

Главный внештатный специалист-эксперт
по спортивной медицине

117997, Москва, ул. Островитянова, д.1
тел. +7 495 4345792, факс +7 495 9369040,
e-mail: polyayev@sportmed.ru



**Рецензия на видео-урок по лечебной гимнастике
с использованием дополнительного гимнастического оборудования
(мячи, лента-амортизатор) –
DVD «Баланс: Азбука движений»**

(Автор видео-урока: врач лечебной физкультуры и спортивной медицины Воробьева В.В., Москва, 2011 г.)



Видео-урок «Лечебная гимнастика «БАЛАНС: Азбука движений» можно рассматривать как учебно-методическое пособие для врачей и инструкторов по физической реабилитации, педагогов по физической подготовке в школах и вузах, а так же как видео-пособие для работы с пациентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, и для практически здоровых людей, ведущих активный образ жизни.

Комментарии, сопровождающие видео-урок от начала до конца, описывают технику выполнения упражнений и использования дыхания, помогают предупредить возможные ошибки.

Методично выстроенное занятие (последовательность упражнений с чередованием зон воздействия, дозированное и терапевтическое распределения нагрузки по разным мышечным группам, чередование фаз мышечного напряжения и расслабления, контроль дыхания) дает возможность использовать видео-урок в качестве обучающего для начинающих специалистов по физической реабилитации, ещё не имеющих опыта работы с гимнастическим оборудованием.

Позитивный стиль подачи материала призван снять страх у пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата перед терапевтическим движением в принципе и перед еще неизвестными упражнениями, внушить мысль о том, что их выполнение не требует никаких сверхъестественных умений и к нему можно подготовиться.

Несомненна практическая польза такого способа подачи видеоматериала как несколько вариантов выполнения одного и того же упражнения, в зависимости от показаний или противопоказаний, связанных с конкретными нарушениями двигательных паттернов или с имеющимися заболеваниями различных органов и систем.

Видео-урок «Баланс: Азбука движений» может быть рекомендован к использованию врачам и инструкторам ЛФК, как учебно-методическое пособие при составлении плана комплексной физической реабилитации пациентов различных возрастных групп.

Главный внештатный специалист-эксперт
по спортивной медицине Минздрава России,
Профессор Б.А. Поляев