

Регулярные занятия плаванием дисциплинируют человека, что в свою очередь, помогает легче переносить различные стрессовые ситуации, в которые время от времени мы попадаем.

Плавание способствует продлению активной жизни, являясь мощным источником положительных эмоций.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН**

Докл. – доц. Бурла А.М.,  
ст. преп. Долгова Н.А.,  
преп. Черняк Н.В.

Целью работы явилось раскрытие особенностей проведения занятий со студентами СГПИ им. А.С.Макаренка, которые имеют варикозное расширение вен нижних конечностей.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Разработать комплекс упражнений для занятий со студентами, имеющими варикозное расширение вен.

2. Выявить отличительные черты данного комплекса от других, ранее разработанных.

3. Используя средства физической культуры, вести профилактику варикозного расширения вен.

Большое количество женщин и мужчин, юношей и девушек имеют различные заболевания сосудов, такие как облитерирующий эндартерит, различные виды атеросклероза, варикозное расширение вен.

Опасность этого заболевания заключается в дальнейших патологических изменениях стенок сосудов и, в следствие этого, заболевания некоторых внутренних органов. Осложнения проявляются в тромбофлебитах - закупорках сосудов, разрывах венозных узлов и кровотечениях. Трофические нарушения: отек, индурация, язва - приводят к потере трудоспособности.

Возникновению заболевания и его развитию способствуют так называемые факторы риска - особенности внутренней среды организма и условий жизни, повышенное кровяное давление, избыточный вес, сахарный диабет, неблагоприятная наследственность, чрезмерное содержание жиров и холестерина, недостаточная физическая активность, курение, психоэмоциональное перенапряжение и др.

Варикозное расширение вен в бассейне большой и реже малой подкожных вен нижних конечностей. Различают первичное и вторичное расширение вен. Первичное расширение большой подкожной вены обусловлено рядом причин: врожденной наследственности клапанного аппарата, слабостью венозной сетки, постоянным высоким гидростатическим давлением крови, нарушением оттока крови, сбросом артериальной крови через артеровенозные шунты. Предрасполагают к варикозному расширению чрезмерная физическая нагрузка, длительное стояние, нарушение сосудистого тонуса в результате инфекции.

Вторичное варикозное расширение вен возникает как комплексаторная реакция при тромбозе глубоких вен голени и бедра. Резкое повышение в основном венозном стволе ведет к увеличению оттока по коммуникантным венам и постепенному развитию клапанной недостаточности в этих сосудах. В варикозно - расширенных венах наступает замедление кровотока, снижается насыщение крови кислородом. Недостаточность капиллярного кровоснабжения, повышенная проницаемость венозной сетки приводят к нарушению питания тканей: развиваются отек и склеротические изменения подкожной жировой ткани, пигментация кожных покровов с последующим образованием трофических язв. По мере развития



болезни наступает выраженная атрофия всей венозной стенки, в результате чего возникают цилиндрические, мешчатые, змеевидные или смешанные расширения вен. Более частое поражение большой подкожной вены обусловлено ее анатомическими особенностями надфасциальным положением /Д.Ф.Скрипниченко 1994/

Клиническая картина: сначала больных беспокоит только косметический дефект - расширение вен на голени и бедре. Однако вскоре появляются отеки на стопах, особенно к концу рабочего дня, возникает чувство усталости, боли, судороги в икроножных мышцах. Отеки проходят к утру или при поднятом положении конечности. Постепенно развивается пигментация кожных покровов в нижней трети голени, затем образуются язвы в области внутренней лодыжки.

При начальных признаках заболевания и наличии факторов риска для профилактики дальнейшего развития заболевания необходимо устранить те из них, на которые можно воздействовать. Поэтому эффективными являются занятия ЛФК, диета со снижением продуктов, богатых холестерином и жиром, отказ от курения, а также выбор подвижного режима и трудоустройства.

Учитывая отмеченное, мы разработали методику проведения занятий физической культурой для лиц, имеющих варикозное расширение вен нижних конечностей.

С сентября по май 2003 - 2004 года мы наблюдали группу студентов в количестве 11 человек, имеющих варикозное расширение вен нижних конечностей. Для учета эффективности влияния физических упражнений на организм занимающихся, были использованы следующие методы влияния - антропометрические измерения (окружность нижних конечностей на разных уровнях, кистевая и стантовая динамометрия, спирометрия, рост, вес, изучение функциональных показателей: АД, ЧСС задержка дыхания на вдохе и выдохе, ЖОЛ. Кроме перечисленных методов для учета динамики функционального состояния организма под влиянием средств ФК применялись функциональные пробы,

специфические для пораженных конечностей - проба Тренделенбурга - Троянова и проба Дельте - Петерса.

Для оздоровления занимающихся, мы предложили режим двигательной активности, который включает недлительные медленные прогулки и пробежки на свежем воздухе до 30 минут, гимнастические упражнения, плавание, малоподвижные игры.

Опрос, анкетирование, наши педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что 75 - 80 % % занимающихся свободно переносят предлагаемые нагрузки, что позволило увеличить число занятий с 4 до 6 часов в неделю.

Анализ полученных данных показал, что у студентов, занимающихся по данной методике, произошли положительные изменения функциональных, антропометрических показателей и эти изменения были более выраженными, чем у студентов, занимающихся в обычных спецгруппах, что свидетельствует о эффективности данной методики.

Вывод: опыт нашей работы может быть использован для проведения занятий физкультурой в спецгруппах как высших так и средних учебных заведениях со студентами, имеющими варикозное расширение вен нижних конечностей.

## **ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**

Докл. – ас. Бурла А.М., Лысенко А.В.

Существует множество определений понятия «быстрота движения». Ниже приводим лишь некоторые из них, наиболее часто встречающиеся в литературных источниках и, как нам представляется, наиболее полно отражающие ее содержание. «Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека совершать двигательные действия в максимальный для данных условий отрезок времени» - (Б.А. Ашмарин, 1990, В.П. Филин, Л.П. Матвеев, 1977, 1990)