

Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности

Реабилитация

- - это комбинированное и координированное применение государственных, социально-экономических, медицинских, психофизических и профессиональных мероприятий с целью подготовки и переподготовки индивидуума для достижения оптимальной его работоспособности.

реабилитация

- - это системообразующий комплекс многоплановых и многофакторных диагностических приёмов, методов и средств профилактики, которые преследуют две взаимосвязанные цели:
- - создать наиболее эффективный барьер неблагоприятным воздействием на организм внешней среды
- - восстановить резервы функций организма обеспечивающих высокую работоспособность и увеличения профессионального долголетия.

Реабилитация в физкультурно- спортивной деятельности

- - восстановление физической работоспособности занимающихся физическими упражнениями и спортом после утомления, перенапряжения, перетренированности, а также после перенесённых травм и заболеваний.

Профессиональная реабилитация

- - восстановление профессиональной работоспособности организма после утомления, при усталости, при выявлении факторов риска заболевания, снижении функциональных резервов, после производственных травм и заболеваний.

Пролонгированная реабилитация -

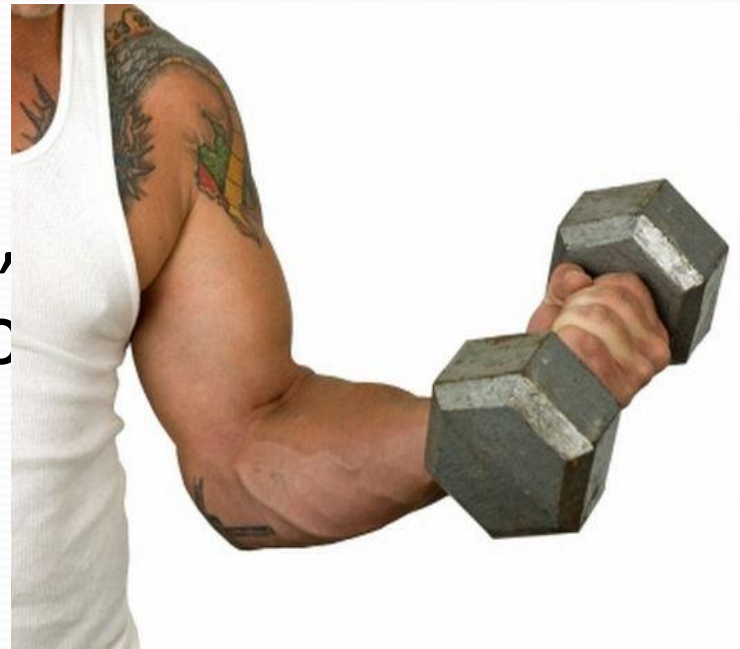
- Представляет собой систему коррекции и восстановления профессиональных или физкультурно спортивных функций, организма на протяжении всей трудовой или физкультурно – спортивной деятельности.

Реабилитация

- - это комплекс мер направленных на устранение причин способствующих снижению продуктивности умственной , физической и производственной деятельности

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.

Различают максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность.



Утомление - временное

объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности. Появление утомления зависит от вида нагрузки, локализации ее воздействия, времени, необходимого для восстановления.

Выделяют физическое, умственное, острое, хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления.



Профессиональная реабилитация

- - восстановление профессиональной работоспособности организма после утомления, при усталости, при выявлении факторов риска заболевания, снижении функциональных резервов, после производственных травм и заболеваний.

Адаптация – процесс и результат приспособления организма к различным условиям существования в окружающей среде.

Виды адаптации:

Специфическая,

общая,

срочная,

долговременная,

Социально-психологическая

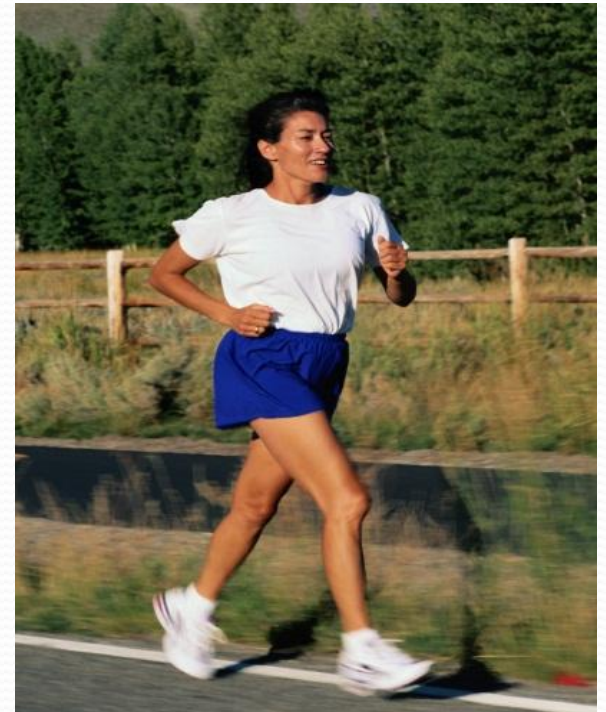
Дидактическая

Профессиональная адаптация

❖ **Профессиональная адаптация** означает идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза..

