



**Государственная образовательная  
организация высшего профессионального  
образования  
«Донецкий институт физической культуры  
и спорта»**

**Кафедра АФК**



**Доцент Гришун Ю.А.**

**ЛЕКЦИЯ 1. ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ВВЕДЕНИЕ, ОСНОВНЫЕ  
ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.  
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. СТРУКТУРА  
АФК.**

**Донецк 2019**



**Реабилитация** — это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

**Физическая реабилитация** — *(англ. Physical therapy)* это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и



**Назначение средств физической реабилитации, последовательность применения её форм и методов определяются:**

- характером течения заболевания,
- общим состоянием больного,
- периодом и этапом реабилитации,
- двигательным режимом

# Задача реабилитации:

- **Полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата, а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду. приспособление к повседневной жизни и труду**



# ***ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАБИЛИТАЦИИ***

- **восстановление бытовых возможностей больного, т.е. способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы.**
- **восстановление трудоспособности, т.е. утраченных инвалидом профессиональных навыков путем использования и развития функциональных возможностей двигательного аппарата.**
- **предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, т. е. осуществление мер вторичной профилактики.**

# *Основная цель физической реабилитации*

- адаптация к работе на предыдущем месте труда или реадаптация, то есть работа с меньшими нервно-психическими и физическими нагрузками, а также наиболее полное восстановление утраченных возможностей организма, но если это недостижимо, ставится задача частичного восстановления либо компенсация нарушенной или утраченной функции и в любом случае – замедление прогрессирования заболевания.

# Основополагающие принципы физической реабилитации

- 1. Раннее начало проведения реабилитационных мероприятий (РМ).**
- 2. Комплексность использования всех доступных и необходимых РМ.**
- 3. Индивидуализация программы реабилитации.**
- 4. Этапность реабилитации:**
  - специализированный стационар,**
  - специализированный реабилитационный центр или санаторий,**
  - отделение реабилитации поликлиники**

# Основополагающие принципы физической реабилитации

5. **Непрерывность и преемственность на протяжении всех этапов реабилитации, т.е. при переходе с одного этапа реабилитации на другой или с одного учреждения в другое (у каждого больного на руках должна быть обменная карта, в которой указано функциональное состояние, переносимость физических нагрузок, реализованные средства и методы реабилитации)**
6. **социальная направленность РМ,**
7. **использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации.**

# СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

- лечебная физическая культура,
- лечебный массаж,
- физиотерапия,
- механотерапия,
- трудотерапия.



- психотерапевтическое воздействие, медикаментозная коррекция, **ЛФК** (кинезотерапия - это лечение движением и специальными нагрузками.), физиотерапия, **массаж, хореотерапия** (choreotherapy, dance and movement therapy), **использование танца, пластики и ритмики в лечебных и профилактических целях**), санаторно-курортное лечение, музыкотерапия, фитотерапия, мануальное воздействие и др.





# СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

- *Ведущее место* среди средств физической реабилитации отводится **физическим упражнениям**, так как двигательная активность — важнейшее условие формирования здорового образа жизни, основа правильного построения медицинской реабилитации.



*Средства физической реабилитации можно подразделить на*

- активные,
- пассивные,
- психорегулирующие

# СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

- **К активным средствам** относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, и виды спорта, работа на тренажерах, трудотерапия и др.;



- **К пассивным** — массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы;
- **К психорегулирующим** — аутогенная тренировка, мышечная релаксация.

**Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.**



# ВИДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АДАПТИВНОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
(АФВ)

АДАПТИВНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
РЕКРЕАЦИЯ

АДАПТИВНЫЙ  
СПОРТ

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ  
ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ

АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ

КРЕАТИВНЫЕ  
(ХУДОЖЕСТВЕННО-  
МУЗЫКАЛЬНЫЕ) ТЕЛЕСНО-  
ОРИЕНТИРОВАННЫЕ  
ПРАКТИКИ



# ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*общие*

```
graph TD; A[общие] --> B[укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды]; A --> C[обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков]; A --> D[формирование необходимых знаний в области физической культуры личности]; A --> E[развитие двигательных способностей кондиционных (сила, скорость, гибкость и выносливость), и координационных (ловкость, поддержание равновесия)]; A --> F[воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности];
```

**укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;**

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

**формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;**

развитие двигательных способностей **кондиционных** (сила, скорость, гибкость и выносливость), и **координационных** (ловкость, поддержание равновесия)

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

# СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ФАКТОРЫ**

**ЕСТЕСТВЕННО-СРЕДОВЫЕ  
ФАКТОРЫ**

**Солнце, воздух, вода,  
климатотерапия**

**Режим, питание, общественная  
и личная гигиена**

## ***У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье АФК формирует:***

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

# **У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье АФК формирует:**

- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.



# *ФУНКЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

## *ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ*

- Учебно-познавательная;*
- развивающая;*
- коррекционная;*
- профессионально-подготовительная;*
- воспитательная*

## *СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ*

- социализирующая;*
- интеграционная;*
- коммуникативная*

# АДАПТИВНЫЙ СПОРТ



- **Адаптивный спорт** — компонент (вид) Адаптивной физической культуры
- **Цель:** реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей имеющие аналогичные проблемы в развитии



# НАПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

## ФУНКЦИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

- учебно-познавательная;
- развивающая;
- коррекционно-компенсаторная;
- рекреативно-оздоровительная;
- самовоспитания

СОЦИАЛЬНЫЕ

- гуманистическая;
- коммуникативная;
- интегративная;
- зрелищная и эстетическая;
- социализирующая

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ

# Адаптивная двигательная рекреация

- *Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в получении удовольствия от двигательной активности, отдыха, интересном проведении досуга, смене вида деятельности.*



## **Содержание адаптивной двигательной рекреации**

направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), профилактику утомления через ощущения удовольствия, доставляемое занятиями физической культурой.

# Адаптивная двигательная рекреация

**Основными средствами  
АДР являются**  
виды физических  
упражнений, не  
вызывающие чрезмерного  
напряжения:

дартс, боулинг,  
бильярд, бочча (игра с  
мячом), элементы  
танцев, аэробики,  
сюжетные и  
подвижные игры



Под **двигательной рекреацией**  
понимаются **любые формы**  
двигательной активности, направленные  
на **восстановление сил**, затраченных  
в процессе профессионального труда



# АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ ФУНКЦИИ

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

1. *гедонистическая; (жизнь, наслаждаясь)*
2. *оздоровительно-восстановительная;*
3. *развивающая;*
4. *воспитательная*

## СОЦИАЛЬНЫЕ

1. *коммуникативная;*
2. *социализирующая;*
3. *интегративная*

- **Адаптивная физическая реабилитация** — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

# *ФУНКЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ*

**ЛЕЧЕБНО-  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ**

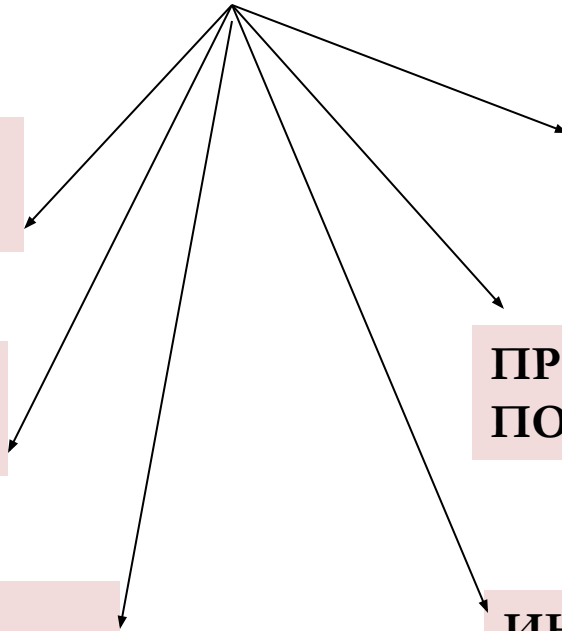
**КОРРЕКЦИОННО-  
КОМПЕНСАТОРНАЯ**

**ФУНКЦИЯ  
САМОРЕАБИЛИТАЦИИ**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ**

**ИНТЕГРАТИВНАЯ И  
СОЦИАЛИЗИРУЮЩАЯ**





# РЕАБИЛИТАЦИЯ

*В зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности*

- *социально-трудовая;*
- *социально-бытовая;*
- *социально-культурная*

*В зависимости от степени восстановления*

- *первоначальная;*
- *элементарная;*
- *полная*

*В зависимости от применяемых технологий*

- *медицинская;*
- *техническая (инженерная);*
- *психологическая;*
- *педагогическая*

# Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК

- **компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.**



# ***Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК***

***Основной целью необходимо считать***

- приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе — в профессионально-трудовую деятельность.**



# Экстремальные виды двигательной активности

- Компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.



**Дельтапланеризм,  
парашютный и  
горнолыжный спорт,  
скалолазание,  
альпинизм, серфинг,  
различные виды  
высотных прыжков и  
ныряния**

# *Основной целью экстремальных видов двигательной активности является*

**преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и т.п.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования;**

**профилактика состояний фрустрации (обмана, неудач ожидания), депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, жизни.**



# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В АФК

## **по целевой направленности:**

упражнения  
общеразвивающие,  
спортивные,  
рекреационные, лечебные,  
профилактические,  
коррекционные,  
профессионально-  
подготовительные;

**по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств:** сила, выносливость, скорость

**по координационной направленности:** упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В АФК

**по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы;**

**по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций:** упражнения низкой интенсивности (ЧСС - до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС - до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);

**по биомеханической структуре движений:** циклические, ациклические, смешанные;

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В АФК

**по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов:**

упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями ОДА, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр;

*по исходному положению;*



**по степени самостоятельности выполнения упражнений:**

активное самостоятельное, с поддержкой, с помощью, страховкой, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске);



# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В АФК

## **по интеграции междисциплинарных связей:**

художественно-

музыкальные, хореографические упражнения; упражнения формокоррекционной ритмопластики; рисование; упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко - драмо-, игротерапии, тематических игровых композициях, активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.

## **по лечебному воздействию:**

упражнения на восстановление функций паретичных мышц, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ*

