

ского воспитания в ВУЗах, на наш взгляд, не оказывают полного и целенаправленного воздействия на организм занимающихся, необходимого для всестороннего и гармонического развития личности. Если студент будет заниматься только два раза в неделю, в этом случае лишь частично будет решаться образовательная задача по физическому воспитанию.

Только за счет внедрения в высших учебных заведениях массовых форм физической культуры, таких как например, "Всей группой на старт!", проведение открытого первенства Вуза среди учебных групп по различным видам спорта, а также за счет организации спортивных секций под руководством профессиональных и общественных тренеров, можно привлечь к дополнительным регулярным занятиям до 90 процентов студентов, желающих заниматься спортом, выработать у них сознательность к регулярным занятиям физическими упражнениями, привить любовь к спорту и физическому воспитанию.

Хочется отметить, что для того, чтобы стать всесторонне развитым человеком, необходимо ежедневно заниматься фи-

зическими упражнениями. Утром, в обязательном порядке делать гигиеническую гимнастику, выполнять зарядку, а после занятий тренироваться в одной из спортивных секций.

Рекомендуется строго выполнять режим дня - это позволит распределить время так, что его будет вполне хватать на качественную подготовку к занятиям, на любимое дело, физическое совершенствование.

Следует не ограничивать физическую культуру только физическими упражнениями, а дополнить её гигиеническими факторами, специальными и естественными.

Всестороннее физическое развитие, для подготовки к движениям, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средствах и методах физического совершенствования, сознательное отношение к здоровому образу жизни, самосовершенствование и самовоспитание - вот ценности, которые могут быть приобретены в результате серьезного отношения к такой важной категории жизни студента нефизкультурного профиля, как физическая культура.

УДК 796

**Жук Э.И., Бондаренко В.Н.**

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ АРТРИТАХ

Из артритов чаще других встречается инфекционный неспецифический, реже - ревматический. При артритах воспалительные изменения вначале появляются в синовиальной оболочке, затем в капсуле и окружающих сустав тканей. Острый воспалительный процесс сопровождается усиленным выделением синовиальной жидкости, которая растягивает и пропитывает сумку сустава и периартикулярные ткани. Ограничение движений связано с болями, отечностью, защитным спазмом мускулатуры. При прогрессировании заболевания и переходе в хроническую форму разрастающиеся ворсинки синовиальной оболочки покрывают суставные хрящи, частично прорастая в их толщу. Суставные хрящи начинают разрушаться. Полость сустава зарастает, формируется фиброзный анкилоз. Фиброзный анкилоз может перейти в костный с полной утратой движений в суставах. Отмечается хронологическая связь сустава со вспышкой инфекций, изменение крови, со стороны суставов - выраженные признаки воспаления (покраснение, отечность, боли, резкое нарушение функции). Ревматические артриты, как правило, поражают симметричные крупные и средние суставы конечностей и имеют доброкачественный характер, т.е. заканчиваются выздоровлением без осложнений.

При неспецифических инфектартритах поражение суставов (в первую очередь мелких суставов кисти и стопы) преобладают среди других проявлений заболевания. Отмечаются частые вспышки заболевания, ведущие к стойким изменениям в суставах. Суставы резко деформируются, атрофируются мышечно-связочный аппарат, причем больше страдают разгибатели. Как правило, особенно по утрам, больные испытывают боли в суставах, скованность, хруст.

Задачами лечебной физической культуры являются:

1. нормализация тонуса центральной нервной системы;
2. улучшение функционирования основных физиологиче-

- ских систем;
3. активизация обмена веществ;
4. улучшение крово- и лимфообращения в пораженных суставах;
5. предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов;
6. предупреждение развития тугоподвижности в суставах;
7. разрушение создавшихся неполноценных временных компенсаций;
8. восстановление координации движения;
9. адаптация пораженных суставов к бытовым и трудовым навыкам.

При занятиях ЛФК в подострой фазе вначале выполняют преимущественно упражнения общетонизирующего характера в исходных положениях лежа и сидя, включая в движения здоровые и малопораженные суставы. Если реакция на занятия удовлетворительная, в движения включаются более пораженные суставы. Упражнения должны быть тщательно подобраны и они не должны усиливать боль. Пассивные движения вначале выполняются с небольшой амплитудой, в дальнейшем амплитуда увеличивается, но в пределах безболезненного выполнения. Активные движения в пораженных суставах вначале выполняются в облегченных исходных положениях (с разгрузкой веса конечностей), в дальнейшем - с осевой нагрузкой и с отягощением.

Рекомендуем применять различные активные и пассивные упражнения:

- а) при умеренном ограничении подвижности в суставах, преимущественно применяются активные движения в суставах с максимальной амплитудой;
- б) маховые движения с отягощением и без него;
- в) упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата пораженных суставов (на гимнастической стенке по типу

*Жук Эмилия Иосифовна. К.п.н., доцент каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Бондаренко Валентина Николаевна. Ст. преподаватель каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

смешанных висов, различные лазания и т.п.);

г) круговые вращения в суставах.

При резко выраженной тугоподвижности в суставах назначаются пассивные движения:

а) вначале по прямым направлениям;

б) затем - по полукруговым;

в) по круговым с частой сменой направления;

г) механотерапия.

Пассивные и активные движения следует проводить при условии хорошего мышечного расслабления.

Противопоказано сочетание упражнений с насильственными растягиваниями тканей сустава, сопровождающимися болями, так как при этом развиваются противоболевые рефлекторные контрактуры.

При занятиях с такими заболеваниями рекомендуем применять как общеразвивающие упражнения, так и специально направленные.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление и развитие:

а) всех мышечных групп;

б) дыхательной, нервной и СС систем;

в) обменных процессов.

Специальные упражнения направлены на:

1) улучшение функций пораженных суставов;

2) укрепление атрофированной мускулатуры.

Специальные упражнения должны чередоваться с общеразвивающими. Продолжительность занятий физическими упражнениями должна составлять 40-60 мин. Специальные физические упражнения являются прекрасным средством восстановления функций суставов.

УДК 796

*Артемьев В.П., Мойсейчик Э.А., Шутов В.В.*

## ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ХОДЬБЫ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Абсолютно необходимо, чтобы нагрузки вызывали рост функциональных возможностей организма. Только на этой основе можно улучшить состояние здоровья студентов и повысить уровень их общей и специальной физической подготовленности до установленных программой нормативных требований.

Если вы хотите наслаждаться хорошим здоровьем, то к ходьбе надо подойти серьезно, здоровье надо заработать, а для этого, по выражению академика Н.М. Амосова, «надо страдать!»

Регулирование нагрузки на протяжении каждого отдельного занятия определяется закономерностями, которые можно сформулировать следующим образом:

- основа любой тренировки - спокойное отношение к ней;
- нагрузка должна возрастать постепенно;
- занятия должны проводиться регулярно и по заранее разработанному плану;
- начальная тренировочная нагрузка должна планироваться с учетом состояния здоровья;
- занятия должны быть построены волнообразно, дни нагрузки должны чередоваться с днями отдыха, что позволяет организму быстрее восстанавливаться;
- каждое занятие должно заканчиваться расслабляющими упражнениями для восстановления нормального дыхания.

Выполнение ходьбы с целью тренировки связано, прежде всего, с представлением о выносливости, под которой в широком смысле слова понимается способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды, противостоять влиянию на организм неблагоприятных внутренних и внешних воздействий. Как правило, выносливость будет определяться длительностью работы и ее эффективностью.

Для развития общей выносливости необходимо выполнять нагрузки в среднем и умеренном темпе в течение 5 минут и больше. В этом случае период быстрого приспособления сердца к нагрузке через 15-20 секунд сменяется периодом медленного поиска рабочей частоты ритма и затем наступает устойчивый нагрузочный режим работы сердца. По мере тренировки время сохранения установленного состояния

увеличивается. Одновременно с этим увеличивается нормально переносимая мощность и интенсивность выполняемой нагрузки и ее продолжительность.

Физические упражнения в ходьбе (на выносливость) должны в какой-то степени быть напряженными. Человек не станет хорошо физически подготовленным, просто передвигаясь. Ему следует выполнять упражнения, задающие более значительную нагрузку сердцу, легким и мышцам.

Выносливость - это основа физической подготовленности, именно выносливость, а не сила, дает то особенное ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо физически подготовленного человека.

Очень важным условием тренирующего воздействия ходьбы на организм является хорошая переносимость первой нагрузки.

Выбор первоначальной скорости передвижения, расстояния зависят от многих обстоятельств, наиболее важными из которых являются общее самочувствие и наличие (или отсутствие) перенесенных в прошлом заболеваний, особенно в последнее время.

Следует сказать, что самочувствие человека - состояние субъективное, люди могут ошибаться в оценке своего здоровья, но очевидно, что очень медленный темп ходьбы (в пределах 60 - 70 шагов в минуту) - малоэффективное средство (табл. 1).

Таблица 1 – Темп и скорость передвижения в ходьбе.

Темп	Количество шагов в минуту	Скорость передвижения, км/час
Очень медленный	60-70	2,5 - 3,0
Медленный	71-90	3,1-4,0
Средний	91-120	4,1-5,5
Быстрый	121-140	5,6 - 6,5
Очень быстрый	141 и более	6,6 и выше

Поэтому более правильно предварительно первоначально выбрать медленный темп (в пределах 71-90 шагов в минуту).

*Мойсейчик Эдуард Алексеевич. К.п.н., зав. каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.*

*Беларусь, БрТУ, г. Брест, бульвар Космонавтов, 21.*

*Шутов Владимир Владимирович. К.п.н., доцент, декан Могилевского гос. университета им. Кулешова.*