

*К 185-летию великого русского российского ученого и гражданина России –
Дмитрия Ивановича Менделеева и 150-летию его наследия –
«Периодического закона для химических элементов».*

*К 170-летию Ивана Петровича Павлова – выдающегося русского российского
исследователя в области физиологии, первого нобелевского лауреата России.*

процессе занятий физической культурой// Теория и практика физической
культуры. 2018. № 2. С. 85-87.

A.K. Намазов, K.A. Намазов

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, kiuem@list.ru*

Аннотация: Рассматривается роль физической реабилитации в восстановлении организма путём применения физических упражнений соответственно полученной травме.

Ключевые слова: медицинская реабилитация, физическая реабилитация, травма, физическая культура, здоровье, трудоспособность.

Abstract.

A.K. Namazov, K.A. Namazov Physical rehabilitation as an important component in the system of medical rehabilitation / Peter the Great Polytechnic University of St. Petersburg, St. Petersburg.

The role of physical rehabilitation in body recovery is considered by application of physical exercises according to the obtained trauma.

Key words: medical rehabilitation, physical rehabilitation, trauma, physical education, health, disability.

Введение. Каждый человек хоть раз в жизни болел или получал травмы. Однако далеко не у всех были случаи, при которых имела место быть тяжёлая форма этого недуга. Выздоровление при этом занимает куда больше времени, и иногда организму требуется помочь после получения травмы или переноса тяжёлого заболевания. Тогда на помощь приходит медицинская реабилитация, основной составляющей которой является физкультурная часть [3].

Физическая реабилитация – это комплекс мер, направленный на восстановление организма путём применения упражнений в процессе его выздоровления. Определение форм воздействия производится на основе

полученной травмы / перенесённой болезни и индивидуальных особенностях организма. Средствами реабилитации являются: лечебная физическая культура, физиотерапия, трудотерапия, механотерапия, аэротерапия, психологическое лечение, мануальная терапия, санаторное лечение и др.

Средства реабилитации можно разделить на три основные группы: активные, пассивные, психорегулирующие. К первой группе относятся занятия физическими упражнениями, желательно циклическими. Вторая группа включает массаж, мануальное воздействие, терапию природными факторами, а также физиопроцедуры. Психорегулирующие – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и т.д.

Цели реабилитации:

- 1) Помощь в приспособлении организма к повседневной жизни.
- 2) Полное возможное восстановление работы функций организма.
- 3) Вовлечение в трудовой процесс.
- 4) Уход за пациентами.
- 5) Помощь в реадаптации – уменьшении негативного воздействия на месте работы.

Принципы реабилитации:

- 1) Заблаговременное применение комплекса мер реабилитации.
- 2) Непрерывность воздействия.
- 3) Комплексный подход.
- 4) Учёт особенностей организма и травмы
- 5) Абсолютная поддержка пациента.

При соблюдении всех правил и ответственном подходе к решению проблемы результат будет успешным.

Клиническая деятельность. Физические реабилитологи имеют достаточную квалификацию для осуществления данных мер. В их обязанности входит:

- 1) Оценка состояния пациента в ходе комплексного анализа.
- 2) Определение реабилитационного плана.
- 3) Консультация пациента при отсутствии возможности оказания помощи.
- 4) Проведение реабилитации.
- 5) Прогнозирование.
- 6) Рекомендации пациенту после проведения реабилитации.

Широкий спектр знаний специалиста о проблемах и способах их разрешения должен обеспечить качественный и комплексный подход на пути к восстановлению организма

*К 185-летию великого русского российского ученого и гражданина России –
Дмитрия Ивановича Менделеева и 150-летию его наследия –
«Периодического закона для химических элементов».*

*К 170-летию Ивана Петровича Павлова – выдающегося русского российского
исследователя в области физиологии, первого нобелевского лауреата России.*

без хирургического вмешательства (если, конечно, без этого можно обойтись).

В чём заключается процесс физической реабилитации [5], [6].

Как уже было определено, физическая реабилитация – комплекс мер по воздействию на организм, оказываемых специалистом. Одним из первых шагов к достижению результата является оценка состояния пациента. Это включает обследование отдельных пациентов / клиентов или групп клиентов с фактическими или потенциальными нарушениями, двигательными расстройствами, функциональными недостатками путем сбора анамнеза, диагностирование с использованием специальных анализов и измерений, и дальнейшее планирование восстановления организма на основе этого обследования с учётом индивидуальных особенностей пациента для достижения оптимального результата.

Диагностика и прогнозирование является результатом обследования и оценки. Они представляют результаты клинического обоснования с учетом дополнительной информации от других специалистов, в случае необходимости; могут быть выражены в качестве определенной дисфункции двигательного аппарата или охватывать комплекс пороков, ограничение функций организма, потерю работоспособности, расстройства в результате негативных воздействий окружающей среды, ограниченные возможности.

