

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Cowell, J.F.* Movement and skill analysis of supercross bicycle motocross / J.F.Cowell, M.R.Mcguigan, J.B.Cronin // The Journal of Strength & Conditioning research, 2012.- 226(6).- P. 1688-1694 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21921819> (дата обращения 29 марта 2016).
2. *McCormack, L.* Pro BMX skills / L. McCormack, 2010.- 250 p.
3. *Mateo-March, M.* Marco teórico de las habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclista BMX / M. Mateo-March, M.Zabala // Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 134 - Julio de 2009 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150003> (дата обращения 29 марта 2016).

### EVALUATION OF THE COORDINATION OF PREPAREDNESS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN BMX

*Gorsky Inessa Yur'evna, doctor of pedagogical Sciences, Professor,  
Gorsky Andrey A., candidate of pedagogical Sciences,  
Siberian state University of physical culture and sports,  
Omsk*

УДК 796

### КАК В САМАРЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Борисов Анатолий Николаевич, доцент,  
Свистуненко Анна Александровна,  
студент, Самарский Государственный технический университет,  
г. Самара*

*Аннотация.* В статье представлен опыт физического воспитания студентов технического университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по вегетососудистой дистонии. Дано физиологическое обоснование лечебной гимнастики (ЛФК). Приведены примеры успешного использования для оздоровления студентов зимних видов спорта: лыжные прогулки, катание на коньках.

*Ключевые слова:* Физиология спорта, ЛФК. Лыжные прогулки, катание на коньках. Повышение работоспособности средствами спорта.

*Abstract.* The article describes the experience of physical education of engineering students classified as health to special medical group on vascular dystonia. Given the physiological basis of medical gymnastics (physical therapy). Examples of successful use for the improvement of students of winter sports: cross-country skiing, ice skating.

*Keywords:* Physiology of exercise therapy and sports. Cross-country skiing, ice skating. Improving performance sports facilities.

Россия – северная страна. Почти полгода у нас длится зима. Поэтому, наиболее оптимальными вариантами оздоровления студентов являются занятия зимними видами спорта.

В связи с тем, что по состоянию здоровья я отношусь к специальной медицинской группе, сейчас, после поступления на первый курс СамГТУ, я выбрала вариант занятий физкультурой в группе, где работает преподаватель - врач, дабы получить максимальную пользу и отдачу от занятий. В разговоре с

ним, я поняла, что теперь мы будем использовать физкультуру как лекарство, а любое лекарство, в том числе физическую культуру, нужно принимать как сердечные капли: четко и строго дозируя нагрузки. Они должны быть индивидуальными. Это интересный и важный момент. Когда я это услышала, я была приятно удивлена.

Теперь перейдем к теме нашего предмета. Еще в школьные годы у меня были проблемы с сердцем. Как известно, вегето-сосудистая дистония (ВСД) бывает смешанного, гипотонического и гипертонического типов. В связи с этим, на мой взгляд, меняется тактика лечения. Мой преподаватель, он же научный руководитель, сказал также, что в любом случае все лечебные процедуры, стратегию и тактику лечения поможет определить доктор, лечащий врач.

Цель нашей работы: поделиться с коллегами – студентами и преподавателями нашим опытом использования средств ЛФК, физкультуры и спорта для оздоровления студентов специальных медицинских групп.

Руководитель также сказал, что при определении тактики лечения, в любом случае, необходимо начинать с выявления причины заболевания; при этом необходимо провести углубленное медицинское обследование (УМО) в поликлинике или в физкультурном диспансере бригадой врачей в составе: невролог, окулист, лор, гинеколог, стоматолог и терапевт. Необходимо провести ЭКГ-обследование для определения состояния сердечной мышцы.

Важно исключить наличие в организме очагов хронической инфекции: в лор-органах, желудочно-кишечном тракте, гениталиях и в ротовой полости. Эти мероприятия помогут определиться с тактикой и стратегией дальнейшего лечения. Лечащий врач проведёт дифференциальную диагностику между ВСД и гипертонической болезнью [4].

Итак, в ходе обследования, гипертоническая болезнь исключена, выявленные очаги хронической инфекции пролечены. Следует отметить, что изменения при ВСД в организме имеют функциональный характер, а не органический. То есть имеют место нарушения нейроэндокринной регуляции, которые успешно можно купировать организацией здорового режима, быта и средств физической культуры, например, лечебной гимнастики.

Лечебная физкультура является относительно новой самостоятельной научно-практической медицинской дисциплиной. Она базируется на современных данных анатомии и физиологии, клинических дисциплин, гигиены и спортивной медицины, психологии и педагогики, теории физического воспитания и других наук. В лечебной практике под ЛФК понимают применение средств физической культуры к больному или ослабленному человеку с лечебно-профилактической целью для возможно более быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности. ЛФК, являясь частью физической культуры, выполняет также и задачи физического воспитания – способствует развитию и совершенствованию силы, выносливости, скорости и координации движений, уверенности, настойчивости и других физических и психических качеств, необходимых каждому человеку в его трудовой и общественной деятельности. Поэтому применение ЛФК следует считать не только лечебным, но и воспитательным процессом. Основным средством ЛФК являются физические упражнения, которые

применяются целенаправленно, соответственно лечебным задачам и особенностям заболевания, дозировано в зависимости от общего состояния больного и степени нарушения той или иной функции. Физические упражнения являются биологическими неспецифическими раздражителями, оказывающими общее тонизирующее и трофическое влияние на весь организм через сложную рефлекторную связь. Они через центральную нервную систему нормализуют и стимулируют большинство процессов в организме больного. [2,3].

