

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Войцех Д.В., научный руководитель **Мартынова Е.И.**

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

Спорт в современном мире становится не только стремлением к успеху, но и образом жизни, символизирующим здоровье и долголетие. Травмы являются неизбежным риском для спортсменов, угрожая их карьере, что делает реабилитацию ключевым элементом для обеспечения долговечности и высокой производительности в спорте. Эффективная реабилитация включает физическую и психологическую поддержку, современные технологии и индивидуальный подход. Рассматривая спортивную реабилитацию в контексте спорта, можно сказать, что это система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими оптимальной спортивной формы после различных травм и заболеваний [1].

Спортивная реабилитация помимо чисто медицинских средств лечения (оперативного, консервативного и медикаментозного, физио– и психотерапии, лечебной физкультуры и др.) включает и педагогические средства, направленные на восстановление спортивной работоспособности. Главным в них является реализация принципа индивидуализации объема и характера нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Кроме того, от знаний и умений, организованности, дисциплинированности тренера и спортсмена во многом зависит окончательный результат восстановления.

Реабилитация ставит перед собой следующие задачи:

1. Сохранение при лечении достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденной области;
2. Раннее восстановление амплитуды движений и силы поврежденной области;
3. Создание у спортсмена определенного психологического фона, который помогает ему быстрее перейти к полноценным тренировкам;
4. Поддержание общей и специальной тренированности.

На решении этих задач строится весь комплекс мероприятий, включающий различные виды физических упражнений и имеющих лечебную тренировочную направленность.

Важно понимать разницу между понятиями "реабилитация" и "восстановление". Восстановление подразумевает краткосрочные меры, направленные на уменьшение усталости и восполнение энергетических запасов после физических нагрузок. Реабилитация же является более глубоким и длительным процессом, нацеленным на полное восстановление спортсмена после травм и адаптацию его организма к будущим нагрузкам [2].

Эффективная реабилитация в спорте требует комплексного подхода, включающего в себя несколько ключевых элементов, которые в совокупности обеспечивают успешное восстановление спортсмена и его возвращение к полноценной тренировочной и соревновательной деятельности. К ним относятся:

Своевременная реабилитация, в спорте играет критически важную роль, поскольку она не только способствует быстрому восстановлению спортсмена после травмы, но и минимизирует риск возникновения дальнейших повреждений.

Индивидуальный подход к реабилитации, учитывающий уникальные физиологические и психологические особенности каждого спортсмена, специфику его травмы и вид спорта, что позволяет разработать наиболее эффективный план восстановления, включающий в себя выбор методов лечения, определение интенсивности и объема нагрузок, а также корректировку программы в зависимости от реакции организма спортсмена на реабилитационные мероприятия.

Интеграция психологических методов реабилитации обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное восстановление спортсмена.

Сотрудничество между спортсменами, тренерами, врачами и реабилитологами является ключевым аспектом успешной реабилитации. Это взаимодействие позволяет оптимизировать процесс восстановления, адаптировать тренировочный процесс и обеспечить комплексный подход к лечению.

Применение современных технологий и методик, таких как криотерапия, лазерная и ультразвуковая терапия, электростимуляция, а также виртуальная реальность, значительно улучшает результаты реабилитации.

Для достижения максимальной эффективности в процессе реабилитации спортсменов используются различные методы и техники. Они направлены на ускорение восстановления, улучшение физического состояния и предотвращение повторных травм [3]. К наиболее важным и широко применяемым можно отнести:

Физиотерапию, которая включает в себя широкий спектр методов лечения, используются физические факторы для стимуляции процессов восстановления в организме. Основная цель физиотерапии — ускорить заживление тканей, снять болевые ощущения, улучшить кровообращение и метаболизм в поврежденных участках, а также восстановить утраченные функции.

Мануальную терапию — метод лечения, при котором врач или квалифицированный специалист использует ручные техники для улучшения функции суставов, снижения боли и восстановления нормального диапазона движений. Мануальная терапия особенно эффективна при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

Силовые тренировки, в контексте реабилитации они направлены на восстановление мышечной силы, массы и функциональности, которые могли быть утрачены в результате травмы или длительного отсутствия физической активности.

