Медицинские науки

АУТОРЕГУЛЯЦИЯ СОСУДИСТОГО ТОНУСА У МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ (ГБ)

Поротикова Е.В., Афонасков О.В., Давидович И.М., Хорук Л.Г.
Хабаровск, Россия

Цель: оценка вазорегулирующей функции сосудистого эндотелия и состояния ауторегуляции тонуса сосудов у мужчин молодого возраста с ГБ в зависимости от длительности, степени и стадии заболевания.

Материалы и методы: обследовано 71 мужчина (возраст 38,4±2,1 года), разделенных на две группы. 1-я - 49 мужчин с ГБ I и II стадии, ранее не лечившихся, 2-я - 22 - с нормальным АД. Выполняли суточное мониторирование АД, эндотелий-зависимую вазодилатацию (ЭЗВД) плечевой артерии и усредненную по времени максимальную скорость кровотока (ТАМХ) с проведением функциональных проб.

Результаты: у пациентов с ГБ, в отличие от нормотоников был выявлен слабый прирост диаметра (Δ%) артерии (3,1±1,0% и 12,2±1,6%, $p<0,001$). Снижение ЭЗВД отмечали при длительности АГ менее 5 лет, и оно не зависело от степени повышения АГ и стадии ГБ. Установлена отрицательная связи между срДАД (-0,71, $p<0,01$), срДАДд (-0,54, $p<0,01$), срДАДн (-0,56, $p<0,01$) и Δ % артерии. У пациентов с ГБ в отличие от нормотоников преобладал отрицательный тип реакций кровотока и достоверно уменьшалось число лиц с положительным индексом реактивности (ИР) в обеих функциональных пробах при оценке ТАМХ. При этом снижение ИР в пробе с нитроглицерином происходило уже при небольшой длительности анамнеза ГБ, 1-ой степени АГ и I стадии ГБ. Между ИР в пробе с нитроглицерином и показателями ДАД имели место отрицательные средней силы корреляционные связи. Нарушения функционального состояния сосудистой стенки выявлялись при отсутствии явных атеросклеротических изменений со стороны сосудов, о чем свидетельствовала нормальная толщина комплекса интима-медиа сонных артерий.

Выводы: У мужчин молодого возраста с ГБ I-II стадии установлено снижение ЭЗВД и ИР при оценке ТАМХ с функциональными пробами. Снижение ЭЗВД и ИР наблюдается у пациентов с небольшой длительностью анамнеза гипертонии, 1-ой степени АГ и при I стадии заболевания.

Педагогические науки

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УЧЁБУ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ И ЕЁ СВЯЗЬ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТАНОВЛЕНИЕМ

Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К.
Волжский политехнический институт (филиал) Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Волгоградский государственный технический университет»
Волжский, Волгоградская обл., Россия

Для более успешной воспитательной работы в процессе физкультурно-спортивных занятий важно иметь в виду, что понимание значимости спортивной деятельности для профессионального становления зависит не только от объективных, но и от субъективных факторов, так как она непосредственно связана с личностно-мотивационной сферой, с реализацией индивидом своих социальных, психических и физических способностей. Как и на что студенты будут расходовать приобретённую в самой физкультурно-спортивной деятельности силу и энергию, каким целям её подчинят, как её организуют – всё это входит в субъективную характеристику их спортивной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности. Поэтому учебно-тренировочную работу и спортивные соревнования необходимо вести так, чтобы одновременно с заданиями по развитию двигательных способностей применялись конкретные способы педагогического стимулирования, чтобы они были действенными в развитии у студентов-спортсменов мотивационно-потребностного содержания их спортивной деятельности и в том числе их профессионального становления.

Занятия в спортивной секции включают напряжённый тренировочный процесс, участие в соревнованиях, что также требует большой затраты времени и энергии. Сочетание хорошей успеваемости и высоких спортивных результатов является одним из насущных вопросов, и мы задались целью выяснить, какова успеваемость студентов ВПИ (филиал) ВолгГТУ, регулярно занимающихся в группах спортивного совершенствования, и сравнить её со средними показателями. Для выяснения вопроса была взята группа спортсменов-студентов I-IV курсов в количестве 27 человек, регулярно в течение учебного года посещавших занятия в секциях волейбола, футбола, баскетбола три-

четыре раза в неделю по полтора-два часа и участвовавших еженедельно в период с ноября по апрель в соревнованиях различного уровня. Успеваемость этих студентов оценивалась по результатам зимней и летней экзаменационных сессий 2008/2009 учебного года. На хорошо и отлично сдали зимнюю сессию студенты-спортсмены 63.0%, тогда как в целом по институту 41.3%; на удовлетворительно – студенты-спортсмены 37.0%, в целом по институту 53.5%; на неудовлетворительно – студенты-спортсмены 0.0%, в целом по институту 5.2.%. По результатам летней сессии на хорошо и отлично закончили учебный год студенты-спортсмены 66.7%, тогда как в целом по институту 50.6%; на удовлетворительно – студенты-спортсмены 29.6%, в целом по институту 45.4%; на неудовлетворительно – студенты-спортсмены 3.7%, в целом по институту 4.0.%.

Полученные результаты показывают, что активные занятия студентов в группах спортивного совершенствования не мешают основной учёбе в институте, а даже несколько повышают их успеваемость. Это объясняется тем, что тренировки студентов-спортсменов являются активным отдыхом от умственной работы, а смена деятельности значительно повышает работоспособность.

В физкультурно-спортивной деятельности ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Именно на спортивных тренировках проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина. Эти качества необходимы при подготовке высококвалифицированного специалиста, от деятельности которого зависит эффективность и продуктивность руководимого им участка работы, людей, находящихся в его подчинении.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К.
Волжский политехнический институт (филиал) Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Волгоградский государственный технический университет»
Волжский, Волгоградская обл., Россия

Каждый человек знает, что баскетбол – это игра атлетических, ловких, выносливых, быстрых и упорных. В этой спортивной игре присутствует командное единоборство, в котором ценится индивидуальный стиль и кооперация в решении тактических задач команды. Постоянная смена характера игровых действий, высокая эмоциональность воспитывает здоровых, физически сильных людей устойчивых к стрессу.

Для того чтобы достичь результатов баскетболисты должны тренироваться как под руководством тренера, так и самостоятельно. Мастерство баскетболистов, занимающихся самостоятельно, растет быстрее потому, что игроки тренируются больше времени, совершенствуют свой индивидуальный стиль исполнения тех или других технических элементов и те приемы, которые более соответствуют их личным особенностям. Когда игрок тренируется самостоятельно, у него развивается творческая активность: он находит новые нюансы исполнения и применения технических приёмов. В самостоятельной тренировке развивается тактическое мышление. Игрок, пробуя, изучая один или другой прием, думает, как лучше его исполнить, как и когда применить. Повышается индивидуальное тактическое мастерство. Баскетболист, занимающийся самостоятельно, сознательно думает о повышении своего мастерства, о своей спортивной форме.

Тренируясь самостоятельно, спортсмен совершенствует такое важное качество любого баскетболиста как воля. Ведь сколько упорства, решительности нужно, чтобы освоить новый элемент, сколько физических сил и стараний требует достижение намеченной цели. Кроме того, самостоятельная тренировка поощряет и улучшает активность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Самостоятельные тренировки не только ускоряют физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку баскетболиста. В таких тренировках баскетболист сам себе хозяин: он организует тренировку, подбирает упражнения, ищет причины неудач и исправляет ошибки, ищет лучшие варианты выполнения приемов и т. д. И если баскетболист сможет сам тренироваться, он будет в игре достаточно самостоятельным, активным, решительным, приобретет достаточно знаний, умений и навыков. В самостоятельной тренировке надо соблюдать рекомендации:

1. Выполнять все возможно лучше.
2. Причины своих неудач искать не в каких-то объективных обстоятельствах, а прежде всего в самом себе.
3. Делать не то, что хочется, а то, что надо.

Самостоятельные тренировки в баскетболе проводятся:

1. Одним игроком;