

На основе анализа научно-методической литературы разработаны рекомендации, выполнение которых снизит негативные последствия малоподвижного образа жизни [2].

1. *Правильное распределение частей тела в положении сидя.*
2. *Включение регулярных перерывов во время работы (каждый час).*
3. *Выполнение в перерывах упражнений на растягивание, расслабление, силовых упражнений.*

Своевременные регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность предотвратить развитие патологических изменений в суставах и позвоночнике. В то же время избыточная нагрузка может представлять опасность для позвоночного столба. При уже имеющихся заболеваниях опорно-двигательного аппарата следует отказаться от интенсивных занятий спортом, в то же время лечебная физкультура окажется очень важной составляющей комплексной терапии. Соблюдение рекомендаций поможет поддерживать здоровье спины и предотвращать появление болей при малоподвижном образе жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вред сидячей работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://articlemen.com/ostorozhno-sidyachaya-rabota.html>. – Дата доступа: 12.03.2025.
2. Как сохранить здоровье при сидячей работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ivetta.ua/sidyachaya-rabota-sovety-po-sohraneniyu-zdorovya/>. – Дата доступа: 12.03.2025.
3. Эксперт Неуро [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://expertneuro.kz/>. – Дата доступа: 12.03.2025.

УДК 796.012

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. С. Василенко¹, Т. В. Даньковская¹, Я. И. Савуль¹, Н. Ф. Седова²

¹ – УО «Гродненский государственный аграрный университет»
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by);

² – УО «Гродненский государственный университет имени Янки
Купалы» (Республика Беларусь, 230023, г. Гродно, ул. Ожешко, 22;
e-mail: mail@grsu.by)

Аннотация. В статье рассмотрены причины переломов у занимающихся спортом и восстановление опорно-двигательного аппарата спортсменов средствами физической культуры.

Ключевые слова: восстановление костей, физическая культура, ЛФК.

RESTORATION OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF ATHLETES AFTER FRACTURES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

A. S. Vasilenko¹, T. V. Dankovskaya¹, Ya. I. Savul¹, N. F. Sedova²

¹ – ЕІ «Grodno state agrarian university» (Republic of Belarus, 230008, Grodno, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by);

² – ЕІ «Yanka Kupala state university of Grodno» (Republic of Belarus, 230023, Grodno, 22 Ozheshko st.; e-mail: mail @grsu.by)

Summary. The article examines the causes of fractures in athletes and the restoration of the musculoskeletal system of athletes by means of physical culture. **Key words:** bone restoration, physical culture, exercise therapy.

Спорт – это сфера деятельности, в которой высокие нагрузки могут привести к различным травмам, включая переломы. Понимание причин переломов и знание технологий восстановления является важной задачей для спортсменов, тренеров и медицинских работников. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, число случаев переломов как в спорте, так и в повседневной жизни, среди населения стабильно растет. Например, переломы голени в структуре повреждений опорно-двигательной системы составляют от 20 % до 37,3 % от общего числа переломов всех локализаций. По числу осложнений и по причине инвалидности при травмах переломы данной локализации занимают одно из первых мест. Большинство пациентов этой группы – люди молодого трудоспособного возраста [1].

Существует множество факторов, способствующих повреждению костей. На основании анализа научно-методической литературы установлены основные причины переломов [2-4].

1. Неправильная техника выполнения спортивных упражнений может привести к неправильному распределению нагрузки на суставы и кости, что увеличивает риск получения травмы. Особенно это актуально для таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и силовые виды спорта.

2. Недостаточная физическая подготовленность спортсмена также может стать причиной переломов. Если мышцы и связки не готовы к высоким нагрузкам, это может привести к травмам. Особенно важно уделять внимание разминке перед выполнением больших нагрузок.

3. Использование неподходящей или изношенной спортивной экипировки (обуви, защитных средств) может увеличить риск получения травмы. Например, неправильная обувь может привести к скольжению или неправильному положению стопы при приземлении.

4. Условия окружающей среды также играют важную роль в возникновении травм. Скользкие поверхности, неровные площадки или неблагоприятные погодные условия могут увеличить риск падений и травм.

На основании анализа научно-методической литературы установлены средства и методы *восстановления и коррекции опорно-двигательного аппарата* [2-4].

1. *Реабилитационные программы.* После получения перелома важно следовать реабилитационным программам, которые включают специальные упражнения для восстановления функции конечности. Эти программы разрабатываются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и стадии восстановления.

2. *Физиотерапия.* Она играет ключевую роль в восстановлении после переломов и включает в себя различные методы: электростимуляцию мышц, ультразвуковую терапию, магнитотерапию и другие процедуры, которые помогают ускорить процесс заживления.

3. *Упражнения на укрепление мышц.* После снятия гипса или других фиксирующих средств важно начать выполнять упражнения на укрепление мышц вокруг поврежденной области. Это поможет восстановить силу и подвижность конечности.

4. *Адаптивные виды спорта.* В процессе восстановления можно использовать адаптивные виды спорта или специальные тренировки, которые помогут поддерживать физическую активность без риска повторной травмы.

5. *Психологическая поддержка,* которая является не менее важным аспектом восстановления. Переломы могут вызывать страх перед повторными травмами или потерей формы, поэтому работа с психологом может помочь справиться с этими проблемами.

Переломы в спорте – это серьезная проблема, требующая внимательного подхода как к профилактике, так и к восстановлению после травм. Понимание причин их возникновения позволяет разработать эффективные стратегии предотвращения травм, а использование средств физической культуры в процессе реабилитации способствует быстрому возвращению спортсмена к активной деятельности. Важно помнить о необходимости комплексного подхода к тренировкам и восстановлению для минимизации рисков получения травм в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.by>. – Дата доступа: 22.02.2025.
2. Мир здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mzspb.ru>. – Дата доступа: 22.02.2025.
3. Семейный доктор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fdoctor.ru>. – Дата доступа: 22.02.2025.
4. СМ-Клиника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.smclinic.ru>. – Дата доступа: 22.02.2025.