

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;

- следование намеченному плану;
- индивидуальность подхода;
- определенная последовательность;
- интенсивность воздействия;
- общее лечение.

Учитывая все вышеперечисленные принципы выделяют фазы реабилитации после травм и заболеваний:

- **медицинская реабилитация** (ставит своей целью ограничение повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспаления, защиту травмированной области);

- **спортивная реабилитация** (цель второго этапа включает восстановление после потери функции. Упражнения для восстановления гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации выходят на центральный план реабилитации);

- **спортивная тренировка** (этот этап представляет собой начало восстановления, необходимого для возвращения к спортивным тренировкам и соревнованиям. На этом этапе необходимо выявить и скорректировать факторы риска, чтобы снизить вероятность повторной травмы).

Свободные тренировки запрещены до тех пор, пока не будут выполнены все этапы, и спортивная активность с полным усилием не перестанет вызывать симптомы травмы.

На каждой фазе восстановления устанавливаются задачи, которые определяют программу реабилитации в дальнейшем. Корректируются они в процессе динамического наблюдения. Реабилитационная программа, как правило, составляется на основе тщательного обследования. После этого подбирается та посттравматическая реабилитация для спортсмена, которая подходит именно в его случае. Программа реабилитации всегда должна быть индивидуальной и составляться исходя из различных критериев. Особенность данной программы состоит в том, что она способна достаточно быстро вернуть спортсмена к прежней активности [4].

В зависимости от того на каком этапе находится реабилитация подбирают методы проведения реабилитации. Для полного выздоровления применяют:

Физиотерапию, она включает в себя всю совокупность немедикаментозных методов воздействия, начиная с природных факторов, таких как инсоляция и бальнеотерапия, и заканчивая воздействием постоянных и переменных токов различной частоты, магнитных полей, атмосферного давления (гипербарическая оксигенация и др.).

Механотерапию — физические упражнения в специально разработанных аппаратах для развития движения в отдельных суставах;

Массаж. Традиционный медицинский массаж — неотъемлемый компонент спортивной реабилитации. Также активно применяют вакуумный массаж, который активизирует кровообращение, улучшает метаболизм и снижает отеки.

Диетотерапия. В период реабилитации после травм диета должна включать в себя достаточное количество витаминов и белка для восстановления поврежденных структур организма, а ее энергетическая ценность должна соответствовать сниженным из-за ограничения подвижности потребностям. Обязательно достаточное употребление микроэлементов, таких как кальций и фосфор — для регенерации костей, магний — для нормализации работы нервной системы. Обычно для адекватного восполнения потребности в витаминах и микроэлементах используют витаминно-минеральные комплексы.

Лечебная физкультура (ЛФК) — метод воздействия на человеческий организм с помощью физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Дыхательная гимнастика, включающая упражнения на расслабления, помогут снять мышечные спазмы. В результате занятий ЛФК органы и системы начинают работать более согласованно, повышается эмоциональный тонус больного.

Применение обозначенных средств физической реабилитации в комплексе позволит спортсмену быстрее вернуться в тренировочный процесс, восстановить спортивную форму и продолжить подготовку к соревнованиям с учетом требуемых нагрузок для достижения высокого спортивного результата.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что недостаточное внимание к восстановительному лечению в итоге сказывается на качестве социальной, трудовой и спортивной реабилитации пациентов-спортсменов.

Литература.

1. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров.* – М.: «Человек», 2013. – 328 с.
2. *Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров.* – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
3. *Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.* – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.
4. *Попов, С.Н. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е.* – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

УДК 331

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Ваулин В. И., Филончик Н. И., Яранцева О. А., Багдасарян Г. А.

ФГБОУ ВО филиал «Самарский государственный
технический университет», г. Сызрань, Российская Федерация

В мировой экономике возросло число профессий и специальностей, которые предполагают малую подвижность в течение рабочего дня, а также растет популярность быстрого питания, что повышает вероятность распространения многих заболеваний и негативно влияет на демографическую обстановку. Здоровый образ жизни, нормированная физическая нагрузка поможет исправить ситуацию в социальном аспекте, имея при этом значительный скрытый положительный экономический эффект, что определяет актуальность темы исследования.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество. Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям: сокращается частота рецидивов хронических заболеваний; при пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил; наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках; сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть; кожа становится более упругой и чистой.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Соблюдение правильного питания: здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных