

to live as Jackie did and wear white jeans and a turtleneck, even though it is winter. <...> I take a potato to work. At 2pm, rather hungry, I microwave it to within an inch of its life, cut it open and slather it with sour cream and caviar. <...> Day 2 I wake up really hungry. This is to be expected, but still I am surprised, given how well the «one potato» thing went yesterday. <...> Day 3 I weigh myself in my childhood bathroom. I have lost 3lb in two days. <Дни 4-10> Day 11 I am off the diet and feel both thinner and more refined. My white jeans fit better, even though I will never wear them again <...>) либо обоими критериями одновременно (*During the first week of the study, app behaviour data was collected for 23 people <...> In the second week, they were given access to AppOps <...> in the third and final phase they received the daily privacy nudges detailing the frequency at which their sensitive information was accessed by their apps. <...> During this phase, which spanned eight days, users collectively reviewed permissions 69 times, blocking 122 additional permissions on 47 apps*), что позволяет читателю получать информацию в организованном, систематизированном – а значит, более удобном для восприятия – виде, облегчает выявление причинно-следственных связей между экспериментальными событиями и реакциями испытуемых.

Таким образом, введение и содержание представляют значительную важность как структурные элементы жанра «эксперимент» англоязычного медийного дискурса, что обуславливается их функциями – создание базиса для успешного восприятия последующей ключевой информации и предоставление центрального информационного блока в систематизированной, наиболее эффективной форме соответственно. Данные компоненты чаще всего являются наиболее объемными из составляющих «эксперимента» и, благодаря специфике и организации излагаемых сведений, значительно определяют облик рассматриваемого жанра; вносят существенный вклад в его перспективность для современного публицистического дискурса.

Литература

1 Тертычный, А. А. Жанры периодической печати: учеб. пособие / А. А. Тертычный. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 320 с.

УДК 796.012.2:615.825.1:616.711.9

Е. В. Курзова

ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ У СТУДЕНТОК ГРУППЫ ЛФК

В статье рассмотрены вопросы, касающиеся работы со студентами которые по медицинским показаниям отнесенными к специальной медицинской группе, и страдающих заболеваниями органов дыхания. Особое внимание обращается на комплектование учебных групп, а также на разработку комплекса специальных средств и методов, которые в свою очередь будут направлены на восстановление здоровья и адаптацию к условиям современной жизни.

Бронхиальная астма (БА) – заболевание, проявляющееся приступами удушья, вызываемыми спазмами мелких и средних бронхов и набуханием их слизистой оболочки, когда просвет бронхов резко суживается, дыхание (особенно выдох) становится затрудненным.

В последние годы во всем мире, отмечается рост заболеваемости БА и тенденция к её более тяжкому течению. БА чаще страдает городское население, проживающее в индустриальных районах.

Этому способствуют и возросшие темпы загрязнения воздуха и масштабы применения химических продуктов на производстве, в сельском хозяйстве и быту. Положение усугубляется тем, что под влиянием внешних и внутренних факторов изменился характер течения воспалительных заболеваний и возросло число лиц с повышенной бронхиальной реактивностью. Для воспалительных заболеваний бронхолегочной системы стала более характерна склонность к затяжному хроническому течению, раннее присоединение аллергических осложнений.

В большинстве случаев при заболеваниях бронхиальной астмой отмечается нарушение бронхиальной проходимости. В результате бронхоспазма и отечно-воспалительных изменений возникает сужение бронхов и возрастает сопротивление движению воздуха по трахеобронхиальному дереву как при вдохе, так и при выдохе. Дыхательные упражнения и упражнения с произношением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым их мышцы. Повышение тонуса симпатической нервной системы на занятиях ЛФК, стимуляция функции надпочечников (повышение выделения адреналина, кортикостероидов) оказывают, в свою очередь, выраженный спазмолитический эффект.