Прогнозирование (включает план ухода / вмешательства) начинается с определения потребностей в уходе / вмешательстве и, как правило, ведет к разработке плана ухода / вмешательства, в том числе определение конкретной реальной цели в сотрудничестве с пациентом / клиентом, членами семьи или опекуном. В противном случае может возникнуть необходимость направить пациента / клиента в другую учреждения или медицинского специалиста, в случаях, которые не относятся к компетенции физического реабилитолога. Вмешательство / лечение осуществляется и моделируется для достижения предварительно согласованных целей и может включать в себя физические упражнения; физические, электротерапевтический и механические средства; двигательные упражнения, обеспечение вспомогательными средствами, обучение и консультирование пациентов; ведение документации, координацию и общения. Вмешательство / лечение может быть направлено на предотвращение нарушений, ограничением активности, потере трудоспособности, инвалидности и травматизма, в том числе на укрепления и поддержания здоровья, качества жизни, трудоспособности и хорошего самочувствия в любых возрастных или

социальных группах [2], [4].

Знания в области физиологии, анатомии, биомеханики, биохимии мышечной деятельности позволяют объективно оценивать пользу и осознавать актуальность проведения физической реабилитации. Её польза особенно видна при понимании роли «движения» человека в его жизни. Двигаясь, мы взаимодействуем с окружающим нам миром: как с природой, так и с обществом. Без мышечного воздействия мы отрезаны от жизни [2].

Также, в организме больного человека возникают различные преобразования, негативно сказывающиеся на его здоровье. Вынужденная гиподинамия усугубляет ситуацию. ЛФК улучшает стимуляцию защитных механизмов, ускоряет компенсации, восстанавливает обмен веществ, уменьшает негативные последствия гиподинамии и возвращает организм к правильному функционированию [1], [6].

При заболевании организм теряет возможность к приспособлению условиям окружающей среды. Занятия физкультурой восстанавливают его способности, стимулируя физиологические процессы. «Полнота приспособления и есть полнота здоровья». В.Н. Мошков. При выполнении физических упражнений увеличивается выработка гормонов, стимулирующих работу сердца, метаболиты, образующиеся в мышцах, расширяют арте-риолы, улучшая их кровоснабжения. Также это имеет положительное влияние на ЦНС, иммунитет.

Заключение. Поверхностно рассмотрев суть и принципы работы медицинской реабилитации, можно сделать однозначный вывод, что принимаемые меры значительно улучшают состояние пациента, максимально возвращая его к комфортной жизни. Занятие физическими упражнениями при этом также прививает любовь к здоровому образу жизни, что положительно влияет на индивида, укрепляя его жизненную позицию. Вдобавок это облегчит возможную реабилитацию в будущем, если человек вновь столкнется с данной проблемой.

Список используемой литературы:

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. 2001 г.
- 2) Мухин В. М. Физическая реабилитация. Олимпийская литература. 2000 г.
- 3) Намазов А.К., Гузикова Л.А., Бушина В.А., Намазов К.А. Профилактика травматизма в дзюдо - Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, - 2019.
- 4) Евсеев В.В., Намазов А.К., Шарнин Н.П. Физическая культура и её ценности

*К 185-летию великого русского российского ученого и гражданина России –
Дмитрия Ивановича Менделеева и 150-летию его наследия –
«Периодического закона для химических элементов».*

*К 170-летию Ивана Петровича Павлова – выдающегося русского российского
исследователя в области физиологии, первого нобелевского лауреата России.*

в структуре жизнедеятельности – Стратегические направления реформирования
ВУЗовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V
Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.
Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого, - 2018

- 5) Сущенко В.П., Намазов А.К., Евсеев В.В. Здоровье – сберегающий вектор
физического воспитания // Здоровье – основа человеческого потенциала:
проблемы и пути их решения. 2017. №1. С. 366-372.
- 6) Федотченко А.А. Комплексное использование физических лечебных
факторов, лекарственных средств, лечебной физкультуры и массажа. –
Сибирский медицинский журнал. – 2014.

УДК 796.015.59

И.В. Пыжова, С.Н. Петрова, И.В. Сидорова

ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ СО СТУДЕНТАМИ- СПОРТСМЕНАМИ В УСЛОВИЯХ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА¹

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого СПб,
pyzovairina9@gmail.com, shoretc98@mail.ru,*

Резюме. Рост результатов спортсменов на соревнованиях является стимулом для тренировочного процесса. В условиях ВУЗа зачастую наблюдается дефицит времени для проведения тренировочного процесса в полном объеме. Здесь на помощь тренеру и спортсмену может прийти идеомоторная тренировка.

Ключевые слова: тренировка, текст, студенты, повторение, мысленное представление, динамический стереотип.

Summary. The growth of athletes' results in competitions is an incentive for the training process. Under the conditions of the university, there is often a shortage of time for the training process in full. Here, an ideomotor training can come to the aid of a trainer and athlete.

Key words: training, text, students, repetition, mental representation, dynamic stereotype.

Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное,