

*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.

***А.К. Намазов, К.А. Намазов***

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,  
Санкт-Петербург, [kueu@list.ru](mailto:kueu@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 помощь 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 реадaptации – 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 нас 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 артерии, 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 ВУЗА<sup>1</sup>**

*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,