

торможения, восстановление и упорядочение возбудительного процесса. В начале занятий должны использоваться простые упражнения, выполняемые в спокойном темпе, без напряжения, с участием небольших мышечных групп. Такие упражнения нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Число повторений упражнений колеблется от 4 до 10 раз. Необходимо широко применять дыхательные упражнения (статические и динамические). Они должны способствовать не только восстановлению правильного дыхания, но и нормализации корковых процессов. Постоянно использовать аутогенную тренировку, что позволяет быстро устранить и смягчить многие невротические расстройства (повышенную раздражительность, бессонницу). Рекомендуется поочередное сокращение и расслабление мышц. Для возбудимых больных рекомендуется выполнять упражнения с небольшой амплитудой в среднем темпе: а) для верхних и нижних конечностей; б) для рук и плечевого пояса; в) для туловища и мышц брюшного пресса; г) упражнения требующие быстроты и значительного мышечного напряжения; д) отчётливости выполнения отдельных движений (экономии мышечных усилий). Продолжительность занятий ЛФК от 15-20 до 30-40 мин. Помимо различных упражнений студентам рекомендуются закалывающие процедуры – воздушные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой), комплекс "гомокибернетика". Комплексное применение данных средств поможет излечить неврастению и сохранить здоровье на долгие годы.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Жук Э.И., Мельничин С.В.

В последнее время, у студентов часто встречаются заболевания органов дыхания. Эти заболевания могут быть вызваны рядом причин:

1. Ограничением подвижности грудной клетки и легких;
2. Уменьшением дыхательной поверхности легких (при пневмонии, туберкулезе);
3. Нарушением проходимости дыхательных путей (при бронхиальной астме);
4. Ухудшением эластичности легочной ткани (эмфизема);
5. Нарушением диффузии газов легких (при разрастании соединительной ткани после воспалительных процессов).

С использованием физических упражнений можно добиться нормализации нарушенной дыхательной функции. В занятиях ЛФК при заболеваниях органов дыхания применяются как общеразвивающие (ОРУ), так и специальные упражнения (СУ). ОРУ, улучшая функцию всех органов и систем, активизируют функцию дыхательного аппарата. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умерен-

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-