

Наймушина Екатерина Андреевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ И ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ

Аннотация: статья представляет собой обзор адаптивной физической культуры во время реабилитации после полученных травм и операций. Автором рассмотрены основные задачи АФК и её функции. Главная цель статьи заключается в том, чтобы показать, насколько значимую роль занимает адаптивная физическая культура в процессе восстановления организма человека после травм или хирургических вмешательств.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, травмы, операции, реабилитация, восстановление.

В настоящее время нельзя не заметить, что в России в связи с ухудшающейся экологической ситуацией и высоким уровнем заболеваемости и травматизма, число людей, имеющих те или иные ограничения жизнедеятельности, растет. Адаптивная физическая культура (АФК) создана на стыке медицины, физической культуры, коррекционной педагогики и основывается на анатомии, физиологии, физическом воспитании и социальной психологии. Она включает в себя набор мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья к нормальной среде, преодоление психологических барьеров, которые препятствуют полноценной жизни [5]. К основным видам АФК можно отнести спорт, двигательную реакцию, физическую реабилитацию, физическую рекреацию и физическое воспитание. Помимо этого, адаптивная физическая культура делится на две группы: обязательные занятия, которые проводятся в рамках физиче-

ской реабилитации и адаптивного физического воспитания детей, подростков, молодежи и дополнительные занятия, которые реализуются по желанию занимающихся или их родителей в целях всестороннего удовлетворения их потребностей [4].

К основным задачам АФК относят:

- 1) сохранение и укрепление здоровья;
- 2) развитие познавательных навыков, поддержка эмоционального комфорта;
- 3) восстановление двигательных навыков и мышечной деятельности;
- 4) формирование дополнительных навыков;

В основные функции адаптивной физической культуры входят:

- 1) реабилитационная (восстановление и улучшение физических и психологических способностей людей с ОВЗ после травм, болезней или операций);
- 2) коррекционная (коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений, улучшение общей физической формы);
- 3) социализационная (помощь людям с ОВЗ взаимодействовать с окружающими, развивать навыки социального взаимодействия и участвовать в общественной жизни);
- 4) профилактическая (профилактика заболеваний, улучшение общего состояния организма, укрепление иммунитета и повышение жизненного тонуса).

Данные функции помогают людям с ОВЗ преодолевать физические и психологические препятствия, также улучшать качество жизни и достигать своих потенциальных возможностей. Следует выделить, что комплексы АФК следует начинать под руководством специалиста, соблюдать его рекомендации и не превышать допустимую нагрузку, чтобы избежать возможных осложнений, либо пациент сам может выполнять комплекс упражнений, который изначально был согласован с врачом. Программа адаптивной физической культуры составляется для каждого пациента с учётом его диагноза, двигательного опыта, моторной мобильности, физического развития и возрастных особенностей [2].

Адаптивная физическая культура играет важную роль в реабилитации после операций и травм. Она помогает восстановить функциональные возможности, гибкость, координацию, укрепить мышцы. АФК после операций может включать в себя легкие упражнения на растяжку, укрепление мышц, аэробные упражнения, йогу. Постепенное увеличение интенсивности и объема тренировок поможет пациенту вернуться к активной жизни после хирургических вмешательств и травм [3].

АФК полезна при различных типах травм.

1. Повреждения суставов, где АФК помогает восстановить подвижность суставов, укрепить мышцы и связки и предотвратить дальнейшие повреждения.

2. При переломах адаптивная физическая культура ускоряет процесс восстановления мышечной силы, гибкости вокруг поврежденного участка и также восстанавливает нормальное функционирование суставов.

3. Травмы позвоночника, при которых важно вернуть мышечный тонус, укрепить корсетные мышцы спины, а также улучшить осанку.

4. При травмах мягких тканей АФК помогает ускорить процесс заживления и восстановления функциональности.

Реабилитация после травм играет ключевую роль в восстановлении функциональности и качества жизни пациента. После травм чаще всего возникает ослабление мышц и связок, нарушение баланса и координации движений, а также возможен страх перед повторной травмой. Данная реабилитация требует усилий, терпения и постоянной работы не только со стороны пациента, но и со стороны врачей [1].

Сущность вышеизложенного сводится к тому, что адаптивная физическая культура играет важную роль в процессе реабилитации после каких-либо травм и хирургических вмешательств, помогает людям вернуть функциональность и подвижность своего тела, улучшает не только физическое состояние, но и психологическое, а также повышает качество жизни.

Список литературы

1) Андрюхина Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т.В. Андрюхина; под общ. ред. Т.В. Андрюхиной. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 158 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0665-5> (дата обращения: 05.05.2024).

2) Арнст Н.В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учеб. пособие / Н.В. Арнст; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – 94 с.

3) Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI.

4) Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD.

5) Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC.