

<sup>2</sup> Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.

<sup>3</sup> Смирнова У.В., Пискайкина М.Н. Физическая культура как фактор социализации личности студента // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 32-34.

<sup>4</sup> Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. Т. 19. № 1. С. 20-22.

<sup>5</sup> Смирнова У.В., Налимова М.Н. Социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С. 162-165.

<sup>6</sup> Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 1 (2). С. 17-20.

## THE INFLUENCE OF SPORT ON THE SOCIAL STATUS OF A PERSON

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna  
Senior lecturer  
Samara State University of Economics  
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

**Keywords:** sport, healthy lifestyle, socialization, training, society, personality, physical culture, self-assertion.

The article deals with the relationship in the field of sports with socialization and social mobility of a person or a group of people of the place they occupy in the social structure of society.

УДК 615.825  
Код РИНЦ 77.00.00

## ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ГЕМИПАРЕЗЕ

© 2019 Налимова Марина Николаевна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

**Ключевые слова:** гемипарез, лечебная физкультура, заболевание, родовая травма, массаж, физиотерапевтические процедуры, физиологические процессы.

В статье рассмотрено понятие гемипареза и причины возникновения заболевания. Представлены комплексы лечебной физкультуры для людей с разными степенями тяжести гемипареза.

Гемипарезом называется частичный паралич какой-либо стороны тела. Он может возникнуть из-за неправильного развития ребенка еще в утробе, также определенные травмы и заболевания могут привести к гемипарезу. Довольно часто к заболеванию приводят опухоли головного и спинного мозга, которые могут быть доброкачественными или злокачественными <sup>1</sup>. Так как причин гемипареза довольно много, основной задачей является установление и устранение основного заболевания и его последствий.

При заболевании обычно страдают мышцы лица, также нарушаются двигательные функции конечностей. Возникает слабость и боль пораженных частей тела. Степень ограниченности движений зависит от уровня заболевания.

В зависимости от того в какой части тела ограничены движения, выделяют левосторонний и правосторонний гемипарез. Для взрослых людей характерен правосторонний гемипарез, который развивается из-за травм или заболеваний <sup>2</sup>. Правосторонний гемипарез можно назвать легкой формой, так как с помощью комплекса лечебной физкультуры и других процедур его можно устранить практически без каких-либо последствий.

Что касается левостороннего гемипареза, то тут все сложнее. Заболевание чаще возникает у детей, к основным причинам можно отнести родовые травмы, патологии развития внутри утроба матери, также недоношенность. При левостороннем гемипарезе наблюдаются нарушения в речи, возможности анализировать, трудно даются операции с числами, проблемы с логикой и линейными представлениями <sup>3</sup>.

При нарушении в правой части тела у взрослых пациентов речь не страдает, а у детей вполне возможно. При правостороннем гемипарезе нарушается способность мечтать, чувствовать ритм, наличие плохого воображения, возможная неспособность различать цвета.

При поражении левой стороны тела комплекс лечебной физической процедуры и лечение в целом более сложные, поскольку его последствия значительно труднее поддаются устранению.

Для успешного лечения требуется разработать комплекс мер, который будет способствовать выявлению и устранению заболевания <sup>4</sup>. Бывают случаи, в которых необходимо хирургическое вмешательство, без которого борьба с патологией бессмысленна. Также люди, страдающие данным заболеванием, принимают препараты, которые улучшают кровообращение в организме, уменьшают спастичность мышц. Для восстановления двигательных функций назначаются курсы различных физиотерапевтических процедур, массаж, иглоукалывание и занятия лечебной физкультурой. Важно заниматься лечебной физкультурой, так как она позволяет восстанавливать возможность нормально двигаться.

Нужно помнить, что комплекс лечебной физкультуры это не только занятия со специалистами или занятия в спортивном зале, огромную пользу приносит плавание. Таким детям желательнее чаще бывать на море, купание в морской воде длительное время окажет неоценимую пользу, а хождение по песку или гальке подобно отличному массажу <sup>5</sup>. Еще детям с данным заболеванием помогает катание на лошадях. Но и сам комплекс лечебной физкультуры, и различные процедуры способны помочь, главное делать это постоянно, систематизировано и, конечно же, терпение. Занятия необходимо проводить каждый день, постепенно увеличивая степень нагрузки.

