

**Способы ликвидации**

Работа над техникой (прямая спина)

Упражнение ОФП для трапецевидных мышц (толчковая нога, жим плечами)

Специальные вспомогательные упражнения:

- а) тяга с высоких плитов (высота грифа на уровне колен или выше в стартовом положении)

$$\frac{100 \div 130\%}{3 \div 5} \quad 2 \div 4$$

- б) упражнение в тяге

$$\frac{\text{max}}{10^x} \quad 2 \div 3$$

- в) выравнивание штанги на руках

Эта проблема особенно часто возникает у спортсменов со слабыми кистями или короткими пальцами.

**Способы ликвидации**

Работа над укрепление кистей с помощью экспандеров.

На небольших весах не применять магнезию, а также делать тягу с гладким или утолщенным грифом.

Работа с лямками на больших весах.

Различные упражнения ОФП и вил.

**Мощности в становой тяге**

Работа над мощностью в становой тяге осуществляется аналогично такой работе в приседании со штангой и жиме лежа.

Компенсирующее ускорение – максимальное напряжение на всем протяжении движения (в самом конце движения замедляется для удержания равновесия).

Применение комбинезона для тяги облегчает съем, помогает работать с большими весами.

Принцип изоляции

- а) упражнение ОФП на изолированные группы мышц, участвующих в работе

- б) работа над съемом

- в) работа над дотягивание (тяги с вися, тяги с плитов различной высоты и др.)

Изокинетическая тренировка не может быть применена из-за отсутствия специальных тренажеров.

**ВЫВОДЫ**

Из анализа литературы по рассматриваемой проблеме можно сделать следующие выводы.

- основной акцент делается на техническую подготовку;
- овладение совершенной техникой, позволяющей достичь максимальных результатов в тяге.
- индивидуализация технического мастерства на этапе совершенствования.
- в результате протоколирования соревнований, выявлено, что эффективность методики для становой тяги заметно выросла и наиболее результативна.

Данную методику мы рекомендуем для тренеров занимающихся со спортсменами ниже среднего и среднего уровня.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М: Советский Спорт, 2005.-600 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия "Хит сезона". - Ростов н/Дону: Феникс, 2003.-416 с.
3. Уилмор Дж. Х., Костил ДЛ. Физиология спорта: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 504 с.
4. Остапенко Л. Пауэрлифтинг. Часть 2. - Режим доступа: [www.fatalenergy.com.ru/Book/power2/php](http://www.fatalenergy.com.ru/Book/power2/php). - Заголовок з екрану.
5. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Рипол Классик, 2006. - 152 с.
6. Пічугін М.Ф. [та ін.]. Фізичне виховання / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук // Навчальний посібник. - Житомир: ЖВІ НАУ, 2010.-472 с.
7. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
8. Aron E. N., Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment / Aron E. N., Aron A., Davies K. M. // Personality and Social Psychology Bulletin. - 2005. - V.31. - P. 181—197.
9. Kenneth B.C. Neuroanatomical and Physiological Foundations of Extraversion / Kenneth B.C. // Psychophysiology. - 2007. - V. 18,1.3.P.263-267.

**Кузенков О. В., Кузенков Є.О.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

### **ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ТРЕНАЖЕРІВ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

*В роботі розглядається зміст навчально-тренувального процесу для баскетболістів з використанням технічних засобів та тренажерних пристроїв.*

**Ключові слова:** баскетбол, технічні засоби та тренажери, технічна підготовка, рухові якості.

**Кузенков О.В., Кузенков Е.О. Использование технических средств и тренажеров в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.** В работе раскрывается содержание учебно-тренировочного процесса для баскетболистов с использованием технических средств и тренажёрных устройств.

**Ключевые слова:** баскетбол, технические средства и тренажёры, техническая подготовка, двигательные качества.

**Kuzenkov O., Kuzenkov E. Use of technology and trainers in the training process basketball players.** This article considers content of educational and training process for basketball – players with application of technical means and training devices. The main objective of the training process is to master basketball skills efficiently and effectively which promotes to combine specific techniques with appropriate tactical actions and the purpose of athletic training is to achieve the highest possible level of technical, tactical, physical and psychological fitness of basketball – player and achieving the best results in competitive activities. The main problems to be solved in the preparation are: mastering the technique and tactics of the game; Ensuring the development of motor skills, capabilities of functional systems of player; education of necessary moral and volitional qualities; Ensuring the special mental training; acquisition of theoretical knowledge and practical experience which are necessary to successful training and competitive activity; comprehensive improvement and expression in the competitive activities of various aspects of training of basketball – player. These problems are the main sides (direction) of sports training with independent features: theoretical, psychological, technical, tactical, physical and integrated features. Contents and training facilities are defined with the help of basic laws and specific conditions (contingent and its training, logistical support etc.). It should be noted that each part of training depends on level of improving its other sides; each part is defined by them and in turn determines their level. For example, the technical improvement of basketball – player depends on the level of development of motor skills – strength, speed, flexibility, coordination abilities. The level of manifestation of motor skills such as endurance is closely combined with the efficiency of technology, level of mental stability to overcome fatigue, the ability to implement a rational tactical scheme in terms of competition.

**Key words:** basketball, technical means and technical devices, technical training, moving qualities.

**Актуальність.** Головним завданням навчально-тренувального процесу баскетболістів є оволодіння вмінням раціонально і ефективно поєднувати конкретні технічні прийоми з відповідними тактичними діями, а метою спортивної підготовки — досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості баскетболіста та досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності [3.8]. Головні завдання, що вирішуються у процесі підготовки: оволодіння технікою і тактикою гри; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, спроможностей функціональних систем організму гравця; виховання необхідних моральних та вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості; набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне вдосконалення та прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста. Ці завдання визначають головні сторони (спрямованість) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: теоретичну, психологічну, технічну, тактичну, фізичну та інтегральну [1.4.7]. Зміст та засоби тренування визначаються основними закономірностями та конкретними умовами (контингентом і його підготовленістю, матеріально-технічним забезпеченням тощо). Слід ураховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від рівня вдосконалення інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, зумовлює їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалення баскетболіста залежить від рівня розвитку рухових якостей — сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно поєднується з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомленості, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему в умовах змагань. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здатністю баскетболіста до сприйняття інформації та її миттєвої переробки, вмінням складати раціональний тактичний план та знаходити ефективні шляхи розв'язання рухових завдань залежно від ігрової ситуації, але й визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю та ін [2.5.6]

Науково-технічний прогрес в спорті здійснюється наступними шляхами:

Використовування в практиці підготовки спортсменів досягнень технічного прогресу, накопичених у нас в країні і за рубежом в різних видах спорту.

2. Використовування в спортивній практиці досягнень технічного прогресу, накопичених в інших сферах суспільно-економічного життя.

3. Створення фахівцями в області фізичної культури і спорту нових засобів матеріально-технічного забезпечення системи підготовки спортсменів на основі принципово нових технічних рішень.

Технічні засоби в спорті — це пристрої, системи, комплекси і апаратура, вживана для тренувальної дії на різні органи і системи організму, для навчання і вдосконалення рухових навиків, а також для отримання інформації в процесі учбово-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності. Тренувальні пристрої — це технічні засоби, що забезпечують виконання спортивних вправ із заданими зусиллями і структурою рухів без контрольованої взаємодії. Тренажер (від англ. Training — виховувати, навчати, тренувати) — учбово-тренувальний пристрій для навчання і вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вдосконалення функцій аналізаторів організму. Завдяки наявності зворотного зв'язку тренажери більш ефективні, ніж тренувальні пристрої. Тренувальні пристрої і тренажери можуть бути індивідуального і колективного користування, а їх дія на організм — локальним, регіональним або загальним.

#### **Завдання дослідження**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначити роль тренувальних пристроїв, технічних засобів і тренажерів які застосовуються в учбовому – тренувальному процесі баскетболістів.

2. Розробити на підставі аналізу літературних джерел, а також власних спостережень оптимальну методику тренувань із застосуванням тренувальних пристроїв, технічних засобів і тренажерів.

### Методи досліджень

Розглядаючи тренувальні пристрої, технічні засоби і тренажери у фізичній культурі і спорті були дані визначення: «тренувальний пристрій - технічний засіб, що забезпечує виконання спортивних вправ в заданій структурі рухів без контрольованої взаємодії» і «тренажер - технічний засіб із зворотним зв'язком, що дозволяє прискорено формувати і удосконалювати рухові навички і якість»

### Результати дослідження

Використання пристосувань, технічних засобів і тренажерів, що забезпечують можливість відтворення вправи (або її частини), що вивчається, в штучно створених і таких, що строго регламентуються умовах, засноване на теоретичній концепції «штучного середовища, що управляє». Їх застосовують для розучування рухових дій, для розвитку рухових здібностей і психічних якостей. В даному розділі ми зупинимося на характеристиках тих пристосувань, технічних засобів і тренажерів, які дозволяють спортсмену виконувати вправу з тими параметрами, які властиві даній руховій дії на рівні запланованого результату. Досягається це за рахунок впорядкування (з самого початку навчання) міжм'язової координації і ритмічно швидкісної основи рухової дії. В результаті включається необхідність істотної зміни рухового навичку (тобто перенавчання) з підвищенням рівня технічної, фізичної підготовленості того, хто навчається.

**Баскетбольні кільця** призначені для вдосконалення швидкості виконання кидка. До вертикальної труби типу волейбольної стійці в горизонтальній площині схресно приварюються 3 труби, до кінців яких прикріплюються кільця з різним діаметром (45-35 см). Використовуються різні способи кидків як індивідуально, так і в ігрових вправах, із захистом і без нього.

**Баскетбольні корзини** використовуються для навчання і вдосконалення техніки різних способів кидка. До стійки типу волейбольної через кожних 5 см приварюються кільця різних діаметрів. До вертикальної стійки приварюються дві похило-горизонтальні труби. Їх вільні кінці розташовані на висоті 305 см, в місці зварки висота на 20 см нижча. До кожного вільного кінця приварюються спарені кільця, відстань між парами колії 80 см. Рекомендується виконання кидків різними способами з місця, в русі, в стрибку, з поворотами.

**Тренажер для розвитку сили кидка і сили кисті в баскетболі** є шкіряним ремінцем з гумовим амортизатором завдовжки 2 м. Ремінець надягає на кисть спортсмена, протилежний кінець амортизатора кріпиться до стіни. Призначений для вдосконалення сили кидка з розвитком м'язів кисті. Вправа, що рекомендується: два гравці стоять один проти одного на відстані 15—20 м і виконують передачі один одному однією рукою зверху, знизу, збоку, потім в стрибку після розгону з опорного положення після однокрокового або двукрокових хитрощів.

**Пристрій для вдосконалення кидків в баскетболі** призначений для тренування точності кидків. Користуватися пристроєм можуть спортсмени різної кваліфікації. Гімнастичний металевий обруч щільно прив'язується мотузком до баскетбольного кільця в місці з'єднання останнього з щитом. Потім за допомогою упору передня частина баскетбольного кільця жорстко кріпиться з обручем.

Упор складається з трубки, нижній кінець якої тримається за допомогою дуги і болта до передньої частини баскетбольного кільця, а в другий кінець вставляється стрижень, що дозволяє за допомогою болта міняти висоту упору. Дуга і болт служать для жорсткого кріплення упору з обручем. Збірка і установка орієнтури займають мало часу. Під час занять він не створює перешкод для тих, що займаються на майданчику. За допомогою упору можна міняти висоту орієнтури. Колір обруча і упору червоний. Виконуючи кидок, ті, що займаються перекидають м'яч через даний орієнтир, щоб потрапити в кільце. При цьому вони диференціюють зусилля, що додаються до м'яча, і одночасно вибирають точку найвищої траєкторії польоту м'яча залежно від дистанції до кільця. За допомогою пристрою можна навчати штрафному кидку і кидку з різних точок поля, успішно освоюється і кидок з відскоком від щита.

**Тренажер для навчання кидку м'яча в корзину** розроблений В.Н. Кулімовим і призначений для навчання техніки кидка, виховання уміння відтворювати початкову швидкість розвитку швидкісно-силових якостей м'язів, що беруть участь в кидку. Тренажер є штангою з вифрезерувальними пазами, по яких на чотирьох шарикоподшипникових парах пересувається платформа із закріпленням м'ячем. Штанга рухома кріпиться до стійок, що дозволяє змінювати кут розгону м'яча і висоту його в початковому положенні. Маса платформи з м'ячем 810 г, скачуюча сила при установці тренажера в зоні оптимальних кутів вильоту м'яча при кидку від 48° до 55° змінюється від 6000 до 6500 мН. Тренажер складається з пускового реле, джерела живлення, сигнальної лампочки, перемикача, механічного контакту, що складається з контактної планки на штанзі і рухомого контакту на платформі, електронного секундоміра. Секундомір включається на час проходження 50-сантиметрової контактної планки у момент відділення м'яча від пальців руки. Для розвитку сили м'язів, що беруть участь в кидку, на штангу встановлюється міцніша платформа. Змінюючи діаметр прикріпленого до кронштейна кільця можна використовувати набивні м'ячі різної маси. Можна застосовувати обтяження від 1 до 5 кг і використовувати методи «повністю», варіативної дії, повторний і ударний. Дозування при виконанні вправи з обтяженнями визначається здатністю спортсмена підтримувати задану швидкість за свідченнями електронного секундоміра і лічильника часу, що дозволяє підсумовувати час 10 спроб.

**Тренажер точності зусиль пальців баскетболістів** при кидку. Попадання м'яча в корзину залежить від ряду чинників, у тому числі і від уміння управляти зусиллями пальців, що додаються до поверхні і маси м'яча. Точність оцінки цих зусиль в основній фазі кидка дуже важлива тим, що ці зусилля взаємозв'язані і частково коректують роботу всіх ланок нервово-м'язового апарату спортсмена. При сумарній недостатності силової дії пальців, м'яч не долетить до корзини, а при надмірності — перелетить. Відмінності в зусиллях окремих пальців визначають відхилення м'яча в ту або іншу сторону від корзини. Для правильної оцінки пропріорецептивного аналізу при кидку в корзину велике значення має не тільки точність зусилля кожного пальця, але і співвідношення зусиль пальців між собою. Однією з умов вироблення адекватної методики оцінки точності специфічної силової роботи є моделювання місця додатку зусилля — в даному випадку поверхні м'яча. Пружність та інші його властивості дозволили використовувати як аналог для зняття зусиль литу гумову пробку з наклеєними на неї тензооперами, розташованими паралельно вектору зусилля. При цьому у спортсмена відсутнє (як і у разі кидка

баскетбольного м'яча) зорве уявлення про величину зусилля, оскільки амплітуда руху пальця при різному ступені натиснення нікчемна. Залишкова деформація пробки не враховувалася, оскільки вона не впливала на точність вимірювань. Для оцінки правильного поєднання силової роботи пальців використовувалися дві пробки, які розташовані один від одного на відстані, рівному дистанції між подушечками вказівного і середнього пальців при кидку однією рукою в стрибку, тобто 4—6 см.

**Пристрій для тренування висоти стрибка при кидку м'яча в кільце.** Підвищити ефективність кидка в стрибку можна за допомогою зменшення збиваючої дії захисника (виконувати кидок на випередження) або підняти точку викиду м'яча, видаливши її від руки захисника убік назад. Останнє залежить від біомеханічних характеристик кидка (викид над головою з прямої руки або із-за голови) і від висоти виплигування при виконанні кидка у вищій точці польотної фази. За інших рівних умов вищий стрибок утрудняє дії захисника при накритті м'яча, а у нападаючого залишається більше часу для прицілювання і вибору іншого рішення з його виконанням (у разі накриття м'яча виконати націлену передачу партнерові). Важливість тренування висоти виплигування при кидках з дальньої дистанції зросла у зв'язку із зміною правил гри в баскетбол (введенням три очкової лінії на відстані 6 м 25 см). Тренувальна робота в цьому напрямі утруднена відсутністю простих, доступних для будь-якого тренера засобів термінової інформації про висоту стрибка при кидку м'яча в кільце з дистанції, особливо при серійних кидках. Розроблена установка для реалізації стрибкових можливостей у зв'язку з складністю пристрою і виготовлення може бути використана в тренувальному процесі баскетболістів високої кваліфікації і для дослідницьких цілей. Для використання в тренувальному процесі дитячих і юнацьких, студентських команд пропонується простий пристрій, що легко виготовляється самими спортсменами і який складається з поясу, до якого спереду прив'язується тонка довга волосінь, пропущена через блок або отвір з вантажем, розташованим на підлозі декілька попереду між ніг спортсмена. На відстані близько двох метрів вперед до щита ліса (шнур) з'єднується із смугою гумового бинта з яскравою міткою. Гумовий бинт фіксується попереду в розтягнутому стані будь-яким вантажем. Під волосінь підкладається метрова шкала таким чином, що початок шкали (0 см) розташовується над міткою, а сама шкала розгорнена до гравця (волосінь пропускається через кільце в найближчому до гравця кінці шкали). Натягнення гумового бинта і його ширина повинні бути такими, щоб його розтягування вимагало мінімального зусилля для спортсмена. Пристрій дозволяє дати гравцеві термінову інформацію про висоту будь-якого стрибка при кидках з різних точок і дистанцій. При попередньому виконанні максимального стрибка можна визначити відсоток реалізації стрибучості. Пристрій використовується як тренажер. При цьому спортсменові задають нормовану висоту стрибка (поступово збільшуючи) за допомогою додаткової мітки на шкалі при контролі тренера або самоконтролі того, що займається.

