

# **РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

## **REHABILITATION AND RESTORATIVE MEASURES IN THE COURSE OF PHYSICAL EXERCISES**

**Кубеков Виталий Юрьевич**

### **Аннотация**

Статья посвящена средствам предупреждения спортивных травм - строгое выполнение установленных норм и правил, понятие и задачи физической реабилитации, а также основные профилактические мероприятия во время занятий физическими упражнениями заключаются в соответствии гигиеническими нормами. Рассматриваются основные задачи реабилитации. И главные цели физической реабилитации.

### **Annotation**

The article is devoted to the means of preventing sports injuries - strict compliance with established norms and rules, the concept and tasks of physical rehabilitation, as well as the main preventive measures during physical exercises are concluded in accordance with hygienic standards. The main tasks of rehabilitation are considered. And the main goals of physical rehabilitation.

**Ключевые слова:** спортивные травмы, предупреждение, реабилитационные мероприятия, восстановительные мероприятия.

**Keywords:** sports injuries, prevention, rehabilitation measures, rehabilitation measures.

Здоровье – самое дорогое, чем обладает каждый человек; сохранение здоровья – задача каждого. Здоровье – залог счастливой жизни и долголетия. Знать способы сохранения или восстановления своего здоровья очень важно для всех, особенно для молодых людей.

Основные профилактические мероприятия во время занятий физическими упражнениями заключаются в соответствии гигиеническим нормам и требованиям места проведения занятий, используемого инвентаря, одежды и обуви. Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений.

Важное значение имеют теплозащитные, гигиенические свойства одежды, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.).

Теплозащитные свойства одежды зависят от теплопроводности тканей, а также от пористости, структуры, вида волокон и их переплетения. В толстых и пушистых тканях между волокнами имеется много пор, где задерживается воздух, являющийся плохим проводником тепла. Такие ткани обладают высокими теплозащитными свойствами.

Например, пористость шерсти и фланели составляет 92%, сукна – 89%, шерстяного одеяла – 88%. Еще большей пористостью отличаются меха. Хорошими теплозащитными свойствами обладают изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон.

Также можно сказать, что теплозащитные свойства одежды во многом зависят от ее покроя. Высокими теплозащитными свойствами обладает покрой типа «комбинезон», представляющий собой максимально замкнутую конструкцию. Манжеты на рукавах, закрытый воротник, капюшон, пояс препятствуют проникновению холодного воздуха в пододежное пространство. При низкой температуре воздуха для усиления теплозащитных свойств в одежде

используется несколько слоев. Чем их больше, тем больше воздуха в одежде, а значит, теплопроводимость меньше.

Одежда спортсмена должна состоять из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Под реабилитацией подразумевают восстановление здоровья, физических функций и трудоспособности, утраченных в результате заболеваний, травм или вредных факторов окружающей среды.

Для достижения максимальной эффективности физическую реабилитацию важно проводить с соблюдением шести ее основных принципов:

1. Начинать реабилитацию как можно раньше.

Реабилитационные меры должны быть включены в процесс лечения сразу — это поможет предотвратить необратимые изменения и развитие инвалидности.

2. Комплексно использовать лечебные методы.

В ходе реабилитации должны участвовать разные специалисты: врачи ЛФК, массажисты, физиотерапевты, психологи, терапевты, травматологи и др.

3. Составлять индивидуальную программу для каждого пациента.

Необходимо учитывать физиологические и другие особенности каждого пациента. Подробнее правила составления программы реабилитации мы рассмотрим ниже.

4. Соблюдать непрерывность и преемственность реабилитации.

Перерыв на любом этапе программы может спровоцировать ухудшение состояния пациента и потерю достигнутого результата.

5. Мероприятия по реабилитации должны быть социально направленными.

Восстановление утраченных физических функций проходит эффективнее, когда пациент занимается не один, чувствует поддержку врачей и членов своей семьи.

