

4(11) / [Электронный ресурс]

2. Влияние спорта на психологическое состояние человека // *Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 124-127.*

3. Колошикина, В.А. Спорт и физическое воспитание студентов /В.А. Колошикина, Н.А. Дварак // В сб. статей студентов, магистрантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова «Психологическая студия». –Выпуск14.– Витебск: изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – С. 83 – 86.

4. Психология спорта / Под общ. ред. Родионова А.В. – М.: Ф и С, 1978. – 273 с.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М.: СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с

УДК 615.825.4

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

**Красногир А.В.**, научный руководитель **Васильев А.А.**

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

**Реабилитация в спорте** — это процесс восстановления здоровья и функций тела после травмы или заболевания, связанных с участием в спорте. Целью реабилитации является возвращение спортсмена к активной деятельности и максимально возможной физической форме. Реабилитация в спорте может включать в себя физическую терапию, массаж, упражнения для восстановления движений и координации, а также лечение боли и воспаления. Важно понимать, что реабилитация в спорте — это индивидуальный процесс, который может потребовать различных подходов и стратегий в зависимости от характера травмы или заболевания, а также от физического состояния спортсмена. Поэтому реабилитация должна проводиться под руководством квалифицированных специалистов, таких как физиотерапевты, массажисты и специалисты по лечению травм. Реабилитация в спорте имеет огромное значение для успешного возвращения спортсмена к тренировкам и соревнованиям, а также для предотвращения повторных травм и заболеваний. Важность реабилитации в спорте обусловлена следующими факторами:

1. Восстановление здоровья и функций тела;
2. Сохранение карьеры спортсмена;
3. Улучшение физической формы;
4. Предотвращение повторных травм;
5. Психологическое благополучие.

Таким образом, реабилитация в спорте является важным этапом в процессе восстановления здоровья и функций тела после травмы или заболевания, и может оказать существенное влияние на успех спортсмена [1].

**Процесс реабилитации в спорте.** Процесс реабилитации в спорте может различаться в зависимости от характера травмы или заболевания, но в целом, он включает в себя следующие этапы:

1. Оценка состояния травмы или заболевания. В этом этапе врачи и физиотерапевты проводят обследование, чтобы оценить характер и степень повреждений, и разработать индивидуальный план реабилитации.

2. Физическая терапия. В этом этапе спортсмены могут получать массаж, применять методы лечения холодом и теплом, а также другие процедуры, которые помогают снять

болевые ощущения, уменьшить отеки и повысить кровообращение.

3. Упражнения для восстановления движений и координации. В этом этапе спортсмены выполняют упражнения, которые помогают восстановить движения и координацию в поврежденной области.

4. Контроль за прогрессом и корректировка плана реабилитации. В этом этапе специалисты проводят контроль за прогрессом спортсмена и корректируют индивидуальный план реабилитации в соответствии с его состоянием и потребностями.

5. Возвращение на поле. Когда спортсмены достигают достаточного уровня восстановления, они могут начать постепенно возвращаться на поле. Этот процесс должен быть осторожным и постепенным, чтобы минимизировать риск повторной травмы [3].

Важно отметить, что процесс реабилитации в спорте может занять разное время в зависимости от травмы или заболевания, а также от индивидуальных особенностей спортсмена. Поэтому важно следовать индивидуальному плану реабилитации и консультироваться с квалифицированными специалистами на каждом этапе процесса восстановления.

**Индивидуальный план реабилитации (ИПР) в спорте** — это план, разработанный специалистами в области спортивной медицины и физиотерапии, для помощи спортсменам восстановиться после травмы или операции и вернуться к тренировкам и соревнованиям.

Разработка ИПР в спорте происходит в несколько этапов:

1. Оценка травмы (медицинский осмотр (сбор анамнеза, физический осмотр), инструментальные методы исследования (рентген, магнитно-резонансная томография (МРТ), компьютерная томография (КТ), электромиография (ЭМГ), лабораторные исследования).

2. Разработка плана реабилитации: на основе анализа травмы и уровня функциональных возможностей спортсмена специалисты разрабатывают индивидуальный план реабилитации, который включает в себя конкретные мероприятия, направленные на восстановление поврежденных тканей, увеличение силы и гибкости, а также возвращение к тренировкам и соревнованиям.

3. Реализация плана реабилитации: специалисты проводят мероприятия, предусмотренные в ИПР, и отслеживают прогресс спортсмена.

