

других городах обучаются инвалиды различных нозологических групп, а Московская государственная академия физической культуры готовит второй выпуск таких специалистов [2].

Таким образом, с 1996 года по настоящее время идет развитие и совершенствование образовательных, организационных, научно-методических, медицинских основ теории и методики адаптивной физической культуры во всем многообразии этого направления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры: учебное пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: ТГУ, 2012. – 111 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.

ADAPTIVE SPORTS IN MODERN RUSSIA

Mezentseva Vera A.,

senior lecturer

Samara state agricultural Academy,

Samara

УДК 378.24

ВОЗМОЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГИПЕРТОНИЕЙ У МОЛОДЕЖИ

Строгалева Александра Вячеславовна,

студент группы ТГС-201

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный профессионально-

педагогический университет

г. Екатеринбург

Аннотация. Гипертония не всегда является причиной для полного отказа от занятий физической культурой. Наоборот, физические нагрузки помогут укрепить здоровье и поддерживать физическую форму.

Ключевые слова: физические нагрузки, молодежь, заболевание, гипертония.

Abstract. Hypertension is not always a reason for the complete failure of the physical training. On the contrary, physical activity can help improve health and maintain physical fitness.

Index terms: exercise, youth, disease, hypertension.

Экология, образ жизни, вредные привычки пагубно влияют на здоровье людей. Заболевания, ранее не свойственные молодежи проявляются все в более раннем возрасте. Одно из таких заболеваний - гипертония.

С каждым годом это заболевание молодеет. Гипертония все чаще встречается у людей до 25 лет. Особенно велик риск заболеть гипертонией, если наследственность к этому заболеванию передается по материнской линии или по линиям обоих родителей.

Кроме наследственных проблем с сосудами, причиной гипертонии (гипертензии) иногда является генетически обусловленная (то есть опять же наследственная) почечная недостаточность. К факторам риска гипертонической болезни относятся нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни (что очень свойственно жителям больших городов), избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем и поваренной солью.

Гипертония не всегда является причиной для полного отказа от занятий физической культурой. Наоборот, физические нагрузки помогут укрепить здоровье и поддержать физическую форму.

Таким образом, возникает необходимость проанализировать знания молодых людей о возможности занятий физической культурой при наличии гипертонии.

Целью нашего исследования было: изучить уровень осведомленности молодежи о возможности укреплять здоровье при гипертонической болезни с помощью занятий физической культурой.

Нами было проведено анкетирование студентов нашего университета в количестве 100 человек.

Анкетирование проводилось с целью выявления объективного уровня заболеваемости гипертонической болезнью среди молодежи, а также их субъективного мнения по поводу способов укрепления здоровья с помощью занятий физической культурой. Полученные результаты были обработаны и сведены в таблицы.

Студентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Ваш пол

- Мужской

- Женский

2. Ваш возраст от 18 до 25 лет?

- Да

- Нет

3. Знаете ли Вы о том, что у молодежи (до 25 лет) все чаще выявляется гипертония?

- Да

- Нет

4. Какие, по Вашему мнению, факторы могут повлиять на развитие гипертонической болезни даже в молодом возрасте? (выберите все правильные на ваш взгляд ответы)

- Курение

- Злоупотребление алкоголем

- Малоподвижный образ жизни

- Нервно-психическое перенапряжение

- Избыточный вес

- Злоупотребление поваренной солью

5. Есть ли среди Ваших знакомых молодые люди (в возрасте от 18 до 25 лет) с диагнозом гипертония?

- Да

- Нет
- Не знаю

6. Столкнулись ли Вы с этим заболеванием?

- Да
- Нет

7. Знаете ли вы, что физические нагрузки и спорт возможны при гипертонии?

- Да
- Нет

8. Советовались ли Вы со своим лечащим врачом о возможности занятий физической культурой и спортом? (Только для тех, кто столкнулся с заболеванием)

- Да
- Нет

9. Посещали ли вы занятия по физической культуре в школе/ ВУЗе? (Только для тех, кто столкнулся с заболеванием)

- В школе - да, в ВУЗе - нет
- В школе - нет, в ВУЗе - да
- Нет в обоих случаях
- Да в обоих случаях

10. Какое место физическая культура на данный момент занимает в вашей жизни? (Только для тех, кто столкнулся с заболеванием)

- Я спортсмен
- Занимаюсь в секциях
- Занимаюсь в университете
- Занимаюсь дома
- Не занимаюсь

В результате проведенного исследования были выявлены следующие результаты опроса (Рис. 1,2):



Рисунок 1. Ответы респондентов.



Рисунок 2. Ответы респондентов, имеющих заболевание гипертонией.

На лекциях по физической культуре студенты получили знания о том, что физические нагрузки при гипертонии крайне необходимы. Любой человек должен двигаться, а малоподвижный образ жизни для гипертоника категорически противопоказан, главное не допускать чрезмерного перенапряжения организма.

Физические упражнения при гипертонии способствуют расширению сосудов, что уменьшает периферическое сопротивление, улучшает кровоснабжение мышечных тканей, укрепляет артериальную и венозную сеть, восстанавливает обмен холестерина в крови, нарушение которого является одной из причин повышения артериального давления.

Оптимальные физические упражнения при гипертонии:

- Езда на велосипеде по ровной местности или на велотренажере. Необходимо выбирать небыстрый умеренный темп, при котором организм чувствует себя комфортно.