Упражнения в режиме дня ***производственная гимнастика:***

- вводная;
- физкульт. минутка;
- физкульт. пауза;



Реабилитация в физкультурно-спортивной деятельности

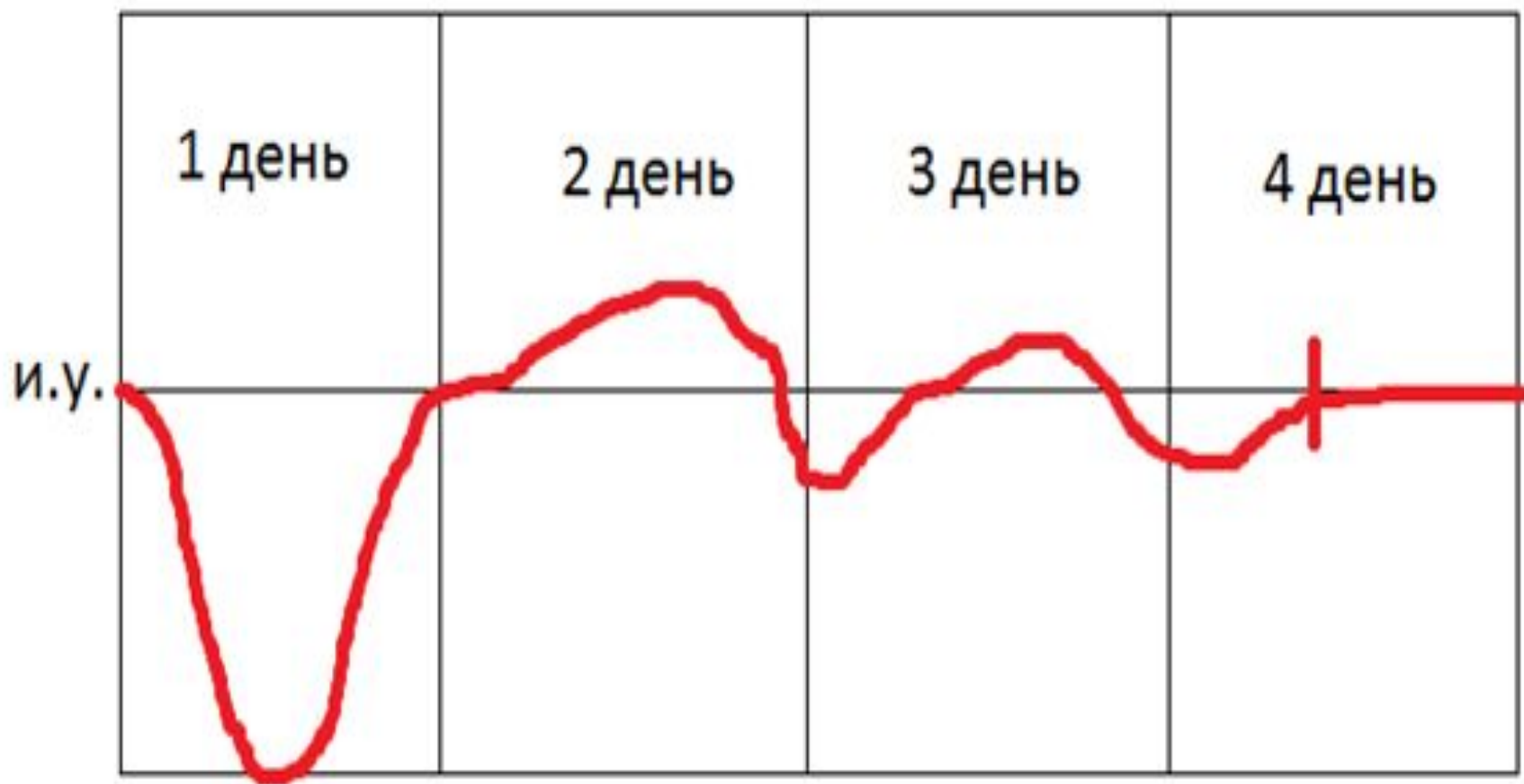
● - восстановление физической работоспособности занимающихся физическими упражнениями и спортом после утомления, перенапряжения, перетренированности, а также после перенесённых травм и заболеваний.

