

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-104502

**РЕАБИЛИТАЦИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Аннотация: в статье рассматривается вопрос реабилитации как восстановления работоспособности спортсменов. В настоящее время решение проблем повышения надежности, работоспособности и профессионального долголетия специалистов теснейшим образом связано с решением проблемы профессиональной реабилитации. Несмотря на то, что на сегодняшний день многие вопросы реабилитации, особенно в спортивной сфере, решены на достаточном уровне, на практике система профессиональной реабилитации реализуется совершенно недостаточно. Вот почему сложные виды человеческой деятельности, в том числе деятельность специалиста строителя, требуют разработки примерной начальной системы профессиональной реабилитации.

Ключевые слова: средства восстановления, силовая тренировка, потенциал силы, лекарственные растения, фармакологические средства.

Медицинская реабилитация – это системообразующий комплекс многоплановых и многофакторных диагностических приемов, методов и средств профилактики, которые преследуют две взаимосвязанные цели – создать наиболее эффективный барьер неблагоприятным воздействиям на организм внешней среды и восстановить резервы функций организма, обеспечивающих высокую работоспособность и увеличение профессионального долголетия.

Профессиональная реабилитация – восстановление профессиональной работоспособности организма после утомления, при усталости, при выявлении

факторов риска заболевания, снижении функциональных резервов, после производственных травм и заболеваний.

Реабилитация в физкультурно-спортивной деятельности – восстановление физической работоспособности занимающихся физическими упражнениями и спортом после утомления, перенапряжения, перетренированности, а также после перенесенных травм и заболеваний.

Пролонгированная профессиональная реабилитация – индивидуальная система контроля, коррекции и восстановления профессионально важных качеств, обеспечивающая методами физической культуры и медицинской реабилитации высокую работоспособность и профессиональное долголетие специалиста.

В данном случае под системой следует понимать совокупность определенных эффективных средств, способствующих, с одной стороны, повышению эффективности профессиональной деятельности на базе вое становления психических и профессиональных функций, включая профессиональную работоспособность, а с другой – способствующих или обеспечивающих реадаптацию основных жизнеобеспечивающих систем в направлении оптимального функционирования после воздействия экстремальных условий деятельности.

Данная система реабилитации должна быть составной частью учебной программы профессиональной подготовки современного специалиста в высшем учебном заведении.

Исходя из практики, а также из анализа результатов научных исследований, каждому специалисту необходима индивидуальная пролонгированная профессиональная реабилитация. Для создания такой системы требуется участие соответствующих специалистов.

В основном процесс реабилитации состоит из следующих последовательных этапов

1. Профессиональная ориентация, первичная коррекция ПВК, подбор средств реабилитации.

2. Первоначальная профессиональная подготовка в учебном заведении или на производстве с применением средств профессиональной реабилитации.

3. Профессиональная адаптация, совершенствование и коррекция ПВК, соответствующих уровню требований профессиональных моделей, и разработка индивидуальной системы реабилитации, рассчитанной на высококвалифицированного специалиста.

4. Поддержание с помощью средств реабилитации высокого уровня работоспособности и профессионального долголетия специалиста.

На первом этапе необходимы целенаправленное развитие, коррекция и реабилитация тех физических, функциональных систем организма и психических возможностей личности, которые требуются специфическими условиями трудовой деятельности индивидуума.

Например, для освоения специальности и работы в качестве инженера-строителя необходимо с помощью средств реабилитации постоянно поддерживать на оптимальном уровне общую и специальную физическую выносливость, функциональные возможности зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов; поддерживать способность перестраивать режим жизнедеятельности в условиях трехсменной работы, выполнять профессиональную деятельность на открытом воздухе с большим объемом передвижения пешком, по лестницам, по территории строительной площадки и т. п.

На последующих этапах в целях оптимизации профессиональной психофизической готовности следует обратить внимание на системное применение средств реабилитации. При этом необходимо учесть многообразие производственных факторов, требующих определенного уровня ПВК.

Определение состава средств и организация процесса профессиональной реабилитации осуществляется по следующим этапам:

- предварительная опережающая реабилитация при прогнозировании усложнения условий труда и возможных экстремальных ситуаций;
- применение средств реабилитации непосредственно на рабочем месте в процессе выполнения наиболее сложных и длительных видов профессиональной деятельности;
- послерабочий этап – после выполнения профессиональной деятельности;

– акцентирующий этап в недельном цикле профессиональной деятельности (в выходные и нерабочие дни);

– заблаговременный этап – в период отпусков, а также находясь в профилакториях, санаториях, домах отдыха.

Указанные этапы структурно объединяются в целостную систему профессиональной реабилитации.

Организм человека обладает сформировавшейся в процессе эволюции способностью адаптироваться (приспособливаться) к изменяющимся условиям окружающей среды. Однако адаптационные возможности организма не беспредельны, в частности, он не всегда и не в полной мере может приспособиться к физическим нагрузкам, в результате чего нередко развиваются в организме негативные явления.

При отсутствии своевременной реабилитации в организме накапливаются нежелательные явления, которые могут привести к заболеваниям.

Например, хронические микротравмы мышечных волокон приводят к возникновению патологических изменений в мышцах, появляются болевые ощущения; при функциональном перенапряжении опорно-двигательного аппарата, чрезмерной физической нагрузке на костную ткань может развиваться деформирующий артроз в суставах и на отдельных участках костной системы. Нерациональное применение физических нагрузок может негативным образом отразиться на сердечно-сосудистой системе, а также может привести к срыву адаптационно-приспособительных механизмов, проявляющемуся в повышении уровня инфекционной заболеваемости по причине ослабления активности иммунной системы. Поэтому для профилактики различного рода негативных последствий реабилитационные мероприятия должны стать неотъемлемой частью содержания тренировочного процесса для занимающихся физическими упражнениями и спортом.

В современном спорте высших достижений проблема реабилитации так же важна, как и сама тренировка, т.к. невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Список литературы

1. Пельменев В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – М.: Юрайт, 2019.
2. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019.
3. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019.
4. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020.
5. Чернов И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – М.: Лань, 2019.
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. А.А. Зайцева. – М.: Юрайт, 2020.
7. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России / С.А. Юрлов // Современное право. – 2015. – №2.