

УДК 796/799

## ***К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ЕЕ ГЛАВНЫМ ЗАДАЧАМ***

***Маркина А. А.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
РФ, Калуга.*

***Рожнова А. А.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
РФ, Калуга.*

***Рожнов А. А.***

*Старший преподаватель кафедры теории и методики физического  
воспитания*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
РФ, Калуга*

***Чистяков К. Е.***

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

*Калужский филиал Московского государственного технического университета  
им. Н.Э. Баумана,*

*РФ, Калуга*

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие реабилитации, в том числе физической реабилитации, которая играет большую роль в процессе восстановления человека, получившего травму, перенесшего операционное вмешательство и т.п. Особенно актуален вопрос физической реабилитации у спортсменов, постоянно сталкивающимися с травмами и различными повреждениями. Для полноценного восстановления необходим всесторонний подход к лечению и физической реабилитации.

**Ключевые слова:** Спорт, физическая культура, реабилитация, задачи реабилитации, физическая реабилитация.

***ON THE ISSUE OF PHYSICAL REHABILITATION AND ITS MAIN TASKS***

***Markina A. A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga.*

***Rozhnova A. A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga.*

***Rozhnov A. A.***

*Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia.*

***Chistyakov K. E.***

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education,*

*Kaluga Branch of the Bauman Moscow State Technical University,*

*Kaluga, Russia.*

**Abstract.** The article discusses the concept of rehabilitation, including physical rehabilitation, which plays an important role in the recovery process of a person who has been injured, underwent surgery, etc. The issue of physical rehabilitation is especially relevant for athletes who are constantly faced with injuries and various injuries. A comprehensive approach to treatment and physical rehabilitation is necessary for full recovery.

**Keywords:** Sports, physical education, rehabilitation, rehabilitation tasks, physical rehabilitation.

Жизнь, наполненная движением, начинается с роста и развития в утробе матери и завершается в ее последних мгновениях. Физическая активность и упражнения являются отличными средствами для профилактики заболеваний и коррекции нарушений осанки. Во всех организованных группах применяются методы и средства физической культуры, включая занятия и лечебные процедуры. Движения и физическая активность способствуют развитию навыков и умений, необходимых для формирования функций организма и улучшения работоспособности. Практическая медицина активно применяет упражнения в реабилитационном процессе после травм, операций, воспалительных заболеваний, нарушений обмена веществ, инсультов, инфарктов, а также при нейромиопатиях, атрофиях, сколиозе, парезах и параличах. [3].

Реабилитация, по мнению современных исследователей является процессом, направленным на восстановление утраченного здоровья, трудоспособности и функционального состояния, вследствие перенесённых заболеваний и полученных травм, вызванных различными факторами (физическими, химическими и социальными).

В процессе анализа научной литературы установлено, что в качестве основной цели реабилитации рассматривается скорейшее возвращение человека к самостоятельному решению бытовых задач, возвращению к общественной жизни, восстановлению личностной идентичности, и возможности полного или частичного выполнения профессиональных задач.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает такое определение реабилитации: Реабилитация — это набор мероприятий, которые помогают людям с нарушениями функций, вызванными заболеваниями, травмами или врожденными аномалиями, адаптироваться к новым условиям жизни в обществе. Следует рассматривать реабилитацию как многогранную социально-медицинскую задачу, которую можно разделить на несколько ключевых аспектов: медицинский, физический, психологический, профессиональный и экономический. Основное направление медицинской и физической

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

реабилитации заключается в восстановлении здоровья пациента с использованием комплексного подхода, включающего различные методы и средства, способствующие восстановлению нарушенных функций организма. В ситуациях, когда полное восстановление невозможно, акцент делается на развитие компенсаторных и замещающих механизмов [6].

Ключевой элемент восстановления, направленный на коррекцию психического состояния пациента и его адаптацию к изменившимся условиям жизни. Болезнь, травма или любое другое заболевание часто приводят к психологическому стрессу, депрессии чувству беспомощности и страху перед будущим. Реабилитация включает в себя работу с психологом или психотерапевтом, направленную на:

1. Понимание и обработка эмоций, обучение стратегиям управления стрессом, релаксационные техники.
2. Формирование позитивного отношения к лечению, т.е. на понимание необходимости прохождения реабилитационных мероприятий, устранение сомнений и страхов, повышение мотивации к восстановлению.
3. Развитие самостоятельности в решении повседневных проблем, повышение уверенности в собственных силах.
4. Развитие навыков коммуникации с врачами, близкими и окружающими людьми.
5. Помощь в принятии изменившейся ситуации, установление новых целей и планов на будущее.

Профессиональный аспект реабилитации нацелен на возвращение пациента к трудовой деятельности. Реабилитационные программы включают в себя:

1. Профессиональное обучение и переобучение: определение новых профессий, соответствующих ограничениям здоровья, обучение необходимым навыкам.

2. Трудоустройство: помощь в поисках работы, содействие в адаптации на новом рабочем месте, устранение барьеров на пути к трудоустройству.

3. Определение уровня ограничений здоровья, соответствующих определенным видам деятельности, разработка индивидуального режима труда.

4. Помощь в выборе новых профессий, соответствующих интересам и способностям пациента.

5. Социально-экономическая реабилитация направлена на восстановление социального статуса и экономической независимости пациента. Реабилитация в этом аспекте включает в себя:

1. Помощь в восстановлении контактов с семьей, друзьями, социальными группами, устранение изоляции и одиночества.

2. Помощь в получении жилья, приспособленного к ограничениям здоровья, обеспечение безопасных и комфортных условий проживания.

3. Вовлечение пациента в социальную жизнь, поощрение участия в общественных мероприятиях, развитие социальных навыков.

4. Обеспечение финансовой поддержки в период реабилитации, помощь в получении пенсии или других видов социальной помощи.

Реабилитация - это не просто возвращение к прежней жизни, а возможность начать жизнь с чистого листа, учитывая новые условия и возможности. Это путь к самостоятельности, уверенности в себе и полноценной жизни в обществе.

Существует три вида реабилитации (медицинская, трудовая, социальная), которые соответствуют трем классам последствий болезней:

Медицинская реабилитация направлена на восстановление физических функций организма, улучшение состояния здоровья, снижение ограничений двигательной активности, профилактику осложнений. Она включает в себя лечебную физкультуру, физиотерапию, массаж, лекарственную терапию и другие методы медицинского восстановления.

Трудовая реабилитация направлена на восстановление трудоспособности пациента, обучение новым профессиям, повышение квалификации, содействие в трудоустройстве.

Социальная реабилитация направлена на восстановление социального статуса пациента, помощь в адаптации к новой жизненной ситуации, вовлечение в социальную жизнь, устранение социальной изоляции [5].

Все три вида реабилитации тесно связаны между собой и представляют единый процесс восстановления. Успех реабилитации зависит от комплексного подхода, включающего в себя работу врачей, психологов, социальных работников, специалистов по трудоустройству и других профессионалов.

Главной задачей медицинской реабилитации является полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

К частным задачам реабилитации можно отнести следующие аспекты:

- возврат пациента к бытовым навыкам, что подразумевает восстановление способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению простых домашних дел;

- восстановление профессиональной деятельности, то есть утраченных специалистом навыков, что достигается через развитие и использование функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;

- предотвращение возникновения патологических изменений, которые могут привести к временной или постоянной потере трудоспособности, что включает в себя меры по вторичной профилактике.

Также можно рассмотреть и другие задачи, например, решаемые в процессе активного отдыха, смены вида и характера деятельности, формирования фигуры, борьбы против старения, а также развития индивидуально привлекательных физических способностей. Данные задачи

могут решаться в процессе занятий в тренажерном зале, средствами фитнеса, йоги, а также плавания [1] и т.д.

Смена вида и характера деятельности также важна для организма. Переход с умственного труда на физический или с одного вида физической активности на другой способствует более быстрому восстановлению. Например, после работы за компьютером полезно походить, побегать или позаниматься йогой. Спортсменам необходимо изменять характер движений, их интенсивность и темп во время тренировок для предотвращения перетренированности.

Преимуществами активного отдыха являются:

1. Физическое здоровье: укрепление мышц и костей, повышение выносливости, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

2. Психическое здоровье: снятие стресса, улучшение настроения, повышение самооценки, улучшение сна.

3. Социальная жизнь: возможность познакомиться с новыми людьми, общаться с друзьями, участвовать в коллективных мероприятиях.

4. Улучшение когнитивных функций: повышение концентрации внимания, улучшение памяти, стимуляция творческого мышления.

5. Предупреждение старения: активный образ жизни замедляет процесс старения, поддерживает физическую и умственную активность в пожилом возрасте [2].

Важно отметить, для повышения эффективности процесса реабилитации нельзя допускать чтобы активный отдых превращался в банальную рутину. Необходимо создать такие условия для активного отдыха в которых он бы приносил положительные эмоции, а выбранная нагрузка должна увеличиваться постепенно, чтобы организм смог к ней адаптироваться [4].

Таким образом, можно говорить о том, что физическая реабилитация многогранное понятие, используемое для обозначения процесса восстановления

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

утраченных функций человека. Утрата может произойти по различным основаниям, например, из-за травмы, в постхирургический этап восстановления или в ходе врожденных патологий. Основная цель физической реабилитации состоит в возвращении к «жизни» человека, оказавшегося в трудной ситуации. Немалое внимание уделяется психологии пациента, потому что необходимо, чтобы он не терял силу духа и выполнял все необходимые действия для быстрого восстановления.

### Библиографический список

1. Белевский, В. Н. Влияние оздоровительного плавания на здоровье студентов / В. Н. Белевский, И. В. Белевский // Вестник Калужского университета. – 2024. – № 1(62). – С. 99-101.

2. Белевский, В. Н. Оздоровительная ходьба как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов / В. Н. Белевский, В. Г. Григорова // Вестник Калужского университета. – 2022. – № 2(55). – С. 122-123.

3. Карташева, Н. В. Реабилитационная психофизическая коррекция здоровья школьников специальной медицинской группы / Н. В. Карташева, Л. А. Евтухова, А. Ю. Куликов // Вторая Белорусско-Американская научно-практическая конференция врачей. — Гомель-Амарелло, 2004. — С. 36-38.

4. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. - СПб.: РГГМУ, 2016 - 44 с. - С. 5-7.

5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2005 — 608 с. (Высшее образование.) - С. 5-7.

6. Хорошева, Т.А. Физическая реабилитация: учебн.-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

заочной форм обучения / Т.А. Хорошева, Т.П. Епихина. – Тольятти: ТГУ, 2010 – 223 с. — С. 6-7.

*Оригинальность 77%*