

ЛИТЕРАТУРА

1. Комков, А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения. / А.Г. Комков. – СПб, 2002. – 23 с.
2. Кучма, В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. / В.Р. Кучма. – М.: Изд-во НИЦЗД РАМН, 2001. – 376 с.
3. Стукалова, Т.И. Задачи органов здравоохранения по совершенствованию медицинской помощи детям в образовательных учреждениях / Т.И. Стукалова // Магистр. – 1999. - № 3. – С. 14-23.
4. Ступенева, Г.И. Здоровье и самочувствие детей в период обучения в школе/ Г.И. Ступенева, В.А. Кирюшин, А.М. Цургин // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. – С.45-46.
5. Сухарев, А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков/ А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. - № 3. – С.43-44.
6. Тимошина, И.Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений [Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 134 с.
7. Усанова, Е.П. Состояние здоровья школьников, новые формы организации медицинской помощи, профилактической и оздоровительной работы в школе: автореф. дисс. ...докт. мед. наук. / Е.П. Усанова. – Н.Новгород, 1997.
8. Филиппов, В.В. Муниципальная система физической культуры школьников / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4. С. 12-14.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ БРОНХОЛЁГОЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

*Геннадий Константинович Хомяков, кандидат медицинских наук, доцент,
заслуженный врач России,
Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения (ИрГУПС)*

Аннотация

Показаны методические приёмы повышения толерантности к физической нагрузке больных с бронхолёгочной патологией.

Ключевые слова: бронхоспазм, вспомогательная дыхательная мускулатура, ЛФК.

TECHNIQUE OF PLANNING THE SESSIONS OF EXERCISE THERAPY FOR PATIENTS WITH BRONCHIAL AND PULMONARY PATHOLOGY

*Gennady Konstantinovich Khomyakov, candidate of medical sciences, senior lecturer,
deserved doctor of Russia,
Irkutsk State University of Means of Communication*

Abstract

The paper demonstrates the efficiency of using exercise therapy in pulmonology.

Key words: bronchial spasm, auxiliary respiratory muscles, exercise therapy.

ВВЕДЕНИЕ

Общепринятый медицинский тезис «не навреди» нельзя отождествлять с утомлением при дозировании ЛФК, которое возникает при выполнении комплекса упражнений с целью получения тренирующего эффекта. Важно соответствие нагрузки возможностям восстановления организма пациента.

МЕТОДИКА

Критерием адекватности предложенной нагрузки могут служить показатели

пульса и артериального давления, соотношением которых является нормотоническая реакция сердечно-сосудистой системы на выполненную работу [1, 2]. Основное физическое качество, которое необходимо вырабатывать с помощью ЛФК у больных с бронхолёгочной патологией – силовая выносливость. Она формируется на базе развития выносливости, силы, скоростной силы. Это необходимо учитывать в месячном плане тренировок по выработке данного физического качества (табл. 1). Месячный тренировочный цикл разбивается на недельные микроциклы.

Для обеспечения тренировочного эффекта необходимо:

- 1) планомерное повышение физических нагрузок, обеспечивающих последующее гипертрофирование;
- 2) полноценное питание;
- 3) исключение тренировочной перегрузки.

Таблица 1

Месячный план тренировок развития силовой выносливости

Физическое качество	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Выносливость				
Сила				
Скоростная сила (быстрота)				
Силовая выносливость				

Этот порядок тренировки обусловлен биохимическими особенностями деятельности организма. Развитие выносливости достигается длительной циклической работой. Упражнения комплекса ЛФК повторяются в равномерном темпе до появления утомления. Для развития силы применяется небольшое отягощение, позволяющее повторить упражнение 8-10 раз. В зависимости от подготовленности пациента, можно повторить упражнения в комплексе ЛФК до трёх подходов. Скоростную силу развивают упражнения с отягощениями, составляющими 25%-50% от веса, применявшегося в упражнениях на развитие силы, но выполняющиеся с повторением 20-30 раз за определённый промежуток времени до появления утомления. Силовая выносливость вырабатывается с отягощениями, достигающими 75% от веса для развития силы, с максимально возможным числом повторений данного упражнения [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Применение данной методики позволило улучшить функцию вспомогательной дыхательной мускулатуры. В результате тренировочной работы в течение месячного цикла улучшилась динамика показателей функции внешнего дыхания как у мужчин, так и у женщин.

Таблица 2

Динамика показателей функции внешнего дыхания в процессе лечения ЛФК и массажем больных ХНЗЛ с обструктивным синдромом (мужчины)

Показатели	ЖЕ	ФЖЕ	ФЭО 1,0	ФЭО 2,0	ФЭО ПЭД	ПЭД	МЭД 25	МЭД 50	МЭД 75	МЭД 200-1200
До лечения	71,7 ±7,9	63,7 ±12,5	34,6 ±5,2	2,3 ±0,58	0,4 ±0,2	49,3 ±0,6	28 ±7,0	21,5 ±6,2	19,6 ±4,0	20,7 ±6,0
После лечения	38,6 ±5,1	89,9 ±8,3	43,9 ±6,1	2,55 ±0,22	0,2 ±0,01	46,5 ±7,7	28,5 ±3,1	19,6 ±2,7	15,6 ±2,6	34,1 ±4,8
Показатели	МЭД 25-75	МЭД 75-85	В 25-75	В 75-85	В ПЭД	В ФЖЕ	ФЭО 1.0 ЖЕ	ФЭО 1.0 ФЖЕ	ФЭО 2.0 ФЖЕ	ФЭО ПЭД ФЖЕ
До лечения	25,4 ±6,4	39,9 ±9,8	1,4 ±0,5	1,1 ±0,3	0,23 ±0,1	4,4 ±1,3	43,1 ±7,1	47 ±11,6	48,3 ±9,4	12,6 ±3,7
После лечения	21,5 ±2,6	30,9 ±6,1	2,3 ±0,41	2,1 ±0,4	0,36 ±0,098	5,8 ±0,59	39,0 ±4,4	39,6 ±4,5	66,5 ±3,3	7,1 ±0,64

Таблица 3

Динамика показателей функции внешнего дыхания в процессе лечения ЛФК и массажем больных ХНЗЛ с обструктивным синдромом (женщины)

Показатели	ЖЕ	ФЖЕ	ФЭО 1,0	ФЭО 2,0	ФЭО ПЭД	ПЭД	МЭД 25	МЭД 50	МЭД 75	МЭД 200- 1200
До лечения	48,6 ±7,3	55,8 ±6,0	39,5 ±6,1	1,5 ±0,33	0,16 ±0,03	53,6 ±7,1	31,6 ±6,6	19,1 ±3,4	17,9 ±3,0	22,6 ±6,8
После лечения	78,4 ±7,5	71,7 ±6,2	50,2 ±5,5	1,9 ±0,2	0,2 ±0,02	74,7 ±9,3	31,8 ±4,7	19,1 ±3,1	17,0 ±2,2	29,1 ±6,4

Показатели	МЭД 25-75	МЭД 75-85	В 25-75	В 75-85	В ПЭД	В ФЖЕ	ФЭО 1,0 ЖЕ	ФЭО 1,0 ФЖЕ	ФЭО 2,0 ФЖЕ	ФЭО ПЭД ФЖЕ
До лечения	22,9 ±3,9	42,9 ±7,4	1,35 ±0,2	0,47 ±0,1	0,1 ±0,06	3,45 ±0,4	69,0 ±5,3	62,2 ±5,4	75,4 ±8,5	9,2 ±1,1
После лечения	22,2 ±3,2	29,6 ±5,0	1,7 ±0,16	1,0 ±0,1	0,09 ±0,007	4,8 ±0,52	52,3 ±2,2	56,3 ±2,4	77,5 ±2,5	8,5 ±0,7

Примечание:

ЖЕ – жизненная емкость легких (л)

ФЖЕ – форсированная жизненная емкость легких (л)

ФЭО – форсированный экспираторный объем (л)

ФЭО ПЭД – форсированный экспираторный объем / предельный экспираторный дебет (л)

ПЭД – предельный экспираторный дебет (л)

МЭД – максимальный экспираторный дебет (л)

В – время (с)

В ПЭД – время, за которое осуществляется предельный экспираторный дебет (с)

