

ЛИТЕРАТУРА

1. Аслаханов, С.-А.М. Построение формирующего личность физического воспитания с учетом базовых ценностей этноса : монография / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала : АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.), 2013. – 359 с.
2. Кандыбович, Л.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект / Л.А. Кандыбович. – Минск : Изд-во «Университетское», 1985. – 98 с.
3. Ломов, Б.Ф. Вопросы общей педагогики и инженерной психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : Педагогика, 1991. – 295 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2009. – 712 с.
5. Щукина, Г.И. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении : учебное пособие / Г.И. Щукина. – М. : Просвещение, 1984. – 176 с.

REFERENCES

1. Aslaxhanov, S.-A.M. (2013), *Building forms the personality of physical education given the basic values –of the ethnic group: monograph*, ALEPH (AI Ovchinnikov MA), Makhachkala.
2. Kandybovich, LA (1985), *Willingness to work in stressful situations: psychological aspect*, publishing house “University”, Minsk.
3. Lomov, B.F. (1991), *Questions of general pedagogy and engineering psychology*, Education, Moscow.
4. Rubinstein, S.L. (2009), *Fundamentals of General Psychology*, Peter, St. Petersburg.
5. Shchukina, G.I. (1984), *Actual issues of interest in training: manual*, Education, Moscow.

**Контактная информация:** m.a.08@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 23.09.2015.*

УДК 615.825.6:796

**ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН 35-50 ЛЕТ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

*Сергей Леонидович Афонасьев, преподаватель,*

*Илья Исаакович Бахрах, доктор медицинских наук, профессор,*

*Юрий Валентинович Миронов, кандидат медицинских наук, доцент,*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

**Аннотация**

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что существующие методы физической реабилитации больных остеохондрозом позвоночника не достаточно эффективны. Целью исследования являлась разработка и апробация личностно-ориентированной технологии физической реабилитации женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника. Был проведен педагогический эксперимент с участием 64 женщин, состоявший из констатирующей и формирующей части. На основании результатов констатирующего педагогического эксперимента и современных теоретических концепций адаптивной физической культуры была разработана личностно-ориентированная технология физической реабилитации на поликлиническом этапе при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника у женщин 35-50 лет. Установлено, что после курса физической реабилитации по разработанной нами технологии достигается большее положительное влияние на: статическую выносливость мышц спины и брюшного пресса; подвижность в поясничном отделе позвоночника; амплитуду мышечного тонуса паравerteбральных мышц; показатели стабилотрии у больных женщин, чем после курса реабилитации по общепринятой методике. Таким образом, использование разработанной нами инновационной технологии физической реабилитации у женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника позволяет повысить эффективность лечения на поликлиническом этапе.

**Ключевые слова:** остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, женщины 35-50 лет, физическая реабилитация, педагогический эксперимент, личностно-ориентированная

технология.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p47-51

**PERSONALLY ORIENTED TECHNOLOGY OF PHYSICAL REHABILITATION  
AMONG WOMEN AGED 35-50 YEARS OLD WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE  
LUMBOSACRAL SPINE**

*Sergey Leonidovich Afonasev, the lecturer,  
Ilya Isaakovich Bachrach, the doctor of medical sciences, professor,  
Yuri Valentinovich Mironov, the candidate of medical sciences, senior lecturer,  
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

**Annotation**

The analysis of the scientific and methodological literature indicates that the existing methods of physical rehabilitation of patients with spinal osteochondrosis are not effective enough. The aim of the study was the development and testing of the personally oriented technology for the physical rehabilitation among 35-50 year old women with osteochondritis of the lumbosacral spine. The pedagogical experiment was conducted with the participation of 64 women, consisting from the ascertaining and forming part. Based on the ascertaining part of the pedagogical experiment and modern theoretical concepts of the adaptive physical training the personally oriented technology of physical rehabilitation was developed at the polyclinic stage for women with osteochondrosis of the lumbosacral spine. It was found more positive impact on the static endurance of back muscles and abdominals; the mobility of the lumbar spine; the amplitude of the muscular tone of paravertebral muscles; the indicators of stabilometry among the women patients after a course of physical rehabilitation in comparison with usual methods. Thus, the use of our innovative technology of physical rehabilitation for women aged 35-50 years old with osteochondrosis of the lumbosacral spine improves the efficiency of treatment at the polyclinic stage.

**Keywords:** osteochondrosis of the lumbosacral spine, women aged 35-50 years old, physical rehabilitation, pedagogical experiment, personally oriented technology.

Физическая реабилитация больных остеохондрозом позвоночника – актуальная проблема неврологии, лечебной и адаптивной физической культуры [1, 3, 5, 7]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что существующие методы физической реабилитации не дают хороших результатов, что подтверждается частыми рецидивами заболевания [2, 4, 6]. В этой связи представляется актуальным разработать и научно обосновать инновационную технологию физической реабилитации женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника на поликлиническом этапе.

Цель исследования: разработка и апробация личностно-ориентированной технологии физической реабилитации женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника на поликлиническом этапе.

Для обоснования и апробации личностно-ориентированной технологии физической реабилитации на поликлиническом этапе при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника у женщин 35-50 лет был проведен педагогический эксперимент, состоящий из констатирующей и формирующей части.

В процессе проведения констатирующей части педагогического эксперимента изучено влияние общепринятой технологии физической реабилитации на поликлиническом этапе на клинические проявления остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника и адаптационный потенциал у 30 женщин 35-50 лет. Сопоставление данных, полученных на начальном и заключительном этапе констатирующего педагогического эксперимента, позволило оценить эффективность и выявить основные недостатки общепринятой технологии физической реабилитации на поликлиническом этапе при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника у представительниц изученного контингента. На основании результатов констатирующего педагогического эксперимента и современных теоретических концепций адаптивной физической культуры была разработана личностно-ориентированная технология физической реабилитации на по-

ликлиническом этапе при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника у женщин 35-50 лет.

Отличительной особенностью инновационной личностно-ориентированной технологии физической реабилитации женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника является:

- физические упражнения на тренажерах специального типа, позволяющих осуществлять направленное воздействие на определенные группы мышц и индивидуально дозировать нагрузки по амплитуде, отягощению и структуре движения;

- физические упражнения с элементами стретчинга, способствующих купированию спазмов мышц позвоночника и болей в спине, коррекции нарушений осанки, повышению подвижности позвоночника;

- расчёт объёма и интенсивности нагрузки при подборе упражнений в соответствии с продолжительностью фаз ОМЦ, так как изменения, происходящие в организме женщины, в течение ОМЦ оказывают влияние на показатели физической работоспособности и уровень проявления двигательных качеств;

- формирование мотиваций к занятиям физическими упражнениями в начале формирующей части педагогического эксперимента (подготовительный период). После занятий в течение 30 минут проводилась «теоретическая подготовка» исследованных лиц из экспериментальной группы в форме беседы на следующие темы:

1. Остеохондроз – причины, клиника, диагностика, лечение;

2. Механизмы лечебного действия физических упражнений;

3. Методические указания при подборе физических упражнений в подострой стадии заболевания;

4. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий;

5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий;

6. Профилактика обострений остеохондроза.

На основе концепции «оперантного научения» использовалась система «бонусов» – поощрений за посещаемость занятий, индивидуальную динамику показателей двигательной функции, теоретические знания, выполнение заданий методиста, активность на занятиях. В зависимости от количества бонусов проводилась рейтинговая оценка каждой реабилитантки. Чем выше рейтинг, тем меньше плата за посещение реабилитационного центра. Об эффективности разработанной нами инновационной технологии физической реабилитации женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника свидетельствуют результаты сопоставления данных комплексного обследования реабилитанток контрольной и экспериментальной группы в начале и конце эксперимента.

