

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Герт А.Л., научный руководитель Гичевский А.В.

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

В настоящее время жизнь спортсменов практически невозможна не только без взлетов, но и без падений. Реабилитация для них играет ключевую роль в дальнейшем продолжении карьеры и восстановлении функций организма.

В литературе по спортивной медицине можно встретить рейтинг самых полезных для здоровья видов спорта: бег, ходьба, плавание, игровые виды спорта (волейбол, теннис, бадминтон и футбол). Однако даже в этих «не травмоопасных» видах спортсмена подстерегают травмы.

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Вновь возвращаясь к активным тренировкам, спортсмен должен быть готов выдерживать большие нагрузки при минимальном риске получения травмы.

Цели реабилитации спортсменов – в период после травм и заболеваний преследует несколько целей, главная из которых – это максимально оперативное восстановление в кратчайшие сроки функций организма.

Задачи реабилитации в целом индивидуальны. Здесь все зависит от следующих факторов:

- характера травмы;
- динамики процесса восстановления;
- данных, полученных после обследования;
- вида активности в спорте.

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс.

Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации, когда они, во-первых, адекватны возможностям больного или инвалида, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности.

Суть тренировки в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды.

К основным принципам реабилитации относятся:

- раннее начало проведения реабилитационных мероприятий;

- комплексность использования всех доступных и необходимых реабилитационных мероприятий;
- индивидуализация программы реабилитации;
- этапность реабилитации;
- непрерывность и преемственность на протяжении всех этапов реабилитации;
- социальная направленность реабилитационных мероприятий;
- использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации.

В соответствии с вышеизложенными принципами у спортсменов выделяют фазы реабилитации после травм и заболеваний:

- медицинская реабилитация;
- спортивная реабилитация;
- спортивная тренировка.

Например, если травма спортсмена связана с опорно–двигательным аппаратом, то в фазе медицинской реабилитации выделяют периоды иммобилизационный, после иммобилизационный и восстановительный.

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, включающего в себя осмотр, пальпацию, определение тонуса мышц, кожной температуры, объема движений, чувствительности. Также выясняется механизм травмы и особенности вида спорта, которым занимается пострадавший. 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.

Исходы реабилитации и оценка степени восстановления. Степень восстановления может быть оценена по четырехбальной шкале: полное восстановление; частичное восстановление; без изменения от исходного уровня; ухудшение.

Согласно материалам Международного отдела по вопросам труда разработана следующая шкала динамики восстановления и возможных исходов заболеваний и оценка функциональных возможностей:

1. Восстановление функциональной способности в той или иной степени.
 - 1.1. Полное восстановление.
 - 1.2. Частичное восстановление.
 - 1.3. Компенсация при ограниченном восстановлении функций и отсутствии восстановления.
 - 1.4. Замещение (ортопедическое или хирургическое) при отсутствии восстановления.
2. Восстановление адаптации к повседневной и профессиональной жизни.
 - 2.1. Воспитание готовности к труду и бытовой деятельности.
 - 2.2. Трудотерапия.
3. Вовлечение в трудовой процесс – определение пригодности к трудовой деятельности, переподготовка.
4. Диспансерное обслуживание реабилитируемых.

Изучение ближайших и отдаленных результатов реабилитационных мероприятий позволяет планомерно и эффективно вести весь процесс реабилитации, определяя основные задачи на каждом из этапов, и путем подбора комплекса адекватных и эффективных средств добиваться благополучного результата.

Литература.

1. Миронова, Е. Н. *Основы физической реабилитации: учеб-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Е.Н. Миронова. – М.: МОО «Академия безопасности и выживания», 2016. – 257 с.
2. Башкиров, В. Ф. *Профилактика травм у спортсменов* / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
3. Макмаон, П. *Спортивная травма: диагностика и лечение.* / П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011. – 366 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Головач К.С., научный руководитель **Шеварновский В.В.**

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

Введение. Одной из главных задач высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов. К основным факторам, негативно влияющим на состояние здоровья учащихся, следует отнести нарушение режима дня и принципов рационального питания, наличие вредных привычек, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, а также снижение уровня физической подготовленности и физического развития. Установлено, что регулярные и умеренные физические нагрузки укрепляют не только физическое, но и психическое здоровье студентов, имеют воспитательное значение, так как способствуют выработке выдержки, стойкости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Таким образом, целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни, в настоящее время приобретает особую актуальность.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования явились интернет-ресурсы, а также данные анкетирования студентов УО ВГАВМ. Объект исследования – студенты 1-4 курсов факультета ветеринарной медицины в количестве 100 человек. В исследовании были использованы методы анкетирования и математической обработки данных.

Результаты исследований. По результатам анкетирования установлено, что лишь 52% опрошенных определены в основную группу. Остальные студенты по медицинским показаниям имеют подготовительную и специальную медицинскую группы (16 и 28% соответственно), 4% респондентов рекомендованы занятия лечебной физической культурой. Большинство учащихся (71%) регулярно посещает занятия по дисциплине. Помимо учебных занятий студенты посещают спортивные секции академии (10%) и тренажерные залы города Витебска (10%), а также занимаются самостоятельно, составляя индивидуальные комплексы упражнений (32%). Однако у 48% опрошенных физические нагрузки ограничиваются стенами высшего учебного заведения.

Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения, что приводит к ежегодному увеличению числа юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Из 100 респондентов 44 оценивают уровень своей физической подготовки как удовлетворительный, 36 – как средний, 12 – как низкий, и лишь 8 студентов находят себя в отличной физической форме.

Учащиеся осознают значимость физической активности для людей с хроническими заболеваниями. 60% респондентов уверены в необходимости занятий физическими