**Пристрій для тренування швидкості виконання і оптимальної траєкторії кидка м'яча в баскетболі.** Збільшення кількості попадань в гри можна досягти в процесі спеціального тренування, направлено на досягнення оптимального кута вильоту м'яча і скорочення підготовчої фази кидка.

Виборча, направлена дія на вдосконалення цих опорних моментів кидка може бути здійснене за допомогою спеціального тренажера, розробленого Тіменовим С. Н., Полієвським С. А., Лунічкиним В. Р., Суслон Ю. В. Він складається з рухомої стійки заввишки 400 см, на якій змонтована платформа розмірами 55х55 см з круглим отвором діаметром 45 см посередині. Висоту платформи можна змінювати, направляючими при цьому служать бічні стінки стійки. Фіксація щита на певній висоті здійснюється протилежно. На задній стороні платформи закріплені електромеханічний пристрій, який при включенні закриває і відкриває отвір в платформі за допомогою шторки і тягового реле. Тимчасова експозиція вибирається тренером в діапазоні від 0,5 до 5 с і контролюється пристроєм (реле часу), що управляє, залежно від завдань тренування і рівня підготовки спортсмена. Оптимальний кут викиду м'яча при кидках з середньої і дальньої дистанції складає 55—60°. Його реалізація досягається зміною висоти розташування отвору. Рівень отвору при нормованій відстані гравця від стійки легко визначається за подвійною шкалою, розташованою на бічній стінці стійки таким чином. Тренер ставить гравця збоку поряд зі шкалою і візуально визначає висоту викиду м'яча при кидку в стрибку за першою шкалою, що фіксує відстань від підлоги (у см). За цією ж шкалою визначається висота отвору. За додатковою шкалою відразу ж можна визначити відповідну висоту розташування отвору для виконання кидків при розташуванні стійки на різній відстані від гравця (1,0; 1,5 м і ін.). Ефективність навчання при роботі з тренажером ґрунтується на можливості цілеспрямовано впливати на уміння спортсмена управляти траєкторією польоту м'яча при обмеженні часу кидка.

Тренування здійснюються в такій послідовності: одночасне оволодіння технікою руху кидка і оптимальною траєкторією польоту м'яча без обмеження часу його виконання; потім поступове зменшення часу на виконання кидка переважно за рахунок скорочення часу підготовчої фази.

### **ВИСНОВКИ**

Отже, раціональне застосування технічних засобів та тренажерів дає можливість: 1) цілеспрямовано вирішувати питання управління учбово-тренувальним процесом спортсменів і більш ефективно проводити навчання їх техніці спортивних вправ; 2) розширити круг засобів і методів, які вживаються у фізичній, технічній, тактичній, морально-вольовій і теоретичній підготовці спортсменів; 3) дотримувати принцип зв'язаності, тобто відповідності спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, але і одночасно удосконалюється технічна майстерність; 4) використовувати ефект поєднання долаючого і поступового режимів роботи м'язів з урахуванням специфіки рухів основної спортивної вправи; 5) виборчо-цілеспрямовано розвивати основні або специфічні групи м'язів, які визначають успіх в даному виді спорту; 6) застосовувати вправи локального і регіонального характеру, які сприяють зміцненню щодо слабих ланок м'язової системи спортсменів; 7) вибірково впливати на певні м'язові групи з урахуванням фаз рухів, де необхідний прояв максимальних зусиль; 8) багато разів повторювати складно-координаційні вправи в заданому режимі; 9) відновлювати в м'язовій пам'яті основні фази і деталі спортивної вправи; 10) чітко дозувати навантаження.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин – К.: Знання, 1997 -135с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997- 583с.



