

ной и большой интенсивности. Выполнение упражнения в быстром темпе может вызвать увеличение частоты дыхания и гипервентиляцию, что отрицательно сказывается на самочувствии больных. СУ должны быть направлены на: улучшение механизма дыхания в покое и при мышечной деятельности, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, растягивание плевральных спаек, очищение дыхательных путей от патологического секрета.

Большое место среди СУ должно быть отведено статическим и динамическим дыхательным упражнениям:

1. в ровном, ритмичном дыхании;
2. в урежении дыхания;
3. в изменении типа дыхания;
4. в изменении структуры дыхательного цикла;
5. в удлинении выдоха, сопротивлении на выдохе, понижении уровня (глубины) дыхания;
6. увеличивающим вентиляцию отдельных частей легкого;
7. направленным на формирование дыхания во время двигательной деятельности.

Большую роль в эффективности СУ играет выбор правильного исходного положения.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ.**

**Жук Э.И., Мельничин С.В.**

Нарушение обмена веществ, которые наблюдаются при всех патологических процессах, нередко являются и самостоятельными заболеваниями. Ожирение – наиболее часто встречающаяся форма нарушения жирового обмена, при которой происходит избыточное отложение жира. В зависимости от причин, вызвавших заболевание, различают две формы ожирения: экзогенное и эндогенное.

Экзогенное ожирение возникает из-за излишнего потребления пищи и ограничения физической деятельности. Эндогенное ожирение обусловлено нарушением функции желез внутренней секреции (щитовидной железы, передней доли гипофиза, половых желез, поджелудочной железы) или аппарата регуляции жирового обмена в центральной нервной системе.

В зависимости от избыточного веса различают три степени ожирения: I (легкая) степень ожирения – вес тела превышает норму (с учетом роста, пола и возраста) на 10—30 %; II (средняя) степень – на 30-50 %; III (тяжелая) степень – больше чем на 50 %. Ожирение может привести к существенным нарушениям всей деятельности организма. Чаще всего страдает сердечно-сосудистая система: происходят дистрофические из-

менения миокарда, к тому же сердцу приходится работать с добавочной нагрузкой в связи с возросшей массой тела. Ожирение способствует возникновению ряда сопутствующих заболеваний: атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии. Могут развиваться артриты, заболевания периферической нервной системы, функциональной нервной системы.

Комплексное лечение ожирения должно складываться из:

1. Диетотерапии (ограничения общей калорийности пищи за счет значительного снижения жиров и углеводов);
2. Уменьшения потребления жидкости и соли;
3. Водных процедур (обтирание, обливание, различные виды душевой);
4. Организации рационального режима двигательной активности с применением лечебной физической культуры.

Наиболее эффективна лечебная физическая культура при экзогенном ожирении. Занятия лечебной гимнастикой при этом заболевании должны проводиться 45-60 и более минут. В них используются упражнения для крупных мышечных групп, выполняемые с большой амплитудой движения. Большое внимание уделяется упражнениям для мышц брюшного пресса. При эндогенной форме ожирения общая нагрузка в занятиях немного снижается. Здесь должны применяться упражнения для средних мышечных групп и дыхательные. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Продолжительность занятий 25-30 мин. В каждое занятие нужно включать ходьбу и бег. Следует строго соблюдать постепенность в увеличении темпа и числа повторений отдельных движений.

## **МОТОРНАЯ ЗРЕЛОСТЬ СТУДЕНТОВ И ЕЕ СВЯЗЬ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

**Жук Э.И., Семенчук Г.И.**

Термин "зрелость" постоянно используется для характеристики уровня готовности человека, его организма к определенным условиям его жизни и деятельности. Точно так же обстоит дело и с "мотором", который обеспечивает нормальное функционирование сложнейшего из механизмов - человеческого организма. В наших школах, институтах, техникумах обучают всевозможным наукам, всему чему угодно, в том числе вещам явно бесполезным, но никто не обучает людей, как обращаться с самым дорогим и сложным "мотором" - со своим организмом. Физическая основа моторной зрелости человека многоструктурна. Она включает в себя как врожденные функциональные связи различных систем организма, так и приобретаемые формы управления и взаимодействия между ними. На современном этапе совершенствования физического воспитания нельзя продвигаться вперед без учета индивидуальных особенностей моторного развития, здоровья, а также комплексного показателя - моторной зрелости.