

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2022.62.27.056

Эффективность физкультурной реабилитации в восстановлении работоспособности при санаторно-курортном лечении

Горшенина Ирина Витальевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Оренбургский государственный университет,
460018, Российская Федерация, Оренбург, пр. Победы, 13;
e-mail: post@mail.osu.ru

Зиамбетов Вадим Юсупович

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Оренбургский государственный университет,
460018, Российская Федерация, Оренбург, пр. Победы, 13;
e-mail: post@mail.osu.ru

Аннотация

В работе подчеркивается значимость физкультурно-оздоровительной работы с людьми, имеющими низкую работоспособность в результате переутомления, возникшего в результате интенсивной и утомительной трудовой деятельности. Авторы предлагают комплекс физических упражнений для более эффективной физической реабилитации и повышения их работоспособности в условиях санаторно курортного лечения. Положительные итоги исследования подтверждаются результатами, полученными по методике определения физической работоспособности *PWC-170*. *Даются рекомендации для эффективного использования данной работы*. Результаты работы показывают, что активное использование представленных средств физкультурной реабилитации при санаторно-курортном лечении позволило эффективно восстановить работоспособность людей с переутомлением, вызванным интенсивной трудовой деятельностью. Опыт данной работы может успешно использовать и в других сферах физкультурной реабилитации и рекреации, а также исследование может быть продолжено за счет использования других методов и средств, обеспечения других условий пребывания и лечения, и с пациентами различных возрастных групп, физической подготовленности и состояния здоровья. Также данная работа может проводиться в качестве профилактики переутомления и сохранения здоровья работников в различных организациях и учреждениях.

Для цитирования в научных исследованиях

Горшенина И.В., Зиамбетов В.Ю. Эффективность физкультурной реабилитации в восстановлении работоспособности при санаторно-курортном лечении // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 414-419. DOI: 10.34670/AR.2022.62.27.056

Ключевые слова

Физическая реабилитация, физические упражнения, физическая работоспособность, санаторно-курортное лечение, здоровье.

Введение

Одной из негативных тенденций развития социума на современном этапе является увеличившееся воздействие стрессовой среды на человека, а также необходимость трудиться гораздо больше для сохранения дохода на прежнем уровне. Все это может способствовать переутомлению и трудовому выгоранию ведущих специалистов в разных сферах жизнедеятельности человека. Такая угроза трудоспособному наделению может негативно повлиять на показатели производства различных отраслей промышленности и на развитие экономики государства в целом. Одна из ведущих ролей в снижении данного негативного фактора, а также профилактике переутомления отводится специалистам в области физической культуры. Данные специалисты находятся в постоянном поиске путей повышения эффективности физкультурно-оздоровительных и реабилитационных воздействия на трудоспособного человека для сохранения его здоровья в современных условиях. Данная проблематика является все более актуальной сегодня.

Исследования в данной области проводят многие ученые: Кораблев С.В. и Шевцов А.В. в своих трудах пишут о возможностях физической реабилитации на современном этапе [Кораблев, 2018; Шевцов, 2020]; Гасанова Ю.Н., Колоколова А.А. и Железнова Н.Е. в своих работах пишут о физической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья [Гасанова, 2022; Железнова, 2021]; Егудина Е.Д. и Калашникова О.С. о физической реабилитации людей с остеопорозом [Егудина, 2022]; а Савко Е.И. и Комарчук Ю.П. пишут о реабилитации поясничного отдела позвоночника с помощью физических упражнений [Савко, 2019]; Сергеев В.Н. с группой единомышленников подчеркивает значимость определения режима питания при санаторно-курортном лечении [Сергеев, 2020]; Никифорова О.Н. подтверждает результативность теста *PWC-170* при определении физической работоспособности [Никифорова, 2020]. Но, несмотря на такое внимание ученых к данной проблематике, нам кажется, они упускают возможность проведения данной работы с относительно здоровыми людьми, но со сниженным иммунитетом и переутомлением, возникшим в результате интенсивной трудовой деятельности.

В связи с этим мы предположили, то проведение мероприятий по физкультурной реабилитации будет проходить более успешной в условиях относительно длительного отдыха и, желательно, в санаторных условиях.

Цель исследования: повысить эффективность восстановления работоспособности средствами физкультурной реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи исследования: подобрать и применить средства физкультурной реабилитации для повышения эффективности восстановления утраченной работоспособности; определить степень восстановления работоспособности в заданных условиях.

Материалы и методы исследования

Две группы мужчин в возрасте от 40 до 50 лет по 16 человек с равными исходными (низкими) показателями работоспособности и физической подготовленности, с угнетенной работоспособностью находились в одинаковых условиях санаторно-курортного лечения на берегу Черного моря.

