

влияние на частоту сердечных сокращений и артериальное давление, способствуют увеличению жизненной емкости легких и динамометрии, и, как итог, выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» не будет основан только на уровне теоретических знаний. Помимо вышесказанного занятия физической культурой беременными студентками способствует повышению демографии в Республике Беларусь.

Литература.

1. Абрамченко, В.В. *Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии* / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. – СПб.: СпецЛист, 2007. – 200 с.

2. Бальсевич, В.К. *Физическая культура: молодежь и современность* / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*, 2005. – С. 2–4.

3. Григорьев, В.И. *Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления* / В.И. Григорьев // *Теория и практика физической культуры*, 2004. – С. 54–61.

4. Зайцев, В.П. *Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении* / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской [и др.] // *Физическое воспитание студентов*, 2010. – С. 46–48.

5. *Физическая культура: типовая учеб. Программа для высш. учеб. заведений* / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

6. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед.* / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

УДК 619:614.48

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ

Клименок А.В., Захаровская М.К. научный руководитель **Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебска, Республика Беларусь

Реабилитация после травм является важной частью комплексного лечения пациентов, которые получили травму. Физическая активность при реабилитации имеет не только положительные эффекты на физическое состояние, но и является важным фактором в психологической адаптации к новым условиям жизни.

При выборе методик и программ реабилитации после травм необходимо учитывать различные факторы - тип, местонахождение и тяжесть повреждения, возраст и состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний и т.д [1].

Основными методами реабилитации после травм являются физиотерапия.

Физиотерапия – это метод лечения заболеваний, использующий воздействие на организм различных физических факторов. Такой подход позволяет устранять различные нарушения в организме без применения медикаментозной терапии и без хирургического вмешательства. Физиотерапевтические методы используются как самостоятельное лечение, так и в комплексной терапии в сочетании с другими видами лечения.

Основные виды физиотерапии:

1. Ультразвуковая терапия. Это метод лечения, основанный на воздействии ультразвуковых волн на ткани организма. Ультразвук провоцирует в организме следующие изменения: улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, уменьшается отек тканей, происходит стимуляция регенерации и повышается тонус мышц.

2. Лазеротерапия. Лечебное действие лазера основывается на его способности проникать в ткани на глубину до 5 см и воздействовать на клетки, ускоряя их регенерацию. Лазерная терапия применяется при заболеваниях позвоночника, суставов, а также чтобы устранить боль.

3. Интерференционная терапия. Это метод лечения электрическими импульсами высокой частоты. Их воздействие на организм вызывает своеобразную вибрацию, которая является посредником между клетками и улучшает метаболизм. Интерференционная терапия применяется при заболеваниях позвоночника, суставов, неврологических заболеваниях.

4. Электрофорез. Это метод введения лекарственных веществ в организм через кожу с помощью постоянного электрического тока. Эффект от процедуры заключается в ускорении усвоения лекарственных веществ и снижении побочных эффектов.

5. Магнитотерапия. Это метод лечения, который основан на воздействии постоянным или переменным магнитным полем на ткани организма. Магнитотерапия улучшает кровообращение, ускоряет метаболизм, повышает иммунитет, обладает противовоспалительным действием [2].

Физиотерапия применяется при лечении большого числа заболеваний, таких как остеохондроз, радикулит, артрит, болезни сердца и сосудов, заболевания глаз, бокового сколиоза и множество других. Важно, чтобы процедуры проходили под контролем специалиста и были назначены индивидуально для каждого пациента.

мануальная терапия, Мануальная терапия, или ручная терапия, является одним из методов лечения, который основывается на ручных воздействиях на различные ткани (кожу, суставы, мышцы, связки и др.), с целью улучшения мобильности, уменьшения боли и восстановления функциональности.

Применение мануальной терапии может быть полезно для лечения различных заболеваний и состояний, включая боли в шее, спине, головных болях, артрите, спортивных травмах и т.д. Она может использоваться как самостоятельный метод лечения, так и в сочетании с другими методами, включая лекарственную терапию и физическую реабилитацию [4].

Наиболее распространенными методами мануальной терапии являются миофасциальная техника, кинезиотерапия, остеопатия и хиропрактика. Они отличаются по принципам воздействия, но всех их объединяет подход, основанный на ручных техниках и механизмах воздействия.

Врач, занимающийся мануальной терапией, должен быть хорошо обучен и иметь специализированное образование. Он должен знать анатомию и физиологию тела человека, принципы работы различных систем организма, а также уметь применять различные подходы и техники в зависимости от конкретной клинической ситуации [3].

Не все люди могут использовать мануальную терапию как метод лечения. Ее применение может ограничиваться возрастом, наличием тяжелых заболеваний, таких как рак, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, диабет и т.д. Перед применением мануальной терапии необходимо проконсультироваться с врачом и провести тщательное обследование.

В целом, мануальная терапия является эффективным методом лечения различных заболеваний и состояний. Однако, ее применение должно быть осуществлено с осторожностью и только после тщательного обследования пациента врачом-специалистом.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — это комплекс упражнений, направленных на лечение и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и других систем организма. ЛФК является важной составляющей в комплексной терапии многих заболеваний и значительно улучшает эффект лекарственных препаратов.

ЛФК включает в себя такие разделы, как основы физиологии движения, общие понятия об анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата, методы и приемы массажа, гимнастика, спортивные игры, а также использование физических факторов.

Цель ЛФК - улучшение общего состояния пациента, укрепление мышечного костно-мышечного аппарата, увеличение подвижности суставов, укрепление сердечно-сосудистой системы. Для достижения этих целей пациентам назначаются индивидуальные упражнения, основные средства которых - гимнастика, массаж, плавание, ходьба, курсы лечебной гимнастики.

Лечебная гимнастика назначается в зависимости от заболевания, его степени тяжести и возраста пациента. Главной задачей гимнастики является укрепление мышечного корсета, улучшение суставной подвижности и координации движений [5].

Массаж применяется для улучшения кровообращения и лучшего проникновения лекарственных препаратов в ткани, а также для расслабления мышц и уменьшения боли. Массаж может проводиться различными методиками, как ручными приемами, так и используя специальные массажные устройства [5].

Плавание является одним из наилучших методов лечебной физической культуры. Он позволяет укрепить мышцы всего тела, улучшить сердечно-сосудистую систему, увеличить легочную вентиляцию и емкость, а также позволяет снять напряжение из мышц и снять боли. Важным составляющим в ЛФК является психологический фактор. Успех лечения зависит от желания пациента и веры в его выздоровление. Приемы мотивации и поддержки пациента, позитивная атмосфера и индивидуальный подход к каждому пациенту являются особенно важными для достижения положительных результатов лечения. Таким образом, ЛФК - это важный этап лечения многих заболеваний, который способствует улучшению качества жизни пациентов, увеличению их работоспособности и продлению активных лет жизни.

Важным компонентом реабилитации является также правильное питание, которое должно обеспечивать необходимую энергетическую ценность и витамины для восстановления организма.

Физическая активность при реабилитации после травм должна быть постепенной и регулярной, чтобы добиться максимальной эффективности восстановления. Важно также избегать перегрузок и травмирования поврежденных участков тела [4].

В целом, реабилитация после травм является важным и эффективным методом восстановления здоровья и функций организма. Правильный подход к реабилитации, включающий комплекс физических упражнений, массаж, физиотерапию и питание, поможет восстановить здоровье и вернуться к обычной жизни.

Литература.

1. Латышева, В.Я. *Медицинская реабилитация: учебное пособие*/В. Я. Латышева, В.Б. Смычек, Н.В. Галиновская, А.С. Барбарович. – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 351 с.
2. Каленчиц, Т. И. *Функциональные нагрузочные пробы: учеб. -метод. Пособие*/ Т.И. Каленчиц, Е.В. Рысевец, Ж.В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2018. - 36 с.
3. Каленчиц, Т. И. *Основы медицинской реабилитации в кардиологии: учеб. –метод. Пособие*/ Т.И. Каленчиц, Е.В. Рысевец, Ж.В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2021. - 44 с.
3. *Физическая и реабилитационная медицина/Национальное руководство под ред. Г.Н. Пономаренко.* – ГЭОТАР, 2019. - 511с.
4. Александров, А.А. *Основы восстановительной медицины и физиотерапии*/А.А. Александров, С.А. Демьяненко, В.И. Мизин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 196с.
5. Буявых, А.Г. *Физическая терапия хирургических, травматологических и ортопедических заболеваний и повреждений*/ А.Г. Буявых. – М.: МИА, 2019. –493с.

УДК 796.036.176:376

БОДИ-БАЛЕТ: НЕОБЫЧНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ТОНУСА, СПИНЫ И ОСАНКИ

Ковалек А.С., научный руководитель Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Вы, наверное, спросите, что такое боди-балет? Это просто классический балет? Не