В ФЖЕ – время, за которое осуществляется форсированная жизненная емкость (с)

ФЭО – форсированный экспираторный объем (л)

ФЭО ПЭД – отношение форсированного экспираторного объема к предельному экспираторному дебиту (%)

Необходимо отметить, что показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕ) увеличились после применения ЛФК: у мужчин - на 85,6%, у женщин - на 61,3%. Форсированная жизненная ёмкость лёгких (ФЖЕ) возросла у мужчин на 41,1%, у женщин – на 28,5%. Функция дыхательной мускулатуры усилилась и, соответственно, уменьшилась обструкция трахеобронхиального дерева: у мужчин - на 25,9%, у женщин – на 27%. Частотные характеристики дыхания также имели тенденцию к улучшению: у мужчин - на 3,1%, у женщин - на 4,4%. Временные характеристики воздухообмена улучшились на 48,1% у мужчин и на 41,3% у женщин. Рестриктивно-обструктивные показатели бронхолёгочной системы у мужчин не изменились, а у женщин улучшились на 9,8%

ВЫВОДЫ

1. Применение данной методики проведения ЛФК повышает толерантность организма к физической нагрузке.
2. Без применения лекарственных средств улучшается клиническое состояние больного.
3. ЛФК является эффективным и доступным средством коррекции механических свойств функции внешнего дыхания

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. / И.В. Аулик. – М., Медицина, 1979. – 192 с.
2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте. / А.Г. Дембо. – М., Медицина,

1988. – 288 с.

3. Хомяков, Г.К. Управление тренировочным процессом в гиревом спорте. / Г.К. Хомяков. – Иркутск: 2008. – 179 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ
ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Александр Павлович Черанев, соискатель,
Военный институт физической культуры (ВИФК),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе представлены материалы исследования автора по обоснованию педагогической технологии формирования социально значимых качеств у курсантов финансово-экономического вуза. Автором обоснованы педагогические условия, необходимые для успешного формирования социально значимых качеств у курсантов.

Ключевые слова: социально значимые качества; курсанты; профессиональная и физическая подготовка; финансово-экономический вуз.

**FORMATION OF SOCIALLY SIGNIFICANT QUALITIES AT CADETS OF
FINANCIAL AND ECONOMIC HIGH SCHOOL**

*Alexander Pavlovich Cheranев, competitor,
Military Institute of Physical Educations and Sports,
Saint-Petersburg*

Abstract

In work are presented materials of research of the author on a substantiation of pedagogical technology of formation of socially significant qualities at cadets of financial and economic high school. The author reasonable the pedagogical conditions necessary for successful formation of socially significant qualities at cadets.

Key words: socially significant qualities; cadets; professional and physical preparation; financial and economic high school.

Офицер финансовой службы должен соответствовать требованиям, определяемым современными особенностями военно-профессиональной деятельности. Увеличение финансирования потребностей Вооруженных Сил и улучшение материально-технического обеспечения войск требует законного, целевого и экономного расходования государственных средств. Поэтому в настоящее время характерным типом деятельности выпускника финансово-экономического вуза становится творческая деятельность по конструированию новых способов профессиональной деятельности. Это, в свою очередь, требует проявления дисциплинированности, активности, ответственности, исполнительности, честности и других социально значимых качеств.

Однако практика профессиональной деятельности выпускников финансово-экономического вуза показывает, что довольно часто встречаются случаи нецелевого и незаконного расходования финансовых и других ресурсов. Имеют место факты хищения денежных средств, материальных запасов. Все это свидетельствует о низком уровне развития социально значимых качеств у выпускников финансово-экономического вуза.

Усиление внимания к проблеме формирования социально значимых качеств у будущих военных специалистов финансовой службы связано также с необходимостью разрешения противоречия, имеющего место в педагогическом процессе финансово-экономического вуза: между потребностями войсковой практики в специалистах финансовой службы, обладающих достаточным уровнем развития таких социально значимых качеств, как честность, исполнительность, ответственность, добросовестность, и отсутствием педагогических технологий, формирующих данные качества у будущих офицеров финансовой службы с использованием средств профессиональной и физиче-