В работе использовался эксперимент, а также методы наблюдения, анализа и сравнения данных. Срез показателей работоспособности проводился в начале исследования (I этап), в

середине (II этап) и в конце (III этап) исследования. Показатели определялись по результатам тестирования PWC 170 (Карпман В. Л., 1988).

Ход исследования

С контрольной группой (КГ) не проводились физкультурные мероприятия, запланированные для экспериментальной работы. Кроме лечебно-оздоровительных процедур, определенных режимом дня в санатории, с экспериментальной группой (ЭГ) проводилась работа с применением различных средств физкультурной реабилитации.

Для проведения исследования были подобраны следующие средства: различные виды спортивных игр в упрощенном (облегченном) формате, некоторые элементы легкоатлетических упражнений, элементы плавания, простые походы, массаж, дыхательная гимнастика, лечебная физическая культура, элементы йоги и ушу. Занятия проводились в рекомендательной форме с постоянным поддержанием на высоком уровне интереса к ним и познавательной активности. Соответственно корректировалось время оздоровительных процедур, с учетом мужчин, входивших в экспериментальную группу. Также успешно могут применяться другие, разнообразные средства и методы физической реабилитации [Позняк, 2019].

Результаты исследования

Результаты экспериментальной работы представлены в таблице в виде показателей работоспособности по тесту PWC 170 [Бяловский, 2021].

Таблица 1 - Показатели работоспособности

Тест	КГ			ЭГ		
	I этап	II этап	III этап	I этап	II этап	III этап
PWC 170, (кг·м/мин)	478	527	569	453	546	612

В итоге, по результатам исследования работоспособности в КГ на I этапе в среднем показатели равны 478 кг·м/мин, на II этапе – 527 кг·м/мин, на III этапе – 569 кг·м/мин. А в ЭГ средние показатели работоспособности на I этапе – 453 кг·м/мин, на II этапе – 546 кг·м/мин и на III этапе – 612 кг·м/мин. Если сравнивать рост средних показателей в группах, то в КГ он составил 91 кг·м/мин, а в ЭГ – 159 кг·м/мин, это на 68 кг·м/мин больше, что говорит о гораздо большей результативности работы по восстановлению работоспособности.

Устные опросы отдыхающих и сотрудников санатория подтвердили значительный рост показателей здоровья, эмоциональный подъем и прилив жизненных сил.

Заключение

Результаты работы показывают, что активное использование представленных средств физкультурной реабилитации при санаторно-курортном лечении позволило эффективно восстановить работоспособность людей с переутомлением, вызванным интенсивной трудовой деятельностью. Опыт данной работы может успешно использоваться и в других сферах физкультурной реабилитации и рекреации, а также исследование может быть продолжено за счет использования других методов и средств, обеспечения других условий пребывания и лечения, и с пациентами различных возрастных групп, физической подготовленности и

состояния здоровья. Также данная работа может проводиться в качестве профилактики переутомления и сохранения здоровья работников в различных организациях и учреждениях.

Библиография

1. Бяловский Ю.Ю. Математический анализ сердечного ритма при определении физической работоспособности методом PWC-170 // *Вестник научных конференций*. 2021. № 6-3 (70). С. 16-17.
2. Егудина Е.Д. Физическая реабилитация пациентов с остеопорозом // *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. 2020. Т. 97. № 2. С. 78-85.
3. Гасанова Ю.Н. Особенности занятия физической культурой в жизни людей с ограниченными возможностями: физическая адаптация и реабилитация // *Наука-2020*. 2022. № 5 (59). С. 176-181.
4. Железнова Н.Е. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ОВЗ и инвалидов // *Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования*. 2021. № 13. С. 64-67.
5. Кораблев С.В. Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре // *Адаптивная физическая культура*. 2018. № 2 (74). С. 53-54.
6. Никифорова О.Н. Эффективность использования бегового теста PWC-170 при оценке физической работоспособности у спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2020. № 3. С. 32-36.
7. Позняк А.С. Средства и методы физической реабилитации физической культуры спорта и туризма // *Молодой ученый*. 2019. № 34 (272). С. 30-33.
8. Савко Э.И. Реабилитация поясничного отдела позвоночника физическими упражнениями и фоам-роллером // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 5 (16). С. 106-112.
9. Сергеев В.Н. Алгоритм алиментарной поддержки пациентов на санаторно-курортном этапе лечения // *Russian Journal of Rehabilitation Medicine*. 2020. № 3. С. 61-77.
10. Шевцов А.В. Современные образовательные возможности для развития физической реабилитации в направлении «Адаптивная физическая культура» // *Адаптивная физическая культура*. 2020. Т. 82. № 2. С. 6-9.