4. Оценка результатов: после завершения реабилитационной программы специалисты проводят оценку результатов и, если необходимо, вносят изменения в план реабилитации, чтобы помочь спортсмену достичь поставленных целей [2].

Индивидуальный план реабилитации в спорте должен быть гибким и адаптивным, чтобы специалисты могли вносить изменения в него, если появляются новые проблемы или если результаты не соответствуют ожиданиям. Он также должен быть ориентирован на потребности спортсмена, учитывая его индивидуальные физические и психологические особенности, а также требования его вида спорта [1].

**Физическая терапия и упражнения** являются важными методами восстановления движений и координации после травмы или заболевания в спорте. Они помогают восстановить функциональность тканей, увеличить силу и гибкость мышц, улучшить равновесие и координацию движений, а также снизить риск повторной травмы. Физическая терапия может включать в себя массаж, растяжку, упражнения сопротивления, упражнения на балансировочных платформах, терапию с холодом и теплом, и другие методы. Каждый метод должен быть выбран и адаптирован под конкретного спортсмена и его состояние [4,5].

Упражнения на восстановление движений и координации могут включать в себя:

1. Упражнения для снижения боли и отека (дыхательные упражнения, ходьба на месте, круговые движения). Они могут помочь снизить боль и отек в травмированных или оперированных участках тела, начать упражнения для восстановления движений.

2. Упражнения для восстановления гибкости и силы мышц (растяжка мышц и суставов, скручивания, мостик). Эти упражнения могут включать в себя растяжку мышц, упражнения сопротивления, упражнения на тренажерах и другие методы, которые помогают восстановить функциональность тканей.

3. Упражнения на балансировочных платформах, такие как стояние на одной ноге на балансировочной платформе, ходьба по ней. Эти упражнения помогают улучшить равновесие и координацию движений, что может быть особенно важно для спортсменов, которые занимаются балансировкой на лыжах, скейтборде, сёрфинге и других видах спорта.

4. Упражнения для улучшения функциональности (приседания, жим ногами, планка, скакалка, подъемы на носки, подтягивание на перекладине и др). Эти упражнения помогают спортсмену восстановить движения и координацию после травмы или заболевания. Каждое упражнение нацелено на укрепление определенных групп мышц, повышение гибкости и улучшение координации движений [3].

Контроль за прогрессом и корректировка плана реабилитации являются важными аспектами восстановления после травмы или заболевания в спорте. Регулярный мониторинг и корректировка плана помогают обеспечить оптимальное восстановление и максимальный успех.

Контроль за прогрессом должен проводиться регулярно, чтобы оценить эффективность методов восстановления и сделать корректировки, если это необходимо. Это может включать в себя оценку боли, оценку уровня силы и гибкости мышц, оценку равновесия и координации движений и другие параметры, которые могут быть важными для конкретного спортсмена и его состояния.

Если контроль за прогрессом показывает, что методы восстановления неэффективны или не действуют быстро, план реабилитации может быть скорректирован. Это может включать в себя изменение типа упражнений, увеличение или уменьшение интенсивности, добавление новых методов восстановления или удаление ненужных.

Контроль за прогрессом и корректировка плана реабилитации должны проводиться квалифицированными специалистами, такими как врачи, физиотерапевты, тренеры и другие специалисты, которые могут проводить оценку и рекомендовать наиболее эффективные методы восстановления.

Реабилитация в спорте является важным компонентом восстановления после травмы или заболевания. Она позволяет спортсменам вернуться к тренировкам и соревнованиям с максимальной эффективностью и безопасностью.

Кроме того, важно понимать, что каждый случай травмы или заболевания уникален, поэтому план реабилитации должен быть индивидуальным и основываться на конкретных потребностях и возможностях спортсмена. Также необходимо проводить регулярные консультации с квалифицированными специалистами и следовать их рекомендациям.

В целом, реабилитация в спорте является сложным и многогранным процессом, который требует тщательного планирования, выполнения и контроля. Однако правильная реабилитация может помочь спортсменам вернуться на поле в кратчайшие сроки и сохранить их здоровье и профессиональное будущее [6].

### ***Литература.***

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. –М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178с.

2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. –Ч.1. –304с.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. М: Медицина, 1999. – 300 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. Для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 480 с.

5. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. –М.: «Человек», 2013. – 328с.

6. Макмаон, П. Спортивная травма: диагностика и лечение/ П. Макмаон // Научный редактор В.В.Уйба. Пер. с англ.– М.: «Практика», 2011. – 366с.