

*Пысларь София Дмитриевна*

студентка

*Балыбина Ольга Александровна*

студентка

*Старлычанова Марина Анатольевна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **МАГНИТНЫЕ БУРИ КАК ФАКТОР ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрена проблема геомагнитных бурь. Данное явление привлекает внимание ученых всего мира. Основным вопросом является их влияние на здоровье и физическую активность. Однако правильному объяснению этого явления препятствуют различные мифы, которые должны быть развеяны.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, физическая активность, геомагнитные бури, профилактика болезней.

Общественное здоровье, которое определяется, в первую очередь, образом жизни является главным элементом развития и процветания нации и государства.

Здоровый образ жизни можно определить, как образ жизни отдельного индивида, который позволяет осуществлять профилактику болезней и укрепление здоровья. Составными элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, состояние окружающей среды и физическая активность. При этом правильное питание и рекомендованная физическая активность выступают осно-

вой здоровосохраняющего поведения. Однако не стоит забывать о том, что немаловажное значение при распределении физической нагрузки имеют естественные природные и даже космические явления, прямо или косвенно влияющие на организм человека. К таким факторам можно отнести геомагнитные бури.

В настоящее время ведется достаточно оживленная полемика на тему того, как влияют геомагнитные бури на здоровье человека, в том числе на его физическую активность. В большинстве публикаций, за исключением научных работ и исследований, негативно оценивается воздействие геомагнитных бурь на человека. Но так ли это на самом деле? И какие последствия являются доминантными: позитивные или негативные? Для ответа на эти вопросы следует изучить природу этого явления.

Если говорить образно, то геомагнитная буря – это «аллергия» Земли на активность Солнца: в то время как выброс солнечной энергии достигает поверхности Земли, её магнитное поле отвечает взаимностью. Таким образом, процессы, происходящие на Солнце, изменяют магнитное поле Земли, а это в свою очередь ведёт к изменению земной погоды. Такие искажения могут длиться от нескольких часов до нескольких суток. Учеными доказано, что они способны вызывать не только помехи радиосвязи, систем навигации космических кораблей, разрушение энергетических систем, повреждение линий электропередач, но и на социальные процессы в обществе, в том числе на здоровье и физическую активность человека, и даже на количество самоубийств.

По телевидению, обычно после прогноза погоды, часто говорят о том, каков диапазон солнечной активности и состояние магнитного поля Земли. Благодаря этому, такие научные понятия, как «магнитная буря» и «солнечная активность» плотно вошли в повседневный лексикон людей. В связи с этим, с телеэкранов все чаще стали раздаваться рекомендации по снижению физической нагрузки, минимизации возникновения стрессовых ситуаций, по соблюдению режима питания и отдыха в период наибольшей активности Солнца.

О влиянии магнитных бурь на здоровье известно давно. Учёные занимаются этим явлением около века. За время изучения различных сторон такого удивительного космического феномена, было доказано, что каждый пятый человек в течение всей жизни испытывает на себе влияние 2000–2500 магнитных бурь, которые отличаются различной интенсивностью и продолжительностью. Однако лишь 70% населения планеты ощущает на себе последствия их влияния. Так же экспериментальным путем было установлено, что чем ближе мы находимся к экватору, тем ниже влияние магнитных бурь. Например, из числа жителей города Мурманска страдает около 90% населения, в то время как в Ростове-на-Дону воздействию подвержено не более 60%.

К изменениям в человеческом организме вследствие воздействия энергии магнитной бури можно отнести следующие:

- проявление мигреней, длительных и острых головных болей;
- усиление сердцебиения, что может стать одной из причин снижения жизненного тонуса;
- появление бессонницы, что снижает активность человека;
- резкие скачки давления, что негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе;
- повышается выделение гормонов стресса, что проявляется в чрезмерной раздражительности, вспыльчивости, резких перепадах настроения.

Но не нужно забывать о том, что в современном обществе знания о воздействии магнитных бурь на здоровье человека может быть достаточно искажено как в положительном, так и в отрицательном направлении.

Согласно мифу №1: последствия магнитных бурь проявляются только у людей с проблемами со здоровьем.

Реальность заключается в том, что влияние солнечных вспышек затрагивает активность и здоровье абсолютно всех жителей планеты, однако с различными амплитудой и интенсивностью. Этот факт был доказан экспериментально в ходе длительных мониторинговых исследований группы людей, исходя из реакции их организма на соответствующее явление.

Миф №2 связан с негативными последствиями, которые может перенести человеческий организм в связи с воздействием геомагнитных бурь. Абсолютное большинство людей считает, что в степени риска в большей мере находится сердечно-сосудистая система. Но так ли это?

На самом деле мишенью при таком воздействии может стать абсолютна любая система, обеспечивающая функционирование организма человека и подверженная патологическим изменениям. Возникновение такого мифа связано лишь с тем, что больное сердце является наиболее частой причины резкого ухудшения самочувствия или даже летального исхода.

Миф №3: реакция организма на магнитные бури начинается лишь через несколько суток после ее начала.

Многолетние исследования в этой области показывают, что массовые реакции здоровых людей начинаются за сутки до начала магнитной бури, то есть через сутки-двое от начала солнечной вспышки. Данные положения опровергают выше указанный миф.

С позиции мифа №4, люди делятся на два типа: магнито-чувствительные, к которым относятся люди старшего возраста, и магнито-нечувствительные.

В действительности доказано, что поскольку явление магнитной бури является фактором естественной синхронизации внутренних ритмов, то к магнито-чувствительным относятся все люди в возрасте от 25 до 45 лет.

Миф №5: магнитные бури являются источником болезней и злом для человечества. Реальность же показывает то, что магнитные бури не являются ни злом, ни добром. Они могут выступать активным синхронизатором внутренних ритмов не только отдельного человека, но и социума в целом, что находит подтверждение в провиденных мониторинговых исследованиях.

Таким образом, такое фактор влияние на здоровье человека, как геомагнитные бури, на сегодняшний день не несет в себе острой необходимости ограничения его воздействия. Поскольку сегодня уже научились заранее предсказывать наступление магнитных бурь, то предупредить подобные обострения вполне в

наших силах. Следуя советом врачей, можно лишь слегка увеличить прием антиоксидантов (например, витамин С) и исключить физические нагрузки. Ведь геомагнитные бури в своей сущности также индивидуальны, как и люди, поэтому для одних – это предвестник болезни, а для других – фактор эволюции.

### *Список литературы*

1. Рагульская М.В. Системный анализ информационного управления откликом организма человека при воздействии различных факторов внешней среды // Вестник РУДН. Серия «Медицина». – М., 2012. – №3.

2. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания. Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС) / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова. – Ростов-н/Д: ЮРИУ РАНХ и ГС, 2014. – №1.

3. Чибисов С.М. Влияние магнитных бурь на здоровье человека и социум: мифы и реальность / С.М. Чибисов, М.В. Рагульская // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – №5.