

**Филиппов Павел Николаевич**

соискатель, студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА)**

*Аннотация:* в статье описан комплекс мероприятий, направленных на восстановление студентов средствами ЛФК.

*Ключевые слова:* студенты, лечебная физкультура, травмы, коленный сустав, восстановительные мероприятия, реабилитация.

После травмы колена разной сложности студентам требуется длительный период восстановления. Разработка коленного сустава проводится с помощью не только специальных упражнений. Для восстановления подвижности травмированного мыщелка большеберцовой кости или другого участка ноги проводят физиотерапевтические процедуры, специальные тренировки с использованием велотренажеров и других снарядов.

Восстановление нормального функционирования и работоспособности поврежденного сустава следует сопровождать курсом массажа, физических упражнений и приемом медикаментозных препаратов.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Студентам, после травмы колена разной сложности требуется длительный период восстановления. «Разработка» коленного сустава проводится с помощью не только специальных упражнений, но и физиотерапевтических процедур, специальных тренировок с использованием велотренажеров и других снарядов. Восстановление работоспособности поврежденного сустава невозможно проводить без курса массажа и приема медикаментозных препаратов [4; 5; 11].

Студенты, перенесшие травмы колена, нуждаются в отдыхе. Чтобы во время реабилитации произошло восстановление – необходимо выполнять соответствующие упражнения. Пассивное восстановление – физиопроцедуры, упражнения, массаж. Активное восстановление направлено на борьбу с атрофией мышц и возобновление их работы [7; 8; 10; 16].

Реабилитация студентов, повредивших сустав, может быть направлена как на уже имеющиеся травмы, так и на предупреждение возникновения недугов, воспаления. В большинстве случаев людям, у которых была повреждена коленная чашечка, приходится всю оставшуюся жизнь делать упражнения, заниматься лечебной физкультурой [1; 6; 12; 14].

Реабилитация коленного подвижного сочленения является важной лечебной мерой. Восстановление проводится с целью возобновления подвижности сустава. Разминка способствует нормализации мышечного тонуса, улучшению тока крови в повреждённом колене. При этом необходимо проводить: мануальную терапию, иглорефлексотерапию, физиотерапию, лечебную гимнастику и физкультуру, массаж, СРМ-терапию, лечение парафином и озокеритом, электрофорез с лекарственными средствами, лазеро- и магнитотерапию, УВЧ-терапию, ионофорез [2; 13].

Такие меры восстановления помогают подготовить подвижное сочленение к физическим нагрузкам и активности, устранить возникшую отёчность и спазмы, ликвидировать болевые ощущения и, в конечном итоге, восстановить сустав.

Для студентов спецмедгруппы упражнения подбираются индивидуально дома и в вузе, с осторожностью, в умеренном темпе, улучшая подвижность суставов [17].

Гимнастика – основная часть реабилитации после травм, интенсивность которой усложняется, задания выполняются и в положении стоя, мускулатура подготавливается к беговым упражнениям. В результате восстанавливается способность к бегу, приседаниям, полному сгибанию и разгибанию конечностей.

На завершающем этапе восстановления, реабилитация коленного сустава дополняется посещением зала с велотренажерами и беговыми дорожками. Следует регулярно проводить различные упражнения лечебной гимнастики, больше находиться на природе, отказаться от вредных привычек, активно заниматься спортом [3; 9; 15].

*Заключение.* Реабилитация после травмы коленного сустава длительный процесс активного взаимодействия врача-травматолога и физиотерапевта, специалиста по лечебной физической культуре и пострадавшего, со строгим ограничением нагрузок до излечения. Результатом данной деятельности станет «стойкий» коленный сустав, неограниченность в движениях, отсутствие болевых ощущений.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Диагностика морфофункциональных показателей организма и физической подготовленности студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Дедкова С.А., 2015. – 52 с.
2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 50 с.
3. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с.
4. Александров С.Г. Профилактика травматизма студентов на занятиях по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: Центр печати, 2014. – 72 с.
5. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.

6. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41.

7. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226.

8. Глусская А.С. К вопросу о влиянии оздоровительного массажа на функциональное состояние студентов / А.С. Глусская // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 229–230.

9. Горбачевская Т.С., Влияние правильного питания и двигательной активности на состояние здоровья студентов / Т.С. Горбачевская, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 503–505.

10. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее. Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 82–86.

11. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно-рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 621–622.

12. Казарян Р.Г. О роли физической культуры в укреплении здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях вуза / Р.Г. Казарян // Пе-

дагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 232–234.

13. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203.

14. Кривошапко Г.М. Ранняя послеоперационная реабилитация больных с внутрисуставными повреждениями коленного сустава: дис. ... канд. мед. наук / Г.М. Кривошапко. – Курган: КГМУ, 2005. – 95 с.

15. Маршаев Ю.Ю. К вопросу о травматизме студентов во время занятий физической культурой и способах его предотвращения / Ю.Ю. Маршаев // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 241–243.

16. Мушегян Д.Г. Об эффективных средствах восстановления организма студентов после тяжелых физических нагрузок / Д.Г. Мушегян // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 222–225.

17. Якшина Л.А. К вопросу об эффективности занятий физическими упражнениями в условиях ограничения двигательной активности студентов вузов / Л.А. Якшина, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 578–581.