

При выполнении вышеперечисленных пунктов следует выполнять самый важный. Это наращивание мышечной массы. До 40% общей массы тела составляет мышечная ткань, которая играет ключевую роль не только в движении, но и в обмене энергии. При наборе веса важно увеличивать как жировую, так и мышечную массу равномерно. Физическая активность, включая силовые тренировки, способствует развитию мышц, что сбалансировано набор веса. Тренироваться следует 2-3 раза в неделю с интервалом 2-3 дня между тренировками. Например, в понедельник, среду и субботу. Перед тренировкой обязательно следует сделать разминку мышечную и суставную. В качестве мышечной разминки можно медленно пробежаться по беговой дорожке 5-7 минут, также это будет как кардиотренировка. Также очень важным аспектом в силовых тренировках является суставная тренировка, её следует выполнять примерно 7-10 минут. Разминка суставов поможет избежать травм. Упражнения следует выполнять, разделив их на по группам мышц. Например, в понедельник выполнять упражнения на ноги, в среду на спину, плечи, и руки, а в субботу на пресс и все тело. После тренировки следует сделать заминку и еще раз пробежаться на дорожке 5-7 минут. Это поможет облегчить мышечные боли после тренировки. Также горячий душ помогает «выгнать» молочную кислоту из мышц, что в свою очередь уменьшает мышечные боли после тренировки.

Заключение. Соблюдая все вышеперечисленные пункты, человек может набрать мышечную массу своего тела, привести его в порядок и чувствовать себя здоровым человеком. Правильное питание, регулярные тренировки, адекватный отдых и контроль над стрессом играют ключевую роль в достижении этих целей. Кроме того, важно обратить внимание на индивидуальные особенности и потребности организма, консультироваться с профессионалами, чтобы разработать оптимальный план действий. В результате человек не только сможет улучшить свою физическую форму, но и повысить уровень энергии, уверенности и общего самочувствия.

Литература.

1. Сколько калорий нужно употреблять в день? // «Сибирское здоровье». 1996. [Электронный ресурс]: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/skolko-kaloriy-nuzhno-upotreblyat-v-den/> – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Что такое БЖУ? // Здоровье. 2021. [Электронный ресурс]: <https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-27-belki-zhiry-i-uglevody---sootnosheniye-bzhu-dlya-pokhudeniya-raschet-dlya-zhenshchin> – Дата доступа: 11.03.2024.

3. Физическая культура в республике Беларусь [Электронный ресурс]. – <https://studfile.net/preview/1849443/page:31/> – Дата доступа: 25.04.2024

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Рачицкая Е.В. научный руководитель **Васильев А.А.**

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

Начало 90 – х годов прошлого столетия ознаменовал распад бывшего Советского Союза и образования нового суверенного – Республика Беларусь.

Неотъемлемой частью государственной политики Беларуси так же и стала физическая культура. Направления физической культуры современной Беларуси разнообразны. Одним из самых многочисленных (по количеству занимающихся) и социально значимых является физкультурно-оздоровительное направление. Граждане Республики Беларусь получили

реальное право и возможности укреплять свое здоровье, повышать физический и духовный потенциал, приобретать навыки и умения в использовании спортивных упражнений, посещая разнообразные организации: физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры на предприятиях, группы общей физической подготовки, клубы по интересам и т.п. Особое внимание уделяется укреплению здоровья подрастающего поколения: функционируют школьные секции и кружки ОФП, детско-юношеские клубы ОФП, спортивно-технические клубы при предприятиях и ведомостях, структурах ДОСААФ, МЧС, детско-юношеские клубы по месту жительства [1].