Кардиотренировки, в реабилитационном процессе направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения и повышение общей выносливости организма.

Психологическая поддержка, она в свою очередь направлена на помощь спортсменам в преодолении стресса, связанного с травмой, восстановлении уверенности в себе и мотивации к восстановлению и возвращению к спортивной деятельности. Она должна быть интегрирована в общий план реабилитации спортсмена, обеспечивая комплексный подход к восстановлению, который учитывает как физические, так и психологические аспекты здоровья.

Современные технологии, включая виртуальную реальность и игровую терапию, предлагают инновационные подходы к реабилитации, делая процесс более интерактивным и мотивирующим, а технологии антигравитации и роботизированные экзоскелеты позволяют спортсменам начать тренировки на ранних этапах восстановления, минимизируя риск повторных травм.

Гидротерапия, или водолечение, включает в себя использование воды для облегчения боли и ускорения процессу восстановления. Вода предоставляет условия (сопротивление и гидростатическое давление), которые могут быть использованы для улучшения двигательной функции, уменьшения боли и ускорения реабилитации.

Криотерапия, или лечение холодом, включает применение низких температур к телу для лечения воспалений, уменьшения боли и ускорения восстановления. Этот метод может быть использован локально, например, с помощью холодных компрессов, или системно, как в криокамерах.

Включение этих методов и техник в комплексный план реабилитации обеспечивает наилучшие результаты в восстановлении спортсменов, способствуя их быстрому и безопасному возвращению к спортивной деятельности.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что реабилитация в спорте имеет критическую важность как для восстановления после травм, так и для предотвращения

их повторения. Профилактические программы и постоянная физическая подготовка играют важную роль в поддержании здоровья спортсменов, позволяя им достигать новых высот и обеспечивая успех в спортивной карьере. Развитие и интеграция новых методов реабилитации открывают еще большие возможности для улучшения здоровья и производительности атлетов, подчеркивая неоспоримую важность этого аспекта в современном спорте.

Литература.

1. Попов, С.Н. *Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.*
2. Епифанов, В. А. *Медицинская реабилитация / В.А. Епифанов// Руководство для врачей. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. — С.328.*
3. Баширов, В.Ф. *Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Баширов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.*

УДК 796.431

ОЦЕНКА ВЫСОТЫ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРЫЖКА У СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

Вурганова А.А., Васильев А.В., научный руководитель **Тишутин Н.А.**
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Высота вертикального прыжка во многом обусловлена мощностью мышц нижних конечностей. По результатам выпрыгивания вверх также можно определить взрывную силу мышц ног [1]. Вертикальный прыжок может осуществляться из двухопорной и одноопорной стоек, что может быть связано с условиями и задачами прыжка, а также спецификой вида спорта. Кроме этого, вертикальный прыжок может выполняться без движения рук (две руки за спиной), чтобы изолировать мышцы ног и уменьшить влияние изменений в координации движений рук, а также со взмахом руками. Задействование верхних конечностей является важным условием осуществления вертикального прыжка, что проявляется в активном инерционном движении и создает дополнительную силу инерции [2]. Увеличение высоты вертикального прыжка может значительно повысить спортивные достижения и результаты во многих видах спорта, что обуславливает необходимость её изучения.

Цель статьи: оценить высоту вертикального прыжка у студентов из различных исходных положений.

Материалы и методы: В исследовании на добровольной основе приняли участие 18 студентов факультета физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» в возрасте 18-20 лет. Программа, которая использовалась для измерения высоты вертикального прыжка: Mu Jump 2.

Первоначально данная программа была разработана Карлосом Бальсалобре, который является исследователем в области спортивных наук в Европейском университете Мадрида. Работа программы связана с фиксацией времени нахождения тела в полете на основании видеозаписи прыжка. В дальнейшем с использованием расчетных методов производится оценка высоты, скорости, силы и мощности прыжка. В настоящем исследовании анализировался только показатель высоты прыжка.

Исследовалась высота вертикального прыжка на правой и левой ногах, на двух ногах со взмахом руками и с руками за спиной.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью Microsoft Excel 2010. Достоверность различий между разными исходными положениями определяли по данным t-критерия Стьюдента.