

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

жизни? В целом, здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали. Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является физическое и духовное развитие молодежи, мотивация к здоровому образу жизни.

Цель исследования – изучить условия, способствующие формированию здорового образа жизни у студентов медицинского университета.

Материал и методы. Для написания этой статьи были использованы и проанализированы различные информационные ресурсы и нормативные документы (научно-методическая литература).

Результаты исследования. Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

1. занимайся только приятной тебе работой;
2. всегда имей собственную точку зрения;
3. придерживайся правил рационального питания;
4. откажись от вредных привычек;
5. спи при температуре 17-18°C;
6. относись ко всему с любовью и нежностью;
7. занимайся активным умственным трудом;
8. периодически употребляй сладости;
9. почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. занимайся физическим трудом.

Вроде все просто, но мы любим крайности. На данный момент вопрос здоровый образ жизни у студенческой молодежи очень важен и требует активных обсуждений, направленных в сторону решения некоторых проблем в этой области. Так, стресс, связанный с образовательными, психологическими и эмоциональными нагрузками, вызывает уменьшение уровня здоровья студентов. Студенты подвержены воздействию негативных факторов сильнее, чем другие социальные группы, поэтому понять важность и приступить к ведению здорового образа жизни им намного тяжелее. Исходя из этого, пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде наиболее востребована. Студенты – это молодые люди, которые находятся на переходном этапе ко взрослой жизни. В годы обучения формируется характер человека, его основные привычки и образ жизни в целом. Поэтому важно, чтобы этот образ жизни был правильным с точки зрения поддержания здоровья. Студенты – это будущее нашей страны, люди, которые будут развивать ее, увеличивать ее демографию. Таким образом, важность пропаганды ЗОЖ прежде всего в студенческой среде неоспорима. Но что же предполагает здоровый образ жизни?

Главными элементами здорового образа жизни человека являются правильное питание, распорядок сна, правильное распределение физической активности, отказ от вредных привычек, соответствие требованиям гигиены, санитарии и закаливания.

Правильное питание – это диета, которая поддерживает или улучшает общее состояние здоровья. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами: жидкостью, макроэлементами, такими как белок, микроэлементами, такими как витамины, а также достаточным количеством клетчатки и пищевой энергии. Однако правильное питание подразумевает еще и регулярные приемы пищи, запрет на переедание, отсутствие приемов пищи в ночное время суток.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха, и тем

самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Режим сна – это распорядок дня, состоящий из фиксированного времени засыпания ночью и пробуждения утром. Этот график не ограничивается рабочей неделей. Согласно рекомендациям по гигиене сна, люди должны соблюдать режим сна и в выходные дни. Студенты должны спать 7-9 часов в сутки. Непрерывный сон способствует циклу сна, во время которого мозг перемещается между активными и неактивными состояниями. График сна студентов также сильно влияет на его качество, что очень важно. Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день крайне необходимо для обеспечения лучшего отдыха, восстановления сил и получения новой энергии, ясности ума и повышения как умственной, так и физической работоспособности учащихся.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Исходя из этого, в данной статье мы предлагаем некоторые рекомендации по поддержанию здорового образа жизни современной молодежи. Это могут быть:

- составление полноценного графика дня и четкое ему следование;
- употребление в пищу здоровых продуктов, соблюдение сбалансированного питания;
- увеличение двигательной активности;
- участие студентов в различных студенческих спортивных мероприятиях, движениях, акциях и так далее.

• организация образовательным учреждением антипропаганды алкоголя, табака и так далее, а также организация мероприятий, цель которых – пропаганда спорта в массы.

Заключение. Именно студенческие годы являются наиболее благоприятными для выработки привычки к спорту. Физические нагрузки необходимы организму, так как в современном мире процесс информатизации во многом упростил нам жизнь. Сейчас можно даже не выходить на улицу за продуктами – все принесут тебе домой курьеры. Однако без физических нагрузок человек не только со временем потеряет свою привлекательность, но и во многом ухудшит свои показатели по здоровью. Именно спортивные тренировки закаляют организм человека, а, кроме того, придают уверенности в себе. Человек, занимающийся спортом, лучше других способен противостоять стрессу, гневу, угнетенности и другим. Спорт ограждает человека от вредных привычек, помогает наладить режим дня, питание, а, кроме того, помогает повысить эмоциональное состояние.

Литература.

1. Адылова, Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни

среди населения/Н.М. Адылова, Р.И. Азимов // Молодой ученый, 2015. – №11. – С. 618-622.

3. 2. Красноперова, Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Красноперова// Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 58-4. С. 138-141.

3. Кучма, В. Р. Здоровый образ жизни/В. Р. Кучма. – М., НЦЗД РАМН, 2002. – 280с.

УДК 615.825.4.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Булахова В.В., научный руководитель **Мартынова Е.И.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

На протяжении жизни принято считать, что любой спорт полезен и необходим для здоровья, самочувствия, что он важен для всех систем и организма в целом, однако некоторые виды уже в детско-юношеском возрасте сильно травмоопасны, а другие требуют больших физических нагрузок, что со временем может негативно повлиять на здоровье. А бывают и такие экстремальные виды спорта, в которых спортсмен не может быть на 100% уверен, вернется ли он в целостности домой [1].

В литературе по спортивной медицине можно встретить рейтинг самых полезных для здоровья видов спорта [2]: бег, ходьба, плавание, игровые виды спорта (волейбол, теннис, бадминтон и футбол). Однако даже в этих «не травмоопасных» видах спортсмен может получить травму, которую в дальнейшем необходимо устранить, этим, собственно, и занимается спортивная реабилитация. Особенностью реабилитации в спорте является стремление спортсмена вернуть не только работоспособность поврежденной части тела, но и желание продолжить спортивную деятельность после спортивной травмы. Следовательно, в карьере любого спортсмена есть не только взлеты, но и падения.

Давно известно, что реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, помогающих им в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму.

Реабилитация спортсменов всегда проходит по индивидуальной программе, составленной с учетом полученной травмы, её возможных осложнений, особенностей уже проведенного лечения и видом деятельности спортсмена. При этом наибольший интерес для спортсменов в период реабилитации представляют комплексные методики, которые воздействуют на весь организм в целом, устраняя механические повреждения и восстанавливая обменные процессы [3].

Главная цель реабилитации спортсменов – это максимально оперативное восстановление в кратчайшие сроки функций организма.

Восстановлением спортсмена всегда занимаются несколько разнопрофильных врачей, таких как врач-физиотерапевт, ортопед, хирург, инструктор ЛФК, массажист, диетологи и психологи, так как психологическое состояние одна из важнейших составляющих успешного восстановления. Без полной готовности пациента к сотрудничеству с врачами и выполнения их рекомендаций дальнейшее лечение не возымеет должного эффекта. В этой слаженной команде врач-реабилитолог координирует действия, составляет программу и играет роль руководителя.

У спортивной реабилитации, как и у любого действия медицинского характера есть принципы, которые должны быть реализованы в виде непрерывной последовательности шагов и действий:

- не допускать обострений;
- своевременное оказание помощи;