Одним из важнейших направлений физической культуры является спортивная и лечебная реабилитации. Целью спортивной реабилитации является полное восстановление функционирования поврежденного органа или части тела. Реабилитация предоставляет людям в любом возрасте поддерживать или возвращаться к привычной жизни, выполнять привычные задачи и улучшать свое состояние. Чаще всего к спортивной реабилитации прибегают профессиональные спортсмены, поскольку риск получения у них спортивной травмы в период тренировок в условиях, которые близки к экстремальным, весьма велик. Как правило, они возникают из-за перегрузок от повторяющихся однотипных движений или контактных столкновений.

Есть 7 принципов спортивной реабилитации:

1. **Не допускать обострения.** Важно не усугубить травму в процессе реабилитации.
2. **Своевременность.** Терапия должна начинаться как можно раньше, не вызывая ухудшения состояния спортсмена. После травмы на некоторое время необходим отдых. Однако нужно определить его длительность и зафиксировать ее, поскольку слишком долгий отдых может навредить процессу реабилитации.
3. **Соблюдений требований.** Постановка целей и привлечение спортсменов к процессу принятия решений усиливает их внутреннюю мотивацию для продолжения восстановления.
4. **Индивидуальность.**
5. **Определенная последовательность.** Программа лечебных упражнений должна иметь строгую и последовательную структуру, направленную на максимизацию достижения результата. Последовательность определяется физиологической реакцией организма на заживление.
6. **Сила воздействия.** Она должна быть максимально возможной по уровню воздействия. Однако в то же время она не должна вызывать обострения травмы.
7. **Общее лечение.** Важна поддержка силы, координации, мышечной выносливости, диапазона движений неповрежденных конечностей и суставов, а также уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы на уровне до травм [2].

Спортивная реабилитация делится на 3 главных этапа:

1. **Начальный этап реабилитации** длится примерно 4–6 дней. Цели на начальном этапе включают ограничение повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспаления, защиту травмированной области.
2. **Промежуточный этап** длится с 5-го дня до 8–10 недель. После фазы воспаления организм начинает восстанавливать поврежденные ткани. Цель второго этапа включает восстановление после потери функции. Упражнения для восстановления гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации выходят на центральный план реабилитации.
3. **Продвинутый этап** начинается через 21 день и продолжается в течение 6–12 месяцев. Он представляет собой начало восстановления, необходимого для возвращения к спортивным тренировкам и соревнованиям. На этом этапе необходимо выявить и скорректировать факторы риска, чтобы снизить вероятность повторной травмы [2].

Так же спортсмены помимо спортивной реабилитации используют и другие методики, такие как:

1. **Различные виды физиотерапии** (Электротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия).
2. **Механотерапии** (пассивная, активно-пассивная, активная).

3. **Инъекционный метод** (PRP-терапия, предполагающая введение обогащенной тромбоцитами плазмы пациента в место, требующее скорейшего заявления, то есть направленная на ускорение регенерации и стимуляции роста собственных клеток организма).
4. **Мануальной терапии** (как совокупность методов обследования и лечения, объединенные с упражнениями, обучением пациентов и другими методами физической терапии для устранения боли, потери функции и улучшения самочувствия).
5. **Массаж** (стимулирует обменные процессы, активизирует мышечные сокращения, снижает болезненность, предотвращает развитие атрофии).
6. **Тейпирование** (наложение эластичных тейпов, предназначенных для фиксации поврежденных и укрепления ослабленных участков тела) [2].

К лечебной реабилитации часто прибегают люди с врожденными или приобретенными нарушениями в функционировании опорно-двигательного аппарата.

Принципы лечебной реабилитации таковы, что физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации только тогда, когда они адекватны возможностям занимающихся и оказывают тренирующее действие, повышая адаптационные возможности организма.

Суть тренировки заключается 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. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой – развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма [3].

Различают четыре вида лечебного воздействия физических упражнений:

1. Тонизирующее.
2. Трофическое.
3. Формирование компенсации.
4. Нормализации функций.

Тонизирующее действие или повышение общего тонуса проявляется во всех случаях занятий лечебной физкультурой, и его можно считать основным в выборе физических упражнений, которые целенаправленно повышают тонус тех органов, у которых он более снижен.

