

Сборник трудов и тезисов
V Международного
научно-практического конгресса

VITA REHAB WEEK 2021

12-13 ОКТЯБРЯ

ЕКАТЕРИНБУРГ



«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ,
САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ
И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ»

V Международный конгресс VITA REHAB WEEK

Агеева-Полобег И.Б., Киреева Г.Н., Юркина Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА REVIMOTION (РЕВИМОУШЕН) В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ МЕТОДОМ РАСТОРМАЖИВАНИЯ	189
Соловкина А.К., Махина Л.Р. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	192
Федотова Е.В. МЕТОД АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ ВСР В СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ	195
Цветкова А.В., Конева Е.С. КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТКОВИДНОГО СИНДРОМА	198

8. Хомская Е.Д. Нейропсихология: 4-е издание / Е.Д. Хомская. - СПб.: Питер, 2007. - 496 с.
9. Цветкова, Л.С. Восстановление высших психических функций (после поражений головного мозга): учебник для студентов ВУЗов / Л.С Цветкова. - М.: Академический проект, 2004. - С. 84-95.
10. Шкотовский В.М., Визель Т.Г. Восстановление речевой функции у больных с разными формами афазии / В.М. Шкотовский, Т.Г. Визель. - М.: «Ассоциация дефектологов», 2000. - 96 с.
11. Шокор-Трошкая (Бурлакова), М.К. Коррекция сложных речевых расстройств / М. К. Шокор-Трошкая (Бурлакова). - М.: Изд-во В. Секачев, 2015. - С. 238-245

¹Соломкина А.К., ²Макина Л.Р.

Россия, г. Когалым, г. Уфа

¹МАДОУ «Сказка»

²Башкирский институт физической культуры
abitova88@mail.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Аннотация. На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Специалисты уверяют, что у дошкольников стремительно увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний. От состояния здоровья детей сейчас зависит качество жизни общества в будущем. Создавая условия для их оздоровления, мы инвестируем в квалифицированных специалистов, спортсменов и ученых. Важно с ранних лет прививать ценности здорового образа жизни и способствовать оздоровлению нового поколения. В статье проанализированы результаты анкетирования инструкторов по физической культуре, со средним стажем 10 лет, которые ведут свою профессиональную деятельность в г. Когалыме, находящемся в районе, приравненном к условиям Крайнего Севера. В ходе анализа анкетирования были выявлены наиболее эффективные средства, методы, методики и наиболее значимые мышечные группы, отвечающие за состояние позвоночного столба и ОДА (опорно-двигательный аппарат). В ходе полученных результатов в образовательный процесс МАДОУ «Сказка» г. Когалыма была разработана и внедрена методика, направленная на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Ключевые слова: дошкольники, Крайний Север, опорно-двигательный аппарат, позвоночный столб, плавание.

¹Solomkina A.K., ²Makina L.R.

Russia, Kogalym, Ufa

¹MADOU "Fairy Tale"

²Bashkir Institute of Physical Culture

DETERMINATION OF FACTORS AFFECTING THE STATE OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF PRESCHOOL CHILDREN LIVING IN THE FAR NORTH

Annotation. At the present stage of development of society, the tendency of deterioration of children's health has been revealed. Experts say that the number of functional disorders and chronic diseases is rapidly increasing in preschoolers. The quality of life of society in the future depends on the state of children's health now. Creating conditions for their recovery, we invest in qualified specialists, athletes and scientists. It is important to instill the values of a healthy lifestyle from an early age and contribute to the improvement of the new generation. The article analyzes the results of a survey of physical culture instructors with an average experience of 10 years who conduct their professional activities in the city of Kogalym, equated to the conditions of the Far North. During the analysis of the questionnaire, the most effective means, methods, techniques and the most significant muscle groups responsible for the state of the spinal column and the ODE were identified. Taking into account the results obtained, the following.

Keywords: preschoolers, the Far North, musculoskeletal system, spinal column, swimming.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Л. Д. Назаренко (2015) пишет, что стремительно увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний. Вдвое увеличилось число случаев патологии пищеварения, в четыре раза – опорно-двигательного аппарата. По официальным данным, только 10% российских школьников можно считать относительно здоровыми – к такому выводу пришли медики, проанализировав данные о состоянии здоровья юных россиян за последние 20 лет [5].

По словам Т.С. Зашепина (1996), возраст 6-7 лет – это период, когда дети из дошкольного учреждения переходят в основную школу, где игровая деятельность сменяется учебной. Дети начинают проводить в положении сидя еще больше времени, что требует достаточно сильных мышц, способных удерживать позвоночный столб в правильном вертикальном положении. Недостаточно сильные мышцы могут привести к различным деформациям и заболеваниям ОДА [3].

