

содержательное и качественное развитие – особенность современной аэробики.

УДК 615.831.42

Коррекция вестибулярной устойчивости при протезировании бедра

Попова Г.В.*, Кобринский М.Е.*, Парамонова Н.А.**, Калюжин В.Г.*

*Белорусский государственный университет физической культуры,

**Белорусский национальный технический университет

С целью повышения степени тренированности вестибулярной сенсорной системы пациентов, осваивающих протезы нижних конечностей в условиях минимального воздействия сбивающих факторов, применялось устройство для самостоятельного подъема больного в кровати, а также устройство для восстановления равновесия пациентов с ампутированной конечностью.

На этапе первичного протезирования были обследованы 65 пациентов в возрасте 47–62 лет, перенесших ампутацию бедра. Для определения порога чувствительности вестибулярного анализатора был использован тест Яроцкого. Тестирование проводилось с применением устройств для самостоятельного подъема пациента в кровати и без них дважды: на 3 и 7 сутки от момента получения протезных изделий. По команде выполнялись вращательные движения головой в быстром темпе в исходном положении стоя с закрытыми глазами. Фиксировалось время вращения головой до потери пациентом равновесия. Данные представлены в таблице.

Таблица – Динамика показателей чувствительности вестибулярного анализатора у лиц, перенесших ампутацию бедра

Испытуемые	Время выполнения теста, с			t _{факт}	p
	Исходное положение	3-й день	7-й день		
Основная группа (n=31)	без опоры	8,29±0,73	10,10±0,58	1,95	>0,05
	у опорных устройств	10,58±0,57	15,61±0,66	5,78	<0,001
Контрольная группа (n=34)	без опоры	8,53±0,53	10,00±0,60	1,84	>0,05

Низкий порог чувствительности вестибулярного анализатора у группы исследуемых объясняется детренированностью их вестибулярной сенсорной системы вследствие длительного периода гиподинамии, что приводит в дальнейшем к нарушению статического и динамического равновесия. У лиц контрольной группы также имела место положительная динамика изучаемых показателей, но достоверных данных получено не было.

Применение вышеуказанных устройств позволяет повысить степень

тренированности вестибулярной сенсорной системы пациентов с послеампутированными дефектами бедра.

УДК 796.012.234-057.875

Анализ уровня развития гибкости студенток с применением сигмальной шкалы оценок

Слободняк Е.Н.

Белорусский национальный технический университет

Целью работы является исследование уровня развития гибкости у студенток технического вуза с применением десятибалльной сигмальной шкалы оценок. Исследования проводились на четырех факультетах БНТУ: энергетическом, приборостроительном, инженерно-педагогическом и факультете технологий управления и гуманитаризации (ЭФ, ПСФ, ИПФ, ФТУГ), в котором приняли участие 211 студенток 1–4 курсов. Все респонденты отнесены к основной группе здоровья. Испытуемым были предложены следующие тесты: 1. Комплексный тест («складка»). 2. Подвижность в плечевых суставах («выкрут»). 3. Подвижность позвоночного столба («мост»). В таблице приведены среднегрупповые результаты тестирования и оценка уровня развития гибкости (баллы).

Факультет	«Складка»		«Выкрут»		«Мост»	
	Хср±σ	отметка	Хср±σ	отметка	Хср±σ	отметка
ЭФ	11,6±8,7	5	72,3±12,4	6	53,7±20,1	6
ПСФ	16,0±7,2	6	75,1±14,4	6	55,7±14,2	5
ИПФ	12,1±9,6	5	78,8±14,5	5	52,0±16,6	6
ФТУГ	16,9±6,0	6	75,1±8,9	6	49,7±12,9	6

По тесту «складка» лучшие показатели у студенток ФТУГ и ПСФ, соответственно 16,9±6,0 и 16±7,2 см. Это «средний» уровень развития. По тесту «выкрут» девушки ЭФ показали лучший результат – 72,3±12,4 см, который соответствует «среднему» уровню. Результаты студенток остальных факультетов также соответствуют «среднему» уровню. По тесту «мост» у студенток ФТУГ «средний» уровень развития (6 баллов). Результаты девушек ЭФ – 53,7±20,7 см, у студенток ИПФ – 52,0±16,6 см. Эти показатели соответствуют также «среднему» уровню.

Таким образом, определен уровень развития гибкости у студенток. Выявлено, что подвижность в плечевых суставах, подвижность позвоночного столба, а также подвижность в тазобедренных суставах у всех находится на среднем уровне. Вместе с тем, следует уделять внимание развитию подвижности позвоночного столба и подвижности в плечевых суставах, применяя специальные комплексы для развития гибкости. Развитие гибкости имеет особое значение в целом для