В первом семестре мы познакомились с комплексами ЛФК, которые используются для лечения ВСД всех типов, а также с комплексами физических упражнений для увеличения жизненной емкости легких и коррекции нарушений осанки. Наш преподаватель-врач дал нам под запись эти комплексы, которые мы изучили в зале аэробики ВУЗа и ежедневно применяем в нашей обычной жизни, в домашних условиях. Есть наблюдения, что регулярные занятия ЛФК улучшают память, зрение и умственную работоспособность. На примере учащихся третьего курса, наших предшественников, со слов нашего научного руководителя, выросла успеваемость студентов в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром.

Проблему ВСД мы обсудили со своим преподавателем на занятиях по физкультуре. На нас произвел большое впечатление рассказ преподавателя, в котором он поделился опытом использования лыжных прогулок для оздоровления студентов. Несколько лет подряд наш преподаватель, в составе бригады своих коллег-физруков, проводил занятия по лыжной подготовке на спортивной базе СамГТУ. Помимо аптечки он брал с собой в работу секундомер и тонометр.

По показаниям тонометра он определял кто добирался с автобусной остановки до лыжной базы пешком 1,5 километра через овраг, а кого, «как барина», привезли на автомобиле друзья-студенты. Он измерял артериальное давление и частоту пульса у каждого студента прибывавшего на занятия в начале и в конце физических нагрузок. Установка была «не ставить рекорды, а погулять на лыжах по пересечённой местности в течение часа».

Характерно, что студентов эти исследования весьма заинтересовали, они становились в очередь для измерения давления. Доктор озвучивал результаты измерений до занятия и после, и комментировал ситуацию каждого из подопечных. Во время измерений, была выявлена очень интересная закономерность. Лыжная прогулка действовала оздоравливающе на гемодинамику студентов: те, у кого артериальное давление превышало норму до лыжной прогулки, увидели, что по окончании занятий, давление снижалось до нормы; а те, у кого артериальное давление было ниже нормы, оно поднималось до уровня стандартов.

Преподаватель пришёл к выводу, что очевидно, имеет место комплексное воздействие позитивных эмоций и оздоравливающих факторов на организм студента: чистый воздух загородного лесопарка, тишина (вдали от городского шума), великолепные снежные ковры, лучи зимнего солнца, пение птиц (да, зимой в лесу поют птицы!..). Характерно, что по завершению лыжных занятий, все студенты единодушно отмечали улучшение общего самочувствия, настроения и

повышение работоспособности. Мой руководитель уверен, что прогулка на лыжах в выходной день в компании друзей или семьи – хорошая альтернатива «гнилой сходки» крутых мальчиков и девочек с сигаретами, алкоголем и наркотиками [1].

Также, можно отметить, что каток с коньками – неплохая замена лыжным прогулкам, если он находится в шаговой доступности от вас. Кстати, городские власти Самары предлагают для жителей «поезда здоровья» для отдыха с лыжами на лоне природы, за городом в выходные дни. Добавим так же, что реализуя программу здорового образа жизни, городские власти залили и оборудовали для горожан нынешней зимой 112 катков. Это для тех, кому коньки удобнее, чем лыжи [5].

Эти простые, доставляющие удовольствие, занятия помогут улучшить ваше здоровье и самочувствие в целом, поддерживать на высоком уровне физическую и умственную работоспособность. Удивительно, но многие студенты отмечали, что при повторных посещениях лыжных занятий, их «зависшие» ранее учебные проекты легко решались, почти автоматически.

Итак, условия для отдыха есть. Будем гасить недельные стрессы спортом, а не сигаретами и алкоголем!

### **БИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.А., Хитрова В.И. Физическая культура и здоровье (Физические упражнения при гипертонической болезни). - Л.: Знание, 1986. С.162-167.

2. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: Медицина, 1987. С.68-104.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. С.8-56.

4. Латфуллин И.А. Нейроциркуляторная дистония: диагноз или синдром? // Кардиология. – 2008. – № 4. С. 59-61.

5. «Самарская газета» №153 (5728)

### **HOW TO USE THE TOOLS IN SAMARA EXERCISE FOR IMPROVEMENT OF STUDENTS IN TECHNICAL UNIVERSITY**

*Anatoly Borisov, associate professor,  
Svistunenko Anna Alexandrovna,  
student, Samara State Technical University,*

УДК 796.11.3

### **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

*Мезенцева Вера Анатольевна,  
старший преподаватель*

*Самарская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Самара*

*Аннотация.* В статье рассматриваются развитие истории адаптивной физической культуры, исторические условия и особенности её развития, современный уровень развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации.