

вые смеси, подаваемые пациенту для дыхания через кислородную маску в комбинации с низкоинтенсивными тренировками на тредмиле ReaTerra. Для оценки рисков развития осложнений ССС при применении метода использовали программно-аппаратный комплекс осциллометрического анализатора параметров сердечного выброса и артериального давления АПКО-8-РИЦ. Рассчитывали индексы Робинсона, коэффициент выносливости, вегетативный индекс Кердо, индекс адаптационного потенциала ССС. После завершения программы кардиореабилитации исследуемые заполняли опросник SF-36 Health Status Survey.

Результаты. Исследования показали, что применение метода кардиореабилитации восстанавливало уровень артериального давления и ритм сердечных сокращений, увеличивало индекс вегетативного равновесия Кердо. Индекс Робинсона характеризовал оптимальную работу ССС, коэффициент выносливости характеризовал выносливость ССС как удовлетворительную. Адаптационный потенциал ССС соответствовал физиологическим значениям нормы, деятельность сердца оценивалась как экономичная и эффективная, что свидетельствовало об удовлетворительной адаптации пациентов к тренировочному процессу при применяемой методике. У пациентов после курса тренировки по данным опросника физический и психологический компоненты здоровья были качественно выше, чем до тренировки.

Заключение. Метод прерывистой нормобарической гипокситерапии в комбинации с низкоинтенсивными тренировками на тредмиле у пациентов на раннем послеоперационном этапе после проведения коронарного шунтирования показал высокую эффективность при заболеваниях ССС, способствовал активизации адаптационно-приспособительных и гемодинамических саногенетических механизмов, обеспечивал стимулирование реабилитационного потенциала у лиц разных возрастных групп и не увеличивал риск развития осложнений ССС.

* * *

МЕТОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Невзорова Е.В.¹ (evnevzorova@yandex.ru),
Засядько К.И.² (aviazas@rambler.ru),
Шакула А.В.³ (shakula-av@mail.ru),
Воробьева К.А.¹ (k.senechkavor2002@gmail.com)

¹ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина», Тамбов, Россия;

²ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Липецк, Россия;

³ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Минздрава России, Москва, Россия

Актуальность. Для поддержания ремиссии болезни и нормального развития жизненного обеспечения организма пациентов с бронхиальной астмой необходимым условием является проведение реабилитационных мероприятий, основной задачей которых является активация функциональных и адаптационных систем организма. Одной из реабилитационных программ в комплексе лечебных мероприятий при бронхиальной астме является программа лечебного фитнеса. Физические упражнения, которые включены в данную программу, помогают мобилизовать механизмы кровообращения, активировать утилизацию кислорода тканями. Все это способствует борьбе с гипоксией.

Цель исследования. Разработать метод оздоровительной фитнес-аэробики, предусматривающий физические аэробные упражнения, требующие пролонгированного повышенного кислородного обеспечения и оказывающие оптимизирующие изменения в кардиореспираторной системе.

Материал и методы. В ходе эксперимента было определено две группы. Занятия в контрольной группе проводились по программе общего физического воспитания (ОФП), предполагающей методы, в которых использовались различные средства физической культуры: легкая атлетика, общеразвивающие физические упражнения с использованием разного спортивного инвентаря: гимнастическая стенка, скамейка, палки, лестницы, лыжи. Занятия в основной группе проводились по авторской методике оздоровительной фитнес — аэробики. Использовался комплекс различных ритмических, циклических танцевальных движений с низкой интенсивностью, которые выполнялись под музыку в течении продолжительного времени с использованием различных снарядов, рассчитанных на тренировку разных групп мышц. Был разработан комплекс базовых шагов с использованием платформы. У всех исследуемых изучались показатели нейроэндокринной, кардиореспираторной систем, кислотно-щелочного состояния организма.

Результаты. В ходе исследования адаптирована и апробирована методика оздоровительной фитнес-аэробики для пациентов с бронхиальной астмой. В сравнительном аспекте было доказано оптимизирующее влияние авторской методики на функциональное состояние организма пациентов с бронхиальной астмой, которое превосходило действие методов ОФП: повышение количества АКТГ, кортизола, снижение уровня реактивной и личностной тревожности, увеличение темпа восстановления сердечной деятельности к третьей минуте, увеличение показателей функции внешнего дыхания и показателей, характеризующих состояние проходимости бронхов, изменение показателей кислотно-щелочного состояния крови: увеличение рН, pO_2 , SO_2 , BE, лактата, уменьшение pCO_2 , HCO_3 , НЬ.