В начале курса реабилитации пациенты предъявляли жалобы на боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Для количественной оценки восприятия боли и контроля над эффективностью лечения мы использовали у больных визуально-аналоговую шкалу (VAS) и опросник Роланда-Морриса. В соответствии с критериями опросника Роланда-Морриса все исследованные лица до начала курса реабилитации отмечали нарушения жизнедеятельности. После завершения курса реабилитации у многих больных произошло улучшения состояния жизнедеятельности. В экспериментальной группе, занимавшиеся по разработанной нами методике состояние здоровья улучшилось у 76,5% пациентов. В контрольной группе, занимавшейся по общепринятой методике, состояние здоровья улучшилось у 60% больных. После завершения курса реабилитации в экспериментальной группе жалобы на сильные и умеренные боли предъявляли лишь 32,3% обследованных, у 20,6% пациентов боли совсем исчезли. В контрольной группе продолжали жаловаться на сильные и умеренные боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника – 40% обследованных, и только 10% больных жалоб не предъявляли. Тестирование силовой выносливости мышц туловища после окончания курса физической реабилита-

ции показало увеличение указанных показателей у всех обследованных. Статическая выносливость мышц спины в экспериментальной группе увеличилась на 88,8%, в контрольной группе – на 77,6% ( $p < 0,05$ ). Выносливость мышц брюшного пресса возросли на 103,4% в экспериментальной группе, в контрольной группе – на 99,1% ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, установлено, что после курса физической реабилитации по разработанной нами технологии достигается большее положительное влияние на статическую выносливость мышц спины и брюшного пресса, чем после курса реабилитации по общепринятой методике. Установлено, что после курса кинезотерапии по разработанной нами инновационной технологии достигается положительное влияние на подвижность в поясничном отделе позвоночника у обследованных женщин. В экспериментальной группе подвижность позвоночного столба в поясничном отделе увеличилась в большей степени, чем у пациенток контрольной группы. Так разгибание и сгибание позвоночника у женщин экспериментальной группы увеличилась на 10,7% и 27,2% соответственно. В то время как у пациенток контрольной группы лишь на 4,8% и 18,5%. В боковой проекции подвижность позвоночного столба у женщин экспериментальной группы увеличилась в среднем на 17,8%, у женщин контрольной группы только на 7,5%. Показатели мышечно-тонуса паравертебральных мышц отражают функциональное состояние нервно-мышечного аппарата позвоночника. Средняя величина амплитуды мышечного тонуса справа и слева в экспериментальной и контрольной группе до начала реабилитации достоверно не различается. После курса кинезотерапии у обследованных лиц отмечается увеличение амплитуды мышечного тонуса. Амплитуда мышечного тонуса в экспериментальной группе увеличилась в среднем на 125%; в контрольной группе – на 93%. Прирост в показателях амплитуды мышечного тонуса в обеих группах статистически достоверный.

После завершения курса реабилитации при сравнении средних величин стабилметрических показателей у женщин обеих групп до и после курса реабилитации отмечается положительная динамика, более выраженная у пациенток экспериментальной группы. Так в экспериментальной группе максимальное отклонение от среднего положения центра давления во фронтальной плоскости уменьшилось на 40% ( $p < 0,05$ ); индекс устойчивости увеличился на 20,2%. В контрольной группе эти показатели достоверно не изменились. В обеих группах достоверно снизилась скорость колебания общего центра тяжести ( $V_{мм/с}$ ), в экспериментальной группе на 31,1% в контрольной группе – на 14,3%. Площадь статокинезиограммы и максимальное отклонение от среднего положения центра давления в сагиттальной плоскости у женщин экспериментальной группы уменьшились в большей степени, чем у женщин контрольной группы.

