии [1, с. 76]. Ежегодно преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спорта изучают результаты испытаний абитуриентов, прошедших вступительные испытания, которые становятся обучающимися 1 курса направления «физическая культура», чтобы на основе исходного уровня поднять уровень их физической подготовленности.

В связи с вышесказанным, целью нашей работы является исследование двигательной подготовленности абитуриентов и поиск путей его повышения.