Заключение. Полученные данные являются основанием для применения метода оздоровительной фитнес-

аэробики как нового способа оздоровительного воздействия, который положительно влияет на состояние физиологических систем организма пациентов с бронхиальной астмой. Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать метод фитнес-аэробики в качестве восстановительного корригирующего средства для реабилитации больных бронхиальной астмой.

* * *

ЛАНДШАФТНО-РЕКРЕАЦИОННОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ ТЕРРИТОРИИ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Нестерова Е.В.¹, Парфенов А.А.², Лимонов В.И.²

¹ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения Москвы», Москва, Россия;

²ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Минздрава России, Москва, Россия

Ландшафтные ресурсы оцениваются с учетом разнообразия природной среды, эстетического воздействия пейзажа на психологическое состояние человека, устойчивости природной среды к антропогенным нагрузкам, функциональных особенностей ландшафтов. Характер ландшафтов и их курортологическая пригодность определяются: рельефом местности, гидрографической сетью, почвенным и растительным покровом, заболоченностью местности и ее сельскохозяйственной освоенностью. По интегральной оценке всех составляющих ландшафта определяется благоприятность той или иной территории для рекреационных целей.

Ландшафтно-рекреационное районирование территории Рязанской области проводится по совокупности факторов, рассмотренных выше: характера рельефа, почв и растительности. По степени благоприятности для курортно-рекреационного использования, ландшафты области разбиты на 3 категории: благоприятные, относительно благоприятные и неблагоприятные.

Благоприятные ландшафты. Наиболее благоприятным типом территорий являются речные долины, отличающиеся наиболее высокими эстетическими качествами составляющих ландшафта. Рельеф склонов долин сильно расчлененный: глубина расчленения в среднем от 10 до 30 м, а над уровнем воды поднимается до 40—50 м, создавая «гористость» пейзажа. Уклоны колеблются от 10 до 20°, местами до 30°. У Оки правый берег высокий, а левый низкий, долины состоят из трех параллельных террас; встречаются дюны и озера. Нижняя пойменная терраса довольно широкая (до 10 км) и может являться прекрасным пляжем. В основном в пойме луговая растительность, но встречаются и перелески, и песчаные косы. Растительность речных долин представлена пойменными дубравами, местами встречаются участки сосновых лесов, заросли кустарников, а также обширные

луговые массивы. Кроме долин Оки и благоприятны для освоения долины их крупных притоков.

Относительно благоприятные ландшафты. К относительно благоприятным для курортно-рекреационного использования относятся: нераспаханные участки Касимовского района и часть территорий на юго-востоке области. Рельеф территорий представлен преимущественно холмистыми равнинами, иногда моренными грядами с крутыми склонами и куполообразными вершинами. Южные территории сильно распаханы, распаханность ополей достигает 75%, остальных районов до 40%.

Неблагоприятные ландшафты. К неблагоприятным ландшафтам в первую очередь отнесены территории, распаханность которых составляет более 60%. Сельскохозяйственная деятельность сильно снижает эстетические составляющие восприятия окружающей среды. Местность становится монотонной и не выразительной. Подобные территории занимают значительные площади на юге области. Неблагоприятны для курортного использования низменные заболоченные районы, сосредоточенные в пределах Мещерской низменности. Плоский, слегка волнистый рельеф имеет недостаточную густоту расчленения, что ведет к низкой выразительности ландшафтов. В пределах зандровых равнин преобладают песчаные и супесчаные почвы, на которых произрастают сосновые леса, местами с обильной примесью березы. Заболоченность территорий очень высокая, превышая местами 20%. Переувлажненные почвы обладают недостаточной устойчивостью к антропогенным нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кривцов В.А., Водорезов А.В. *Особенности строения и формирования рельефа на территории Рязанской области: моногр.* Рязань: Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина; 2006.
2. *Природно-заповедный фонд Рязанской области.* Сост. Казакова М.В., Соболев Н.А. Рязань: Русское слово; 2004.
3. Парфенов А.А., Датий А.В., Лимонов В.И., Королев Ю.Н. Проблемы развития санаторно-курортного комплекса России. *Вестник восстановительной медицины.* 2019;4(92):67-70.

* * *

ОПЫТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Нижегородцева А.А., Урусова И.И., Молчанова А.В., Дзюбенко А.Ю. (nizhiki@yandex.ru)

ООО «Санаторий Самарский», Самарская область, Россия

Цель исследования. Анализ эффективности восстановительного лечения пациентов с постковидным синдромом в условиях санаторно-курортной организации.