Тренированность –

биологическая (морфологическая и функциональная) приспособляемость организма человека, происходящая под воздействием тренировочных нагрузок и выражающаяся в увеличении уровня его спортивной подготовки



Реакция на физическую нагрузку

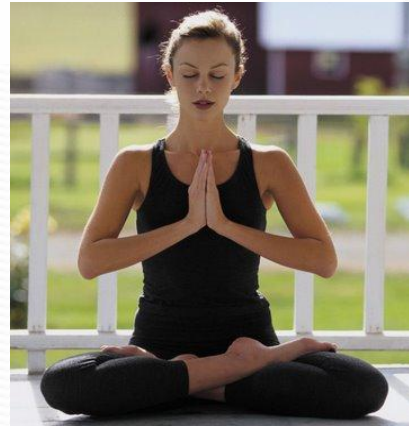


профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности:

- *Педагогические;*



- *Психологические;*



- *Медико-биологические.*



Классификация упражнений:

- скоростно-силовые виды упражнений;
- виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера;
- виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений;
- виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий;
- *циклические, ациклические, смешанные;*
- *статические, динамические;*
- *на развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости);*
- *малой, средней, большой, предельной интенсивности.*

Педагогические средства профилактики и реабилитации

Рациональное планирование физкультурно-оздоровительного процесса	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни	Производительная физическая культура
<p>Научно-обоснованное перспективное планирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Оптимальное построение тренировочных микро-, мезо- и макро-циклов.</p> <p>Разнообразие средств и методов физического воспитания. Соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса.</p> <p>Врачебно педагогические наблюдения.</p>	<p>Соответствии тренировочного занятия данному циклу тренировки. Проведение в подготовительной части общей и специальной разминки. Наличие специальных физических упражнений в основной части занятия. Обязательное проведение заключительной части тренировочного занятия.</p> <p>Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям.</p> <p>Широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений на расслабление.</p> <p>Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха. Сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.</p>	<p>Культура учебного и производственного труда и быта, культура межличностного общения и поведения. Культура сексуального поведения.</p> <p>Самоуправление и самоорганизация.</p> <p>Организация оптимальных режимов сна, питания, пребывания на открытом воздухе.</p> <p>Соблюдение санитарно гигиен требований. Закал процедуры. Отказ отвредных привычек.</p> <p>Оптим. Сочет. труда и отдыха.</p>	<p>В рабочее время производственная гимнастика.</p> <p>В не рабочее время – системы физических упражнений и виды спорта.</p>

Психологические средства профилактики реабилитации

Психогигиена

Наличие и формирование целевых установок, сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового и спортивного стиля жизни.
Создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, научная организация умственного труда, самоуправление, самоорганизация, самоконтроль.

Психопрофилактика

Мотивация деятельности, формирование ценностных ориентаций, профессиональная ориентация и отбор, спец психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликт ситуац. Использование спец физ упражнений
Врачебно педагогическое наблюдение и контроль.

Психотерапия

Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций, психическая регуляция, самовнушение, аутогенная тренировка, системы восточной гимнастики, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений.
Специальная психотерапия с помощью: врачебных консультаций, спец псих тренировки, интеллектуальный тренинг, компьютерных игр, соц-псих тренинга, музыки, цветомузыки, питания.

Медико-биологические средства профилактики и реабилитации

1 уровень (постоянно действующие средства)

Двигательная активность	Питание	Режим труда и отдыха	Закаливание	Очищение организма	Витамины, пищевые добавки
-------------------------	---------	----------------------	-------------	--------------------	---------------------------

2 уровень (периодически применяемые средства)

Лечебная физкультура	Фитотерапия	Физиотерапия	Фармокология	Терапия	Массаж
При заболеваниях сердечно сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, опорно двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваний обмена веществ.	Фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие, отвары настои.	Магнитно, лазеро, парафино, электро, грязе, увч, магниторезонансная, фонофорез, гальванотерапия, электростати	Адапто-гены-тонизирующие-транквилизаторы-противогипоксийные-антиоксиданты.	-мануальная -иглорефлекс -оксигемобаро -цвето -гидро -термо -гирудотерапия -галотерапия -аэротерапия -тейпы -анастезия	Лечебный, спортивный, медицинский, косметический, самомассаж.

Использование направленных физических упражнений вместе с другими средствами реабилитации способствует скорейшему восстановлению рабочих органов и всего организма после напряженной трудовой и физкультурно-спортивной деятельности.

