

Вывод. Таким образом, занятия спортом и музыка тесно связаны между собой. Музыка оказывает на нас эмоциональное воздействие, прибодряет и снимает стресс. Именно поэтому заниматься спортом ученые рекомендуют не в тишине, а под определенную музыку, чтобы быстрее достичь поставленных целей.

Литература.

1. Бреан, А. Музыка и мозг: как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект / Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе // Пер. с норв. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 295с.
2. Матохина, А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания», 2013. – 120 с.
3. Наука – ТАСС [Электронный ресурс] // <https://earth-chronicles.ru/news/2020-02-02-137164> (Дата обращения: 21.03.2023).
4. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие/Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. — СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. –104 с.
5. Bigliassia, M. Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry / CI. Karageorghis, MJ. Wrighta, G. Orgs, AV. Nowicky // *Physiology & Behavior*, 2017. – №177. – pp. 135-147.

УДК 615.825.4

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ В СПОРТЕ

Бойко Е.С., научный руководитель **Зайцев В.А.**

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

Спорт — это вид человеческой деятельности, связанный с проявлением физических и психических способностей в условиях соревнования по определенным правилам. Тема неблагоприятного воздействия спорта на организм человека на данный момент является темой актуальной и значимой для современного общества, так как спорт оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на организм и поведение человека, в частности, и на весь социум в целом. С одной стороны, физическая культура способствует укреплению организма, приобретению, увеличению и развитию физических навыков, естественных для человеческого тела, профилактике и лечению, как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний, общему закаливанию организма, развитию, и возможно даже, появлению характера, мотивации у мужчин, прививание дисциплины и порядка, улучшения физического и ментального состояния человека, развитию социальных и коммуникативных качеств, получение у некоторых людей радости, удовольствия и хорошего настроения от победы их любимого атлета в соревновании или триумфа любимой команды на чемпионате, в общем – повышения качества жизни [1]. Так же с другой стороны, чрезмерная роль физической культуры в жизни человека, а именно, сам спорт, как профессиональное ремесло, связан и с неблагоприятными сторонами человеческой жизни: перегрузки, излишние стрессы и переживания, травмирования, калечения и даже повреждения которые не позволяют нормальному функционированию человека при его жизни и даже повреждения которые во все несовместимые с его жизнью. Так же, у некоторого количества профессиональных спортсменов, на определенном этапе их спортивной карьеры возникает, либо желание, либо возможность воспользоваться вспомогательными веществами для достижения более значимых результатов, так называемый допинг, который, в свою очередь наносит вред как и здоровью самого спортсмена, так и всему спорту как таковому.

Так как спорт связан с повышенным риском получения травм и увечий, которые, в свою очередь, негативным образом сказываются на функциональном состоянии организма человека, таким образом, они требуют специальных мероприятий по восстановлению и реабилитации[2].

Реабилитация – комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных, поврежденных или утраченных функций организма и его структур после болезни или травмы. Реабилитация в спорте – процесс, который направлен на минимизацию потерь, которые связаны с острой травмой или хроническим заболеванием, на содействие восстановлению и на максимальное улучшение функциональных возможностей, физической формы и результатов. Реабилитация в спорте необходима для предотвращения или устранения негативных последствий занятий спортом и для успешного возвращения к участию в соревновательной деятельности, или хотя бы, к тренировочному процессу. Особенность реабилитации в спорте заключается в том, что спортсмен придерживается цели восстановить утраченные способности своего тела и вернуться, таким образом, к спортивной деятельности в привычной среде. В связи с этим, реабилитацией спортсмена занимается многопрофильная команда, состоящая из врачей различных направлений: врач-реабилитолог, физиотерапевт, хирург, ортопед, инструктор ЛФК, психолог, диетолог. Так же, чтобы достичь требуемых результатов, врачам приходится взаимодействовать не только с самим спортсменом, но и с его тренером.

Возможно выделить несколько основных принципов реабилитации:

1. Недопущение обострения. Важность неусугубления травмы в процессе реабилитации;
2. Своевременность. Терапия должна начинаться как можно раньше, не вызывая ухудшения состояния спортсмена. После травмы на некоторое время необходим отдых. Однако нужно определить его длительность и зафиксировать ее, поскольку слишком долгий отдых может навредить процессу реабилитации. Конечно, спортсмен может сам регулировать и адаптировать физические упражнения под свои потребности: например, убрать нагрузку с поврежденной части тела и работать по-другому для сохранения физической формы;

3. Соблюдений требований. Постановка целей и привлечение спортсмена к процессу принятия решений усиливает его внутреннюю мотивацию для продолжения восстановления;

Индивидуальность. Каждый человек по-разному реагирует на травму и на последующую реабилитацию, это необходимо учитывать в процессе реабилитации;

4. Сила воздействия. Она должна быть максимально возможной по уровню воздействия. Однако в то же время она не должна вызывать обострения травмы;

5. Определенная последовательность. Программа лечебных упражнений должна иметь строгую и последовательную структуру, направленную на максимизацию достижения результата. Последовательность определяется физиологической реакцией организма на заживление;

6. Общее лечение. Важна поддержка силы, координации, мышечной выносливости, диапазона движений неповрежденных конечностей и суставов, а также уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы на уровне до травм.

Так же можно выделить этапы реабилитации:

1. Начальный этап, длится 4-6 дней, заключается в ограничении повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспаления, защиту травмированной области.

2. Промежуточный этап, с 7-го дня до 8-10 недель, придерживается целей восстановления после потери функции, назначении упражнений для восстановления гибкости, силы, выносливости и координации.

3. Продвинутый этап начинается через 22 дня и продолжается в течении 6-12 месяцев, представляет собой начало восстановления, необходимого для возврата к спортивным тренировкам и соревнованиям; необходимо выявить и скорректировать факторы риска, чтобы снизить вероятность повторного травмирования спортсмена.

Реабилитация в спорте зависит не только от лечебной физкультуры. Какие бы элементы

ни выбрал реабилитолог, они должны быть основаны на фактических данных и применяться в правильном контексте [1].

В основу лечения ложатся методы:

1. Физиотерапии (электротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, ударно-волновая терапия);

2. Механотерапии (пассивная, активно-пассивная, активная);

3. Инъекционный метод (введение плазмы пациента в место, которое подлежит восстановлению);

4. Нейромышечные терапии (нейромышечная активация, которая возобновляет правильные модели движения путем выполнения упражнений с разгрузкой тела и интенсивной стимуляцией нервной системы);

5. Мануальной терапии (как совокупность методов обследования и лечения, объединенные с упражнениями, обучением пациентов и другими методами физической терапии для устранения боли, потери функции и улучшения самочувствия. Самые известные виды: по Мейтланду, по Маллигану, по Маккензи, по Кальтенборну);

6. Массаж (делится на подготовительный и основной. Техники различаются в зависимости от повреждения: массаж при вывихах, растяжениях связок, травме фасций и мышц, при закрытых переломах);

7. Тейпирование (в реабилитации используется именно кинезиотейпирование, так как оно не мешает амплитуде движения. Дополнительно кинезиотейп может использоваться для формирования правильного паттерна движения и стабилизации ослабленных участков) [2].

В заключении можно отметить, что физическая реабилитация является одним из современных методов, применяемых во всем мире. Приоритетом является раннее и широкое применение всего комплекса реабилитационных мероприятий на всех этапах. Во время реабилитации требуется решать не только физические аспекты случившихся повреждений, но и не забывать уделять внимание психологическим последствиям после травм. Начинать восстановление нужно в ближайшее возможное время после ее получения. Длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена.

Литература.

1. Баширов, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Баширов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 179 с.

2. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом / авторы составители Г.А. Макарова, Б.А. Поляев. – М.: Советский спорт, 2012. – 310 с.

УДК 378.17

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Бразгун Е.Е., Пахомчик В.В.

УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов»
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье мы раскрываем аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов медицинского университета, подчеркиваем значимость здоровья как социальной ценности; выделяем факторы, способствующие эффективности этого процесса.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студент, молодежь, физические упражнения, спорт.

Введение. Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