

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессонов К.А. Обратная связь в педагогическом взаимодействии преподавателя и студента / К.А. Бессонов // *Juvenis scientia*. – 2016. – № 2. – С. 86–89.
2. Сирик С.Н. Технология наставничества в работе с начинающими преподавателями военного вуза / С.Н. Сирик, Ю.Л. Евтушенко, В.А. Петков // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – №10 (200). – С. 347–353.
3. Соколова В.В. Культура речи и культура общения. – Москва : Просвещение, 1995. – 192 с.
4. Ганачевская М.Б. Педагогическое моделирование языковой подготовки курсантов военных вузов : дис. ... канд. пед. наук / Ганачевская Марина Борисовна. – Казань, 2011. – 241 с.

REFERENCES

1. Bessonov, K.A. (2016), "Feedback in pedagogical interaction between a teacher and a student", *Juvenis scientia*, No. 2, pp. 86–89.
2. Sirik, S.N., Yevtushenko, Yu.L. and Petkov, V.A. (2020), "Technology of mentoring in working with novice teachers of a military university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 347–353.
3. Sokolova, V.V. (1995), *Culture of speech and culture of communication*, Education, Moscow.
4. Ganachevskaya, M.B. (2011), *Pedagogical modeling of language training of cadets of military universities*, dissertation, Kazan.

Контактная информация: valertype@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2023

УДК 796.015

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ИНФАРКТОМ МИОКАРДА НА БАЗЕ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Ирина Константиновна Спирина, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар; Гульмира Халелбековна Щукина, старший преподаватель, Мытищинский филиал Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Мытищи; Ольга Петровна Десенко, старший преподаватель; Олег Николаевич Новосельцев, преподаватель, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты исследования по внедрению комплексной программы физической реабилитации больных с инфарктом миокарда на базе санаторно-курортного лечения.

Целью исследования являлось повышение эффективности процесса физической реабилитации больных с инфарктом миокарда.

Как показал эксперимент, программа физической реабилитации, включающая комплекс мероприятий, направленных на физическую и психологическую помощь, а также специально подобранный комплекс дыхательных упражнений на основе йоги Айенгара в сочетании с климатотерапией, значительным образом улучшает показатели кардиореспираторной производительности и психоэмоциональное состояние больных, перенесших инфаркт миокарда.

Ключевые слова: физическая реабилитация, инфаркт миокарда, санаторно-курортное лечение, дыхательные упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p393-396

PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH MYOCARDIAL INFARCTION ON THE BASE OF SANATORIUM TREATMENT

Irina Konstantinovna Spirina, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kuban State Medical University, Krasnodar;

Gulmira Halelbekovna Shchukina, senior teacher, Mytishchi branch of Bauman Moscow State Technical University; Olga Petrovna Desenko, senior teacher, Oleg Nikolaevich Novoseltsev, teacher, Kuban State Medical University, Krasnodar

Abstract

The article presents the results of a study on the implementation of a comprehensive program of physical rehabilitation of patients with myocardial infarction on the basis of sanatorium-resort treatment.

The purpose of the study was to increase the efficiency of the process of physical rehabilitation of patients with myocardial infarction.

As the experiment showed, a physical rehabilitation program, including a set of measures aimed at physical and psychological assistance, as well as a specially selected set of breathing exercises based on Iyengar yoga in combination with climatotherapy, significantly improves cardiorespiratory performance and the psycho-emotional state of patients who have suffered a myocardial infarction.

Keywords: physical rehabilitation, myocardial infarction, spa treatment, breathing exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Инфаркт миокарда на сегодняшний день является одним из самых серьезных осложнений сердечно-сосудистой системы. По статистическим данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, наиболее частое развитие коронарного синдрома среди мужчин в возрасте от 40 лет и выше.

Ни для кого не секрет, что вовремя проведенные реабилитационные мероприятия снижают риск повторного развития болезни, ликвидируют неблагоприятные последствия гипокинезии и осложнений, уменьшают промежуток восстановительного периода, но и в целом, процесс восстановления здоровья и сил человека, перенесшего инфаркт миокарда, уменьшается в разы [2, 4].

Одним из эффективных и полезных воздействий на организм человека является санаторно-курортное лечение, где непосредственно используются фундаментальные факторы природных ресурсов и климатических зон для устранения и профилактики болезней и недомоганий. Пройденная программа реабилитации в санатории дает пациентам шанс снизить риск осложнений после инфаркта миокарда. Также лечение направлено на предотвращение рецидива заболевания и его прогрессирования [1, 3].

Психоемоциональное состояние пациента является ключевым звеном в реабилитации. Некоторым пациентам необходима специальная психотерапия, направленная на снижение болезненного восприятия инфаркта; другим, на воспитание адекватного отношения к физическим нагрузкам [1].

Цель исследования – повышение эффективности процесса физической реабилитации больных с инфарктом миокарда.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе ФБУ Центра реабилитации Фонда социального страхования Российской Федерации санаторий «Кристалл», Краснодарского края, города-курорта Анапа в июне 2022 года. Исследовались пациенты, поступившие на основе санаторно-курортной путевки. В исследовании приняли участие 20 мужчин среднего возраста от 40 до 55 лет.

Контрольная группа проходила программу реабилитации, в которую входили стандартные методы реабилитации – ЛФК, лечебный массаж, магнитотерапия, терренкур и лечебный бассейн. А в экспериментальной группе применялся еще и комплекс дыхательных упражнений на основе йоги Айенгара. Комплекс состоял из дыхательных упражнений (осознанное дыхание, техника удлиненного вдоха, техника удлиненного выдоха, дыхание в положении сидя и др.), направленных на понимание дыхательных движений, а также укрепление мышц грудной клетки за счет двигательных актов, улучшения функции внешнего дыхания; нескольких упражнений на растягивание (поза горы, поза собаки мордой

вниз, поза собака мордой вверх, поза вытянутого треугольника, поза интенсивного вытяжения ног, расставленных широко в стороны, поза плуга) и упражнения на расслабление (Шавасана).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В итоге проведенных исследований были получены данные, указывающие на состоятельность разработанной программы. В частности, установлено, что проведенные исследования до прохождения программы реабилитации не обнаружили достоверных отличий показателей кардиореспираторной производительности между группами (таблица 1), что говорит об однородности наблюдаемых групп.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика исходных показателей кардио-респираторной производительности в группах ($M \pm m$)

Регистрируемые параметры	Контрольная группа (n=5)	Экспериментальная группа (n=5)	P
ЧСС, уд/мин	67,80±0,42	68,75±0,55	>0,05
АДс, мм. рт. ст.	131,00±0,79	131,25±0,55	>0,05
АДд, мм. рт. ст.	83,40±1,04	82,25±1,91	>0,05
Проба Руфье	8,20±0,42	8,50±0,33	>0,05
Проба Генче, с	21,00±0,79	19,75±0,73	>0,05

Результаты повторного тестирования, полученные по внутригрупповой динамике в контрольной группе, показали, что произошло улучшение средних значений, но оно статистически незначимо.

В экспериментальной группе динамика показателей была более выражена. Статистически значимые изменения произошли в тестах: Проба Руфье и Проба Генчи.

Сравнительная характеристика показателей кардиореспираторной производительности в группах после эксперимента показала, что прирост по всем оцениваемым тестам имел достоверные межгрупповые различия (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей кардио-респираторной производительности в группах после эксперимента ($M \pm m$)

Регистрируемые параметры	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	P
ЧСС, уд/мин	70,00±0,50	74,75±0,55	<0,05
АДс, мм. рт. ст.	128,20±0,65	123,25±1,28	<0,05
АДд, мм. рт. ст.	79,60±0,57	73,50±1,80	<0,05
Проба Руфье	7,00±0,35	5,50±0,33	<0,05
Проба Генчи, с	22,80±0,96	25,50±0,33	<0,05

Психоэмоциональный фон пациентов оценивался по показателям самочувствия, активности и настроения (методика САН), которые до эксперимента в экспериментальной и контрольной группах не отличались (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительная характеристика исходных психоэмоциональных показателей контрольной и экспериментальной групп ($M \pm m$)

