МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ДОКЛАД

ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИОННО-РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПОСРЕДСВОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Исполнитель: МордосоваЧэмэлиинэ Сергеевна

К.т.: 89142854113

Эл.почта: cmordosova@mail.ru

УДК Мордосова Чэмэлиинэ Сергеевна

Чурапча, Россия

Абрамова Владилена Романовна

Чурапча, Россия

MordosovaChemeliineSergeevna

Churapcha, Russia

AbramovaVladilenaRomanovna

Churapcha, Russia

**ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИОННО-РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПОСРЕДСВОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается средства реабилитации и рекреации пациентов Олекминского центра комплексной реабилитации в кабинете лечебной физической культуры. Изучены научно-методические материалы по использованию реабилитационно – рекреационных средств. Полученные результаты позволяют заключить, что реабилитационно – рекреационные средства положительно влияют на состояние организма и результативность пациентов.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, рекреационные средства, физическая культура, адаптивная физическая культура.

**PROGRAM OF REHABILITATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES**

**Abstract**: This article discusses the means of rehabilitation and recreation of patients of the Olekminsky Center for complex Rehabilitation in the office of therapeutic physical culture. Scientific and methodological materials on the use of rehabilitation and recreational facilities were studied. The results obtained allow us to conclude that rehabilitation and recreational means have a positive effect on the state of the body and the effectiveness of patients.

**Keywords:** therapeutic physical culture, recreational means, physical culture, adaptive physical culture.

Двигательная деятельность на всех этапах жизни человека выступает основным средством удовлетворения природных потребностей организма в движениях, способствует поддержаний функциональных характеристик гомеостаза, а также сохранению в норме эмоционального и психического состояния личности. Согласно мнению А.Р. Джамалова [2], «…особенно важна регулярная двигательная активность для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья».

Комплексный подход к реабилитации инвалидов, включающий тренировки и обучение физическим упражнениям, психорегулирующие методы воздействия и социальную работу, содействует не только повышению физической активности инвалидов, но и социально-психологической адаптации, что создаёт новые возможности повышения уровня их жизнедеятельности[2].

**Цель исследования.** Изучить эффективность применения реабилитационно-рекреационных мероприятий при занятиях лечебной физической культуры в условиях реабилитационного центра

Для изучения эффективности применения реабилитационно-рекреационных мероприятий мы создали программу там входит дыхательная гимнастика, упражнения на мелкую моторику, индивидуальные занятия и групповые занятия «здоровый позвоночник», «суставная гимнастика», скандинавская ходьба и соревнование «ГТО»

**Результаты исследования и их обсуждение**. Нами было проведено исследование, в котором учувствовали пациенты олекминского центра комплексной реабилитации, в котором участвовали 10 человек. Эксперимент проходил с 12 января 2019г. по февраль2019 года. Комплексное обследования уровня здоровья пациентов экспериментальной и контрольной группы проводилось с использованием наиболее информативного теста Г.А. Апанасенко, достаточно полно отражающего двигательные способности, функциональные возможности, а также состояние нервно-мышечного аппарата (таб.1).

Из таблицы 1 видно, что уровень физического развития пациентов контрольной группы среднее, в то время как, у экспериментальной группы уровень физического развития после эксперимента находится на уровне выше среднего. Весо-ростовой индекс Кетле, характеризующий соотношение веса и роста у экспериментальной группы достигает нормативных значений и составляет в среднем 124,7- 24,94 ; тогда как у контрольной группы этот показатель свидетельствует о наличии избыточной массы тела, преобладает гиперстенический тип телосложения, индекс составляет 126,8-25,36.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Экспериментальная группа | | | | Контрольная группа | | | |
|  | до | баллы | после | баллы | до | баллы | после | баллы |
| Весо-ростовой индекс Кетле | 126,5-25,3 | -1 | 124,7-24,94 | 0 | 127,6-25,52 | -1 | 126,8-25,36 | -1 |
| ЖЕЛ, мл | 310-62 | 2 | 326-65,2 | 2 | 322-64,4 | 2 | 325-65 | 2 |
| Силовой индекс (динамометрия кисти / масса тела, %) | 320-64 | 0 | 329-65,8 | 1 | 325,3-65,0 | 0 | 327-65,4 | 0 |
| Индекс Робинсона (ЧСС\* АДсист / 100, усл.ед.) | 410-82 | 3 | 400-80 | 3 | 483-83 | 3 | 483-83 | 3 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (время, с) | 1,3 | 3 | 0,55 | 7 | 1,4 | 5 | 1,4 | 5 |
| Уровень физического развития |  | 7 |  | 13 |  | 9 |  | 9 |

По данным антропометрии у 39% пациентов экспериментальной группы, имевших избыточный вес до начала занятий, отмечается его снижение в пределах 3-5 кг в процессе занятий.

Показатели, характеризующие силовую выносливость: статическая работоспособность (показатель кистевой динамометрии) у экспериментальной группы находится на среднем уровне и составляет: сила правой кисти – 38,7; левой 36,5 кг. У контрольной группы показатель кистевой динамометрии ниже среднего уровня и составляет: сила правой кисти – 32,3; сила левой – 30,7 кг. Так как двигательная активность у данного контингента ограничена, то не оказывается достаточного тренировочного воздействия на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. У 100% пациентов в процессе тренировочных занятий увеличилась сила кисти рук.

Увеличение ЖЕЛ, ведет к увеличению окружности грудной клетки. У экспериментальной группы показатели окружности грудной клетки составляют в среднем 100см, у контрольной группы 89см, более чем у 90% экспериментальной группы увеличилась экскурсия грудной клетки. Так как мы делали дыхательную гимнастику, направленные непосредственно на тренировку основных функций аппарата внешнего дыхания. Выше перечисленные данные указывают на то, что показатели, характеризующие физическое развитие у экспериментальной группы повысилась после наших занятий.

**Вывод.** Полученные данные позволилиудостовериться, что наша программа действительно помогает нашим пациентам.

**Литература**

1. Комплексная реабилитация инвалидов: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В.В.Чешихина и др.; под ред. Т.В.Зозули. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 304 с.
2. Трошин О.В., Жулина Е.В., Кудрявцев В.А. Основы социальной реабилитации и профориентации: Учебное пособие. – М., 2005.
3. Лечебная физическая культура. Справочник. / Под ред. проф. Епифанова В.А. М.: Медицина, 2015. С. 592.
4. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. А. Линдберг 2015 г.