

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор заведующий кафедрой
физического воспитания РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Samusenkov Oleg Iosifovich, Doctor of Science, Professor, Head of the Department
of Physical education of the S. G. Stroganov Academy, Moscow, Russia

Самусенкова Елена Игоревна
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Samusenкова Elena Igorevna, Senior lecturer of the Department
of Physical education of the S. G. Stroganov Academy, Moscow, Russia

Вострикова Алла Александровна
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Vostrikova Alla Aleksandrovna, Senior lecturer of the Department
of Physical education of the S. G. Stroganov Academy, Moscow, Russia

Кириллов Илья Александрович
Студент 3 курса кафедры «Промышленный дизайн»
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва, Россия
Kirillov Ilya Aleksandrovich, 3rd year student of the Department
«Industrial design» of the S. G. Stroganov Academy, Moscow, Russia

ЛФК ПРИ ТРАВМАХ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ PHYSICAL THERAPY FOR INJURIES DURING CLASSES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Аннотация. Данная статья рассматривает проблему восстановления и реабилитации студентов после спортивных травм, а именно ее решение посредством регулярных восстановительных занятий лечебной физкультурой.

Abstract. This article examines the problem of recovery and rehabilitation of students after sports injuries, namely its solution through regular physical therapy classes.

Ключевые слова. Лечебная физическая культура, спортивный травматизм, физические упражнения, реабилитация, восстановление.

Keywords. Physical education, sports injuries, exercise, rehabilitation, recovery.

Введение

Лечебная физическая культура (ЛФК) — самостоятельная научная дисциплина. В медицине это метод лечения, использующий средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии. ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливания организма естественными факторами природы. ЛФК основывается на современных научных данных в области медицины, биологии, физической культуры. Но помимо сферы профессиональной медицины, методики ЛФК применимы и в бытовой сфере – например, в учебной и повседневной жизни.

Основным средством ЛФК для борьбы с травмами (и их профилактикой) во время обучения в ВУЗе являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности. В учебном процессе, как правило, сфера применения ЛФК носит профилактический характер, позволяя телу поддерживать здоровую форму и работоспособность.



Introduction

Therapeutic physical education (physical therapy) is an independent scientific discipline. In medicine, it is a treatment method that uses physical culture for prevention, treatment, rehabilitation and supportive therapy. Physical therapy forms a conscious attitude towards physical exercises in a person and in this sense, has an educational value; develops strength, endurance, coordination of movements, instills hygiene skills, hardening of the body by natural factors of nature. Physical therapy is based on modern scientific data in the field of medicine, biology, and physical education.

The main means of physical therapy are physical exercises used in accordance with the objectives of treatment, taking into account the etiology, pathogenesis, clinical features, functional state of the body, the degree of general physical performance.

Травма (от греческого «рана») - физическое повреждение организма под воздействием внешних факторов.

Травматология (учение о ранах) – раздел в медицине, изучающий травмы, их причины, виды, методы профилактики и лечения.

Травмы на учебных занятиях имеют очень широкий спектр: это могут быть как прямые повреждения тела, полученные по неосторожности (например, при работе с обрабатывающим станком), так и косвенные – отеки, онемение, слабость мышечного тонуса из-за сидячего и физически малоподвижного характера учебной деятельности. Тренировка любым видом спорта в целях устранения серьезных травм, полученных по неосторожности предполагает определенные материальные затраты и требует большого напряжения физических и моральных сил как занимающегося, так и преподавателя.. Часто спортсмен, получивший повреждение-травму, на длительное время прерывает тренировки, а иногда и совсем превращает занятия спортом. Однако при правильной и умело проводимой реабилитации (восстановлении) после травм можно, в самые короткие сроки восстановить его общую и специальную работоспособность и подготовить его к дальнейшему выполнению учебной работы. В процессе реабилитации перед педагогом и пациентом стоят определенные задачи:

1. Сохранение в процессе лечения достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденного органа;
2. Поддержание общего состояния в профилактических целях;
3. Восстановление амплитуды движений и силы поврежденной.

Следует отметить, что при восстановлении пациента после травмы конечный результат во многом зависит от дисциплинированности и творческого подхода к занятиям самого тренированного и его преподавателя. Так же это зависит от загруженности работой/учебными делами пострадавшего. Нельзя после исчезновения болей, а иногда только при уменьшении болевого синдрома сразу же отменять занятия. Такая практика приводит к дополнительной травме и значительно удлиняет срок учебной нетрудоспособности. Кроме того, при наличии даже минимальных болей нарушается координация специфических движений, которая закрепляется и оказывает отрицательное влияние на дальнейшую учебную деятельность, а так же портится общее самочувствие (что влияет на продуктивность самой учебы).

В процессе восстановительного лечения травм применяются следующие формы занятий:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика;
2. Гимнастика на учебных занятиях;
3. Лечебная гимнастика, направленная на восстановление утраченной функции поврежденного органа;
4. Специальные занятия профилактического характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из простого комплекса физических упражнений общеразвивающего характера. Из комплекса исключены лишь упражнения с нагрузкой на поврежденный орган



Гимнастика на учебных занятиях предусматривает регулярные упражнения, направленные на поддержание общего тонуса тела и предотвращения различных негативных проявлений малоподвижной учебной работы.

Лечебная гимнастика направлена на реабилитацию утраченной функции поврежденного органа, которая больше всего страдает при переломах и повреждениях связок.

Лечебная гимнастика в зависимости от сроков и момента травмы и характера клинических проявлений состоит из трех периодов:

1. Имobilизационный период (период, когда поврежденный орган находится в фиксированной повязке).

2. Постимobilизационный период (период реабилитации после травмы). Он начинается сразу же после снятия фиксирующей повязки. Основное внимание здесь уделяется разработке движений в суставах и восстановлению силы поврежденных конечностей.

3. Период полной функциональной реабилитации после травмы. В этом периоде используются специальные тренировочные упражнения с применением постепенных нагрузок на поврежденную поверхность.

Профилактические занятия предусматривают ежедневные упражнения для профилактики тонусного мышечного состояния, общей выносливости тела, а так же его гибкости

В заключение приходит понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось еще в глубокой древности. В те времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности.

ЛФК способствует не только улучшению работы пораженного органа, но оказывает многогранное физиологическое действие. Под влиянием ЛФК активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы.

Таким образом, важно помнить, что необходимо ценить свое собственное здоровье и правильно организовывать учебные, тренировочные занятия и досуг, применяя его для укрепления здоровья и физкультурно-спортивного совершенствования.

In the conclusion, understanding that movement is the most affordable and most effective medicine has been developed since ancient times. In those days, people knew that in order to deprive a person of energy, it is necessary to deprive him of motor activity.

Exercise therapy not only improves the functioning of the affected organ, but also has a multifaceted physiological effect. Under the influence of exercise therapy, respiration, blood circulation, metabolism are activated, the functional state of the nervous endocrine system improves, and the function of the muscular system increases. Thus, it is important to remember that it is necessary to value your own health and properly organize leisure time

Список литературы:

1. Гончарова А. И., Ткачева Е. Г. Лечебная физическая культура при нарушении осанки у студентов. Наука-2020. 2018. № 7 (23). С. 94-98.
2. Лечебная физкультура. Москва : Человек, 2013. 192 с.
3. Побелянская Ю. Н., Захарова Е. Д. ЛФК при заболевании дыхательной системы. Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 115-116.

