

Хвиневич Д.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ
НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ ЛЕЧЕНИЯ**

Khvinevich D.N.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

**STRUCTURE OF THE PROGRAM OF THE RESTORATION
OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE PERSONS MOVING
THE STROKE AT THE POLYCLINICAL STAGE OF TREATMENT**

ABSTRACT. The article presents the structure and content of the program to restore the physical condition of stroke patients at the outpatient stage of treatment.

KEYWORDS: recovery program; stroke; polyclinic stage; PNF; kinesiotyping; suspended passive system.

АННОТАЦИЯ. В статье представлена структура и содержание программы восстановления физического состояния лиц перенесших инсульт на поликлиническом этапе лечения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: программа восстановления; инсульт; поликлинический этап; PNF; кинезиотейпирование; подвесная пассивная система.

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, представляющее одну из основных причин инвалидизации населения. Последствиями этого заболевания являются: двигательные расстройства, речевые и когнитивные нарушения. Стремление остановить рост инвалидизации населения вызывает интерес к реабилитации, которая представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных в результате болезни и повреждения функций [1].

Целью исследования является: разработка программы восстановления лиц перенесших инсульт на поликлиническом этапе лечения.

Для достижения цели были разработаны следующие задачи:

- а) определение физического состояния лиц, перенесших инсульт до начала проведения исследования;
- б) разработка программы восстановления, которая направлена на развитие координации и расслабление мышечного тонуса;
- в) определение физического состояние лиц, перенесших инсульт после окончания исследования.

Исследование проводилось на базе реабилитационного центра «Элеос» г.Минска. В исследовании принимали участие 10 человек.

Пациенты были распределены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 5 человек.

Была разработана структура и содержание программы восстановления лиц перенесших инсульт на поликлиническом этапе лечения.

Структура и содержание программы восстановления представлены в таблице.

Таблица – Структура и содержание программы восстановления лиц перенесших инсульт на поликлиническом этапе лечения

Этапы	Задачи	Средства и методы решения задач
1. Определение уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности	а) оценить уровень физического развития	Измерение антропометрических показателей: – рост; – масса тела; – объем грудной клетки
	б) определить функциональное состояние	Измерение функциональных показателей: – частота сердечных сокращений; – артериальное давление; – частота дыхания
	в) оценить уровень физической подготовленности	Измерение показателей физической подготовленности: – проба Ромберга; – пальценосовая проба; – 6-минутный тест; – мышечное тестирование
2. Проведение мероприятий, направленных на развитие координации, расслабления мышечного тонуса и положительное изменение функционального состояния паретичных конечностей	а) Подобрать упражнения направленные на развитие координации	1) ходьба по линии; 2) упражнение «Жонглер»; 3) стойка на одной ноге, затем на другой
	б) Подобрать метод для расслабления мышечного тонуса	PNF (проприцептивное нейромышечное облегчение)
	в) Подобрать метод для положительного изменения функционального состояния паретичных конечностей	Кинезиотейпирование
	г) Подобрать метод для формирования правильного двигательного стереотипа	Подвесная пассивная система «Экзарта»

Пациенты ЭГ занимались по разработанной программе восстановления, направленной на улучшение уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Программа, включила в себя современные элементы кинезотерапии (PNF-терапия, кинезиотейпирование и использование подвесной пассивной системы «Экзарта»), для развития координационных способностей, применялись физические упражнения в статическом и динамическом режиме.

После применения экспериментальной программы показатели, характеризующие развитие координации и способности к расслаблению улучшились по срав-

нению с исходным на 10–15 %. Это свидетельствует о том, что разработанная программа восстановления лиц, перенесших инсульт, на поликлиническом этапе лечения является более эффективной, чем программа, используемая в контрольной группе.

1. Раевская, А. И. Современные методы реабилитации больных, перенесших инсульт. Медикаментозная профилактика / А. И. Раевская, П. П. Шевченко // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 2.

УДК 796.01:615.8+796.015+612.1

Чухланцева Н.В.

Запорожский национальный технический университет
Украина, Запорожье

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

Chukhlantseva N.V.

Zaporizhskiy National Technical University
Ukraine, Zaporozhye

FOREIGN EXPERIENCE OF USING THE TECHNOLOGIES OF BIOLOGICAL FEEDBACK IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

ABSTRACT. Analyzing of works on the use of biofeedback with the control of heart rate variability for improving the vegetative regulation of the cardiac activity. This method is safe and easy, promising for the psychophysical diagnosis of the current status of athletes, allows you to optimize physiological functions and improve the well-being of athletes. It is revealed that, it increases the efficiency of the training and competitive process and sports results.

KEYWORDS: heart rate variability; biofeedback; training process; exercise; sports results; athletes.

АННОТАЦИЯ. Проанализированы научные публикации по проблеме применения биологической обратной связи с контролем вариабельности сердечного ритма для улучшения вегетативной регуляции сердечной деятельности спортсменов разных дисциплин. Данный метод является безопасным, простым в освоении и применении средством, перспективен для психофизической диагностики актуального состояния спортсменов, позволяет оптимизировать физиологические функции и улучшить самочувствие спортсменов. Выявлено, что в качестве вспомогательного фактора повышает эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса, способствует прогрессу спортивных результатов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: вариабельность сердечного ритма; биологическая обратная связь; учебно-тренировочный процесс; упражнение; спортивные результаты; спортсмены.