3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко: учебное пособие. – Донецк: изд-во Дон НУ, 2005 – 290с.
4. Хромаев З.М., Родионов А.В. Основы планирования подготовки баскетболистов высокой квалификации: Метод, реком. — К.: КГИФК, 1991. — 28 с.
5. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 2002. — 44 с.
6. Pfeifer H., Harre D. Fundamentals and principles of endurance training // Principles of Sport Training.- Berlin: Sportverlag, 1982.-P108-124
7. Reindell H., Roskamm H., Gerschler W. Das Intervalltraining. Physiologische Grubdlager, praktische Anwendung und Scheidigungsmoglichkeiten // Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes.- Barht, Munchen. – 1962. – bt.4 . – S. 94.
8. Schnabel G., Harre D. Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf.- Berlin : Sportverlag, 1995. - 556 s.

**Луковська О.Л., Ермолаєва А.В.**  
**Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту**  
**Запорізький національно технічний університет**

### ВИКОРИСТАННЯ КЛАСИЧНИХ ТА НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ

Судинна патологія головного мозку є провідною причиною стійкої втрати працездатності та смертності населення, при цьому дебютує хронічна ішемія мозку. Дані літератури свідчать про значну увагу вчених до розробки та вдосконалення сучасних реабілітаційних технологій. Проте, велика частина публікацій стосується реабілітації хворих з інсультами і постінсультних станами. Разом з тим, досліджень, спрямованих на розробку реабілітаційних програм при хронічній ішемії мозку, які сприяли не тільки відновленню хворих, але й попереджали розвиток гострого мозкового кровообігу при цереброваскулярної патології, недостатньо. Отже, в роботі проведено аналіз сучасних та новітніх реабілітаційних технологій, що використовуються разом з медикаментозною терапією при відновленні функціонального стану хворих з хронічною ішемією мозку. З'ясовано, що перспективною при даній патології є розробка комплексних програм фізичної реабілітації із застосуванням поряд з класичними методиками новітніх підходів до відновлення, в тому числі використання елементів як давньосхідних оздоровчих систем (Йога та ін.) Так і сучасних західних фітнес-технологій (Пілатес, Стрейчинг та ін.).

**Ключові слова:** фізична реабілітація, сучасні оздоровчі, хронічна ішемія мозку.

**Луковская О.Л., Ермолаева А.В. Использование классических и новейших технологий в физической реабилитации при хронической ишемии мозга.** Сосудистая патология головного мозга является ведущей причиной стойкой потери работоспособности и смертности населения, при этом дебютирует хроническая ишемия мозга. Данные литературы свидетельствуют о значительной внимание ученых к разработке и совершенствованию современных реабилитационных технологий. Однако, большая часть публикаций касается реабилитации больных с инсультами и постинсультных состояниями. Вместе с тем, исследований, направленных на разработку реабилитационных программ при хронической ишемии мозга, которые способствовали не только восстановлению больных, но и предупреждали развитие острого мозгового кровообращения при цереброваскулярной патологии, недостаточно. Итак, в работе проведен анализ современных и новейших реабилитационных технологий, используемых вместе с медикаментозной терапией при восстановлении функционального состояния больных с хронической ишемией мозга. Выяснено, что перспективной при данной патологии является разработка комплексных программ физической реабилитации с применением наряду с классическими методиками новейших подходов к восстановлению, в том числе использование элементов как древневосточных оздоровительных систем (Йога и др.) так и современных западных фитнес-технологий (Пилатес, Стрейчинг и др.).

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, современные оздоровительные средства, хроническая ишемия мозга.

**Lukovskaya O.L., Yermolayeva A.V. Using the classical and the latest technology in physical rehabilitation in chronic cerebral ischemia.** Vascular pathology of the brain is a leading cause of persistent loss of efficiency and mortality, with debuts chronic cerebral ischemia. The literature suggests considerable scholarly attention to the development and improvement of modern rehabilitation technologies. However, most of the publications concerns the rehabilitation of patients with stroke and post-stroke conditions. However, the research focused on the development of rehabilitation programs in chronic cerebral ischemia, which contributed not only to the recovery of patients, but also to prevent the development of acute cerebral circulation in cerebrovascular disease, is not enough. Thus, in the analysis of modern and advanced rehabilitation technologies used in conjunction with drug therapy in the reduction of the functional status of patients with chronic cerebral ischemia. It was found that the perspective in this pathology is to develop a comprehensive physical rehabilitation programs with the use of classical techniques along with new approaches to rehabilitation, including the use of elements such as ancient eastern health systems (Yoga et al.) And modern Western fitness technologies (Pilates, Stretching et al.).

**Key words:** physical rehabilitation, modern wellness facilities, chronic cerebral ischemia.