

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕ-  
НАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

ГУБА В.П.

/Смоленский институт физической культуры/

Разработан оздоровительно-реабилитационный велосипедный тренажер, который применялся в кабинете ЛФК в процессе проведения лечебной гимнастики. Работа на тренажере использовалась на основном, полупостельном и палатном режимах у здоровых и больных детей ревматизмом, миокардитом, миокардиодистрофией и вегето-сосудистой дистонией.

Применение тренажера позволило обеспечивать ритмичность движений, четко дозировать нагрузку, соблюдать адекватность ее, обеспечивать стабильность мышечной работы, способствовало повышению эмоционального тонуса больных и здоровых детей.

Дети основной медицинской группы не только повышали двигательную функцию, но и обучались правильной езде на велосипеде.

У детей в условиях полупостельного режима мы включали работу на тренажере в конце основного раздела занятия. На палатном режиме - в зависимости от характера заболевания. Так, при ревматизме, миокардите, миокардиодистрофии, врожденном пороке сердца работа на тренажере вводилась в конце основного раздела лечебной гимнастики.

При вегето-сосудистой дистонии по гипертоническому типу - в середине основного раздела занятия лечебной гимнастикой, по гипотоническому типу - в конце занятия.

Такой дифференцированный подход к включению работы на тренажере помогает решать определенные педагогические и лечебные задачи. В частности, сформировать умения, улучшить жизнен-

ный тонус, а также при ревматизме, миокардите, миокардиодистрофии применение тренажера способствует адаптации к расширению двигательного режима, увеличению физической нагрузки, оказывает тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, улучшает коронарный кровоток, способствует компенсации недостаточности кровообращения. При вегето-сосудистой дистонии работа на тренажере в сочетании со специальными физическими упражнениями способствует нормализации сосудистого тонуса, более длительному последствию физических упражнений.

Использование тренажера заметно повышает интерес детей к физическим занятиям, улучшает настроение, вселяет уверенность в свои силы, а у больных ускоряет выздоровление.

На основе проведенных исследований можно предположить, что разработанный нами тренажер может быть полезен в занятиях по физическому воспитанию и лечебной физкультурой у студентов высших учебных заведений.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ БССР

ГУЖАЛОВСКИЙ А.А., СОЛОВЦОВ В.В., ФОМИЧЕНКО Б.М., ШУШКО Л.А.

/Белорусский государственный институт физической культуры/

КЛИМОВИЧ С.П.

/Гомельский государственный университет/

В оценке физического состояния человека существенную роль играют уровень его физического развития и физической подготовленности. Физическое состояние человека не является кон-