

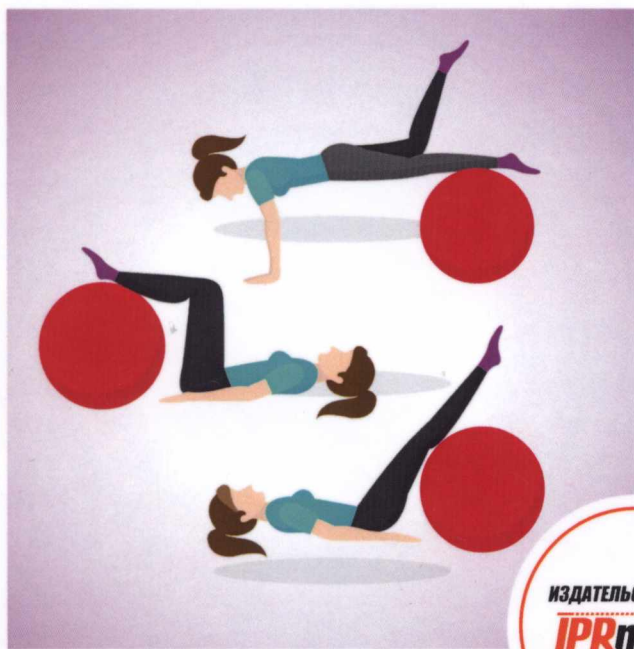
75.1
0-45

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ УЧЕБНИК

А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова,
И. Г. Таламова, Н. М. Курч

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

УЧЕБНИК



ИЗДАТЕЛЬСТВО

IPRmedia

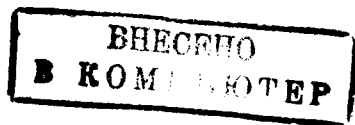
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова,
И. Г. Таламова, Н. М. Курч**

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Под редакцией А.Н. Налобиной

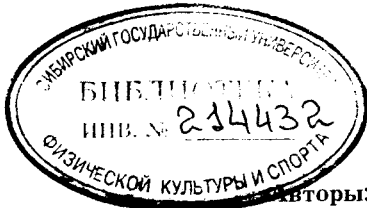
Учебник



*Победитель I конкурса публикаций
«Университетский учебник - 2017»*

Ай Пи Эр Медиа
Саратов • 2018

УДК 615.8
ББК 53.5
О-75



Н. Ф.

Авторы:

Налобина А. Н. — доктор биол. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «СибГУФК»;
Фёдорова Т. Н. — канд. мед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «СибГУФК»,
Таламова И. Г. — канд. биол. наук, доцент; декан научно-педагогического факультета ФГБОУ ВО «СибГУФК»,
Курч Н. М. — канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «СибГУФК».

Рецензенты:

Горская И. Ю. — доктор пед. наук, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «СибГУФК».
Лейбович А. Н. — член-корреспондент РАО, доктор пед. наук, профессор, первый заместитель директора Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования»
Шарова Л. В. — доктор биол. наук, зав. кафедрой адаптивной и лечебной физкультуры ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**О-75 Основы физической реабилитации : учебник / [А. Н. Налобина и др.] ; под ред. А. Н. Налобиной — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 334 с.
ISBN 978-5-4486-0160-6**

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)». Предназначен для студентов высших учебных заведений, специалистов в области адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

ISBN 978-5-4486-0160-6

© Коллектив авторов, 2017

© ООО Ай Пи Эр Медиа, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

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.....	24
2. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ	28
2.1. Определение понятия реабилитации.....	28
2.2. Принципы и задачи реабилитации	31
2.3. Классификация реабилитации Этапы реабилитационного процесса.....	35
2.4. Понятие медицинской реабилитации	40
2.5. Реабилитационный потенциал и реабилитационный прогноз.....	45
2.6. Организация проведения мероприятий медицинской реабилитации.....	50
2.7. Порядок оказания помощи по медицинской реабилитации	54
2.8. Методы медицинской реабилитации.....	57
2.9. Средства и принципы физической реабилитации	60
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.....	78
3.5. Средства ЛФК	91
3.6. Дозирование нагрузки в процессе занятий ЛФК.....	124
3.7. Физиологическая кривая занятия ЛФК	129
3.8. Методические приемы дозирования нагрузки	131
3.9. Двигательные режимы	134
4. ОСНОВЫ МАССАЖА	138
4.1. Понятие и физиологические механизмы действия массажа.....	138
4.2. Системы и виды массажа.....	149

4.3. Характеристика массажного приема «поглаживание»	160
4.4. Характеристика массажного приема «выжимание».....	166
4.5. Характеристика массажного приема «растирание»	170
4.6. Характеристика массажного приема «разминание»	175
4.7. Ударно-вибрационные приемы.....	183
4.8. Использование массажных приемов в сочетаниях на отдельных участках тела.....	187
5. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ	192
5.1. Основные понятия физиотерапии	192
5.2. Организация физиотерапевтической помощи	196
5.3. Организация санаторно-курортного лечения	204
5.4. Лечебное применение электрического тока	208
5.5. Лечебное применение электрического и магнитного полей.....	225
5.6. Лечебное применение электромагнитных излучений	230
5.7. Лечебное применение оптического излучения.....	233
5.8. Лечебное применение механических факторов.....	243
5.9. Лечебное применение искусственно измененной воздушной среды	249
5.10. Лечебное применение термических факторов	255
5.11. Курортная терапия	266
5.12. Бальнеотерапия	275
5.13. Лечебное применение грязей	284
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	321
Приложение 1	325
Приложение 2	326
Приложение 3	328