

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

**Дударева Е.Ю.**, научный руководитель **Мартынова Е.И.**

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

Принято считать, что занятия спортом полезны для здоровья человека. Безусловно, спорт играет огромную роль в жизни человека: физические нагрузки тренируют мышцы, развивают выносливость и силу, дольше сохраняют молодость и красоту на протяжении всей жизни, обеспечивают активный образ жизни и трудоспособность на многие годы. В настоящее время принято считать, что даже киберспорт, являющийся не самым физически активным времяпрепровождением, положительно влияет на здоровье. Благодаря выделению адреналина в кровь он благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также стимулирует нервную систему и гипоталамус.

В то же время, многие виды спорта травмоопасны или же требуют сильных физических нагрузок, что может негативно повлиять на здоровье человека в будущем. Также, после получения травм «в быту», обычный человек восстанавливает функцию, например, конечности, до физиологической нормы в 87%, профессиональные же спортсмены часто не доводят процесс восстановления до конца и довольно рано возвращаются к физическим нагрузкам, что приводит к еще большему травмированию поврежденного органа. Для ускорения и облегчения восстановления поврежденных органов часто применяют реабилитацию в различных видах ее проявления. Реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, составленных по индивидуальной программе с учетом полученной травмы, помогающих им в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму [1].

Максимально оперативное восстановление функций организма в кратчайшие сроки – главная цель реабилитации спортсменов.

Одна из фаз реабилитации после травм и заболеваний это медицинская реабилитация – комплекс мероприятий, который направлен на максимально возможное восстановление (или компенсацию) физиологических функций человеческого организма, его трудоспособности, которые были нарушены или утрачены в результате травмы. Необходимо отличать реабилитацию от лечения – реабилитацию проводят во время отсутствия острой фазы патологического процесса в организме [2].

Для продуктивной реабилитации, врачу и пациенту необходимо придерживаться принципов реабилитации:

- не допускать обострения, чтобы не усугубить травму в процессе реабилитации;
- своевременно провести курс реабилитации;
- применять индивидуальный подход, так как каждый организм индивидуально реагирует на травму и по-разному «принимает» реабилитацию, то нужно учитывать множество факторов при составлении программы реабилитации;
- соблюдать требования – для лучшего результата придерживаться требований реабилитации и не отступать от намеченного плана. После травм и вынужденного временного выхода из спорта, спортсмены могут быть психологически подавлены. Поэтому, для усиления мотивации к соблюдению правил и требований реабилитации привлекать самого спортсмена к составлению плана реабилитации;
- последовательность – строгая и последовательная структура программы лечебных упражнений направлена на максимальное достижение результата;
- соблюдать «силу воздействия» – эта сила должна быть максимально возможной, но, при этом, такое воздействие не должно вызвать обострения травмы;

- общее лечение;
- психологическая помощь – для профессионального спортсмена, спорт – это важная и большая часть его жизни, а травма – сильный психологический удар. Для поддержки спортсмена и успешной реабилитации можно прибегнуть к помощи психолога или близких людей;
- управление болью – основными способами облегчения боли при травмах являются лекарственные средства, обладающие обезболивающим эффектом, их необходимо использовать разумно, учитывать все риски и побочные действия. Для облегчения боли также можно использовать массаж, он помогает контролировать отеки и приводит к повышению работоспособности, и, как следствие, оказывает помощь в восстановлении;
- поддержка выносливости – при травмах опорно-двигательного аппарата, могут быть риски развития гипотрофии или слабости мышц, поэтому важно поддерживать выносливость у пациента;
- восстановление координации и ощущения тела в пространстве – данный принцип является важной частью реабилитации, но он должен быть адаптирован с учетом травмы и вида спорта.;
- восстановление объема движений – при различных травмах или операциях можно отметить снижение подвижности сустава из-за различных факторов: воспаление, отеки, боль или спазмы мышц. Так, тренировка гибкости и мобильности сустава позволяет улучшить объем движения в суставах. Для этого часто используют различные методы растяжки [3].

В любой реабилитации выделяют 3 этапа, которых необходимо придерживаться:

*Начальный этап* – по продолжительности примерно 4 – 6 дней. Основными принципами в этот период являются применение: льда, покоя, сдавливания, а также защита органа, его фиксация и подъем (при необходимости), и медикаментозное лечение.

*Промежуточный этап* – начинается с 5–го дня и идет до 8–10 недель. Целью данного этапа является восстановление после потери функции. Здесь надо применять упражнения для тренировки гибкости, выносливости, равновесия и координации.

*Продвинутый этап* – начинается через 21 день, а его продолжительность составляет 6–12 месяцев. В данном этапе начинается процесс восстановления. На этом этапе важно определить факторы риска, для снижения вероятности повторения травмы.

В зависимости от того на каком этапе находится реабилитация подбирают методы проведения реабилитации. Для полного выздоровления применяют:

*Физиотерапию*, она включает в себя всю совокупность немедикаментозных методов воздействия, начиная с природных факторов, таких как инсоляция и бальнеотерапия, и заканчивая воздействием постоянных и переменных токов различной частоты, магнитных полей, атмосферного давления (гипербарическая оксигенация и др.).

*Механотерапию* — физические упражнения в специально разработанных аппаратах для развития движения в отдельных суставах;

*Массаж*. Традиционный медицинский массаж — неотъемлемый компонент спортивной реабилитации. Также активно применяют вакуумный массаж, который активизирует кровообращение, улучшает метаболизм и снижает отеки.

*Лечебная физкультура (ЛФК)* – метод воздействия на человеческий организм с помощью физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Дыхательная гимнастика, включающая упражнения на расслабления, помогут снять мышечные спазмы. В результате занятий ЛФК органы и системы начинают работать более согласованно, повышается эмоциональный тонус больного [4].

Таким образом, реабилитация является одним из современных методов, которые применяются во всем мире. Длительность реабилитационных процессов во многом зависит

от вида травмы, от тяжести повреждения, а также от восстановительных и функциональных способностей спортсмена, если соблюдать вышеописанные принципы, то данный процесс можно ускорить.

### **Литература.**

1. *Спортивная медицина: практические рекомендации. Под ред. Р. Джексона. Пер. с англ. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 384 с.*
2. *Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.*
3. *Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.*
4. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328 с.*

УДК 796.05

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Железнякова М.И.,** научный руководитель **Колошкина В.А.**

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

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Так как же сохранить свое здоровье и работоспособность? Таким средством, может и должна стать физическая культура.

Физическая культура, являясь одной из сфер жизнедеятельности человека, имеет огромное значение для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Она играет очень важную роль в нашей жизни, помогая сохранить и улучшить здоровье, как физическое, так и психическое. Регулярные физические упражнения и тренировки помогают укрепить организм, улучшить обмен веществ, повысить иммунитет, сделать организм более выносливым и подготовленным.

Нехватка физической нагрузки зарождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию.

Физическое развитие и активность важны для всех возрастных групп. Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Даже небольшие физические нагрузки, такие как ходьба или утренняя зарядка, могут положительно сказаться на здоровье. Физические упражнения помогают устранить последствия стресса или невроза за счёт переключения эмоционального возбуждения на двигательные действия: прогулка, катание на велосипеде, роликах, танцы, в результате чего снижается уровень эмоционального напряжения и влияние стресса на организм.

Одним из самых доступных видов физической культуры считается оздоровительный бег. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей. Тахикардией, астматическими и бронхиальными проявлениями.