

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УДК 796.01:651.8

Дворянинова
Екатерина Валерьевна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Работа выполнена в учреждении образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель –

Папкова Маргарита Дмитриевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической
реабилитации учреждения образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры»

Официальные оппоненты –

Барков Владислав Алексеевич,
доктор педагогических наук, профессор,
декан факультета психологии учреждения
образования «Гродненский государственный
университет им. Я. Купалы»;

Бань Дмитрий Сергеевич

кандидат медицинских наук, старший
научный сотрудник научно-
организационного отдела государственного
учреждения «Республиканский научно-
практический центр неврологии и
нейрохирургии»

Оппонирующая организация –

учреждение образования «Витебский
государственный университет им.
П.М. Машерова»

Защита состоится «30» сентября 2010 г. в 14:00 часов на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, Минск, проспект Победителей, 105, тел. 250-39-36, e-mail: nir@sportedu.by.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «30» августа 2010 г.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
канд. пед. наук, доцент



Е.В. Фильгина

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на проблему восстановления физиологических функций человека. Вопросы оптимизации процесса восстановления утраченных функций у лиц зрелого возраста остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту функциональных нарушений позвоночного столба: 30–80 % в различных выборках взрослого населения, из них 14–31 % – нарушения в шейном отделе позвоночника (Е.Ю. Андриянова, 2005; Я.Ю. Попелянский, 1989).

Проблемой рационализации процесса физической реабилитации при функциональных нарушениях позвоночника занимались как отечественные, так и зарубежные специалисты (Е.Ю. Андриянова, 2005; И.П. Антонов, 1989; В.П. Веселовский, 1990; А.И. Герус, 1993; Б.В. Дривотинов, Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова, 2005; Б.В. Дривотинов, Д.С. Бань, 2006, 2007; М.В. Девятова, 2001; В.А. Епифанов, 2004; Г.А. Иваничев, 1990; А.П. Иерусалимский, 1983; А.В. Чижевский, 1990; D.S. Ziel, 1985; E. Belcites, 1986). Восстановление двигательной функции осуществляется через статико-динамические физические нагрузки, в основе которых лежит тренировочный процесс. При этом тренировка рассматривается как качественно организованный педагогический процесс использования системы физических упражнений с целью восстановления временно или полностью утраченных двигательных функций человека, имеющего отклонения (ограничения) в состоянии здоровья, обуславливающих уровень достижений в конкретной мышечной деятельности (Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова, 2007). Дозированные физические нагрузки являются специфическими средствами, с помощью которых достигается направленное воздействие (И.С. Ролик, 1997; Л.В. Козлова, 2003; М.В. Девятова, 1983).

Так как возможность использования средств физической реабилитации тем меньше, чем меньше остается у лиц с нарушениями двигательной функции позвоночника предпосылок для использования движений в качестве средств восстановления, *актуальной* является проблема нахождения таких подходов при выборе средств, которые бы позволили найти выход из отмеченного противоречия, а также использовать средства физической реабилитации, способные восстановить двигательную функцию шейного отдела позвоночника и расширить период сохранности результатов, ее характеризующую.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Связь работы с крупными научными программами (проектами) и темами

Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь на 1996–2000 гг., направлением III «Физическое воспитание различных категорий населения и оздоровительная физическая культура», проблемой 3.2 «Медико-биологические аспекты физического воспитания и оздоровления населения», темой 3.2.2 «Влияние средств физической реабилитации на функциональное состояние занимающихся».

Цель и задачи исследования

Цель исследования – обоснование теоретико-методических аспектов восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста. Для достижения цели были поставлены следующие *задачи*:

1. Выявить теоретические предпосылки дифференцированного подхода при выборе средств физической реабилитации, позволяющих восстановить двигательную функцию шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста.

2. Разработать методику восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста с учетом дифференцированного подхода при выборе средств физической реабилитации.

3. Оценить эффективность предложенной методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста.

Объект исследования – физическая реабилитация лиц с функциональными нарушениями позвоночного столба. Выбор такого объекта исследования связан с тенденцией роста числа лиц, имеющих нарушения двигательной функции шейного отдела позвоночника, и непродолжительным периодом сохранения и поддержания основных показателей, характеризующих двигательную функцию. Причиной данной тенденции является недостаточная эффективность используемых восстановительных мероприятий, что вызывает увеличение количества дней нетрудоспособности. *Предмет исследования* – теоретико-методические аспекты восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Положения, выносимые на защиту

1. Теоретической предпосылкой разработки методики восстановления двигательной функции позвоночника является выявленная зависимость между характером физиологической кривизны шейного отдела позвоночника и состоянием мышечно-связочного аппарата, обусловленная изменением морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, которая предполагает необходимость дифференцированного подхода при выборе средств физической реабилитации (физических упражнений и массажных приемов), что зависит от выраженности шейного лордоза (его уплощения или увеличения).

2. Методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста содержит 3 этапа.

На первом этапе проводится изучение характера шейного лордоза и основных показателей двигательной функции позвоночника.

На втором этапе, с учетом полученных данных выраженности шейного лордоза, осуществляется дифференцированный подбор средств и форм физической реабилитации и исходных положений при их проведении:

- динамических упражнений, направленных на расслабление, вытяжение, растягивание, исключающих направления движений головы, провоцирующие появление или усиление боли;

- статических упражнений, направленных на развитие силы и статической выносливости мышц (на сопротивление, удержание головы), препятствующих неустойчивости позвоночного столба, которая проявляется функциональной несостоятельностью в условиях динамической нагрузки силового характера;

- массажных приемов, преимущественно направленных на развитие силы мышц при сглаженном лордозе (разминание, ударные приемы и активные движения) и их расслабление при выраженном лордозе (поглаживание, растирание, вибрация, тракционные приемы, пассивные движения) в зависимости от превалирования тонуса различных мышечных групп шейного отдела позвоночника;

- биомеханической стимуляции, направленной на развитие силы мышц и подвижности шейного отдела позвоночника;

- исходных положений (при сглаженном лордозе – наклон головы назад; при выраженном лордозе – наклон головы вперед), исключающих фиксирование головы, провоцирующих появление или усиление боли.

На третьем этапе проводятся восстановительные мероприятия, основанные на применении дифференцированно подобранных средств и форм физической реабилитации (занятий физическими упражнениями,

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

массажных приемов, процедур биомеханической стимуляции, а также исходных положений при их применении). Ранее указанный состав и порядок объединения средств и форм физической реабилитации не применялся. В процессе восстановительных мероприятий осуществляется последовательное решение задач: уменьшение повышенного тонуса мышц шейного отдела позвоночника, увеличение подвижности шейного отдела позвоночника, развитие силы мышц шейного отдела позвоночника.

3. Эффективность разработанной методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста выражается в улучшении подвижности шейного отдела позвоночного столба вокруг сагиттальной, фронтальной оси и ротации головы; в нормализации тонуса и повышении силы мышц шейного отдела позвоночника, что в целом позволяет восстановить двигательную функцию. Применение методики способствует расширению периода сохранности показателей, характеризующих двигательную функцию позвоночника.

Личный вклад соискателя

Соискатель самостоятельно выявил зависимость между состоянием мышечно-связочного аппарата и характером изменения физиологической кривизны шейного отдела позвоночника; впервые предложил и обосновал необходимость использования биомеханической стимуляции, ориентированной на развитие силы и подвижности мышц шейного отдела позвоночника; разработал и обосновал основные методологические положения методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста, апробировал ее содержание, а также непосредственно провел экспериментальную работу. В соавторстве разработано и опубликовано пособие, содержащее сведения о методике восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника и рекомендации по ее применению. По теме диссертации автором написано самостоятельно 16 из 20 работ. В работах, выполненных в соавторстве, проведена общая постановка задач.

Апробация результатов диссертации

Результаты исследований в период 1996–2009 гг. докладывались и обсуждались на научно-практических конференциях различного масштаба: Международном научном конгрессе «Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ» (Минск, 1999 г.); конференции кафедры физиологии и биохимии, кафедры лечебной физической культуры «Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности» в программе VIII международной научной сессии

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

БГУФК и НИИФКиС Республики Беларусь по итогам НИР за 2004 г. (Минск, 2005 г.); научно-практической конференции «Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья» в рамках IX Международной научной сессии БГУФК и НИИФКиС Республики Беларусь по итогам НИР за 2005 г. (Минск, 2006 г.); Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии» (Минск, 2008 г.); конференции кафедры лечебной физической культуры «Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня – от восстановления функций к здоровому образу жизни» в программе XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 г. (Минск, 2010 г.).

Методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста является универсальной, о чем свидетельствуют внедрения в различные структуры: при подготовке специалистов на кафедре физической реабилитации Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь; специальные медицинские группы УО «Минский институт управления»; Республиканский центр олимпийской подготовки по парусному спорту; Отделение реабилитации поликлиники № 4 г. Минска, школа-интернат № 7 для детей-сирот г. Минска, что подтверждено 5 актами внедрения.

Опубликованность результатов диссертации

Основные результаты диссертации опубликованы в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь, и в зарубежных изданиях: 4 статьи в научно-теоретических журналах, 1 статья в сборнике научных трудов, 11 статей в материалах конференций, 4 тезисов докладов. Издано пособие. Общее количество работ – 20. Объем статей в журналах и сборниках научных работ составил 1,5 авт. л. Объем других публикаций составил 5,1 авт. л. Общий объем публикаций составляет 6,6 авт. л.

Структура и объем диссертации

Диссертационная работа состоит из оглавления, перечня условных обозначений, введения, общей характеристики работы; трех глав, которые раскрывают основные задачи диссертации; заключения, библиографического списка и приложений. Полный объем диссертации – 151 страница. Основное содержание диссертации изложено на 116 страницах. В работе 13 таблиц, 27 рисунков, объем которых составляет 17 страниц. Библиографический список составляет 17 страниц и состоит из списка использованных источников (212 наименований, из которых 13 на иностранных языках) и списка публикаций соискателя, включающего 20 наименований.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Рекомендации по практическому использованию результатов

В целях повышения эффективности процесса физической реабилитации рекомендуется применять научно обоснованную методику восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста. Целесообразно использовать следующие рекомендации:

- на 1–3-м занятиях все мероприятия должны быть направлены на *снижение тонуса мышц*, что достигается за счет использования упражнений на расслабление, вытяжение (самовытяжение); дыхательных и идеосенсорных упражнений; а также применения массажных приемов – поглаживания, растирания, вибрации, пассивные и тракционные движения;

- на 4–6-м занятиях вводятся упражнения на *увеличение подвижности шейного отдела позвоночника* как статического, так и динамического характера, а также массажный прием разминание;

- на 7–15-м занятиях, когда тонус мышц уже снижен и увеличена подвижность шейного отдела позвоночника, вводятся упражнения и приемы массажа (глубокое разминание, выжимание и активные движения), а также БМС, направленные на *развитие силы и статической выносливости мышц*;

- после проведения восстановительных мероприятий, для сохранения и поддержания достигнутого результата рекомендуется применять самостоятельные занятия (самомассаж и восточную гимнастику) 2–3 раза в неделю по 10–15 минут.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в журналах и сборниках

1. Дворянинова, Е.В. Влияние средств физической реабилитации на функциональное состояние позвоночника при шейном остеохондрозе / Е.В. Дворянинова // Ученые записки: сб. науч. тр.; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь; редкол.: А.И. Бондарь [и др.]. – Минск: Четыре четверти, 1998. – Вып. 2. – С. 214–217.
2. Дворянинова, Е.В. Влияние комплексной системы реабилитационных мероприятий на подвижность позвоночника при шейном остеохондрозе / Е.В. Дворянинова // Мир спорта. – 2004. – № 3. – С. 103–108.
3. Дворянинова, Е.В. Сравнительный анализ состояния тонуса трапецевидной и дельтовидной мышц у больных шейным остеохондрозом под влиянием физической реабилитации / Е.В. Дворянинова // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С. 61–64.
4. Дворянинова, Е.В. Сравнительный анализ динамики силы дельтовидной и трапецевидной мышц у больных шейным остеохондрозом под воздействием физической реабилитации / Е.В. Дворянинова // Мир спорта. – 2006. – № 3. – С. 49–52.
5. Дворянинова, Е.В. Использование биомеханической стимуляции в комплексной реабилитации больных шейным остеохондрозом позвоночника с целью увеличения силовой выносливости / Е.В. Дворянинова // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 58–61.

Материалы конференций

6. Дворянинова, Е.В. Влияние средств физической реабилитации на функциональное состояние позвоночника при шейном остеохондрозе в период ремиссии / Е.В. Дворянинова // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: материалы Междунар. науч. конгресса, Минск, 23–25 июня 1999 г.: в 2 ч.; Науч.-исслед. ин-т физич. культ. и спорта Республики Беларусь; редкол.: Б.Н. Рогатина [и др.]. – Минск, 1999. – Ч. 2. – С. 287–288.
7. Дворянинова, Е.В. Анализ динамики показателей тонуса дельтовидной и трапецевидной мышц при шейном остеохондрозе под воздействием средств физической реабилитации / Е.В. Дворянинова //

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»; Бел. гос. ун-т физ. культуры; сост.: В.И. Приходько [и др.]; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 34–37.

8. Дворянинова, Е.В. Дифференцированный подход при планировании процедуры массажа у больных шейным остеохондрозом позвоночника / Е.В. Дворянинова // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья: материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»; Бел. гос. ун-т физ. культуры; сост.: Н.М. Машарская, В.В. Леонова; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 48–50.

9. Дворянинова, Е.В. Сохранность субъективных показателей оценки самочувствия у больных шейным остеохондрозом позвоночника под воздействием средств физической реабилитации / Е.В. Дворянинова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгресса, Минск, 10–12 окт. 2007 г.; 4 ч.; Бел. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 2. – С. 231–233.

10. Дворянинова, Е.В. Оптимизация процесса физической реабилитации при шейном остеохондрозе позвоночника / Е.В. Дворянинова // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии (научно-педагогическая школа Т.Д. Поляковой и М.Д. Панковой): материалы Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 3 апр. 2008 г.; Бел. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008 – С. 121–124.

11. Дворянинова, Е.В. Восстановление двигательной функции позвоночника при шейном остеохондрозе средствами физической культуры / Е.В. Дворянинова // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: тез. докл. IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 13–15 апр. 2009 г.; Минский гос. лингвист. ун-т; редкол.: О.И. Гутько (отв. ред.) [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2009. – С. 66–69.

12. Дворянинова, Е.В. Дифференцированный подход при разработке методики восстановления двигательной функции позвоночника у лиц зрелого возраста / Е.В. Дворянинова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г. Минск, 15–16 апр. 2010 г. : Лечебная и адаптивная физическая

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

культура сегодня – от восстановления функций к здоровому образу жизни; Белорус. гос. ун-т. физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 41–43.

13. Дворянинова, Е.В. Восстановление двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста / Е.В. Дворянинова, Т.В. Воскресенская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. : Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня – от восстановления функций к здоровому образу жизни / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 43–46.

Тезисы докладов

14. Дворянинова, Е.В. Основы физической реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника / Е.В. Дворянинова, М.Д. Рудина // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы I науч. сессии АФВиС Республики Беларусь по итогам НИР за 1995 г. и 50-й студенческой науч. конф.; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь; редкол.: А.И. Бондарь [и др.]. – Минск: АФВиС Республики Беларусь, 1996. – С. 144–145.

15. Дворянинова, Е.В. Субъективная оценка функционального состояния больных шейным остеохондрозом позвоночника до и после физической реабилитации / Е.В. Дворянинова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы III науч. сессии АФВиС Республики Беларусь по итогам НИР за 1997 г. и 52-й студенческой науч. конф.; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь; редкол.: А.И. Бондарь [и др.]. – Минск: Четыре четверти, 1998. – С. 208–209.

16. Дворянинова, Е.В. Увеличение сроков ремиссии при заболевании шейным остеохондрозом позвоночника средствами физической реабилитации / Е.В. Дворянинова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы III науч. сессии АФВиС Республики Беларусь по итогам НИР за 1997 г. и 52-й студенческой науч. конф. / Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь; редкол.: А.И. Бондарь [и др.]. – Минск: Четыре четверти, 1998. – С. 209–210.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

17. Дворянинова, Е.В. Вторичная профилактика рецидивов обострения остеохондроза шейного отдела позвоночника / Е.В. Дворянинова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы IV науч. сессии АФВиС Республики Беларусь по итогам НИР за 1998 г. и 53 студенческой науч. конф.; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь; редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск: АФВиС Республики Беларусь, 2000. – С. 197–198.

18. Дворянинова, Е.В. ЛФК в комплексной реабилитации остеохондроза / Е.В. Дворянинова // Материалы науч.-практич. конф. факультета ОФКиТ по итогам НИР и НМР 2000 г. в рамках V Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», Минск, 20–21 марта 2001 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры; редкол.: А.Г. Фурманов [и др.]. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 18–19.

19. Дворянинова, Е.В. Субъективная оценка самочувствия больных шейным остеохондрозом позвоночника под воздействием средств физической реабилитации / Е.В. Дворянинова, М.Д. Панкова // Современный олимпийский и паралимпийский спорт для всех: материалы XII Междунар. науч. конгресса; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 2. – С. 278–279.

Пособие

20. Дворянинова, Е.В. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейного отдела позвоночника: пособие / Е.В. Дворянинова, М.Д. Панкова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 46 с.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

РЭЗІЮМЭ

Дваранінава Кацярына Валер'еўна

Тэарэтыка-метадычныя аспекты ўзнаўлення рухальнай функцыі шыйнага аддзелу пазваночніка сродкамі фізічнай рэабілітацыі ў асоб сталага ўзросту

Ключавыя словы: методыка ўзнаўлення рухальнай функцыі шыйнага аддзелу пазваночніка, фізічныя практыкаванні, масаж, біямеханічная стымуляцыя, дыферэнцыраваны падыход.

Мэта работы: абгрунтаванне тэарэтыка-метадычных аспектаў ўзнаўлення рухальнай функцыі шыйнага аддзелу пазваночніка сродкамі фізічнай рэабілітацыі ў асоб сталага ўзросту.

Метады даследавання і апаратура: педагогічныя метады (аналіз і абагульненне дакументальных крыніц, анкетаванне, педагогічны эксперымент, педагогічныя назіранні), інструментальныя метады (гонэаметрыя, міатонаметрыя); псіхалагічнае тэсціраванне (вызначэнне псіхэмацыянальнага стану); функцыянальнае тэсціраванне (вызначэнне сілы, тонуса мышцаў і рухомасці шыйнага аддзела пазваночніка, удасканаленне характару змянення шыйнага лардозу); матэматычна-статыстычныя метады.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: упершыню распрацавана методыка ўзнаўлення рухальнай функцыі шыйнага аддзелу пазваночніка ў асоб сталага ўзросту ў залежнасці ад выяўленнасці шыйнага лардозу. Тэарэтычна абгрунтаваны шляхі дыферэнцыраванага выкарыстання фізічных практыкаванняў, масажу, біямеханічнай стымуляцыі, а таксама зыходных становішчаў пры іх правядзенні, што садзейнічае зніжэнню тонусу мышцаў, павялічэнню рухомасці і ўзмацненню сілы мышцаў шыйнага аддзела пазваночніка, паляпшэнню псіхэмацыянальнага стану і пашырэнню перыяду захаванасці дасягнутага выніку.

Ступень выкарыстання: вынікі даследавання ўкаранены ў вучэбна-метадычны працэс БДУФК і МІК, у працэс фізічнай рэабілітацыі ў паліклініцы № 4 г. Мінска і школе-інтэрнаце № 7 г. Мінска, у трэніровачны працэс (пераходны перыяд) РЦОП па паруснаму спорту.

Вобласць скарыстання: вучэбна-метадычны працэс падрыхтоўкі і перападрыхтоўкі спецыялістаў па фізічнай рэабілітацыі вышэйшых навучальных устаноў фізкультурнага профілю; працэс фізічнай рэабілітацыі; трэніровачны працэс (пераходны перыяд гадавога цыкла падрыхтоўкі спартсменаў).

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

РЕЗЮМЕ

Дворянинова Екатерина Валерьевна

Теоретико-методические аспекты восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста

Ключевые слова: методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника, физические упражнения, массаж, биомеханическая стимуляция, дифференцированный подход.

Цель работы: обоснование теоретико-методических аспектов восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста.

Методы исследования и аппаратура: педагогические методы (анализ и обобщение документальных источников, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент); инструментальные методы (гониометрия, миотонометрия); психологическое тестирование (оценка психоэмоционального состояния); функциональное тестирование (оценка силы, тонуса мышц и подвижности шейного отдела позвоночника, определение характера изменения шейного лордоза); математико-статистические методы.

Полученные результаты и их новизна: впервые разработана методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста в зависимости от выраженности шейного лордоза. Теоретически обоснован дифференцированный подход применения физических упражнений, массажа, биомеханической стимуляции, а также исходных положений при их проведении, что способствует снижению тонуса мышц, увеличению подвижности и повышению силы мышц шейного отдела позвоночника, улучшению психоэмоционального состояния и расширению периода сохранности достигнутого результата.

Степень использования: результаты исследования внедрены в учебно-методический процесс БГУФК и МИУ, в процесс физической реабилитации в поликлинике № 4 г. Минска и школе-интернате № 7 г. Минска, в тренировочный процесс (переходный период) РЦОП по парусному спорту.

Область применения: учебно-методический процесс подготовки и переподготовки специалистов по физической реабилитации высших учебных заведений физкультурного профиля; процесс физической реабилитации; тренировочный процесс (переходный период годовичного цикла подготовки спортсменов).

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

SUMMARY

Ekaterina V. Dvoryaninova

Theoretical and methodological aspects of the restoration of motor function of the cervical spine by means of physical rehabilitation for persons of mature age

Keywords : methodic of the restoration of the cervical spine motor function, physical exercises, massage, biomechanical stimulation, differentiated approach.

The work objective: substantiation of the theoretical and methodological aspects of the restoration of motor function of the cervical spine by means of physical rehabilitation for persons of mature age.

Research methods and equipment: pedagogical methods (analysis and generalization of documentary sources, questionnaire, pedagogical supervision, pedagogical experiment); instrumental methods (goniometry and myotonometry); psychological testing (psycho-emotional state rating); functional testing (rating muscle force, muscle tone, cervical spine mobility examination, identification of the cervical lordosis behaviour); mathematical statistics.

The obtained results and their novelty: for the first time developed methodic of restoring motor function of the cervical spine in persons of mature age, depending on the severity of the cervical lordosis. Theoretically grounded the differentiated approach of physical exercises, massage, biomechanical stimulation, as well as the initial position when they hold, thereby reducing muscle tone, increase mobility and improve muscle strength of the cervical spine, improve mental and emotional state and increase the period of achieved results preservation.

Application level: results of the research have been introduced into the educational and methodological process in the Belarusian State University of Physical Culture and Minsk Institute of Management; into the physical rehabilitation process in polyclinic №4, boarding school №7 (the Minsk city, Belarus); into the training process (transition period) in the Republic Olympic Sailing Center (the Minsk city, Belarus).

Application scope: educational and methodological process of training and retraining of specialists in physical rehabilitation of institutions of higher education physical culture; process of physical rehabilitation; training process (transition year cycle of preparation of athletes).

