

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО МЕТОДУ БОС В СПОРТЕ

Чермакова Юлия Викторовна

студент, Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, г. Елабуга

Нуриахметова Ильсеяр Фанилевна

студент, Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, г. Елабуга

Мифтахов Алмаз Фаридович

научный руководитель, научный руководитель, ассистент, Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, г. Елабуга

В настоящее время в мире наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья населения, что связано с различными факторами, включая малоподвижный образ жизни, неправильное питание, загрязнение окружающей среды и т.д. Одним из способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний является использование методов БОС (Биооперационная Система). Метод БОС основан на использовании биологических процессов в организме человека для создания эффективных технологий. В спорте метод БОС позволяет улучшить физическую форму, повысить выносливость и скорость восстановления после тренировок. В настоящее время метод БОС активно используется в различных видах спорта, включая бег, плавание, гимнастику и т.д. В результате использования метода БОС спортсмены достигают высоких результатов и сохраняют здоровье. В настоящее время метод БОС является одним из самых эффективных способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний. В результате использования метода БОС можно достичь следующих результатов: повышение выносливости, улучшение скорости восстановления, снижение риска травм и заболеваний. В настоящее время метод БОС активно используется в различных видах спорта, включая бег, плавание, гимнастику и т.д. В результате использования метода БОС спортсмены достигают высоких результатов и сохраняют здоровье. В настоящее время метод БОС является одним из самых эффективных способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний. В результате использования метода БОС можно достичь следующих результатов: повышение выносливости, улучшение скорости восстановления, снижение риска травм и заболеваний.

В настоящее время метод БОС активно используется в различных видах спорта, включая бег, плавание, гимнастику и т.д. В результате использования метода БОС спортсмены достигают высоких результатов и сохраняют здоровье. В настоящее время метод БОС является одним из самых эффективных способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний. В результате использования метода БОС можно достичь следующих результатов: повышение выносливости, улучшение скорости восстановления, снижение риска травм и заболеваний. В настоящее время метод БОС активно используется в различных видах спорта, включая бег, плавание, гимнастику и т.д. В результате использования метода БОС спортсмены достигают высоких результатов и сохраняют здоровье. В настоящее время метод БОС является одним из самых эффективных способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний. В результате использования метода БОС можно достичь следующих результатов: повышение выносливости, улучшение скорости восстановления, снижение риска травм и заболеваний.

В настоящее время метод БОС активно используется в различных видах спорта, включая бег, плавание, гимнастику и т.д. В результате использования метода БОС спортсмены достигают высоких результатов и сохраняют здоровье. В настоящее время метод БОС является одним из самых эффективных способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний. В результате использования метода БОС можно достичь следующих результатов: повышение выносливости, улучшение скорости восстановления, снижение риска травм и заболеваний. В настоящее время метод БОС активно используется в различных видах спорта, включая бег, плавание, гимнастику и т.д. В результате использования метода БОС спортсмены достигают высоких результатов и сохраняют здоровье. В настоящее время метод БОС является одним из самых эффективных способов улучшения здоровья и профилактики заболеваний. В результате использования метода БОС можно достичь следующих результатов: повышение выносливости, улучшение скорости восстановления, снижение риска травм и заболеваний.

???????????????????? ????? ????????? ? ????? (??? ????? ????????? ? ????????? ?????
?????????) ? ????????? ????????????????? ????????????? ????????? ????? ???????????.

???-???????? ????????? ?????????????????, ??? ????? ????????????????? ????????? ????
???????????????????????? ????????? ???? ????????????????? ?????, ????????????? ?????????
???????? ?????????.

??????? ????????????? ????? ????????????????? ?? ????????????????? ??? ? ????. ?????????
???-??? ????????????? ????????? ? ???? ????????? ?????????????????????????????????, ?????????
???????????????????? ????????????? ????? ????????????????? ????? (?????- , ????-, ??????- ,
????????????). ????????? ???? (????????????????????????????????) ????????????? ?????????
????????????????, ??? ???? ????????? ????????????????? ???? ????????????????? ????????? ?
???????????????????? ????????????????????? ? ????????????? ????????? ????? ????????????? ??????. ?
???????????????? ???? ?????????????, ????????????????? ????????????????? ????? ???-??? ??????????
(????????????????????, ????????????????? ? ?. ?.).

?? ????? ????????? ????????????????????? ????????????? ????????????????? ???? ?????????????
(«????????????????») ????? ???? ????????????????? ??????. ????????????????? ?????????????????
???????????????? ????????? ????????????????????? ???? ????????? ????????? ???? ?????- ? ????????? ?????????, ??
????? ????????? ????????? ????????????????????? ????????????? ????????????????? ?????????????
???????? ? ????????????? ????????? ? ?????????????????.

?? ?????, ??? ????????? ? ????????? ? ????????? ?????????????, ? ????????????????? ?????????
???????????? ????????????? ????????????????? ???? ?????????, ?????????, ????????????? ????? ? ?????????
???????????????????????????????? ?????????????????.

?????? ????????????? ?????????????????, ????????????????????????????? ????????????? ?????????????????
???????????????? ????????????????????? ????????????? ????????????? ? ????????????????????? ?????????????
???????????????????? ????????????? ???-???????????? ????????????? ????????????? ????????????? ??
???????????????? ?????????????.