Efficiency of physical rehabilitation in restoration of working capability during sanatorium and resort treatment

Irina V. Gorshenina

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Orenburg State University,
460018, 13, Pobedy ave., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: post@mail.osu.ru

Vadim Yu. Ziambetov

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Orenburg State University,
460018, 13, Pobedy ave., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: post@mail.osu.ru

Abstract

The research described in this paper emphasizes the importance of physical culture and health-improving work with people who have low working capacity as a result of overwork resulting from intense and tiring labor activity. The authors offer a set of physical exercises for more effective

physical rehabilitation and increase their efficiency in the conditions of sanatorium treatment. The positive results of the study are confirmed by the results obtained by the PWC-170 method for determining physical performance. Some recommendations for the effective use of this work are given. The results of the work show that the active use of the presented means of physical rehabilitation in sanatorium-and-spa treatment made it possible to effectively restore the working capacity of people with overwork caused by intensive work. The experience of this work can be successfully used in other areas of physical rehabilitation and recreation, and the study can be continued through the use of other methods and means, providing other conditions of stay and treatment, and with patients of different age groups, physical fitness and health status. Also, this work can be carried out as a prevention of overwork and the preservation of the health of workers in various organizations and institutions.

For citation

Gorshenina I.V., Ziambetov V.Yu. (2022) Effektivnost' fizkul'turnoi reabilitatsii v vosstanovlenii rabotosposobnosti pri sanatorno-kurortnom lechenii [Efficiency of physical rehabilitation in restoration of working capability during sanatorium and resort treatment]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (5A), pp. 414-419. DOI: 10.34670/AR.2022.62.27.056

Keywords

Physical rehabilitation, physical exercises, physical performance, spa treatment, health.

References

1. Byalovskii Yu.Yu. (2021) Matematicheskii analiz serdechnogo ritma pri opredelenii fizicheskoi rabotosposobnosti metodom PWC-170 [Mathematical analysis of heart rate in determining physical performance by the PWC-170 method]. *Vestnik nauchnykh konferentsii* [Bulletin of scientific conferences], 6-3 (70), pp. 16-17.
2. Egudina E.D. (2020) Fizicheskaya reabilitatsiya patsientov s osteoporozom [Physical rehabilitation of patients with osteoporosis]. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoi fizicheskoi kul'tury* [Issues of balneology, physiotherapy and exercise therapy], 97, 2, pp. 78-85.
3. Gasanova Yu.N. (2022) Osobennosti zanyatiya fizicheskoi kul'turoi v zhizni lyudei s ogranichennymi vozmozhnostyami: fizicheskaya adaptatsiya i reabilitatsiya [Features of physical culture in the life of people with disabilities: physical adaptation and rehabilitation]. *Nauka-2020* [Science 2020], 5 (59), pp. 176-181.
4. Korablev S.V. (2018) Fizicheskaya reabilitatsiya v sporte, meditsine i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury [Physical rehabilitation in sports, medicine and adaptive physical culture]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive physical culture], 2 (74), pp. 53-54.
5. Nikiforova O.N. (2020) Effektivnost' ispol'zovaniya begovogo testa PWC-170 pri otsenke fizicheskoi rabotosposobnosti u sportsmenov-begunov na srednie i dlinnye distantsii [Efficiency of using the PWC-170 running test in assessing physical performance in middle- and long-distance runners]. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii* [Modern health-saving technologies], 3, pp. 32-36.
6. Poznyak A.S. (2019) Sredstva i metody fizicheskoi reabilitatsii fizicheskoi kul'tury sporta i turizma [Means and methods of physical rehabilitation of physical culture of sports and tourism]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 34 (272), pp. 30-33.
7. Savko E.I. (2019) Reabilitatsiya poyasnichnogo otdela pozvonochnika fizicheskimi uprazhneniyami i foam-rollerom [Rehabilitation of the lumbar spine with physical exercises and a foam roller]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 5 (16), pp. 106-112.
8. Sergeev V.N. (2020) Algoritm alimentarnoi podderzhki patsientov na sanatorno-kurortnom etape lecheniya [Algorithm for alimentary support of patients at the sanatorium stage of treatment]. *Russian Journal of Rehabilitation Medicine*, 3, pp. 61-77.
9. Shevtsov A.V. (2020) Sovremennye obrazovatel'nye vozmozhnosti dlya razvitiya fizicheskoi reabilitatsii v napravlenii «Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura» [Modern educational opportunities for the development of physical rehabilitation in the direction of adaptive physical culture]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive physical culture], 82, 2, pp. 6-9.

-
10. Zheleznova N.E. (2021) Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo fizicheskoi reabilitatsii i sotsial'noi adaptatsii lits s OVZ i invalidov [Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation of people with disabilities and disabled people]. *Obrazovanie i nauka bez granits: fundamental'nye i prikladnye issledovaniya* [Education and Science without Borders: Fundamental and Applied Research], 13, pp. 64-67.