Побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная, если не посильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются педагоги, врачи.

Знать что такое здоровый образ жизни, это одно, а вести его - совсем другое.

**М. П. Косякова, Ю. С. Нохрина, А. Ф. Терешкин**
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

С целью изучения особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку было проведено исследование. Испытуемыми являлись студентки 4 курса специальности физическая культура в количестве 34 человек.

В качестве функциональной нагрузки использовалась проба Летунова-Черняева, в основе которой лежит определение направленности и степени выраженности сдвигов базовых гемодинамических показателей ЧСС и АД под влиянием физических нагрузок различной направленности, а так же скорости их после рабочего восстановления. У обследуемого в состоянии покоя (после 5 мин пребывания в положении сидя в расслабленном состоянии) измеряют (до получения стабильных цифр) показатели ЧСС и АД, полученные при этом значения принимают за 100%. Затем ему предлагают выполнить три стандартные нагрузки:

1-я нагрузка - 20 приседаний за 30 с;

2-я нагрузка - в течение 15 с бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра;

3-я нагрузка - в течение 3 мин бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин.

Интервал отдыха между 1-й и 2-й нагрузками - 3 мин, между 2-й и 3-й нагрузками - 4 мин; фиксированное время восстановления после 3-й нагрузки - 5 мин. В указанные промежутки времени ежеминутно у обследуемого в состоянии сидя определяют ЧСС (первые 10 с каждой минуты) и АД (с 15 по 45 с каждой минуты).

Испытуемые были условно разделены на две группы применительно к виду спорта (циклические и ситуационные). В группе студентов тренирующихся в циклических видов спорта выявлены следующие результаты реакций ССС на функциональную пробу: семь человек с норматоническим типом реакции, один ступенчатый, два гипотонический. Ступенчатый тип реакции отражает функциональную неполноценность регуляторной системы кровообращения, поэтому оценивается как неблагоприятный и регистрируется, как правило, после скоростных нагрузок. Гипотонический тип реакции характеризуется усиленным кровообращения при нагрузке больше за счет учащения сердечных сокращений, а не увеличения систолического объема, что нерационально для сердца и считается наиболее неблагоприятным.

В группе студентов, тренирующихся в ситуационных видах спорта выявлены следующие результаты реакций ССС на функциональную пробу: десять человек с норматоническим типом реакции, десять со ступенчатым и два с гипертоническим типом реакции. Гипертонический тип реакции свидетельствует о нарушении регуляторных механизмов, обуславливающих снижение экономичности функционирования сердца. Он наблюдается при хроническом перенапряжении ЦНС и сердечно - сосудистой системы, оценивается как неудовлетворительный.

Таким образом, в ситуационных видах спорта, где преобладают скоростные и скоростно - силовые нагрузки, выявлено большее количество

студентов со ступенчатым типом реакции сердечно - сосудистой системы, чем циклических видах спорта, им предложено уменьшить объем скоростных нагрузок. Студентам с гипотоническим и гипертоническим типом реакции сердечно - сосудистой системы рекомендована медицинская коррекция.

Испытуемые с норматоническим типом реакции сердечно - сосудистой системы (наиболее благоприятным) могут продолжать тренироваться и выступать в соревнованиях.

**Н. Н. Кузнецова, Н. Кузьмина**
Российский государственный профессионально-
педагогический университет, Екатеринбург

## СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изучение данной темы очень актуально, особенно в наше время — время научно-технического прогресса, вследствие которого людей с нарушениями здоровья и ограниченными возможностями становится все больше. Такие люди должны обладать сильной волей и стремлением к самосовершенствованию, для того чтобы стать конкурентно способными на рынке труда, и просто не чувствовать себя изгоем в обществе, которое зачастую предъявляет к своим членам очень высокие требования.

В адаптивной физической культуре педагог, использующий традиционные методы педагогических воздействий (методы убеждений, упражнения, педагогической оценки и др.) без должного учета контекста всей жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида, его психологических особенностей (наличие, например, психологических комплексов), часто терпит неудачу. Специалист по