При потере легкими эластических свойств мелкие бронхи, лишенные собственной эластической опоры, во время выдоха начинают спадаться, что также ведет к увеличению бронхиального сопротивления, но преимущественно на выдохе. Для повышения внутрибронхиального давления на занятиях ЛФК применяется дыхание через трубочку, свисток, сквозь стиснутые губы (зубы), выдох через трубочку в воду и т. п.

Занятия направлены так же на устранение дискоординации дыхательного акта. Это возможно благодаря тому, что человек способен произвольно менять темп, ритм и амплитуду дыхательных движений, величину легочной вентиляции. Включение в программу занятий упражнений, связанных с движениями рук и ног и совпадающими с фазами дыхания, становятся условно-рефлекторным раздражителем для деятельности дыхательного аппарата и способствуют формированию у больных условного дыхательного рефлекса. Произвольно изменяя дыхание с помощью дыхательных упражнений, можно добиться более слаженной работы реберно-диафрагмального механизма дыхания с большим вентиляционным эффектом и с меньшей затратой энергии на работу дыхания. Под влиянием систематических занятий дыхание верхнегрудного типа сменяется более целесообразным нижегрудным.

Воспалительные заболевания бронхолегочной системы сопровождаются скоплением патологического секрета (мокроты, слизи, гноя), который нарушает проходимость воздухоносных путей. Выведение патологического секрета из дыхательных путей достигается с помощью дренажа бронхов при различных положениях тела, способствующих удалению секрета за счет собственной массы (постуральный дренаж). Еще более эффективно сочетание постурального дренажа с физическими упражнениями, перед проведением занятий целесообразно использовать средства, стимулирующие отхаркивание.

Главной ошибкой некоторых врачей при лечении таких больных является неоправданное стремление ограничить их физическую активность.

Целью исследования было определить эффективность занятий дыхательными упражнениями у студенток с бронхиальной астмой.

Во время исследования были получены следующие результаты, таблица 1.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния студенток группы лечебной физической культуры

Показатели	Исследуемая группа (n=11) на январь 2015 г.	Исследуемая группа (n=11) на март 2015 г.	t – критерий	Достоверность
ЧСС	76,90 ± 8,06	71,63 ± 6,24	1,71	P > 0,05
ЧД	19,63 ± 3,8	16,63 ± 3,38	1,95	P > 0,05
ЖЕЛ, мл	2472,72 ± 325,85	2581,81 ± 312,46	0,8	P > 0,05
Проба Генче, сек	27,81 ± 6,24	34,81 ± 10,42	1,91	P < 0,05
Проба Штанге, сек	50,45 ± 19,21	60,36 ± 22,08	1,12	P < 0,05
Объем грудной клетки на вдохе, см	94 ± 9,01	94,72 ± 8,24	0,19	P > 0,05
Объем грудной клетки при выдохе, см	89,36 ± 8,77	89,81 ± 8,29	0,12	P > 0,05

После снятия показателей в марте 2015 года мы выявили, что наблюдался прирост показателей.

Это связано с тем, что на занятиях использовались дыхательные упражнения, которые оказывали тонизирующее влияние и являлись рефлекторными раздражителями дыхательной системы. Дыхательные упражнения способствовали укреплению дыхательных мышц, которые увеличивали подвижность грудной клетки и диафрагмы, а также способствовали увеличению показателей жизненной ёмкости лёгких, а так же функциональных возможностей дыхательного аппарата.

Литература

1 Попов, С. Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – 3-е изд., перераб. и допол. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.

2 Добровольский, В. К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры / под ред. В. К. Добровольского. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.

3 Нестерова, А. В. Астма. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / А. В. Нестерова. – М.: Рипол Классик, 2008. – 256 с.

УДК 811.161.1'373.2:811.11'373.2

Д. И. Лапукова

ОЦЕНОЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗООНИМОВ АНГЛИЙСКОГО И РУССКОГО ЯЗЫКОВ

Статья посвящена изучению семантических особенностей зоонимической