

- закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание);
- занятия в отрядах, кружках, командах, секциях.
- экскурсии, походы с играми на местности;
- спортивные соревнования, праздники.

Летний оздоровительный лагерь – благоприятное место для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития [3]. Пребывание детей на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Грамотная организация летней физкультурно-оздоровительной деятельности, охватывающей всех участников процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного и спортивного интереса [1].

Оздоровительная деятельность при этом определяется как комплекс условий и мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний, текущее медицинское и санитарно-гигиеническое обслуживание, режим питания в экологически чистой и благоприятной среде, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом.

#### ***Библиографический список***

1. Третьякова, Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. В. Третьякова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 172–177.
2. WHO Constitution // World Health Organization [Электронный ресурс] - <http://www.who.int/governance/eb/constitution/en/>
3. Формы физического воспитания [Электронный ресурс] - <http://summercamp.ru/index.php>

***Пермяков О. М., Пристолова А. С., Терешкин А. Ф.***

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

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ФИЗИЧЕСКОМ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема хронического физического перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Говорится о

средствах и методах восстановления спортсменов при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы.

*Ключевые слова:* средства восстановления, методы восстановления, сердечно-сосудистая система, массаж

*Permyakov O. M., Pristalova A. S., Tereshkin A. F.*

Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

## **THE MEANS AND METHODS OF REHABILITATION OF ATHLETES WITH CHRONIC PHYSICAL OVEREXERTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

*Abstract.* In the article the problem of chronic physical stress of the cardiovascular system. Refers to the means and methods of rehabilitation of athletes with chronic physical overexertion of the cardiovascular system.

*Keywords:* restore, recovery, cardiovascular system, massage

Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы – нарушение функции сердечно-сосудистой системы вследствие воздействия на неё неадекватных нагрузок. В развитии перенапряжения ведущую роль играет несоответствие функциональных возможностей организма силе провоцирующего фактора, причем очень важно соотношение физических и психических нагрузок - их совместное неблагоприятное воздействие может проявиться при относительно небольших величинах каждой из них [1].

Объективными показателями перенапряжения сердечно-сосудистой системы являются изменения в электрокардиограмме спортсмена. При наличии признаков перенапряжения следует немедленно ограничить объем физических нагрузок, а также проводить соответствующие бальнеологические, физиотерапевтические и фармакологические мероприятия.

Дистрофия миокарда – поражение сердечной мышцы невоспалительного характера, вызванное нарушением обмена веществ в организме.

Наиболее часто дистрофия миокарда встречается у спортсменов, чьи тренировки направлены на преимущественное развитие выносливости. Это могут быть спортсмены, не предъявляющие жалоб, имеющие высокую специальную и общую работоспособность и показывающие хорошие спортивные результаты. Фармакотерапия синдрома перенапряжения миокарда при наличии выраженных нарушений функции сердца включает прием рибоксина (инозина), оротата калия, сафинора, а также препаратов аминокислот и витаминов (пиридоксина, цианкобаламина, фолие-

вой кислоты). Целесообразно также сочетанное применение препаратов фосфора, АТФ, холида и карнитина (15-30 дней) [2].

Лечебно-восстановительные мероприятия при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы у спортсменов: коррекция нагрузок, удлинение интервалов отдыха между упражнениями, пассивный отдых с пролонгированным сном, массаж, физиотерапия, лечебная физкультура (ЛФК), электросон, иглорефлексотерапия, коррекция питания, нормализация режима дня, учебы, сна.

Рассмотрим более подробно такие средства восстановления спортсменов при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы, как массаж и ЛФК.

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы способствует улучшению кровообращения в сердечной мышце. Кроме того, массаж повышает тонус сердечной мышцы и ее сократительную функцию, помогает предотвращению застойных явлений в большом и малом кругах кровообращения, нормализации артериального давления.

Массаж органически сочетается с медикаментозным лечением, физическими упражнениями и физиотерапевтическими процедурами как средство, усиливающее эффективность лечебного комплекса. Нервно-рефлекторное и гуморальное влияние массажа усиливает положительный эффект физических упражнений, что способствует улучшению коронарного кровообращения, активизирует обмен и трофические процессы не только в миокарде, но и в других органах и тканях.

При сердечно-сосудистых заболеваниях (ССЗ) применяются все основные формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), дозированные прогулки (терренкур), подвижные игры, занятия на различных тренажерах, гимнастика в воде.

Задачи ЛФК при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы:

1. предупреждение возможных осложнений, обусловленные ослаблением функций сердца, нарушением свертывающей системы крови, значительным ограничением двигательной активности в связи с постельным режимом;
2. улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы воздействием физических упражнений, пре имущественно для тренировки периферического кровообращения, тренировки ортостатической устойчивости;
3. восстановление простых двигательных навыков, адаптация к простым бытовым нагрузкам [3].

Методика лечебной физической культуры зависит от особенностей протекания заболевания и степени недостаточности общего и венечного кровообращения. При подборе физических упражнений, исходных по-

ложений, величины нагрузки необходимо учитывать двигательный режим, назначенный больному.

***Библиографический список***

1. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 2012. С. 464.
2. Лысенко Л.М., Кузнецова О.А., Шилина Л.В. Патологические изменения сердечно-сосудистой системы у спортсменов на фоне синдрома физического перенапряжения // РМЖ. 2015. №4. С. 239
3. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.
4. Улащик В.С. Лечебная физическая культура // Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. – Мн.: Книжный дом, 2013. – 640 с.

***Пильщикова А.А., Андрюхина Т.В.***

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Аннотация.* В условиях профессионального спорта спортсмены подвержены большим, не только физическим, но и психологическим нагрузкам. В Училищах олимпийского резерва спортсмены проходят круглогодичную спортивную подготовку и в большинстве случаев не имеют возможности бывать дома в полной мере. Так как в УОРе обучаются дети, начиная с 5-6 класса, то здесь большую роль играет организация их свободного времени в тех условиях, в которых они проживают. Именно в правильной организации досуга детей состоит главная задача воспитателей и педагогов-организаторов.

*Ключевые слова:* программа, досуг, организация, воспитательная работа, педагогическая деятельность.

***Pilshikova A. A., Andrukina T. V.***

Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

**ORGANIZATION OF LEISURE ACTIVITIES OF YOUTH IN TERMS OF SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE**

*Abstract.* In professional sport athletes are not only physical but also psychological stress. In Schools of the Olympic reserve athletes are year-round sports training and in most cases are not able to be home to the fullest.