

борцовском ковре в положении "лежа" и "стоя на четвереньках" (различные варианты "кошечки").

Эти комплексы были опробованы в группах борьбы и корректирующей гимнастики и дают хорошие результаты.

УДК 378.147/515

П.Д. Макаренко

ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Развитию варикозного расширения вен нижних конечностей способствуют: обувь на высоком каблуке, поднятие тяжестей, прием некоторых гормональных препаратов.

Для предотвращения этого заболевания обычно рекомендуют: эластичные бинты, специальные колготки, занятия плаванием, различные мази, гели для улучшения кровообращения, а также лечебная гимнастика, поскольку мышечные сокращения облегчают поступление венозной крови от периферии к сердцу. Комплексы упражнений выполняются в основном в положении "лежа" – 5-7 упражнений для ног, в заключение – ходьба, приседания, махи ногами поочередно, подъем на носки, упражнения на расслабление.

УДК.378.147/515

М.В. Полстяной

ТРЕБОВАНИЯ К РАБОТЕ СЕКРЕТАРИАТА В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ СУДЕЙСКИХ ПРОТОКОЛОВ

В данной работе освещены основные требования к работе судейской коллегии по проведению легкоатлетических соревнований в ранге первенства области. Для ведения рабочих протоколов соревнований по бегу(ходьбе) прыжкам и метанию назначаются бригады секретарей, подчиняющихся главному секретарю соревнований и выполняющих его требования.

УДК 378.147/515

А.А. Зубченко, Р.Г. Хачатурян, В.Г. Рябикин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

Предлагаются методы обучения и совершенствования техники верхних и нижних передач, подачи, нападающего удара, блокирования, защитных действий.