Трофическое действие проявляется в случаях повреждения тканей или их гипотрофии. Вначале трофическое действие проявляется в ускорении рассасывания погибших тканевых элементов в связи с улучшением местного кровообращения. Затем в фазе замещения дефекта обеспечивается повышенная доставка строительных белков, которые используются для образования новых тканевых структур.

Формирование компенсации проявляется в случаях, когда под влиянием болезни нарушается какая-либо функция организма. Если нарушение функции опасно для жизни, то компенсация формируется самопроизвольно и немедленно, если же нарушение не опасно для жизни, то компенсацию следует формировать искусственно т.е. во время лечения. Иногда самопроизвольно возникшие компенсации могут быть неправильными и требуют корректирования. Очень важными являются компенсации, сформированные с участием сознания, с помощью специально подобранных физических упражнений.

Нормализация функций основана на способности физических упражнений тормозить или полностью устранять сформировавшиеся во время болезни патологические условно-рефлекторные связи и одновременно способствовать восстановлению нормальной регуляции деятельности всего организма как единого целого.

В оценке физиологического действия физических упражнений необходимо так же учитывать их влияние и на эмоциональное состояние. Положительные эмоции, возникающие

в процессе занятий физическими упражнениями, стимулируют физиологические процессы в организме и одновременно отвлекают от болезненных переживаний, что имеет большое значение для успеха лечения и реабилитации [3].

Таким образом можно сказать, что применения физических упражнений в качестве реабилитации больных являются неотъемлемой частью процесса выздоровления. Порой немедикаментозное лечение намного более быстро и эффективно, нежели применения лекарственных средств. Однако, несмотря на это, неправильно подобранные по нагрузке и силе спортивные упражнения могут, наоборот, навредить пациенту, ухудшая его состояние. Потому соблюдение всех принципов реабилитации самое важное в процессе восстановления больного. При соблюдении всех правил восстановление функций поврежденных органов будет гарантированно.

Литература.

1. *Физическая культура в республике Беларусь [Электронный ресурс].* – <https://studfile.net/preview/1849443/page:31/> – Дата доступа: 25.04.2024

2. *Этапы восстановления и реабилитации спортсменов после травм [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <https://sportuniverhub.com/blog/etapy-voosstanovleniya-i-reabilitaczii-sportsmenov-posle-travm>. – Дата доступа: 25.04.2024

3. *Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учебное пособие / сост.: Л. В. Чекулаева, И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова, Е. Н. Кодрашкин.* – Ульяновск: УлГТУ, 2020 – 218 с.

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Рощинский М.Д., Рощинская Я.И. научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и работоспособности организма, нарушенного болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Цель реабилитации заключается в полном восстановлении утраченных функций организма или, если это невозможно, частичное восстановление функций.

Для достижения целей используют комплекс лечебно-восстановительных средств, который включает в себя:

Средства поддерживающей медикаментозной терапии:

1. Физиотерапию (Постоянные и переменные токи, магнитное поле, электромагнитное излучение, электрические поле, тепло, холод, массажи, ультразвуковое воздействие, ультрафиолетовое и инфракрасное излучение).
2. Физические упражнения (Занятие на специальных тренажерах, плавание, лечебная гимнастика, кинезотерапия).
3. Психотерапию (Повреждения причиняют спортсменам не только физические страдания. Вынужденный перерыв в тренировках, потеря спортивной формы, навыков, уровня мастерства по сравнению со своими товарищами и соперниками, пропущенные важные старты все это наносит и психологическую травму).

Существуют следующие виды спортивных травм:

- первичные – полученные впервые, ранее они не проявлялись на данном участке тела;
- перегрузочные – травмы, вызванные чрезмерными систематическими физическими нагрузками, с которыми не может справиться организм. Зачастую они затрагивают связки,