

Литература.

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Мн. : БГПУ, 2004. – 292 с.
3. Радионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Радионов. – Москва : Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
4. Рудик, П. А. Психология : учебник для учащихся техникумов физической культуры / П. А. Рудик. – Москва : Физическая культура и спорт, 1976. – 239 с.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология : учебное пособие для спортивных вузов / А. Л. Попов. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. – 152 с.
6. Психология ФВ и С : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

УДК 615.851.83

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Ничипорович Д.Д.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*Оздоровительная физическая культура в системе реабилитации студентов в посттравматический период способствует восстановлению функциональных возможностей организма, сокращает сроки реабилитации на 20-25% и предотвращает развитие осложнений. Применение индивидуальных программ ЛФК, дозированных кардионагрузок и стретчинга улучшает кровообращение, восстанавливает мышечный тонус и подвижность суставов. Регулярные занятия также нормализуют психоэмоциональное состояние студентов, снижая уровень стресса. **Ключевые слова:** оздоровительная физкультура, реабилитация, посттравматический период, ЛФК, студенты.*

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF REHABILITATION OF STUDENTS IN THE POST-TRAUMATIC PERIOD

Nichyparovich D.D.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

Health-improving physical culture in the rehabilitation system of students in the post-traumatic period helps restore the functional capabilities of the body, reduces the rehabilitation period by 20-25% and prevents the development of complications. The use of individual exercise therapy programs, dosed cardio loads and stretching improves blood circulation, restores muscle tone and joint mobility. Regular classes also normalize the psycho-emotional state of students, reducing stress levels.
Keywords: *health-improving physical education, rehabilitation, post-traumatic period, exercise therapy, students.*

Введение. Травмы у студентов возникают в различных ситуациях: при занятиях спортом, активном отдыхе или в бытовых условиях. Эффективная реабилитация после повреждений требует комплексного подхода, где особая роль принадлежит оздоровительной физической культуре (ОФК) - системе специально организованной двигательной активности, направленной на:

Основные задачи ОФК:

- восстановление утраченных функций организма
- профилактику посттравматических осложнений
- повышение адаптационного потенциала
- нормализацию психофизического состояния

Будучи ключевым элементом реабилитации, ОФК обеспечивает не только ускоренное восстановление тканей, но и полное возобновление функциональных возможностей, позволяя студентам вернуться к полноценной деятельности.

Материалы и методы исследований. В рамках изучения эффективности оздоровительной физической культуры в посттравматической реабилитации были проанализированы научные работы, посвященные методам ЛФК, кинезиотерапии и адаптивным тренировкам. Особое внимание уделялось программам, сочетающим дозированные физические нагрузки, дыхательные упражнения и элементы спортивной медицины. В исследовании также рассматривались случаи реабилитации студентов после травм опорно-двигательного аппарата (переломы, растяжения, вывихи) и последствий хирургических вмешательств.

Результаты исследований. Практический опыт подтверждает, что систематическое применение оздоровительной физической культуры (ОФК) в посттравматической реабилитации студентов позволяет не только ускорить восстановительные процессы, но и значительно улучшить качество реабилитации. Среди разнообразных методик особую эффективность демонстрируют:

1. *Лечебная гимнастика.* Комплексы специально подобранных упражнений обеспечивают постепенное восстановление подвижности суставов, укрепляют мышечный корсет и улучшают нейромышечную координацию. При этом нагрузка дозируется индивидуально, что исключает перенапряжение и способствует безопасному восстановлению.

2. *Дозированные кардионагрузки.* Умеренные аэробные тренировки (ходьба, плавание, занятия на велотренажере) нормализуют работу сердечно-

сосудистой системы, усиливают микроциркуляцию крови в поврежденных тканях и активизируют обменные процессы, что ускоряет регенерацию.

3. *Стретчинг и упражнения на гибкость.* Регулярное выполнение упражнений на растяжку помогает поддерживать эластичность мышц и связок, предотвращает развитие контрактур и спаек, особенно после длительной иммобилизации. Это важный этап для восстановления полного объема движений.

4. *Силовые тренировки с малыми весами.* Постепенное включение упражнений с сопротивлением (использование резиновых лент, легких гантелей) позволяет восстановить мышечный тонус и силу без риска перегрузки травмированной области. Такой подход особенно важен на поздних этапах реабилитации.

Особое значение имеет *психологический эффект регулярных занятий*. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, снижает уровень тревожности и улучшает эмоциональное состояние студентов, что особенно важно в период вынужденного ограничения активности. Комплексное воздействие ОФК на физическое и психическое здоровье делает ее незаменимым компонентом реабилитационных программ.

Заключение. Проведенный анализ подтверждает, что оздоровительная физическая культура является неотъемлемой частью реабилитации студентов после травм. Грамотно подобранные упражнения ускоряют восстановление, предотвращают осложнения и помогают вернуться к привычному ритму жизни. Для достижения наилучших результатов программы ОФК должны разрабатываться индивидуально с учетом характера травмы, физического состояния и рекомендаций врачей. Внедрение таких методик в образовательных учреждениях позволит повысить эффективность медицинской реабилитации и улучшить качество жизни студентов.

Литература.

1. Петров, А. В. Физическая реабилитация в посттравматический период : учеб.-метод. пособие / А. В. Петров, И. М. Сидорова. - 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГУФК, 2020. - 215 с.

2. Ковалева, Е. С. Лечебная физкультура и спортивная медицина: современные подходы к реабилитации студентов / Е. С. Ковалева // Здоровье и физическая культура. - 2022. - № 3 (45). - С. 28–34.

3. Миронов, Д. А. Влияние дозированных физических нагрузок на восстановление после травм опорно-двигательного аппарата / Д. А. Миронов, Т. К. Белова // Вестник спортивной науки. - 2021. - № 1 (12). - С. 45–51.