Е.К. Ермоленко (2008) утверждает, что во время характерного для детей старшего дошкольного возраста усиленного роста в длину часто наблюдаются отклонения в развитии связочно-мышечного аппарата. Дети не могут долго стоять в выпрямленном положении вследствие мышечной слабости, с течением времени деформация увеличивается. Для коррекции данного нарушения рекомендуют гимнастические упражнения, которые укрепляют мышцы спины, живота и газа [1].

Проживание детей в суровых климатических условиях усугубляет ситуацию. Официальные данные указывают, что проживание детей в условиях Крайнего Севера неблагоприятно сказывается на растущем организме. Это связано со значительными пере-

Таблица 1. Результаты анкетирования для выявления эффективных средств, методов, методик и наиболее значимых мышечных групп, отвечающих за состояние позвоночного столба и ОДА

Вопросы анкеты	%	Ранговое место
Какие физические качества являются наиболее значимыми в процессе коррекции нарушений ОДА?		
A. Силовые способности	30%	1
B. Скоростные способности	10%	3
C. Выносливость	20%	2
D. Гибкость	20%	2
E. Координационные способности	20%	2
F. Иной ответ	0%	0
Какие методы физического воспитания, по Вашему мнению, следует применять в процессе оздоровления детей 6-7 лет?		
A. Игровой	40%	1
B. Соревновательный	10%	3
C. Повторный	30%	2
D. Переменный	10%	3
E. Интервальный	10%	3
F. Иной ответ	0%	0
Какие мышцы, по Вашему мнению, являются наиболее значимыми в формировании осанки у детей старшего дошкольного возраста.		

падами температуры, сухим климатом и магнитной активностью. Неблагоприятные климатические условия не позволяют детям проводить на улице достаточно времени, что приводит к гиподинамии и гипоксии. Ученые уверяют, что у жителей Крайнего Севера кости, суставы и связки более слабые, чем у жителей Южной полосы [4].

По словам Н.М. Захаровой (2002), система оздоровительных мероприятий в дошкольных учреждениях предусматривает проведение оздоровительных занятий, развитие ОДА и привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. Однако потребность в оздоровительных мероприятиях для детей 6-7 лет растет. Литературные источники предлагают недостаточно эффективные средства для детей, которые проживают в условиях Крайнего Севера [2].

Проведенный анализ исследовательского материала, выполненного в разные годы специалистами в области физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры, показал, что вопросы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, раскрыты недостаточно.

С целью определения наиболее эффективных средств, методов и методик коррекции нарушений ОДА, способствующих коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, было проведено анкетирование.

Материал и методы. В анкетировании принимало участие 12 инструкторов по физической культуре, со стажем более 10 лет. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

V Международный конгресс VITA REHAB WEEK

A. Мышцы шеи	15%	2
Б. Мышцы верхних конечностей	15%	2
В. Мышцы спины	20%	1
Г. Мышцы живота	15%	2
Д. Мышцы глаз	20%	1
Е. Мышцы нижних конечностей	15%	2
Ж. Иной ответ	0%	0
Какие методики, по Вашему мнению, наиболее эффективны с целью коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста?		
А. Лечебная физическая культура (ЛФК)	15%	2
Б. Диктаторская гимнастика	5%	4
В. Массаж	15%	2
Г. Оздоровительное плавание	25%	1
Д. Детская йога	15%	2
Е. Детский пилатес	15%	2
Ж. Детский стретчинг	10%	3
З. Иной ответ	0%	0
Какие средства Вы используете с целью коррекции нарушений позвоночника и ОДА у детей 6-7 лет в ДОУ?		
А. Общеукрепляющие упражнения (ОРУ)	20%	1
Б. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей	15%	2
В. Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей	10%	3
Г. Упражнения, направленные на развитие выносливости	10%	3
Д. Упражнения, направленные на развитие гибкости	15%	2
Е. Упражнения на развитие координационных способностей	15%	2
Ж. Все перечисленные	15%	2
З. Иной ответ	0%	0
Какой инвентарь, по Вашему мнению, наиболее эффективен в целях коррекции нарушений ОДА?		
А. Медбол	10%	2
Б. Гимнастические палки	20%	1
В. Ролл для МФР	20%	1
Г. Мячи - арахис	20%	1
Д. Лента - эспандер	20%	1
Е. Стен-платформу	0%	0
Ж. Обруч	0%	0
З. Гантеля	5%	3
И. Все перечисленное	5%	3
К. Иной ответ	0%	0
Ролл и мяч - арахис, по Вашему мнению, являются эффективным средством коррекции ОДА? Если да, то на что влияют:		
А. Укрепление мышечной структуры	15%	2
Б. Развитие гибкости ОДА	15%	2
В. Развитие подвижности суставов	15%	2
Г. Укрепление миофасциальных структур	15%	2
Д. Развитие эластичности миофасциальных структур	40%	1
Е. Иной ответ	0%	0

Результаты работы. Анализ результатов анкетирования инструкторов по физической культуре позволил определить, что коррекция нарушений позвоночного столба и ОДА будет более эффективна, если развивать силовые способности с учетом наиболее значимых мышечных групп спины и таза. Оздоровительное плавание и ОРУ с использованием гимнастических палок, роллов для МФР, мячи-арахисов и лент-эспандеров делает процесс коррекции нарушений ОДА более эффективным.

На основе полученных результатов анкетирования и с целью коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях Крайнего Севера была разработана методика и внедрена в образовательный процесс до-

школьного учреждения «Сказка» г. Когалым.

Методика содержит 64 занятия оздоровительного плавания по 30–35 минут и 160 утренних гимнастик по 8–12 минут, из них: 80 занятий на развитие миофасциальных структур (40 занятий направлены на укрепление миофасциальных структур и 40 на развитие эластичности миофасциальных структур), 40 занятий «сухое плавание», 40 занятий стретчинга.

Особенностью данной методики является простота и доступность для реализации. В процессе оздоровительного плавания и общеразвивающих упражнений используются гимнастические палки, роллы для МФР, мячи-арахисы и ленты-эспандеры, что способствует развитию силы мышц спины и та-

за. Все упражнения в рамках методики выполняются в среднем или медленном темпе.

Одно из условий успешности методики – обращать внимание ребенка на правильный цикл дыхания во время упражнений, формировать навык выполнения выдоха на усилие. Так же важно научить детей «чувствовать» собственное тело, умение напрячь, расслабить мышцы, выполнить движение с необходимой амплитудой. Например, принимая исходное положение, ребенку нужно вытянуть макушку вверх, лопатки свести вместе и опустить углы лопаток вниз, пятками давить в пол и выполнить выдох через рот. В некоторых упражнениях необходимо вытягивать макушку по направлению позвоночного столба, что способствует включению тех групп мышц, которые отвечают за стояние позвоночного столба.

Корректирующие упражнения способствуют симметричному формированию ОДА, укреплению и развитию эластичности мышечной структуры, развитию гибкости и подвижности суставов. Упражнения способствуют развитию силы тех мышечных групп, которые, по словам специалистов, считаются наиболее слабыми у детей дошкольного возраста.

Заключение. Таким образом, в образовательный процесс дошкольного учреждения

г. Когалымса была внедрена методика с учетом наиболее эффективных средств, методов и методик, отвечающих за состояние позвоночного столба и ОДА с целью развития силовых способностей мышечных групп спины и таза.

Список литературы

1. Ермоленко, Е. К. Возрастное изменение опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Е. К. Ермоленко. – М.: 2008. – 180 с.
2. Захарова, Н. М. Особенности состояния здоровья детей первых семи лет жизни (по материалам Рессп. Саха (Якутия): автореф. дис. ... на соиск. уч. степ. канд. мед. наук / Н. М. Захарова. – М., 2002. – 24 с.
3. Зашепин, Т. С. Отопедия детского и подросткового возраста / Т. С. Зашепин. – М.: Медгиз, 1996. – 319 с.
4. Ким, Л. Б. Газовый состав кислотно-основное состояние крови у жителей Крайнего Севера. / Л. Б. Ким // Бюллетень СО РАМН. – 2020. -С. 77-81
5. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2015. – 332 с.

Федотова Е.В.

Россия, г. Москва

ГБПОУ МССУОР2 Москкомспорта

efedotova@yandex.ru

МЕТОД АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ ВСР В СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы практической реализации методов оценки функционального состояния спортсменов с использованием ритмокардиографии и возможности предлагаемых алгоритмов коррекции тренировочных нагрузок на основе динамики показателей вариабельности сердечного ритма

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, мониторинг, управление тренировочной нагрузкой.

Fedotova E.V.

Russia, Moscow

GBPOU MSSUOR2 Moskomsport

METHOD FOR HRV ANALYSIS AND EVALUATION IN MODERN PRACTICE OF ELITE ATHLETES TRAINING: INTERNATIONAL EXPERIENCE

Annotation. The article discusses the problems of practical implementation of methods for assessing the functional state of athletes using HRV analysis and the possibilities of the proposed algorithms for correcting training loads based on the dynamics of heart rate variability indicators

Keywords: heart rate variability, athlete monitoring, training load management.