- Плавание. Лучший вариант для людей с избыточной массой тела, также имеющих проблемы с суставами. Хорошо тренирует мышцы, укрепляет мышцы спины и рук, при этом дает небольшую нагрузку на колени, бедра и плечи, стимулирует кровообращение, насыщает организм кислородом. Исследования показали, что при регулярном плавании в спокойном режиме 3 раза в неделю в течение 45 минут за три месяца можно снизить уровень систолического давления на 7 мм рт.ст., а диастолического - на 5 мм рт.ст.

- Гимнастика в воде обладает особым эффектом. Благодаря тому, что вес тела в воде уменьшается, снижаются статические усилия мышц, создаются хорошие условия для их расслабления. Погружения тела в воду способствуют тренировке внешнего дыхания.

- Обычная ходьба, прогулки на свежем воздухе. Такая нагрузка безопасна даже для людей с больными суставами и слабыми мышцами. Хорошим «помощником» в этом деле может стать собака. В начале занятий достаточно проходить до 2 км бодрым шагом, но без напряжения. Каждые две недели можно увеличивать расстояние на 400-500 м, достигнув, таким образом, прохождения оптимальных 4 км в день за час времени, при этом пульс не должен превышать 20 ударов за 10 секунд.

- Утренняя зарядка. Повороты туловища, головы, ходьба на месте, подъемы и сгибания рук, ног. Выполняется в течение 30 минут.

- Подъем по лестнице. Отказ от лифта и подъем по лестнице хотя бы 3-4 этажа без одышки является вполне оптимальной физической нагрузкой при гипертонии I и даже II степени.

- Танцы. Лучше всего подойдут любительские группы восточных и балльных танцев. Танцевальные движения придают телу стройность и изящество, способствуют похудению, а танец живота подтягивает и укрепляет различные группы мышц.

- Польза умеренного бега при гипертонии доказана научно. Бег при гипертонии способен не только нормализовать уровень давления, но и оздоровить организм в целом. Циклические упражнения умеренной интенсивности за счет расширения кровеносных сосудов увеличивают приток крови к мышцам и уменьшают периферическое сопротивление, как следствие снижается артериальное давление.

- Очень эффективна дыхательная гимнастика при гипертонии по методике Стрельниковой. Эта гимнастика широко используется при сердечно-сосудистых заболеваниях, вегето-сосудистой дистонии, бронхиальной астме, хронических бронхитах и гайморитах. С помощью нескольких простых и результативных динамических дыхательных упражнений из этого комплекса можно за 2-3 месяца нормализовать давление.

- Не менее полезен для снижения артериального давления комплекс дыхательных упражнений по системе йоги. Практика йоги при гипертонии широко используется не только в Индии, где среди людей, перешагнувших сорокалетний рубеж, довольно распространено это заболевание, но и в европейских странах. Полное йоговское дыхание — техника, с которой начинается освоение йоги, объединяет диафрагмальное, реберное и ключичное дыхание, помимо оздоровительного эффекта успокаивает и расслабляет ум и тело.

- ЛФК при гипертонии назначается пациенту любой степени тяжести. Лечебная физкультура при гипертонии применяется при любой степени заболевания с целью общего укрепления организма, улучшения деятельности центральной нервной системы, кровоснабжения органов, снижения повышенного тонуса сосудов, задержания процессов атеросклероза, снятия и уменьшения таких неприятных симптомов, как головная боль, тяжесть, головокружения.

Итак, обобщая изложенное, можно сделать вывод, что наша молодежь в достаточной степени осведомлена о возможности поддерживать здоровье и физическую форму при гипертонии с помощью занятий физической культурой в том числе. Конечно стоит говорить об этом больше, чтобы абсолютно все знали о такой возможности. Ведь существует множество способов, систем, упражнений, которые помогут в укреплении организма даже при таком заболевании. Но следует помнить, что всё это можно применять только под контролем лечащего врача.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С.В. Использование информационных компьютерных технологий в физическом воспитании студентов// С.В. Гурьев. Правоохранительные органы: теория и практика. Екатеринбург, 2011
2. Гурьев С.В. Физическая культура/ С.В. Гурьев. Учебник для 5-7 классов. Москва, 2014. (3-е издание).

THE POSSIBILITY OF PHYSICAL ACTIVITY WHEN THE DISEASE OF HYPERTENSION IN YOUNG PEOPLE

Strogalov Alexander V., student group TGS-201

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational

pedagogical University

Ekaterinburg

УДК 796.11.3

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ

Жукова Елена Игоревна, доцент,

Самарский государственный университет путей сообщения,

г. Самара

Аннотация. Статья содержит информацию возникновения и историю развития аэробики её виды и направления.

Ключевые слова: аэробика, упражнения, оздоровление.

Abstract. The article contains information of the origin and development history of aerobics and its types and directions

Index terms: aerobics, exercises, rehabilitation.

В конце 60-х годов прошлого столетия американский физиолог профессор Кеннет Купер, специалист по оздоровительной физической культуре, видя физическое несовершенство своих современников, которое часто приводило к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, призывал к здоровому образу жизни, регулярно используя аэробные упражнения. Свою систему занятий физическими упражнениями он назвал аэробикой. Название системы упражнений обусловлено тем, что при выполнении предлагаемых К. Купером упражнений в организме происходят преимущественно аэробные процессы, сопровождающиеся поступлением большого количества кислорода в организм занимающихся.

В 1968 г. он опубликовал книгу «Аэробика», в основу которой легли результаты научно-исследовательской работой для военно-воздушных сил США. Исследования касались аэробных занятий как формы общей физической подготовки, влияние видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вначале К. Купер в систему аэробики включил циклические упражнения: ходьбу, бег, бег на лыжах, плавание, гребля, бег на коньках, езда на велосипеде. Затем перечень рекомендуемых упражнений был