???????????????? ???? ????????????????? ? ????????? ???? ????????? ? ????????????? ?????????????????
???????????????? ?????????????????, ????????????? ????????????????? ????????????? ????????????????? ?
???????????????????? ?????????????????, ????????????????????? ????????? ????????? ? ?????????????????.

????????, ????????????????? ????????? ???? , ????????????????? ????????????????? ?????????????-????????????
???????????? ???? ??????????????. ? ?????????????: ??? ?????????, ,
???????????? ??? ?????????, ????????????? «????????????
????????», ?????????-???????????????????? ?????????, ????????????? ????-????????.

?? ????????????? ????????????????????? ???? ????????? ? ?????????????
???????????????????? ?????????????????, ?????????-???????????????? ? ????????????? ??????,
???????????????????????????? ????????????? ? ??? ??????????????????. ?
???????????? ???? ????????????????? ? 1998 ????.

?? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????. ?????? ?????????? ??????????. ??-
?? ??????? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ??????????, ??????????. ??
????????????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ? ??????????,
?? ?????? ? ?????????? ?????????????????????? ?????????????? ??????????. ?????
????????????????? ?????? ?????????? ? ?????????????? ?????? ?????????????? ??????????????????????
? ?????????????????? ??????????????, ?????????????????????????? ??????????????????. ??
????????????????? ? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????
????????????????????????????? ??????????????. ?? ?????????????????? ??????????????
????????????????????????? ?????????????? ?????????????? ? ?????? ? ?? ??????????????????????????
????????????? ?????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????????? ??????????????
????????????????????? ?? ??????? ?????????????? ?????????? ?????????? ??????????. ?????? ????
????????? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????????????????
????????????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????????????????? ??????????????
????????????????????? ?????????????? ??????? ? ?????????? ?????????????????????? ??????????????
????????????????? ?????????????? ?????? ? ?????????? ?????????? ???.

????????????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ??????????,
????????????? ?????????? ?? ?????????????? ?? ??????, ?? ?????????????? ?????????? ? ??????????
?????????. ? ?????????? ??, ?? ??????????, ?????????????? ?????? ??????????. ?????? ??????
????????????? ??????????????, ?????????????? ??????? ??????-????? ?????????? ?????????? ??????
?? ?????????????? ??????. ?????? ??????? ?????????????????? ?? ?? ?????????? ??????????,
????????????????? ?????????? «????????????? ??????». ?? ?????????????????? ?? ??????????????
????????????????????????? ?????????????? ?????????????????? ??????????????????, ?????????? ?
????????????????????????? ?????????????? ???????, ?????????????????? ?? ?????????? ??????????????
????????????? ? ? ?????????????? ?????????????? ??????????.

? ?????? ?????????? ?? ?? ? ? ???? , ? ?? ? ?????? ?????????????????? ??????-?????????????????
?????????, ?????????? ?????????????????? ?? ?????????????????? ?????? ?????? ?? ?????????????????.
????????-????????????????? ?????????? ?????????????????? ?? ?????????? ?????????????????? ?
????????????????????????? ?????????????????????, ?????????????????????? ?????? ?????? ?????????????????? ?
????????????????????, ?????? ?????????????????? ? ?????? ?????????? ??????????. ?????? ?? ?????? ???
????????????????????? ?????????????????????? ?????????????????? ? ?????????????????????????? ??????????????????
?????????. ?????????? ?????????????????? ?????????????? ??????-????????????????????? ?????????? ??
????????? ?? ?????????? ?????????????? ?????? ??-?? ?????????????????? ??????????.

????????????? ???-????????????? ?????????????????? ?? ?????????????????? ??????????????????
????????????????, ??????????-????????????? ? ?????????? ??????, ?????????????????????? ? ??????
?? ?????????????????? ?????????? ? ?????????????????????????????? ?????????????????????, ??????????????????
????????????? ? ?????????????????? ?????????? ?????????????? ?????? ??????. ?? ??????????????????
?? ?????????????? ??????? ??????????????, ?? ?? ? ? ?????? ?????? ?????????????????????? ??
????? ?????????????????? ?????????????? ??????????, ?????????? ?????????, ??????????????????
?????????????????, ?? ?????? ?? ??, ?? ?????? ?????????? ?? (?????????????????) ? ??????????
?????????????????.

????? ???????, ?????? ?????????????? ?????????? ?????? (???) ?????????? ?????????????
?????????? ?????????????????? ? ?????????? ?????????????? ?????????????? (??????????-?????????????
?????????, ?????????? ??????????, ?????????? ?????????, ?????????-????????????????????? ?????????? ?
?. ?.) ? ?????????????? ? ?????????????? ?? ?????????.

??????? ??????????????:

1. ?????? ???. — [?????????????? ??????]. — ?????? ??????????. — URL:
<http://www.biosvyaz.com/metodbos.php> (????? ????????????? 11.11.13).
2. ???-????????? (?????? ?????????????????? ?????????? ??????): ??????? ??? ?????????? ?
?????????????. — [?????????????? ??????]. — ?????? ??????????. — URL:
<http://www.mediccity.ru/directions/327> (????? ????????????? 11.11.13).
3. ?????????????? ?????????? ?????? ?????????? ??????????-????????????? ?????????????? ?
????????????? ? ?????????????????? ?????????????? ??????? ? ??????. — [????????????????
????????]. — ?????? ??????????. — URL:
<http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/cherkashin.php> (?????
????????????? 11.11.13).