

мышцы глазного яблока, при этом меняется кривизна хрусталика с последующей близорукостью. Если для тела еще имеется минимальная физическая нагрузка на занятиях физического воспитания, то мышцы глаз никак не тренируются. Поэтому применение разгрузочных комплексов физических упражнений позволяют справляться не только с острым воздействием эмоционального стресса, но, самое главное, с последствиями хронического стресса, в котором живем сейчас все мы.

«Спорт улучшает наше состояние: снижает содержание в крови кортизола, гормона стресса, стимулирует выработку эндорфинов, гормонов счастья, и тем самым не позволяет отрицательным эмоциям управлять нашей жизнью» - Илиос Котсу, французский специалист по эмоциональному интеллекту.

Литература.

1. *Все о здоровом образе жизни / пер. с англ. – Отпечатано во Франции, 1998. – 404 с.*
2. *Изард, К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. / К.Э. Изард. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999. – 464 с.*
3. *Изучение вопросов методико-практического подраздела учебной программы по физической культуре студентов инженерных специальностей / В.М. Суханов, Е.А. Стеблецов, Е.В. Мальчикова. - Воронеж.: ВГТА, 1998. – 68 с.*
4. *Косых, Г.В. Психофизические основы физической культуры студентов: Учебное пособие / Г.В. Косых, И.М. Тыртышников, В.М. Суханов. – Воронеж.: ВГТА, 2004. – 216 с.*
5. *Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физкультуры /М.Р. Могендович, И.Б.Темкин.–Ижевск,1975.–115с.*
6. *Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.*
7. *Судаков, К.В. Эмоциональный стресс: теоретические и клинические аспекты. – Волгоград, 1997. – 168 с.*
8. *Судаков, К.В., Юматов Е.А. Системные механизмы эмоционального стресса / К.В. Судаков, Е.А. Юматов // Механизм развития стресса. – Кишинев, 1987. – С. 52-79.*
9. *Фомин, Н.А. Психофизиология самопознания. – М.: издательство «Теория и практика ФК», 2001. – 388 с.*
10. *Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: «Вопросы психологии», 1999. – № 2. – С. 61-74.*

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

Михедов И.С., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление здоровья, устранение негативных последствий перенесенных болезней, операций, травм.

В ходе спортивных тренировок, состязаний и других мероприятий есть шанс получить травму, в связи с несчастными случаями, неосторожностью и высокими нагрузками в разных видах спорта. К наиболее распространенным можно отнести растяжения мышц, разрывы связок, вывихи и переломы. Также медицинская классификация включает и тяжесть травм, которая варьирует от легкой, до тяжелой [1].

После получения травм спортсмен должен получить незамедлительную квалифицированную медицинскую помощь. Профессиональные врачи должны осмотреть пострадавшего и убедиться, что его жизни ничего не угрожает. Далее они должны составить индивидуальную программу восстановления организма, основанную на особенностях

физиологии, тяжести полученных травм, а также их возможных осложнений, и целевом виде спорта. Данный процесс невероятно трудоемкий, так как специалистам нельзя допустить развития заболевания, при этом используя максимум ресурса организма для его восстановления. Физические реабилитологи имеют соответствующую квалификацию для выполнения таких профессиональных обязанностей:

- проведение комплексного обследования (оценка определения потребностей отдельного пациента / клиента или потребностей группы клиентов);
- установление реабилитационного диагноза, определения прогнозов и плана мероприятий;
- предоставление консультации в рамках своей компетенции и определения того, когда пациентам / клиентам следует обратиться к другим медицинским специалистам;
- внедрение программы вмешательства / лечения, составленной физическим реабилитологом;
- определение ожидаемых результатов любого вмешательства / лечения;
- предоставление рекомендаций для самостоятельного функционирования.

Основательные знания физических реабилитологов о теле, потребности и возможности его двигательного аппарата имеют ключевое значение для осуществления диагностики и вмешательства. Практические меры будут отличаться в зависимости от того, с какой целью будут применяться методы физической реабилитации для пропаганды здорового образа жизни, профилактики, лечения / вмешательства или реабилитации.

Для ускоренного выздоровления спортсмен должен придерживаться привычного для него распорядка дня (питание, режим сна).

Чтобы вернуть организму прежнюю активность применяют:

- лечебный массаж. Его используют при любых видах повреждения тканей. Он улучшает кровообращение, снабжает все клетки кислородом и питательными веществами. Это позволяет запустить восстановительные процессы, ускорить регенерацию тканей, активизировать мышцы. Обычно лечебный массаж проводится курсом, состоящим из 10 сеансов. Их проводят ежедневно, в крайнем случае – делают перерыв на день;

- физиотерапевтические процедуры (лечение слабыми электрическими токами, ультразвуковой и магнитной терапией) помогают устранять отечность и боль, приглушать интенсивность воспалительных процессов;

- лечебная гимнастика. Причем все упражнения подбираются персонально, с учетом состояния организма. Дополнением к ним являются механотерапия. Этот метод предполагает те же упражнения, только делают их уже не самостоятельно, а с использованием специальной аппаратуры. Это требует наблюдения специалиста, который проконтролирует правильность выполнения и уровень нагрузки;

- принятие медикаментозных препаратов, в том числе витаминных комплексов.

Сроки реабилитации. Все зависит от серьезности повреждения. Например, при переломе кости срастаются в лучшем случае за 4 недели, и после этого еще хирург, ортопед или травматолог могут устанавливать дополнительные сроки, в течение которых нужно ограничивать нагрузки. Но это не значит, что в это время нужно сохранять полную неподвижность. Врачи советуют укреплять мышцы на смежных участках. Тогда и отек в проблемной зоне уйдет. При тяжелых разрывах связок и переломах средняя продолжительность реабилитационного периода составляет пять недель. При более легких — бывает, что восстановление проходит быстрее. Все равно придется носить гипс или ортез ровно столько, сколько назначил врач [2].

Профессиональных травм спортсменов можно избежать. Но для этого нужно больше внимания уделять профилактике. Это означает, что заниматься спортом можно только после разогрева мышц и короткой серии простых упражнений. А во время тренировки нужно позаботиться о собственной безопасности. Для этого нужно надевать шлемы, перчатки, налокотники, иногда даже корсеты и ортезы, если их прописал врач. Нужно выбирать только качественную обувь, а для занятий бегом не лишней будет и ортопедическая стелька – она

амортизирует значительную часть ударной нагрузки, и это позволяет избежать протрузии и развития заболевания позвоночника. Нужно также стараться соблюдать все правила безопасности, предусмотренные для конкретного вида спорта.

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 [3].

Конечно, длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена

Литература.

1.Стариков, С.М. *Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями*/С.М. Стариков, Б.А. Поляев, Д.Д. Болотов// *Монография РМАПО. – 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Красная звезда, 2012. –154 с.*

2.Гершбург, М.И. *Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997.–175 с.*

3.Макмаон, П. *Спортивная травма: диагностика и лечение/ П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011.– 123 с.*

УДК 613.8

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

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

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. На данный момент образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия регулярных занятий физической культурой. А это значит, что все неблагоприятные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, поэтому вопрос о значении и роли физической культуры является актуальным.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных