

Пауза с задержкой дыхания около 4 секунд с последующим увеличением, взгляд направлен вверх.

Пациентам не стоит бояться ощущений недостатка воздуха во время пауз. Это нормальная и временная реакция.

Во время дыхания не должно происходить изменений в положении груди и живота. Дыхание должно быть едва заметное для окружающих, поверхностное, нешумное. В процессе занятий важно периодически выполнять тест на максимальную задержку дыхания.

На начальных этапах занятия по методике Бутейко могут появиться нежелательные реакции, которые при дальнейших тренировках исчезают: страх, отказ от выполнения упражнений, обострение заболевания, боли, сниженный аппетит, учащенное дыхание, головокружение, упадок сил, приступы острой нехватки воздуха.

Выполнение дыхательных упражнений желательно не прекращать, несмотря на начальные неприятные ощущения. По мере тренировок такие изменения полностью исчезнут.

Преимущества методики:

- Доступность. Упражнения можно выполнять в любых местах.
- Простота. Все упражнения не требуют чрезмерных усилий и специальной подготовки.
- Возможность занятий в любом возрасте.
- Высокая эффективность, что позволяет успешно и безопасно сдерживать развитие бронхиальной астмы.

Основными методами лечебной гимнастики являются специальные дыхательные упражнения: упражнения с акцентом на удлинённый вдох, для укрепления основной и вспомогательной мускулатуры, для развития диафрагмального дыхания, также упражнения с громким произношением гласных и согласных звуков [3].

На втором этапе переходят к упражнениям с постепенно увеличивающейся нагрузкой — дозированная ходьба, спортивная ходьба, легкий бег.

Все комплексы подбираются индивидуально с учетом особенностей каждого пациента.

Вывод

Правильно подобранные упражнения позволяют улучшить качество жизни пациента, и способствуют поддержанию активного состояния в повседневной жизни, улучшают переносимость умеренных физических нагрузок. Регулярные занятия физической культурой важный фактор для нормализации деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, вызывают положительные эмоции, и способствуют улучшению мозговой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов; под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — С. 156–162.
2. Жидкова, Ю. О. Роль физической культуры при заболеваниях органов дыхания / Ю. О. Жидкова [Электронный ресурс] / Ю. О. Жидкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: матер. IV Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — Томск: ФГАОУ ВО «Национальный исслед. Томский гос. ун-т» факультет ФК, 2016. — 345 с. — Режим доступа: <https://books.google.by>. — Дата доступа: 20.03.2018.
3. Мошков, В. Н. Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней: учебник / В. Н. Мошков; под общ. ред. Н. Ф. Балдина. — 2-е изд., перераб. — М., 1961. — С. 228–232.

УДК 616.711-007.5

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Малявко А. А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Республика Беларусь, г. Гомель

Введение

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение

мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося [1]. По мнению ряда авторов, развитие современного баскетбола характеризуется «атлетичной» манерой игры, которая проявляется во многих проявлениях игры (борьбе за мяч на щите, в мощных прыжках при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом) [2]. Одной из самых главных задач теории и методики тренировочного процесса является обобщение и оптимизация всех видов подготовки баскетболистов: это и физической, и технико-тактической и психологической.

Цель

Сравнить показатели физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом в ГомГМУ.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы; проведение контрольных тестов; метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из важных требований к тестовым упражнениям является их специфичность для данного вида спорта. Как отмечает Б. А. Ашмарин, специальная физическая подготовленность способствует развитию специфических качеств, которые по своему характеру мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, т. к. на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки [3]. Нами были проведены следующие контрольные тесты: челночный бег, вертикальный прыжок (см.), прыжок в длину (см), отжимания, наклон вперед сидя. В таблице 1 приведены результаты тестов в начале осеннего семестра.

Таблица 1 — Результаты тестов в начале осеннего семестра

Тестируемые	Прыжок в длину (см)	Отжимания, раз	Вертикальный прыжок (см)	Челночный бег 5 × 6 м	Наклон вперед, см
Ненартович	265	40	74	9,03	+15
Меженин	250	47	60	10,25	+11
Лагунов	240	70	57	9,59	+10
Адаськов	230	37	55	10,27	+12
Проказов	270	40	80	9,60	+5
Артемьев	220	38	50	10,23	+10
Микулич	250	42	63	9,65	+8
Пантюхов	210	30	45	10,90	+5
Мамонов	255	45	55	10,20	+16
Шинкевич	230	45	47	10,30	+9
Пархута	250	45	58	10,29	+7
Гельфер	225	33	47	10,80	+3

В таблице 2 приведены результаты тестов в начале весеннего семестра.

Таблица 2 — Результаты тестов в начале весеннего семестра

Тестируемые	Прыжок в длину (см)	Отжимания, раз	Вертикальный прыжок (см)	Челночный бег 5 × 6 м	Наклон вперед, см
Ненартович	270	45	75	8,89	+16
Меженин	253	50	65	10,21	+13
Лагунов	245	80	60	9,00	+15
Адаськов	235	40	57	10,25	+13
Проказов	280	45	90	9,59	+3
Артемьев	223	50	53	10,23	+11

Окончание таблицы 2

Тестируемые	Прыжок в длину (см)	Отжимания, раз	Вертикальный прыжок (см)	Челночный бег 5 × 6 м	Наклон вперед, см
Микулич	252	48	65	9.60	+8
Пантюхов	215	40	45	10.80	+7
Мамонов	260	48	57	10.00	+19
Шинкевич	240	46	47	10.20	+10
Пархута	255	52	60	10.28	+7
Гельфер	235	37	47	10.30	+6

После обработки полученных результатов тестирования по общей физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом было выявлено, что все сравниваемые показатели на начальном и заключительном этапах исследования имеют тенденцию к увеличению.

Выводы

По результатам проведенного тестирования можно сделать вывод, что по сравнению с осенним семестром, показатели группы занимающихся баскетболом увеличились на: прыжок в длину (2,34 %), отжимания (13,4 %), вертикальный прыжок (4,3 %), челночный бег (1,48 %), наклон вперед (15,3 %). Высокий уровень развития специальных физических качеств обуславливает успешное овладение техническими и тактическими приемами. Также важен правильный подбор специальных упражнений, которые содействовали бы лучшему выполнению основных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М., 2002. — С. 7–9.
2. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М., 1999. — С. 23–29.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. — М., 1990. — С. 105–110.

УДК 612-019

АДАПТАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Мамедова Э. И.

Научный руководитель: к.б.н., доцент Е. Н. Лебедева

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Оренбург, Российская Федерация**

Введение

В практике узкоспециализированных областей медицины наряду с постоянно совершенствующейся медикаментозной терапией, традиционно широко используются физические лечебные факторы. Особое место среди них занимает баротерапия, обособившаяся в самостоятельную отрасль медицины.

Цель

Выявить современные тенденции адаптационной терапии в клинической практике.

Материалы и методы исследования

В ходе работы были использованы результаты аналитического исследования отечественной и зарубежной литературы по данной проблеме. Так же были изучены научно-технические разработки гипоксиперотерапии, внедренной в Оренбургском государственном медицинском университете.

Результаты исследования и их обсуждение

Гипоксиперотерапия обеспечивает: увеличение аэробной, анаэробной мощности организма, стабилизацию гомеостаза, адаптацию к стресс-реакциям, интенсивность и длитель-