

Екатеринбурга, имеют возможность заниматься скалолазанием для своего удовольствия и выбирать этот вид спорта для занятий на курсах физической культуры.

Литература

1 Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 113 с.

2 История развития скалолазания URL: <http://top-drive.org/climbing-history> (дата обращения: 01.02.2019)

3 Теория спортивной тренировки. Учеб. Для ВУЗов. Авт.: В.Б. Иссурин. М.: Советский спорт, 2010 - С. 284

4 Спортивное скалолазание в программе Олимпийских игр URL: <http://c-f-r.ru/press/news/5401> (дата обращения: 01.02.2019)

5 Блог#Скалолазание URL: <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/snaryazhenie-dlya-skalolazaniya-na-estestvennom-relefe> (дата обращения: 01.02.2019)

6 Вестник Российского Международного Олимпийского университета URL:[http://www.olympicuniversity.ru/documents/289537/507664/4_2016+december_\(21\)_opt.pdf](http://www.olympicuniversity.ru/documents/289537/507664/4_2016+december_(21)_opt.pdf) (дата обращения: 01.02.2019)

УДК 378.679.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING IN OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE JOINT FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

*Потехина Любовь Михайловна, Ганченко Надежда Михайловна,
старшие преподаватели,*

*Московский Городской Педагогический Университет, институт
естествознания и спортивных технологий, г. Москва, Россия*

*Potekhina Lyubov Mikhailovna, Ganchenko Nadezhda Mikhailovna,
senior lecturer,*

*Moscow City University, Institute of natural Sciences and sports technologies,
Moscow, Russia*

lubov-potekhina@rambler.ru

Аннотация. Влияние физических упражнений на восстановление двигательных функций коленного сустава и психологического равновесия.

Abstract. The impact of exercise on the restoration of motor functions of the knee joint and psychological balance.

Ключевые слова: профилактика, артроз, двигательный режим, лечебная гимнастика.

Index terms: prophylaxis, arthrosis, motor regimen, therapeutic gymnastics.

Физическая культура является общедоступным средством воспитания и оздоровления молодежи, которое должно занять ведущее место в процессе образования. В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «здоровье» толкуется как правильная деятельность организма. Очевидно, что здоровье в таком толковании этого понятия лежит в основе благополучия человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в личной жизни продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем мире.

Большое количество справок по освобождению от занятий физической культурой, ограничение физических нагрузок, низкая физическая активность и распространение вредных привычек - все это не способствует развитию здорового организма у молодого поколения, а наоборот является благоприятной почвой к развитию гиподинамии, особенно, опорнодвигательной системы. По данным статистики в России менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Динамика здоровья детского населения характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. В современных условиях проблема сохранения здоровья не только не утратила своей актуальности, но стоит ещё острее. Нет такого состояния или заболевания, при которых нельзя было бы выполнять физические нагрузки определенного объёма и интенсивности. Существует специальная дисциплина - лечебная физическая культура и лечебная гимнастика. При многих заболеваниях лечебная физическая культура является неотъемлемой частью лечебного и восстановительного процессов, направленных на предупреждение развития осложнений путем улучшения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем.

Грамотное чередование периодов нагрузок и восстановлений, правильный и целенаправленный механизм восстановительных процессов с учётом индивидуальных возможностей организма - вот в чём секрет здоровья студенческой молодёжи. Любая болезнь - это результат нарушения законов природы и жизнедеятельности человеческого организма. Вернуть человеку здоровье можно зная, каким законам оно подчинено. Для того чтобы победить болезнь, нужно знать причины её возникновения и законы, которым подчинён этот организм.

Целью физического воздействия является выведение из организма накопившихся в нем ядов или вредных веществ. Методы этого воздействия образно можно разделить на лечебные процедуры, прием специальных лекарственных средств и непосредственное выполнение физических упражнений. Любая болезнь, какой бы коварной, жестокой и продолжительной она ни была, излечима или облегчена компенсаторными функциями организма, уменьшены боли. Лечение души и тела, должно проводиться в строго определенной последовательности и определённых временных рамках.

Необходимо соблюдать определенный двигательный режим.

Двигательный режим зависит от ряда факторов, например, от возраста пола, веса, развития мускулатуры и подвижности суставов, особенностей предшествующей заболеванию двигательной активности. Принято выделять, три

двигательных режима: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий. Двигательный режим определяется лечащим врачом.

Щадящий режим обычно назначается в первые недели при ухудшении состояния здоровья.

Щадяще-тренирующий режим назначается при повышении устойчивости организма к физическим нагрузкам, что определяется врачебным контролем реакции на занятия лечебной гимнастикой, специальными функциональными пробами.

Тренирующий режим назначается при дальнейшем улучшении состояния и адаптации к нагрузкам предыдущего режима.

Двигательные режимы назначают последовательно, начиная со щадящего, но иногда в зависимости от состояния больного назначают щадяще-тренирующий или тренирующий.

Лечение заболевания заключается в устранении причин, способствующих развитию болезни, ликвидации воспалительных изменений и восстановлению утраченной функции. Комплексное лечение заключается в правильном соблюдении двигательного режима, в применении лекарственных средств, обладающих противовоспалительными и обезболивающими свойствами, проведение физиотерапевтических процедур, оказывающих сосудорасширяющее и обезболивающее действие, в санаторно-курортном лечении использовании благоприятных климатических условий, минеральных вод и грязей. Необходимо применять массаж региональных мышц и систематически проводить лечебную гимнастику. Характер и длительность упражнений зависят от тяжести поражения суставов и сопутствующих болезней.

От самых простых и спокойных упражнений по мере укрепления организма и расширения его физических возможностей следует переходить к более серьезным, и в том числе с применением отягощений, постепенно увеличивая нагрузки.

Упражнения приведенного ниже комплекса следует выполнять плавно, без рывков постепенно увеличивая дозировку, от 10-12 раз, через месяц можно делать по два подхода каждого упражнения, а затем и третий.

Продолжительность занятий: сначала 10-15 минут - ежедневно, а затем увеличивая более часа 2-3 раза в неделю.

Лежа на спине

1. И.п. - руки вдоль туловища. Потянуть пальцы стоп на себя, затем оттянуть носок от себя.

2. И.п. - руки перед грудью. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

3. И.п. - руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения стопами.

4. И.п. - то же. Выполнить попеременное сгибание и разгибание ног в коленях, скользя стопой по поверхности.

5. И.п. - руки к плечам, локти вперед развести локти в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

6. И.п. - руки вдоль туловища. Попеременное отведение то левой, то правой ноги в сторону и возвращение в и. п.

7. И. п. - руки к плечам. Выполнить круговые движения руками вперед-назад.

8. И.п. - руки вдоль туловища. Имитация ходьбы по полу.

9. И.п. - тоже. Поднять руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

10. И.п. - то же. Попеременное поднимание и опускание прямых ног - по 4 раза каждой ногой.

11. И.п. - руки разведены в стороны. Скрещивать прямые руки перед грудью и разводить их в стороны.

12. И.п. - руки вдоль туловища. Напрягать и расслаблять мышцы ягодиц.

13. И.п. - руки разведены в стороны. Выполнять повороты корпусом то вправо, то влево (руки при повороте соединяются). Сделать по 2-3 поворота в каждую сторону.

Лежа на боку

1. Выполнить сгибание и разгибание ног в коленных суставах (4-6 раз).

2. Поочередное отведение ног в сторону (6-8 раз).

3. Выполнять движение ногами как при плавании стилем брасс (6-8 раз).

Выводы. С помощью физических упражнений и выполнений ') двигательного режима достигается:

- восстановление психологического равновесия;

- приобретение и укрепление уверенности в своих силах и, возможностях;

- массаж внутренних органов;

- вытеснение вредных веществ из тканей организма;

- восстановление нормального обмена веществ и двигательных функций сустава.

Опорно-двигательная система служит для удержания тела в определённом положении и передвижении в пространстве. Каждый молодой человек способен найти в себе волю победить недуг. Мы отличаемся друг от друга внутренней силой и способностью к восприятию внешних факторов: природных условий и целого комплекса других обстоятельств, как благоприятных, так и неблагоприятных, нашей реакцией на эти воздействия, возможностью радоваться и огорчаться, любить и ненавидеть. Осознание молодым человеком своей проблемы и решимость устранить её путём выполнения двигательного режима - вот главная цель данной методической работы.

На фоне благополучного здоровья более эффективно будет достигаться одна из главных задач, принятых в нашей академии - развитие природных способностей студента, его творческого потенциала.

Литература

1. Медицинская реабилитация / Под ред. акад. РАМН проф. В.М. Боголюбова. - М., 1999.

2. Миронов С.П., Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. - М., 1998.

3. Набиулин М.С. Оптимизация тренирующих нагрузок в реабилитологии. - М., 1999.
4. Общая патология и медицинская реабилитация. Юбил. чтения, посвящ. 150-летию со дня рождения акад. В. В. Пашутина: Под ред. В. Ю. Шанина, В. И. Захарова. - М., 1994.
5. Основы интенсивной реабилитации / В. А. Качесов. - М.: Б.и., 1999. - 126 с.
6. Петербургский мед. ун-т им. И.П.Павлова. Травматизм и методы восстановления здоровья / Мин-во здравоохранения Рос. Федерации, С.- Петерб. гос. мед. ун-т им акад. И.П. Павлова; [Сост.: д.б.н., проф. Н. А. Лебедев; Ред.: д. м. н., проф. А. К. Косоуров]. - СПб.: СПбГМУ, 1999.
7. Савченко В.А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов. Учеб, пособие: БГПУ., 1996.
8. Яхонтова П. И. Травматология. БМИ. М., 1999.

УДК 615.8.029.3

**СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**
**SOCIAL ASPECTS OF VOCATIONAL REHABILITATION OF PEOPLE
WITH DISABILITIES**

Плякина В.В., старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Plyakina V. V., Senior Lecturer, Department of Adaptive Physical Culture and Physical Rehabilitation,

Москова Е.С., слушатель магистратуры.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

г. Луганск, Луганская Народная Республика

Moskova E. S., graduate student.

Lugansk National University named after Taras Shevchenko

Lugansk, Lugansk People's Republic.

v.plyakina86@mail.ru

Аннотация. Социальные аспекты реабилитации. Раскрыты современные особенности реабилитации. Представлены социальные направления работы с людьми с ограниченными возможностями. Дана характеристика социально-реабилитационных технологий. Описаны этапы и модели реабилитации инвалидов.

Annotation. Social aspects of rehabilitation. Revealed the modern features of rehabilitation. Presented social aspect of working with people with disabilities. The characteristic of social and rehabilitation technologies. Describes the steps and models of rehabilitation of persons with disabilities.

Ключевые слова: реабилитация, социальные аспекты, люди с ограниченными возможностями.

Keywords: rehabilitation, social aspects, people with disabilities.