Регистрируемые параметры	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	P
Самочувствие	51,00±1,00	51,50±0,75	>0,05
Активность	48,60±0,91	47,50±1,00	>0,05
Настроение	46,80±0,42	47,00±0,82	>0,05

После эксперимента было проведено повторное тестирование, которое показало достоверное увеличение показателей самочувствия и настроения в контрольной группе и всех психоэмоциональных показателей в экспериментальной группе (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительная характеристика психоэмоциональных показателей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента ($M \pm m$)

Регистрируемые параметры	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	P
Самочувствие	54,00±0,79	59,00±0,82	<0,05
Активность	51,20±1,19	58,25±0,55	<0,05
Настроение	52,60±0,84	59,50±0,75	<0,05

Таким образом, в результате проведенного эксперимента установлено, что в экспериментальной группе показатели кардиореспираторной производительности и психоэмоциональные показатели значительно лучше по сравнению с контрольной группой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Санаторно-курортное лечение – это неоспоримо важный этап в профилактике и лечении, в особенности сердечно-сосудистых заболеваний. Комплексное применение природных и физических факторов, а также индивидуального подхода к каждому пациенту благоприятно влияют на течения патологического процесса и сокращают сроки восстановительного периода.

Важное значение имеет психоэмоциональная стабильность больного во время пребывания в санатории, которая складывается из комфортных условий и исключения конфликтных и психотравмирующих инцидентов.

Программа физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарды, включающая комплекс мероприятий, направленных на физическую и психологическую помощь, а также специально подобранный комплекс дыхательных упражнений на основе йоги Айенгара в сочетании с климатотерапией, значительным образом улучшает показатели кардиореспираторной производительности и психоэмоциональное состояние.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буталов И.А. Реабилитация больных с инфарктом миокарда на базе санаторно-курортного лечения черноморского побережья / И.А. Буталов, И.К. Спирина // Поиск (Волгоград). – 2023. – № 1 (14). – С. 97–99.
2. Дупляков Д.В. Сердечно-сосудистые заболевания в амбулаторной практике / Д.В. Дупляков, Е.А. Медведева. – Москва : Гэотар-Медиа, 2019. – 112 с.
3. Разумов А.Н. Санаторно-курортное лечение: национальное руководство / А.Н. Разумов, В.И. Стародубова, Г.Н. Пономаренко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа. 2021. – 752 с.
4. Оценка цветоимпульсной рефлексотерапии и аутогенной тренировки в комплексных программах реабилитации больных инфарктом миокарда, перенесших аортокоронарное шунтирование, в условиях клинического санатория / Н.П. Требина, В.А. Косов, Г.В. Грубальская [и др.] // Вестник восстановительной медицины. – 2021. – Т. 20, № 3. – С. 91–95.

REFERENCES

1. Butalov, I.A. and Spirina, I.K. (2023), “Rehabilitation of patients with myocardial infarction based on sanatorium-resort treatment on the Black Sea coast”, *Search (Volgograd)*, No. 1 (14), pp. 97–99.
2. Duplyakov, D.V. and Medvedev, E.A. (2019), *Cardiovascular diseases in outpatient practice*, Geotar-Media, Moscow.
3. Razumov, A.N., Starodubova, V.I. and Ponomarenko, G.N. (2021), *Sanatorium-resort treatment: national guidelines*, GEOTAR-Media, Moscow.
4. Trebina, N.P., Kosov, V.A. and Grubalskaya, G.V. (2021), “Evaluation of color pulse reflexology and autogenic training in complex rehabilitation programs for patients with myocardial infarction who have undergone coronary artery bypass grafting in a clinical sanatorium”, *Bulletin of Restorative Medicine*, Vol. 20, No. 3, pp. 91–95.

Контактная информация: spirik70@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.10.2023

УДК 796.015.6

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТРЕЛКОВ И СТРЕЛКОВ-МНОГОБОРЦЕВ

Сергей Валерьевич Строилов, доцент, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань; Оксана Вячеславовна Отмахова, доцент,