

## **Комплексное использование физических упражнений и методов квантовой медицины для реабилитации студентов**

Е.Н.Корневская

А.И.Иванов

*Донецкий государственный технический университет, Донецк, Украина*

Проблема реабилитации студентов является весьма актуальной: более 60% их имеют отклонения в состоянии здоровья, и за последние годы уровень этот имеет тенденцию роста. Существующие методы и способы коррекции здоровья в группах специальных медицинских и лечебной физической культуры (ЛФК) на занятиях по курсу физического воспитания недостаточно эффективны и не могут в полной мере решить проблему [1, 2].

Разработанная программа комплексного восстановления нарушенных функций организма студентов включает два основных аспекта воздействия: с помощью физических упражнений и методами квантовой медицины. Первые регламентированы программой курса физвоспитания ВУЗов. Повышение их эффективности достигается применением разработанных дифференцированных комплексов упражнений и индивидуальных доз нагрузки при различных видах отклонений в состоянии здоровья (нарушения сердечно -сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, ожирение и др.).

Существенно повысить уровень реабилитации дают возможность методы квантовой медицины. Основанные на синтезе теории и практики традиционной (европейской) и нетрадиционной (восточной) медицины они открыли в последние годы новые возможности в лечении и профилактике практически всех видов патологии. Эффективность, быстрота, безболезненность, асептичность, безмедикаментозность, практически отсутствие противопоказаний и ограничений дают возможность широко использовать их в процессе занятий по курсу физвоспитания. Обоснованы методы и способы применения: низкоинтенсивного лазерного излучения, электромагнитного излучения крайне высокой частоты волн миллиметрового диапазона (МРТ), изменяющихся по частоте и амплитуде электроимпульсов, поляризованного некогерентного низкоинтенсивного света (Пайлер-свет) и др. В зависимости от показаний воздействие оказывается на точки акупунктуры или зоны, а также определяется наиболее эффективный источник (источники) из приведенного перечня.

Введение научно-методических разработок новой технологии реабилитации студентов в процессе занятий обеспечивает впервые созданный на базе кафедры физвоспитания центр здоровья. Реализация комплексной технологии потребовала соответствующего изменения структуры занятий, а также оснащения классов приборами и аппаратами квантовой медицины.

Внедрение комплексных методов позволяет снизить заболеваемость в группах специальных медицинских и ЛФК, повысить показатели функционального состояния, работоспособность и результаты у студентов-спортсменов.

Проведенные исследования свидетельствуют о перспективности новой технологии комплексного оздоровления студентов, предусматривающей также модернизацию структуры и организации занятий.

#### Литература.

1. Гребняк В.П., Атаманов В.Д., Кочетков М.Ю., Каплин В.Н. Состояние здоровья студентов и перспективы оздоровления / /Материалы конференции: “Физическое воспитание - здоровье студентов”. -Донецк: ДонИИИ, 1999. – С. 33—34.
2. Нехорошева М.А., Попов В.И., Цепурдей А.А., Гришанова Г.И., Гаврилова Г.В. Новые подходы в подготовке студентов специальных медицинских групп / /Материалы конференции: “Физическое воспитание - здоровье студентов”. - Донецк: ДонИИИ, 1999,- С. 37—38.