6. Следить за адекватностью физических нагрузок и эффективностью реабилитации.

Чрезмерные, несвоевременные нагрузки могут ухудшить самочувствие больного, а недостаточные наоборот — не дать никакого результата.

Физическая реабилитация. Главная задача физической реабилитации-это полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

К таким задачам реабилитации относятся:

1) восстановление бытовых возможностей больного, т. е. способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы;

2)восстановление трудоспособности, т.е. утраченных инвалидом профессиональных навыков путем использования и развития функциональных возможностей двигательного аппарата;

3)предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, т.е. осуществление мер вторичной профилактики.

Цель такой реабилитации состоит в наиболее полном восстановлении утраченных возможностей организма, но, если это недостижимо, ставится задача

частичного восстановления либо компенсация нарушенной или утраченной функции и в любом случае — замедление прогрессирования заболевания.

Для их достижения используется комплекс лечебно-восстановительных средств, среди которых наибольшим реабилитирующим эффектом обладают:

- физические упражнения,
- природные факторы,
- различные виды массажа,
- занятия на тренажерах,
- ортопедические приспособления, трудотерапия, психотерапия и аутотренинг.

Даже из этого перечня видно, что ведущая роль в реабилитации принадлежит методам физического воздействия и чем дальше от этапа к этапу она продвигается, тем большее значение они имеют.

К средствам реабилитации относятся психотерапевтическое воздействие, медикаментозная коррекция, ЛФК (кинезо-терапия), физиотерапия, массаж, трудотерапия, курортно-санаторное лечение, музыкотерапия, фитотерапия, аэротерапия, хореотерапия, мануальное воздействие и др. Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, так как двигательная активность — важнейшее условие формирования здорового образа жизни, основа правильного построения медицинской реабилитации.

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие.

К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и

спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.;

К пассивным — массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и реформированные природные факторы; к психорегулирующим — аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Реабилитационный (восстановительный) массаж — это метод функционального лечения различных заболеваний, благодаря которому устраняются симптомы заболевания, мешающие нормальной жизни человека. Основными методами реабилитационного массажа являются разминание и вибрация, растирание и поглаживание. При необходимости специалист добавляет методики точечного массажа, лечебной физкультуры и другие.

Среди немедикаментозных методов профилактики и лечения выделяются водо-тепло лечебные процедуры. Они имеют значение и как надежный способ закаливания. В последние годы установлено, что воздействие теплом, водой более эффективно, если за ним следует массаж. Связь эта взаимная: тепло готовит наш организм к массажу, а он закрепляет положительное влияние тепловых процедур. Очень полезно такое сочетание при умственном и физическом утомлении, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата и нервной системы, в спортивной практике.

Выздоровление еще не значит полное восстановление физического и психоэмоционального состояния пациента. Часто после травм и заболеваний остаются последствия, которые мешают ему вернуться к нормальной жизни. Ограничение подвижности, нарушение чувствительности, боль — эти симптомы могут стать причиной длительной утраты трудоспособности и даже инвалидности, поэтому каждый должен пройти реабилитацию.

## **Литература**

- 1.Марков К.К. Вадутов Р.Г. Курс лекций для студентов. Иркутск 1996.
- 2.Постникова, В.М.; Курпан, Ю.И.; Рубцов, А.Т. "Лечебная гимнастика для спортсменов".
- 3.Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 С.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

### **Literature**

1. Markov K.K. Vadutov R.G. A course of lectures for students. Irkutsk 1996.
2. Postnikova, V.M.; Kurpan, Yu.I.; Rubtsov, A.T. "Therapeutic gymnastics for athletes".
3. Kachanov L. N., Shapekova N., Marchibaeva U. Therapeutic physical culture and massage. Textbook. M.: Folio, 2018. 272 p.
4. Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. Theory and history of physical culture. Moscow: KnoRus, 2020. 448 P.
5. Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. Physical culture. Textbook. Moscow: KnoRus, 2020. 256 p.