

занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно-эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом[3].

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий со школьниками специальных медицинских групп, предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями.

Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями. В связи с этим выдвигается задача разработки и обоснования дифференцированного подхода к выбору оптимальной нагрузки и направленности упражнений в занятиях с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов[2].

Учитывая все эти факторы, мы считаем целесообразным использование в занятиях со студентами СМГ упражнений, выполняемых с помощью тренажерных устройств для решения задач оздоровительно-прикладной подготовки [1].

Индивидуальные программы занятий увеличивают эффективность занятий по физическому воспитанию, поднимают уровень знаний и умений студентов, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы:

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. - Минск: Высшая школа, 1979. – 194 с.
2. Жолдак В.И. методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. – М., 1983.
3. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1991.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДНЫМИ И ВОЗДУШНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ

Мочалова С.М., Бредихина Ю.П.

Томский политехнический университет г. Томск, Россия

Закаливание — это комплекс мероприятий по приспособлению организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание является одним из способов профилактики простудных заболеваний. При проведении закаливания необходимо соблюдать ряд принципов: учет индивидуальных особенностей, постепенность и последовательность, систематичность, разнообразие закаливающих средств и конечно же самоконтроль.

Закаливающие процедуры подвергают организм к полезному физиологическому стрессу, который активизирует ответную защитную реакцию организма. Постепенное и систематическое увеличение нагрузки приводит к повышению порога сопротивляемости.

Существуют несколько форм закаливания, наиболее распространенными являются закаливание воздухом и водой.

Закаливание воздухом - самая простая и доступная форма закаливания, не имеющая никаких противопоказаний к применению. Закаливание воздухом проводить довольно просто, достаточно как можно больше времени проводить на свежем воздухе и своевременно

проветривать помещения. При закалке воздухом на организм действуют такие физические параметры, как температура и влажность, скорость и направление движения, а также химический состав воздуха. Воздушные ванны тонизируют нервную систему, тренируют терморегуляцию, улучшают обмен веществ, сон и аппетит[1]. Кроме этого прогулки на свежем воздухе улучшают общее самочувствие организма, оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние, вызывают чувство бодрости и свежести.

Закаливание водой – наиболее эффективное средство для укрепления организма. К такому фактору закаливания относятся обтирание, обливание и ножные ванны, а также купание в открытых водоемах, обтирание снегом и зимнее плавание. Обтирание – наиболее мягкое средство закалки водой, оно заключается в том, что тело обтирают смоченной в воде и хорошо отжатой губкой или полотенцем, после чего тело вновь обтирают до появления легкого покраснения, но уже сухим полотенцем. Обливание более эффективная процедура. Систематические обливания и купания, особенно в холодной воде, сочетаемые с интенсивными физическими упражнениями, мощно стимулируют тонус диафрагмы, усиливают вентиляцию легких, увеличивают в крови количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Все это благотворно сказывается на повышении уровня окислительно-восстановительных процессов, а также на обмене веществ в целом[1].

Закаливание укрепляет иммунитет человека. Ведь закаленный человек не боится переохлаждения, перепадов температуры, холодного ветра и очень редко болеет. Закаливание доступно для любого человека вне зависимости от возраста и уровня его физического развития. Начать его можно в любое время года, нельзя забывать о том, что желаемого результата можно достичь только при строгом соблюдении основных принципов закаливания.

Список литературы:

1) Физкультура для всех: для детей и взрослых [Электронный ресурс]: [официальный сайт] – гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура, 2015. – Режим доступа: <https://www.fizkultura-vsem.ru/закаливание-воздухом-и-водой/>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 26.11.2015).

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Жуман А.Б.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Сахарный диабет – это группа заболеваний эндокринной системы, которая развивается вследствие недостаточности такого гормона поджелудочной железы, как инсулин, который способствует транспортировке глюкозы внутрь всех клеток организма. Вследствие этого концентрация глюкозы в крови значительно увеличивается. А это приводит к нарушению обмена веществ в организме, поражению нервной системы и кровеносных сосудов. Все это негативно сказывается на работоспособности больного. Существует два типа диабета:

1. Первый тип сопровождается дефицитом инсулина, то есть он вырабатывается в малых количествах либо вовсе не вырабатывается. Поджелудочная железа не справляется со своими функциями, что приводит к повышению уровня сахара в крови. При данном типе возможно поддержание необходимого количества инсулина в организме при помощи внедрения данного гормона извне.

2. Второй тип сопровождается достаточным выделением инсулина, однако организм человека не может адекватно использовать его из-за сниженной чувствительности органов и тканей к данному гормону, то есть организм просто не может распознать его.

Причиной данного заболевания чаще всего является генетическая предрасположенность. Однако первый тип диабета передается по рецессивному пути, то есть через поколение, а второй тип – по доминантному, то есть из поколения в поколение. Что