

28. Sothmann, M. S. (2006), “The cross-stressor adaptation hypothesis and exercise training”, *Psychobiology of physical activity*, Eds. E.O. Acevedo and P. Ekkekakis., Human Kinetics Publishers, Champaign, pp. 152–154.

29. Spalding, T.W., Lyon, L.A., Steel, D.H. and Hatfield, B.D. (2004), “Aerobic exercise training and cardiovascular reactivity to psychological stress in sedentary young normotensive men and women”, *Psychophysiology*, Vol. 41, No. 4, pp. 552–562.

30. Telford, R.D., Cunningham, R.B. and Fitzgerald, R. (2012), “Physical education, obesity, and academic achievement: a 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children”, *Am J Public Health.*, Vol. 102, No. 2, pp. 368–374.

31. Wasley, D., Taylor, A., Backx, K., Williamson, A. (2012), “Influence of fitness and physical activity on cardiovascular reactivity to musical performance”, *Work*, Vol. 41, No. 1, pp. 27–32.

Контактная информация: i.krivolapchuk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.10.2020

УДК 796.035

К ВОПРОСУ О РОЛИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Файрузана Урановна Кривошапкина, магистрант, Сардаана Ивановна Колодезникова, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Изучаемая тема связана с обоснованием значимости лечебной физической культуры в современных условиях. В период распространения коронавируса проблема реабилитации здоровья стоит как никогда остро, требует детального изучения вопроса. Цель исследования – разработка системы индивидуального сопровождения сохранения и восстановления здоровья населения с применением методики восстановительных мероприятий. Предложена модель адаптированной системы индивидуального сопровождения сохранения и восстановления здоровья населения средствами лечебной физкультуры. Представлен комплекс лечебно-восстановительных мероприятий.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, здоровье, восстановление, население, коронавирус, индивидуальный подход.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p202-205

TO THE QUESTION ABOUT THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN RESTORING AND PRESERVING POPULATION HEALTH IN MODERN CONDITIONS

Fairuzana Uranovna Krivoshapkina, the master student, Sardaana Ivanovna Kolodeznikova, the senior lecturer, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The topic under study is related to the substantiation of the importance of physical therapy in modern conditions. During the spread of the coronavirus, the problem of health rehabilitation is more acute than ever, and it requires a detailed study of the issue. The aim of the study is to develop a system of individual support by physical therapy for the preservation and restoration of the patient's health using the method of rehabilitation measures. A model of an adapted system of individual support for the preservation and restoration of health of the population by means of physiotherapy exercises is proposed. A complex of medical and rehabilitation measures is presented.

Keywords: remedial physical culture, health, recovery, population, coronavirus, individual approach.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия значению физической культуры в функциональной реабилитации людей с нарушениями здоровья придается все большее значение. Появляется все больше средств и методик, показывающих практически безграничные ее возможности в решении этой задачи [1]. Особенно актуальным данная проблема становится в свете распространения пандемии коронавируса COVID-19 в мире. Вне зависимости от степени тяжести заболевания население, перенесшее заболевание этим вирусом, нуждается в грамотной и систематической реабилитации. Особое значение приобретает применение средств физической культуры с целью полноценного восстановления здоровья и предупреждения последствий патологического процесса, другими словами, лечебная физическая культура [2]. Специалисты справедливо подчеркивают ценность лечебной физической культуры, отличающую ее от других методов оздоровления лечения и реабилитации, которая заключается в том, что основным лечебным средством являются физические упражнения. Они представляют собой разновидность естественного врожденного качества человека – двигательную активность, являющуюся основным стимулятором процессов роста развития и формирования организма [3, с. 9].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Применение лечебной физкультуры при определенных видах заболеваний будет наиболее эффективным при условии, если организовать систему индивидуального сопровождения сохранения и восстановления с учетом осложнений заболевания больного; повышать личную мотивацию больного на улучшение качества жизни; формировать уверенность в своих возможностях, рекомендовать и прививать системные навыки самовосстановления, самооздоровления. Основными задачами медицинской реабилитации являются ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение инвалидизации. Невозможно обеспечить функциональное восстановление, если не учитывать естественного стремления организма к движению, поэтому ЛФК должна стать главным звеном восстановления и оздоровления.

Система постоянного наблюдения за состоянием здоровья для достижения наибольшего результата с учетом восстановительного потенциала пациента выглядит следующим образом:

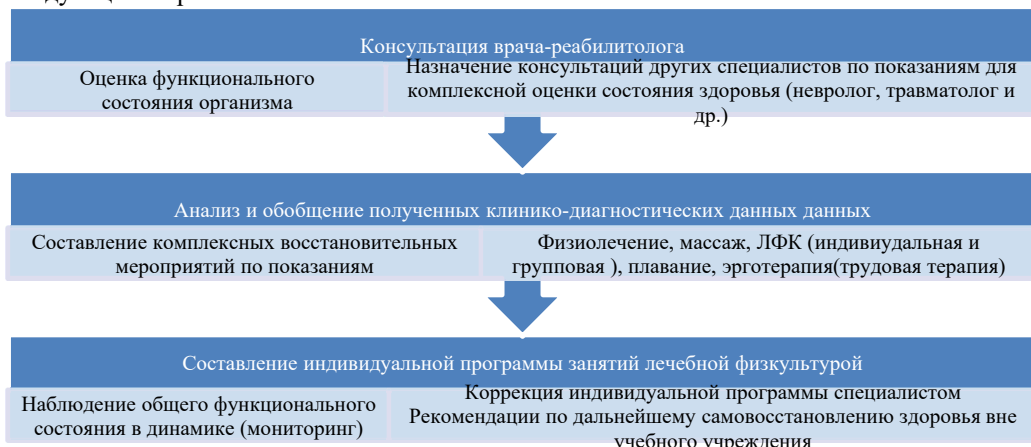


Рисунок 1 – Адаптированная система индивидуального сопровождения ЛФК

После установления данных диагнозов пациенту назначается комплекс лечебно-восстановительных мероприятий (ЛВМ) в виде физиотерапии, гидротерапии, ЛФК и массажа, медикаментозного лечения после консультации специалистов. Содержание лечебно-восстановительных мероприятий, структурированное по направлениям с указани-

ем отведенного на них количества часов, приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание лечебно-восстановительных мероприятий

Наименование мероприятия	Ответственные	Функции	Сроки	Кол-во часов	Обоснование
Осмотр врача по ЛФК и СМ (назначение ЛВМ)	Врач ЛФК и СМ	Сбор анамнеза. Осмотр / оценка функционального состояния организма (функций организма) с учетом осложнений, тяжести заболевания. Направление на обследование. Назначение консультаций специалистов. Предварительный/заключительный диагноз. Назначение ЛВМ. Рекомендации.	В начале обращения	20 мин	Для постановки точного диагноза, выявления осложнений, назначения адекватного лечения
Консультация специалистов	Специалисты ортопед, невролог, физиотерапевт	Проведение консультации по показаниям. Сбор анамнеза. Оценка функционального состояния организма, с учетом осложнений, тяжести заболевания	В начале обращения	20 мин	Для постановки точного диагноза, выявления осложнений, назначения адекватного лечения.
Физиотерапия	Физиотерапевт	Назначение подходящего физиотерапевтического аппарата. Сочетание аппаратов по функции (магнито-, электро-, лимфодренаж) с учетом осложнений, степени тяжести заболевания. Наблюдение в динамике. Оценка улучшения / ухудшения состояния организма.	На 10-15 дней	30 мин	С целью обезболивания, уменьшения / удаления местного воспалительного процесса, улучшения кровоснабжения, предотвращения осложнений.
ЛФК	Инструктор по ЛФК	Ознакомление с целями и задачами ЛФК. Оценка функциональных возможностей организма. Практическое занятие. Показания. Противопоказания. Мониторинг АД.	10-15 дней	30-40 мин	С целью обезболивания, уменьшения / удаления местного воспалительного процесса, улучшения кровоснабжения, предотвращения осложнений. Увеличение диапазона движений при ограничении.
Массаж	Массажист	Предварительный массаж. Детальная проработка отдельных частей. Мониторинг АД.	7-10 дней	20-13 мин	С целью обезболивания, уменьшения / удаления местного воспалительного процесса, улучшения кровоснабжения, предотвращения осложнений, расслабления мышц.
Гидролечение	Врач ЛФК и СМ. Медсестра	Оценка состояния организма. Установка продолжительности времени посещения оздоровительного кабинета с учетом осложнений, тяжести заболевания.	5-7 дней	от 1 до 10 мин.	С целью обезболивания, уменьшения / удаления местного воспалительного процесса, улучшения кровоснабжения, предотвращения осложнений, расслабления мышц
Медикаментозная терапия	Врач ЛФК СМ терапевт процедурная медсестра	Проведение медикаментозной терапии после назначения	10 дней		Для быстрого и адекватного достижения улучшения / восстановления организма
Повторный осмотр врача ЛФК и СМ в динамике, коррекция лечения	Врач ЛФК и СМ терапевт	Наблюдение в динамике. Коррекция ЛВМ.	На 3-4й день	15 мин	Для быстрого и адекватного достижения улучшения / восстановления организма

Всего на ЛВМ при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (дорсопатия, люмбаго, радикулит) реабилитация составит 15 дней.

Ожидаемые результаты:

1. Полное или частичное восстановление утраченных функций организма, трудоспособности.
2. Замедление прогрессирования заболевания.
3. Повышение качества жизни.

ВЫВОДЫ

Целенаправленный и систематический комплекс оздоровительно-восстановительных мероприятий позволит не только восстановить здоровье население, но и предупредить наступление и болезни, мотивировать людей на физически активный образ жизни. Необходимо помнить, что занятия физическими упражнениями – творческий процесс. Их проведение требует хорошего знания больных и педагогического мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 416 с.
2. Мошков, В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней / В.Н. Мошков. – Москва : Медицина, 1982. – 224 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – Москва : Флинта, 2013. – 445 с.

REFERENCES

1. Epifanov, V.A. and Epifanov, A.V. (2015), *Rehabilitation in traumatology and orthopedics*, GEOTAR-Media, Moscow
2. Moshkov, V.N. (1982), *Therapeutic physical culture in the clinic of nervous diseases*, Medicine, Moscow.
3. Weiner, E.N. (2013), *Valeology: textbook for universities*, Flinta, Moscow.

Контактная информация: kolsar@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.10.2020

УДК 796.422.1

ЗОНЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЯХ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Валерий Дмитриевич Кряжев, доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва; Софья Валерьевна Кряжева, старший научный сотрудник, Научный Центр “ЭФИС”, г. Москва; Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, Российский государственный социальный университет, г. Москва; Лариса Васильевна Бокова, старший преподаватель, Российский государственный университет правосудия, г. Москва

Аннотация

Введение. Классификация тренировочных нагрузок является основой планирования и контроля тренировочного процесса. В циклических локомоциях наибольшее распространение получила классификация нагрузок по 5 зонам интенсивности, которые выявляются в ходе лабораторного тестирования. В соответствии с идеями А.В. Хилла и профессора В. С. Фарфеля зоны мощности работы скелетных мышц отражены в динамике «рекордной кривой» бега. Цель работы – обоснование зон соревновательных и тренировочных нагрузок в циклических видах спорта на основе анали-