Таким образом, использование разработанной нами инновационной технологии применения средств и методических приемов адаптивной физической культуры на основе учета индивидуальных морфофункциональных особенностей и фаз ОМЦ у женщин 35-50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника, позволяет повысить эффективность их физической реабилитации на поликлиническом этапе в большей степени, чем при применении общепринятой методики.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балкарова, Е.О. ЛФК и её возможности в лечении остеохондроза позвоночника / Е.О. Балкарова, Е.Э. Блюм, Ю.Е. Блюм // Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 1. – С. 12-16.
2. Бубновский, С.М. Руководство по кинезотерапии дорсопатий и грыж позвоночника / С.М. Бубновский. – М. : МАКС Пресс, 2002. – 100 с.
3. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, клиника, лечение) / В.А. Епифанов, И.С. Ролик, А.В. Епифанов. – М. : ЗАО "Академический печатный дом", 2002. – 345 с.
4. Жулев, Н.М. Остеохондроз позвоночника : руководство для врачей / Н.М. Жулев,

Ю.Д. Бадзгардзе, С.Н. Жулев. – СПб. : Лань, 2001. – 592 с.

5. Попелянский, Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертебрoneврология) : руководство для врачей / Я.Ю. Попелянский. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 672 с.

6. Ролик, И.С. Комплексное применение средств физической реабилитации в восстановительном лечении остеохондроза позвоночника : дис. ... д-ра мед. наук / Ролик И.С. – М., 1977. – 349 с.

7. Сабиров, Р.Б. Применение физических упражнений в лечении остеохондроза поясничного отдела позвоночника / Р.Б. Сабиров, К.А. Кульметьева // Материалы Междунар. науч.-практ. конференции : «Опыт спортивного наследия – Универсиаде 2013» / Камская гос. акад. физ. культуры. – Набережные Челны, 2009. – С. 267-269.

#### REFERENCES

1. Balkarova, E.O. Blum, E.E. and Blum Yu.E. (2009), “LFK and its opportunities in treatment of osteochondrosis of backbone”, *Physical culture in prevention, treatment and rehabilitation*, No. 1, pp. 12-16.

2. Bubnovsky, S.M. (2002), *Guide to a kinezoterapiya of dorsopatiya and hernias of a backbone*, MAX. Press, Moscow.

3. Yepifanov, V.A., Rolik, I.S. and Yepifanov, A.V. (2002), *Osteochondrosis of a backbone (diagnostics, clinic, treatment)*, JSC “Academic printing house”, Moscow.

4. Zhulev, N.M., Badzgarдзе, Yu.D. and Zhulev, S.N. (2001), *Backbone osteochondrosis: the management for doctors*, Lan, St. Petersburg.

5. Popelyansky, Ya.Yu. (2008), *Orthopedic neurology (vertebroneurology): the management for doctors*, Medical press inform, Moscow.

6. Rolic, I.S. (1977), *Complex application of means of physical rehabilitation in recovery treatment of osteochondrosis of a backbone*, dissertation, Moscow.

7. Sabirov, R.B. and Kulmetyeva K.A. (2009), “Application of physical exercises in treatment of osteochondrosis of lumbar department of a backbone”, *Conference “Experience of sports heritage – Universidad 2013”*, Naberezhnye Chelny, pp. 267-269.

**Контактная информация:** s.afonasev@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 19.09.2015.*

**УДК 796.011**

#### **ИДЕОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

*Сергей Иванович Белых, кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой, Заслуженный тренер Украины,  
Донецкий национальный университет, Донецк, Украина*

#### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема идеологии в спорте, необходимость распространения интернациональной идеологии олимпизма. Через большой спорт действует идеология. Спорт всегда зависел от политики. Какими бы ни были побуждения спортсменов, в них, прежде всего дух времени. А этот дух порождают экономика, идеология.

**Ключевые слова:** всестороннее и гармоническое развитие, цели и идеалы, сознание, рациональное и эмоциональное начало, национальная и интернациональная идеология, религиозная идеология, олимпизм.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p51-57**

#### **IDEOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

*Sergey Ivanovich Belykh, the candidate of pedagogical sciences, professor,  
Department chairman, Honored trainer of Ukraine,  
Donetsk National University, Donetsk, Ukraine*

#### **Annotation**

The problem of ideology in the sport need in spreading the ideology of the international Olympic movement have been considered in the article. Through the sport acts the ideology. Sport has always de-