

Арро Наталья Викторовна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье анализируется физическая реабилитация как технология повышения уровня здоровья молодежи. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50–55% зависит от его образа жизни, остальные 45–50% составляют факторы наследственности, внешней среды и здравоохранения (20% – окружающая среда, 18–20% – генетическая предрасположенность и 10% – медицина).

Ключевые слова: физические упражнения, физическая культура, спорт, профилактика, лечение.

На данный момент здоровье, как и здоровый образ жизни, становится одной из самых актуальных проблем среди молодежи. Во время обучения студенты получают не только профессиональные навыки, в этот период жизни у них происходит и формирование их социального статуса.

Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до традиционного уровня. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения

в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Реабилитация – это комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма с использованием физических упражнений, закаливания, массажа и самомассажа, аутогенной тренировки, диеты, бани, витаминов.

Состояние здоровья студенчества – комплексная проблема, требующая рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического развития, особенностями образа жизни, уровнем медицинского обеспечения, отношением каждого к своему здоровью.

Занятия физическими упражнениями благотворно влияют на здоровье и физическое развитие студента. Физические нагрузки – источник мощных благотворных влияний на обмен веществ и деятельность важнейших функциональных систем, приводящих к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, увеличению адаптации организма к неблагоприятным условиям среды.

При систематических занятиях физическими упражнениями существенно изменяются морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются межреберные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких, происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети. В результате увеличивается эффективность вентиляции легких, повышается обогащение крови кислородом. Анализ заболеваемости лиц, занимающихся оздоровительными формами физической культуры, показал, что частота развития простудных заболеваний у них значительно ниже, чем у пренебрегающих физической культурой, снижается также частота обострений хронических заболеваний.

Как эффективное реабилитационное средство рекомендуется закаливание организма. Закаливание – это система процедур, которые повышают устойчивость организма к влиянию негативной окружающей среды, вырабатывает иммунитет, улучшают приспособляемость к изменениям температуры, стимулируют профилактику заболеваний.

В процессе закаливания в организме улучшается работа нервной и эндокринной систем (возбудимый становится спокойнее, инертный – бодрее), активизируются обменные процессы (кровообращение, дыхание, состав крови и т. д.), повышается работоспособность и выносливость, сон становится спокойнее и глубже, повышаются устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость различным заболеваниям. Но успешность адаптирующего воздействия закаливания считается обеспеченным только в том случае, если закаливающие мероприятия применяются систематически, непрерывно, часто долгие месяцы и годы.

Одним из методов терапии, оказывающий восстановительное или лечебное действие, является массаж. В составе реабилитационной программы он ускоряет восстановление, помогает быстро улучшать самочувствие, повышает эффективность других методов реабилитации. При реабилитации лечебный массаж решает несколько задач: контроль самочувствия, местное восстановление, сохранение ремиссии, поддержание работы сердца, неврологические нарушения.

Аутогенная психорегулирующая тренировка (АТ) – одно из средств психологической реабилитации, заключающееся в психической саморегуляции, когда человек воздействует на самого себя с помощью слов, словесных формул, соответствующих им мысленных образов, которые обладают точным, «прицельным» действием на организм человека, на его отдельные органы и системы, активизируя их деятельность и восстанавливая после утомления или других негативных состояний. Этот метод обладает высокой эффективностью в рамках комплексной терапии, реабилитации, санаторно-курортного лечения и его экономичностью. Методами психической саморегуляции в повседневной жизни могут служить соблюдение режима «труда-отдыха», водные процедуры, хобби и увлечение спортом, а также смена обстановки и рода деятельности. Однако до настоящего времени недостаточно изучены механизмы терапевтического действия и предикторы эффективности метода, что необходимо для разработки дифференцированных показаний к его применению.

В качестве способа реабилитации часто используется лечение режимом питания. Диетотерапия (лечение режимом питания) – лечебный метод, в основе которого лежит терапия различных заболеваний с помощью специальных диет. Преимущества заключаются в том, что она может использоваться не только как основной метод лечения, но и в качестве фона к другим видам терапии и реабилитации. К основным целям диетотерапии относятся профилактика и лечение различных заболеваний, достижение индивидуальной психосоматической гармонии (восстановить нарушенный обмен веществ и регуляторные нейроэндокринные механизмы), восстановление нарушенной работы пищеварительного тракта для индивидуального оптимального поступления в организм энергетических и пластических веществ. Критики диетотерапии указывают на то, что данная методика устарела и не учитывает популярные сейчас тенденции, такие как раздельное, аюрведическое питание, макробиотическая диета, принципы питания в натуропатии, однако нельзя не признать, что многолетний опыт успешного применения диетотерапии при лечении различных заболеваний, является веским основанием, чтобы прислушиваться к её рекомендациям.

Большая роль в обеспечении полноценного восстановления принадлежит сауне(бане), механизм действия которой связан с повышением защитно-адаптационных свойств организма, ферментной и иммунологической активности, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и стрессовых ситуаций и быстрым снятием общего и локального утомления. Действуя на измененные нагрузкой метаболизм, кровоснабжение, терморегуляцию и энергетические ресурсы организма, сауны способствует регулирующим механизмам, ликвидации чувства усталости, позволяет упрочнить естественный ход восстановления.

Различные лекарственные вещества уже долгое время применяются медициной для лечения и реабилитации человека. Среди фармакологических средств восстановления работоспособности особое место принадлежит витаминам. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно прини-

мают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты, назначенные специалистом после анализа текущего состояния пациента, во избежание гипервитаминоза.

Формирование здорового образа жизни у молодежи будет более эффективным, если внедрить в образовательные учреждения различные оздоровительные программы, направленные на формирование валеологической грамотности, укрепления здоровья.

Средства массовой информации и различные рекламные технологии, демонстрирующие правильное отношение к здоровью, к спорту, к физическим упражнениям, являются мощнейшим средством формирования здорового образа жизни.

Список литературы

1. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе / В.У. Аванесов. – М.: Всесоюз. науч. исслед. физ. культуры. – 24 с.
2. Айвазян Т.А.. Аутогенная тренировка в психокоррекции пациентов с хроническими соматическими заболеваниями: эффективность и ее предикторы / Т.А. Айвазян, В.П. Зайцев // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2018. – С. 2–5.
3. Андрющенко Л.Б. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Л.Б. Андрющенко, С.Ю. Витько, Т.Н. Шутова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №5. – С. 261.
4. Высоцкая Т.П. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России / Т.П. Высоцкая, Н.С. Ошеров // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 201–204.
5. Карасёва Д.С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодежи / Д.С. Карасёва. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – №7 (349). – С. 208–210.

6. Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учебное пособие / сост. Л.В. Чекулаева, И.В. Переверзева, Л.А. Кирьянова, Е.Н. Кодрашкин. – Ульяновск: УлГТУ, 2020. – 218 с.