Если заболеванием страдает взрослый человек, которое возникло из-за травмы, то ежедневное занятие лечебной физкультурой способно помочь восстановиться. Ниже мы

разберем основные комплексы, но нужно помнить, что желательнее их проводить после массажа, когда кровоток улучшен.

Комплексы упражнений лечебной физкультуры при гемипарезе значительно различаются, в зависимости от степени поражения.

*Комплекс №1 (для пациента, который пока не встает с постели):*

- 1) согнуть ногу в колене и медленно возить ею по кровати;
- 2) разогнуть согнутую в колене ногу, если не получается, смотрящий за ним человек, должен помочь;

- 3) сжимать кисть в кулак и разжимать, для того, чтобы упражнение приносило больше пользы, можно в ладони держать маленький массажный мячик;

- 4) сгибать руку в локте и подносить к плечу, можно помогать себе здоровой рукой;

- 5) тянуть стопу на себя и обратно;

- 6) пациент тянет за концы резиновой ленты, пытается ее растянуть.

*Комплекс №2 (для пациента, сидящего на стуле или стоящего у опоры):*

- 1) сидя на стуле, поочередно наклонять голову к левому и правому плечу, выполнять упражнение стоит медленно и осторожно;

- 2) сидя на стуле, опустить руки вдоль тела и выполнять вращательные движения кистями;

- 3) поднимать руки до уровня плеч и плавно спускать обратно;

- 4) пытаться достать пальцами плечи;

- 5) сидя на стуле, поставить ногу на пятку и нажимать воображаемую педаль, ставя ногу на всю ступню, а затем возвращая в исходное положение;

- 6) вращение ступнями;

- 7) подниматься на носочки, держась за спинку стула;

- 8) лечь на спину, сгибать и разгибать ноги в коленях;

- 9) лежа на спине, пытаться чуть приподнять поочередно то одну, то другую больную ногу.

Главное, чтобы пациент делал гимнастику под наблюдением инструкторов. Не нужно спеша выполнять упражнения, все делается в тихом и спокойном темпе. Важно не забывать проводить занятия каждый день, со временем увеличивая количество подходов.

Лечебная физкультура пробуждает физиологические процессы в организме через нервный механизм. Благодаря мышечной активности увеличивается активность центральной нервной системы, что способствует улучшению кровообращения. Также усиливается регулирующее влияние норадреналиновых и подкорковых центров на сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают абсолютную легочную вентиляцию и постоянства напряжения углекислоты в артериальной крови. Своевременный диагноз и правильно поставленное лечение, последующее качественное наблюдение приводят к полному излечению. Главное системность, терпение и постепенность.

---

<sup>1</sup> Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 93-95.

<sup>2</sup> Пискайкина М.Н. Адаптивный спорт как фактор социализации людей с ограниченными возможностями здоровья // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 23-25.

<sup>3</sup> Пискайкина М.Н. Физические упражнения как основное средство здорового образа жизни // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки Сборник научных статей VI Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. 2018. С. 233-237.

<sup>4</sup> Суркова Д.Р., Налимова М.Н. Физической культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. Т. 19. № 1. С. 22-24.

<sup>5</sup> Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н. Стресс и его влияние на здоровье человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 1 (17). С. 34-36.

## CLASSES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE HEMIPARESIS

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna  
Senior lecturer  
Samara State University of Economics  
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

**Keywords:** hemiparesis, physiotherapy, disease, birth trauma, massage, physiotherapy, physiological processes.

The article deals with the concept of hemiparesis and the causes of the disease. The complexes of physical therapy for people with different degrees of severity of hemiparesis are presented.

УДК 796.011  
Код РИНЦ 77.00.00

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

© 2019 Налимова Марина Николаевна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

**Ключевые слова:** сколиоз, физическая культура, осанка, профилактика, лечебная физкультура, нагрузка, школьники.

В статье рассмотрены причины развития сколиоза, даны рекомендации по профилактике сколиоза, разъяснены основные требования по лечебной гимнастике при нарушении осанки.

На сегодняшний день для достижения благополучного уровня жизни современному человеку необходимо высшее образование и приходится сравнительно дольше учиться. Среди высокооплачиваемых специальностей преобладают "офисные" специальности, многочисленные электронные "помощники", современная бытовая техника, развитая транспортная сеть приводят к снижению физической активности в быту. Сидячее положение преобладает в течение всего периода бодрствования и становится причиной про-