

**Г. В. Новик**, канд. пед. наук, доц., **К. С. Семененко, С. А. Ломако**  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности, продление творческой активности определяется государством как важнейшая социальная задача [1].

Физическая реабилитация - составная часть общетеоретической, клинико-лабораторной медицины с использованием в качестве терапии широкого арсенала средств физической культуры при соблюдении гигиенических форм и правил.

Цель физической реабилитации – помощь доступными, естественными, эффективными методами физической культуры, выйти человеку из болезненного состояния, вернуться к учебе, работе, полноценной жизни, социально реабилитироваться и адаптироваться.

Физическая реабилитация (восстановление способности) – комплекс мероприятий, направленный на восстановление ослабленной или утраченной функции организма после заболевания или травмы [2]. Реабилитация физическая как предмет изучает влияние средств, методов, форм физической культуры, разных двигательных режимов и дозировок на больной, ослабленный организм. Комплекс реабилитационных мероприятий укрепляет и стабилизирует функции, тренирует их, увеличивает резервный потенциал, периоды ремиссий, вырабатывает компенсации. Субъект изучения в реабилитации – больной (или ослабленный) человек с конкретным диагнозом, а объект изучения – комплекс физических упражнений и гигиенические условия. Физическая реабилитация является одной из форм физической культуры. Занятия лечебной физической культурой (ЛФК) являются средством физической культуры. Средствами лечебной физкультуры могут быть: гимнастические упражнения; дозированная ходьба; спортивно - прикладные упражнения; туризм пеший (1-2-3 дня), ближний на велосипеде, байдарках, рыбная ловля, сбор грибов, охота; верховая езда (Райт-терапия); спортивные и подвижные игры; прогулки на велосипеде, лыжах; плавание; трудотерапия; механотерапия; самостоятельные занятия аэробикой по Куперу; дозированная ходьба по пересеченной местности (терренкур); дозированный бег (трусцой); естественные факторы природы (солнце, воздух, вода). Физические упражнения в практической медицине используются и в качестве лечения, профилактики осложнений после воспалительных процессов, коррекции зрения, деформации опорно-двигательного аппарата.

Для проведения занятий по физической культуре детей, подростков, студентов распределяют в группы: основная, подготовительная, специальная медицинская и лечебная физическая культура. Анализ диспансерного учета студентов Гомельского государственного медицинского университета позволяет распределить студентов в медицинские группы для занятий физической культурой с учетом их состояния здоровья.

Нами были проанализированы данные медицинского осмотра студентов на начало 2016-2017 учебного года. В 2016-2017 уч. году количество студентов с 1 по

- 1 курс зачисленных в основные группы составило 70,3 %, специальные медицинские группы и группы ЛФК 17,8 %, 11,9 % студентов имеют полное освобождение от занятий по физической культуре (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение студентов ГомГМУ в учебные группы для занятий по физической культуре

Учебный год	Основное, подготовительное отделение Кол-во (%)	Специальное медицинское отделение Кол-во (%)	Лечебная физическая культура Кол-во (%)	Полное освобождение Кол-во (%)
2016-2017	1530 чел. (70,3%)	316 чел. (14,5%)	72 чел. (3,3%)	55 чел.(11,9%)

Во всех группах – основной, подготовительной, специально медицинской и лечебной физической культуры – движения и упражнения в целях реабилитации применяются в комплексе с медикаментозными средствами, диетотерапией, бальнеотерапией (закаливание, талассотерапия), психотерапией (музыка, танцы, аутотренинг), физиотерапией, механотерапией (тренажеры), трудотерапией (интернаты, санатории, профильные, туберкулезные больницы, психиатрические больницы), массажем при соблюдении гигиенических норм и правил во всех клиниках, поликлиниках и других лечебно-оздоровительных учреждениях.

Для назначения физических упражнений в качестве лечебного средства необходимо ознакомиться с историей болезни. Затем, если нет противопоказаний, врач определяет форму проведения ЛФК, форму применения, принципы организационно-методические, место проведения и дозировку, цель и решаемые задачи. Правильное использование различных форм, методов и средств физической реабилитации детей, подростков, студентов улучшает состояние здоровья и позволяет осуществить перевод в специальную, подготовительную или основную группы для занятий физической культурой [3].

### Литература

1. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: Методические рекомендации по физическому воспитанию для студентов 2 курса лечебного, медико-диагностического и медико-профилактического факультетов, обучающихся по специальности «Лечебное дело», «Медико-диагностическое дело», «Медико-профилактическое дело»: В 4 ч. ч.2 / сост.: Г.В. Новик, Н.В. Карташева, Т.Ф. Геркусова. – Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет» - Гомель, 2007. – С. 3-4.

2. Кучерова, А. В. Курс лекций ТМФВ [Электронный ресурс] / А. В. Кучерова // Введение в теорию физической культуры / А. В. Кучерова // «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова». – Режим доступа: [www.studfiles.ru](http://www.studfiles.ru) – Дата доступа: 19.06.2017.

3. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: Методические рекомендации по физическому воспитанию для студентов 1 курса лечебного факультета, обучающихся по специальности лечебное дело, медико-диагностическое дело, медико-профилактическое дело / Г.В. Новик, Н.А. Сергейчик. – Гомель: ГомГМУ,

2006. – С. 10-11.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