РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ПОШКОДЖЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Коноваленко Оксана Костянтинівна
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Коновалов Дмитро Олександрович
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Відновне лікування спортсменів проходить у три етапи: медичний та спортивний етапи реабілітації та етап спортивного тренування.

Основна мета етапу медичної реабілітації – відновлення функції травмованого органу, а також відновлення загальної та професійної працездатності спортсмена. За відсутності протипоказань з перших днів надходження спортсмена до стаціонару призначають засоби ЛФК (лікувально-фізичної культури): фізичні вправи, корекцію положенням, масаж, фізіотерапевтичні процедури. При показаннях проводять хірургічне втручання.

Однак до повноцінних тренувань спортсмен приступити ще не може з низки причин.

По-перше, у спортсмена внаслідок відносної гіподинамії, супутньої травми, знижується загальна працездатність.

По-друге, через нейродистрофічні зміни в зоні пошкодження знижується адаптація організму до інтенсивних навантажень.

По-третє, значною мірою порушується міжм'язова координація та частково втрачаються специфічні рухові навички.

На етапі спортивної реабілітації спортсмен поступово та послідовно підводиться до нормальних тренувань з урахуванням колишньої спеціалізації та необхідного рівня обсягів та інтенсивності фізичного навантаження. Значне місце при цьому займає відновлення такої якості, як витривалість. Показано проведення циклічних, силових, швидкісно-силових та складнокоординаційних вправ. Заняття проводяться з опорою на відомі дидактичні та педагогічні принципи: з одного боку, фізичні якості відновлюються в тісному зв'язку зі специфічними навичками (метод поєднаного впливу), а з іншого – складні в рухово-координаційному відношенні вправи полегшуються, спрощуються, поділяються на складові елементи, які спортсмен освоює окремо (так звані розчленований метод, метод вправ, що підводять, і цілісний метод).

Особливого значення надається вправам у водному середовищі (загальнорозвиваючі, бігові, стрибкові, імітаційні, плавання, вправи на розслаблення м'язів). Це дозволяє починати виконувати зазначені групи вправ у щадному варіанті в басейні у більш ранні терміни, ніж у спортивному залі.

Широко використовуються тренажери та спортивні снаряди, що моделюють спеціалізацію спортсмена. За обсягом фізичні навантаження у період наближаються до тих, які спортсмен отримує на початковому етапі спортивного тренування.

Етап спортивного тренування. Основне завдання завершального етапу спортивної реабілітації – повернення спортсмена до нормального навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності, попередження повторних травм та

перенапруг локомоторного апарату. На цьому етапі застосовують три групи засобів відновлення: педагогічні, психологічні та медико-біологічні (фізіотерапевтичні).

Перевантаження опорно-рухового апарату можливе у таких випадках:

- постійне збільшення тренувальних навантажень, що не відповідає функціональним можливостям спортсмена;
- різке підвищення інтенсивності фізичних навантажень;
- зміна техніки спортивної навички без достатньої адаптації організму;
- наявність в опорно-руховому апараті спортсмена слабкої ланки, в якому відбувається концентрація напруг під час фізичного навантаження і як наслідок цього – перевантаження капсульно-зв'язувального та м'язового апаратів та їх пошкодження.

У профілактиці спортивних ушкоджень виділяють три основні напрями: раціоналізація тренувальних навантажень; підвищення функціональних можливостей слабких відділів опорно-рухового апарату з допомогою спеціальних фізичних вправ; активізація відновлювальних процесів у тканинах, що вправляються.

Раціоналізація тренувальних навантажень передбачає:

- гармонійний розвиток опорно-рухового апарату;
- відповідність виконуваного навантаження функціональним можливостям опорно-рухового апарату;
- повноцінне силове тренування м'язів у всіх режимах роботи (подолає, поступається і статичним);
- вдосконалення техніки спортивного руху, спрямоване підвищення його економічності. Основне завдання технічної майстерності – досягнення максимального результату за мінімальних витрат організму;
- вдосконалення якості спортивного інвентарю, устаткування.

Профілактика ушкоджень та захворювань опорно-рухового апарату при заняттях оздоровчою фізичною культурою та спортом полягає насамперед у дотриманні таких положень:

- при проведенні тренувань рівень фізичних навантажень не повинен перевищувати функціональних можливостей локомоторного апарату спортсмена;
- тренувальні навантаження повинні відповідати підготовленості та віку спортсмена, щоб не допустити перевантаження та перевтоми нервово-м'язового апарату;
- перед кожним тренуванням та змаганням необхідно проводити повноцінну за обсягом розминку;
- потрібно виключити можливість переохолодження;
- слід використовувати методи, що забезпечують прискорення відновлювальних процесів у м'язах після тренувань, у тому числі включати у харчування спортсмена продукти, що містять достатню кількість кухонної солі та кальцію;
- необхідно ліквідувати осередки інфекції в організмі спортсмена. У раціонально організованій профілактиці ушкоджень опорно- рухового апарату закладено резерви здоров'я та збереження спортивного довголіття.

Список використаних джерел:

1. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник. Вакуленко Л.О., Клапчук В.В., Вакуленко Д.В. Видавництво: Укрмедкнига. 2019, С. 372.
2. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура. Видавництво: Укрмедкнига. 2019, С. 108.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Видавництво: Олімпійська література. 2019, С. 488.