

✓спорт — это социализация;

Мы также разработали сценарий для кураторского часа, который апробировали под руководством нашего куратора.

Заключение. Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.

Полное благополучие, физическое и социальное, умственное и духовное, напрямую влияет на здоровье и полноценное исполнение социальных функций и является важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно. Если наши учащиеся хотя бы частично будут следовать эти правилам и законам, то проделанная нами работа проведена не зря.

Литература.

1. Апанасенко, Г.Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровья человека* / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 2022. – 123 с.

2. Глиненко, В.М. *Здоровый образ жизни студента: практикум для студентов медицинских и физкультурно-спортивных высших учебных заведений* / В.М. Глиненко [и др.]. – М.: ГОУ ВПО МГМСУР, 2010. – 209 с.

3. Панкратьева, Н.В. *Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы* / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 2020. – 236 с.

4. Раевский, Р.Т. *Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов* / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Фурманов, А.Г. *Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие* / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – Минск: Тесей, 2003. – 60 с.

УДК 796

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Горячев Д.С., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

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. 5% всех травм в мире составляют спортивные травмы. 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.

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 использую 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 спортсменов 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.

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.

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

Литература.

1. Стариков, С.М., Поляев Б.А., Болотов Д.Д. *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. Пономаренко, Г.Н. *Медицинская реабилитация: учеб. для студ. вузов* / Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР– Медиа, 2014. – 368 с.

3. Пономаренко, Г.Н. *Общая физиотерапия: учеб. для студ. вузов* / Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР– Медиа, 2012. – 368 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Гурин В.М. научный руководитель **Васильев А.А.**

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

Правильное дыхание играет ключевую роль в занятиях физической культурой и спортом. Оно не только обеспечивает организм необходимым количеством кислорода, но и помогает оптимизировать выполнение упражнений, повышает эффективность тренировок и снижает риск травм.

Основное значение правильного дыхания заключается в обеспечении организма достаточным количеством кислорода. Во время физических упражнений мышцам требуется больше кислорода для поддержания высокой активности. Глубокое и правильное дыхание помогает в этом, увеличивая поступление кислорода в кровь и мышцы.

Более того, правильное дыхание помогает контролировать напряжение и расслабление мышц. Например, при выполнении упражнений силового характера, таких как подтягивания или приседания, правильное дыхание позволяет максимально задействовать нужные группы мышц, такие как широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы, плечи и бицепсы при подтягиваниях, и квадрицепсы, передние, задние и внутренние поверхности бедер, ягодичная мышца, поясничная мышца, мышцы спины, а также камбаловидные и икроножные мышцы, при приседаниях, уменьшая при этом риск травм. Правильное дыхание также способствует снижению уровня стресса и повышению концентрации во время тренировок. Глубокие вдохи и выдохи помогают успокоить нервную систему и сосредоточиться на текущем упражнении, улучшая качество тренировки и повышая ее результативность.

Для достижения максимальной эффективности во время тренировок, важно следить за тем, чтобы дыхание было ритмичным и глубоким. Существует несколько основных принципов правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями: