

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Рекомендовано федеральным государственным автономным
учреждением «Федеральный институт развития образования»
(ФГАУ ФИРО) в качестве учебника для использования в учебном
процессе образовательных организаций, реализующих программы
высшего образования по направлению подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(уровень бакалавриата)

Омск 2017

Рецензенты:

зав. кафедрой адаптивной и лечебной физической культуры
ФГБОУ ВПО «Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет»,
д-р биол. наук Л. В. Шарова;

д-р пед. наук, профессор кафедры медико-биологических основ
физической культуры и спорта СибГУФК И. Ю. Горская.

Основы физической реабилитации : учебник / Под ред. А. Н. Налобиной. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 328 с.: ил.
ISBN 978-5-91930-078-6

В учебнике излагаются основные разделы физической реабилитации, такие как характеристика форм, методов и средств физической реабилитации, лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии. Также с современных научных позиций дается представление об инновационных технологиях, используемых в физической реабилитации.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений, специалистов в области адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Авторский коллектив:

Налобина А. Н., д-р биол. наук, доцент;
Фёдорова Т. Н., канд. мед. наук, доцент;
Таламова И. Г., канд. биол. наук, доцент;
Курч Н. М., канд. биол. наук.

ISBN 978-5-91930-078-6

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС	7
1.1. Исторические сведения о развитии физической реабилитации	7
1.2. Общие исторические данные о развитии лечебной физической культуры	13
1.3. История развития массажа	20
1.4. История развития физиотерапии	25
2. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ	29
2.1. Определение понятия реабилитации	29
2.2. Принципы и задачи реабилитации	32
2.3. Классификация реабилитации. Этапы реабилитационного процесса	36
2.4. Понятие медицинской реабилитации	42
2.5. Реабилитационный потенциал и реабилитационный прогноз	46
2.6. Организация проведения мероприятий медицинской реабилитации	51
2.7. Порядок оказания помощи по медицинской реабилитации	55
2.8. Методы медицинской реабилитации	58
2.9. Средства и принципы физической реабилитации	61
3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	65
3.1. Характеристика ЛФК как метода терапии. Принципы ЛФК.	65
3.2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.	69
3.3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК	77
3.4. Структура занятий, формы и методы ЛФК	79
3.5. Средства ЛФК	92
3.6. Дозирование нагрузки в процессе занятий ЛФК.	127
3.7. Физиологическая кривая занятия ЛФК.	132
3.8. Методические приёмы дозирования нагрузки.	134
3.9. Двигательные режимы	137

4. ОСНОВЫ МАССАЖА	141
4.1. Понятие и физиологические механизмы действия массажа	141
4.2. Системы и виды массажа	152
4.3. Характеристика массажного приема «поглаживание»	162
4.4. Характеристика массажного приема «выжимание»	167
4.5. Характеристика массажного приема «растирание»	171
4.6. Характеристика массажного приема «разминание»	175
4.7. Ударно-вибрационные приемы	182
4.8. Использование массажных приемов в сочетаниях на отдельных участках тела	187
5. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ	190
5.1. Основные понятия физиотерапии.	190
5.2. Организация физиотерапевтической помощи	194
5.3. Организация санаторно-курортного лечения	202
5.4. Лечебное применение электрического тока	207
5.5. Лечебное применение электрического и магнитного полей	223
5.6. Лечебное применение электромагнитных излучений	228
5.7. Лечебное применение оптического излучения	232
5.8. Лечебное применение механических факторов	241
5.9. Лечебное применение искусственно измененной воздушной среды	246
5.10. Лечебное применение термических факторов	252
5.11. Курортная терапия	263
5.12. Бальнеотерапия	273
5.13. Лечебное применение грязей	283
6. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	287
6.1. Валеотехнологии	287
6.2. Кинезиологическое тейпирование	295
6.3. Метод биологической обратной связи (БОС)	301
ГЛОССАРИЙ	312
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	319
ПРИЛОЖЕНИЯ	322