

цессе отталкивания при оптимальном подседании и прижатой пяткой в момент максимального подседания.

Идеальным упражнением для ликвидации перечисленных ошибок будет имитация приставными шагами, где исходное и конечное положение будет являть окончание II фазы скользящего шага. То же можно выполнять на роллерах и лыжах на малой и средней скорости.

Таким образом, мы показали всю важность тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Библиографический список

1.Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.

2.Беговые лыжи для всех – Стивен Гаскил ; Издательство «Тулома» 2007.-197с

Грачев П. М., Терешкин А. Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В статье рассматриваются методики ЛФК при заболевании дыхательной системы, виды упражнений, показания к их применению и процессы, которые происходят.

Ключевые слова: лечебная физкультура, общетонизирующие, специальные упражнения

Grachev P. M., Tereshkin A. F.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE BASIC METHODOLOGY OF PHYSICAL THERAPY FOR DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM

Abstract. The article discusses the methods of exercise therapy for diseases of the respiratory system, types of exercises, indications for their use and the processes that occur.

Keywords: therapeutic exercise, General tonics, special exercises

Физическая культура и двигательная активность важны для человека любого возраста и каждой профессии. Малоподвижный образ жизни вызывает застой крови, что приводит к ухудшению снабжения всех тканей и органов питательными веществами и кислородом. В результате

развиваются различные органические заболевания [1]. В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения.

Общетонизирующие упражнения, улучшая функцию всех органов и систем, оказывают активизирующее влияние и на дыхание. Следует учесть, что выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания; правильное сочетание ритма движений и дыхания при этом установится лишь после многократных повторений движений. Выполнение упражнений в быстром темпе приводит к увеличению частоты дыхания и легочной вентиляции, сопровождается усиленным вымыванием углекислоты (гипокапнией) и отрицательно влияет на работоспособность [2].

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Например, толчкообразный выдох и дренажные исходные положения способствуют выведению из дыхательных путей скопившейся мокроты и гноя. При снижении эластичности легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяются упражнения с удлиненным выдохом и способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.

При лечебном применении дыхательных упражнений необходимо учитывать ряд закономерностей. Обычный выдох осуществляется при расслаблении мышц, производящих вдох, под действием силы тяжести грудной клетки. Замедленный выдох происходит при динамической уступающей работе этих мышц. Выведение воздуха из легких в обоих случаях обеспечивается в основном за счет эластических сил легочной ткани. Форсированный выдох происходит при сокращении мышц, производящих выдох. Усиление выдоха достигается наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, сгибанием туловища, подъемом ног вперед и т. п. При помощи дыхательных упражнений можно произвольно изменять частоту дыхания. Больше других применяются упражнения в произвольном замедлении частоты дыхания, что уменьшает скорость движения воздуха и снижает сопротивление его прохождению через дыхательные пути. Учащение дыхания увеличивает скорость движения воздуха, но при этом увеличивается сопротивление и напряжение дыхательных мышц. При показаниях к усилению вдоха или выдоха следует во время выполнения дыхательных упражнений произвольно изменять соотношение по времени между вдохом и выдохом (так, при усилении выдоха - увеличивать его продолжительность) [3].

Лечебная физическая культура противопоказана в острой стадии большинства заболеваний, при тяжелом течении хронических заболеваний, при злокачественных опухолях.

Библиографический список

1. Степаненко, А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов- программистов / Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10
2. Разумов, А.Н., Ромашин, О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. – М. – 2007. – 52 с.
3. Ромашин, О.В. Оценочные критерии эффективности оздоровления человека в процессе реабилитации. – М. – 2005. – 48 с.
4. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.

Грачев П. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Целью работы является определение факторов, способствующих повышению мотивации к занятиям футболом в системе физкультурно-оздоровительных занятий. Рассматривается футбол как вид рекреационной деятельности. Установлено, что для большинства студентов занятия рекреационными играми являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения.

Ключевые слова: футбол, студент, игра, занятие, мотивация.

Grachev P. M.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

MOTIVATION TO FOOTBALL STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The aim of this work is to define factors contributing to increased motivation to playing football in the system of sports and recreational activities. Football is regarded as a kind of recreational activity. It is established that for most students, classes recreational games are a means of promoting health, well-being, improve the body.

Keywords: football, student, game, occupation, motivation.