

2. Пасечник, Л.В. *Теория и практика физической культуры*. Л.В. Пасечник, 2007. – №11. – С.68 – 70.

3. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры*/Г.А.Макарова, С.А.Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Советская Кубань, 1992. – 141с.

УДК 796.313

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Захаровский А.А., научный руководитель **Галлер В.Н.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

COVID-19 – это инфекционное заболевание, которое вызывает нагрузку на многие органы и системы организма человека. Спортсмены, заболевшие COVID-19, могут испытывать различные последствия после болезни. Программы реабилитации спортсменов имеют важное значение для ускорения восстановления функций организма после перенесенных заболеваний. В данной работе будет рассмотрена тема программ реабилитации спортсменов после перенесенных COVID-19[1].

Методы и материалы. Для научной работы был проведен анализ публикаций, посвященных вопросу реабилитации спортсменов после COVID-19. Мы использовали статьи научных журналов, правительственные документы и рекомендации, а также данные личного опыта.

Отечественными и зарубежными специалистами были разработаны рекомендации, программы и методики реабилитации спортсменов после заболевания COVID-19.

Результаты. Восстановление спортсменов после COVID-19 – это сложный, многоэтапный и индивидуальный процесс, который зависит от многих факторов. Внимание специалистов в первую очередь следует обращать на функции легких, сердечно-сосудистой системы, мышцы и состояние психики спортсмена.

В основу программ реабилитации спортсменов после COVID-19 должны быть заложены следующие составляющие:

Оценка состояния здоровья спортсмена, включая анализ легочной функции, сердечно-сосудистой системы, мышц и психологического состояния.

Разработка индивидуальной программы реабилитации в зависимости от показателей анализов и личных особенностей спортсмена.

Оценка влияния занятий спортом на процесс восстановления. Общая физическая подготовка и медицинский контроль имеют важное значение.

Анализ показателей лабораторных и функциональных исследований для оценки эффективности программы реабилитации спортсмена [2].

В рамках программ реабилитации применяются несколько основных методик:

Физическая реабилитация. Включает в себя занятия гимнастикой, ходьбой и другими видами регулярной физической активности.

Реабилитация дыхания. Включает в себя упражнения для укрепления мышц легких и общей поддержки системы дыхания.

Психологическая реабилитация. Включает в себя психологические консультации и поддержку, помогающие спортсмену пережить трудное время болезни.

Программы реабилитации спортсменов после COVID-19 могут включать в себя не только физическую и психологическую реабилитацию, но и диетологическую поддержку, лечение и профилактику осложнений, а также обучение спортсмена методам самомассажа и самотренировки [3].

Ключевыми моментами при разработке программ реабилитации спортсменов после COVID-19 являются индивидуализация, мультидисциплинарный подход и постоянный медицинский контроль. В сочетании с оптимальной физической и психологической поддержкой, эти меры могут значительно ускорить процесс восстановления и вернуть спортсмена на высокий уровень состязательной деятельности.

В заключении можно сказать, что разработанные программы реабилитации спортсменов после COVID-19 позволяют ускорить и улучшить процесс восстановления организма. Используя индивиду.

Литература.

1. Латышева, В.Я., Смычек В.Б., Галиновская Н.В., Барбарович А.С. *Медицинская реабилитация: учебное пособие.* – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 351 с.

2. Каленчиц, Т. И., Рысевец Е.В., Антонович Ж.В. *Функциональные нагрузочные пробы: учеб.-метод. пособие.*– Минск: БГМУ, 2018.– 36 с. 3. Каленчиц Т. И., Рысевец Е.В., Антонович Ж.В. *Основы медицинской реабилитации в кардиологии: учеб.-метод. пособие.*– Минск: БГМУ, 2021.– 44 с.

3. *Физическая и реабилитационная медицина/Национальное руководство под ред. Г.Н. Пономаренко.* – ГЭОТАР, 2019. – 511с.

УДК 615.825.4

ЭТАПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ В СПОРТЕ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Здор В. С., научный руководитель **Колошкина В.А.**

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

Травма (от греч. trauma — рана) обозначает нарушение целостности тканей и органов в результате воздействия факторов внешней среды. Существует классификация травм по виду повреждения наружных покровов (открытые и закрытые травмы), по обширности повреждений (микро- и макротравмы) и по тяжести течения, воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые), по характеру возникновения (первичные, от перегрузок, повторные), по типу повреждения (переломы, разрывы, ушибы, растяжения) и прочие.

Особенность реабилитации состоит в том, что цель спортсмена вернуться к привычной деятельности и среде, а также восстановить функцию поврежденной части тела на уровень до травмы или даже выше. В связи с этим реабилитацией спортсмена после получения повреждений занимается многопрофильная команда, в которой врач-реабилитолог выполняет функции координатора и руководителя. В команду также зачастую входят врачи-физиотерапевты, инструктора ЛФК (физические терапевты), ортопеды, хирурги, психологи, врачи нутрициологи и диетологи. Чтобы достичь максимальной цели команде врачей необходимо сотрудничать не только со спортсменом, но и с тренером, ведения диалога и отслеживания прогресса.

Важным этапом также можно считать определение и фиксацию временного интервала для возвращения к тренировкам и соревнованиям. Отсутствие связи между медицинскими работниками, специалистами в сфере физической подготовки и тренерами команд может замедлить или помешать спортсмену вернуться к своим максимальным возможностям и увеличить риск новых травм или рецидивов.

Спортивная реабилитация делится на несколько этапов:

Начальный этап реабилитации. Этот этап длится примерно 4-6 дней. Первой реакцией организма на травму является воспаление. Его основная функция - защищать организм от вредных веществ, избавиться от мертвых или отмирающих тканей и способствовать