



## Особливості використання засобів фізичної реабілітації в системі підготовки спортсменів з урахуванням стану їхнього здоров'я

**С. С. Люгайло**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Донецьк, Україна

**Резюме.** Рассмотрено современное состояние проблемы профилактики и реабилитации в спорте. На базе данных анализа показателей заболеваемости спортсменов и структуры ее особенностей обоснованы приоритетные направления и методологические подходы реабилитационной деятельности в спорте. Сделано заключение о необходимости разработки системы физической реабилитации, мероприятия которой будут направлены на улучшение функционального состояния спортсменов, опосредованно, путем повышения уровня здоровья и адаптационных возможностей индивида.

**Ключевые слова:** заболеваемость, особенности, спортсмены, профилактика, реабилитация, факторы риска.

**Summary.** The current state of prevention and rehabilitation in sports. Based on data from the analysis of incidence rates of athletes and the structure of its features are reasonable guidelines and methodological approaches to rehabilitation activities in the sport. The conclusion about the need for a system of physical rehabilitation measures which will be used to improve the functional status of athletes, indirectly, through health promotion and adaptive capacity of the individual.

**Key words:** incidence, characteristics, athletes, prevention, rehabilitation, risk factors.

### Постановка проблеми та її актуальність.

Ефективність підготовки спортсменів високого класу залежить від багатьох факторів, кожний з яких може радикально впливати на спортивний результат [5,9]. Це вимагає постійного пошуку шляхів удосконалення системи підготовки спортсменів, глибокого обґрунтування даних заходів, своєчасного та ефективного впровадження результатів відповідного дослідницького пошуку у практику підготовки спортсменів [8]. Сучасні вчені в галузі спортивної науки виділяють безліч факторів, що впливають на спортивний результат [1, 8, 10]. Однак основними факторами, що забезпечують зростання рівня тренуваності та успішність змагальної діяльності спортсмена, є заходи медико-біологічного забезпечення процесу підготовки [2]. Даний напрям містить у собі такі заходи: поглиблений, етапний, поточний і оперативний контроль функціонального

стану спортсменів і моніторинг показників, які було отримано у ході проведеного дослідження; заходи щодо лікування виявленої патології та наступну реабілітацію; програми профілактики захворюваності і травматизму осіб, які займаються спортом [5]. У сучасних умовах діагностична складова медико-біологічного забезпечення має дуже потужну технічну базу, що дозволяє з високою часткою ймовірності зробити висновок щодо функціонального стану спортсмена на момент дослідження [8]. Однак дві складові, що залишилися, мають цілий ряд проблем. Так, лікування спортсменів, зазвичай, проводиться за традиційним алгоритмом, а наступна реабілітація, на жаль, не завжди стає його логічним продовженням [3]. Така ж ситуація існує і у сфері профілактики різних нозологій у спортсменів. Профілактичні заходи не мають системного, обґрунтованого характеру і містять

у собі у найкращому разі сезонну вітамінізацію, профілактику гострих респіраторних захворювань і метаболічну терапію для спортсменів вищого ешелону. Це пов'язано не стільки з недостатнім фінансуванням даного напрямку, скільки з відсутністю розуміння необхідності проведення профілактичних заходів спортсменам через існуючий стереотип: «спортом займаються ті, хто не хворіє». При цьому чомусь забувається вже існуюча багата фактологічна база захворюваності і травматизму спортсменів залежно від віку, спортивного стажу та спеціалізації [1, 2, 5], не враховується теорія факторів ризику виникнення патологічних відхилень в осіб, які займаються спортом [7–9]. Тобто складається парадоксальна ситуація: у теорії — проводиться аналіз захворюваності, моніторуються її основні показники, а подальшого логічного продовження не впливає; на практиці — у спорті немає обґрунтованої системи профілактики і реабілітації, яка має чітку методологічну базу та реалізується у чітко визначених напрямках, що ґрунтуються на аналізі особливостей захворюваності.

Неминуче завтрашнє впровадження досягнень сучасної діагностики передпатологічних станів у програму зміцнення здоров'я спортсменів створює необхідність чіткого розуміння методологічних основ і існуючих підходів до системи профілактики захворювань і реабілітації після них, що підтверджує актуальність даної проблеми.

**Зв'язок роботи з науковими планами та темами.** Дослідницька робота виконана згідно зі «Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2011–2015 роки» за напрямом 4.4. «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини».

**Мета роботи** — виходячи з аналізу структури захворюваності спортсменів і її особливостей, визначити основні напрями використання фізичної реабілітації у спорті.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури та узагальнення результатів наукових досліджень; аналіз звітної документації та статистичних форм захворюваності спортсменів.

**Організація дослідження.** У процесі дослідження нами було проведено аналіз даних спеціальної наукової літератури з питань захворюваності спортсменів, вивчено проблему стану існуючої системи реабілітації в спорті. Отримані теоретичні дані підтверджено результатами аналізу звітної документації щодо захворюваності і травматизму спортсменів Донецького регіону (за даними статистичних форм МООЗ України

№ 52 — «Здоровий», № 20), що дало підстави для визначення особливості захворюваності спортсменів і обґрунтувати основні напрямки реабілітаційної діяльності у спорті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу численних досліджень у галузі спортивної науки і власних наукових даних свідчать про те, що високі фізичні та психоемоційні тренувальні і змагальні навантаження, які характерні для сучасного спорту, призводять до низки адаптаційних перебудов, функціональних і біохімічних зрушень у організмі спортсменів [1–3]. Усі перераховані вище фактори безпосередньо залежать від спортивної спеціалізації, рівня кваліфікації спортсменів, обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, а за наявності тривалих стресових навантажень і відсутності застосування засобів відновлення сприяють приросту захворюваності спортсменів [4, 7]. Даними наукової літератури останнього десятиріччя доведено, що серед спортсменів високого класу гарні показники стану здоров'я мають тільки 15–28 % обстежених, усіх інших визнано лише практично здоровими або навіть хворими [2]. Наявність захворювань, безумовно, відображається на показниках тренувань і заважає досягненню успіхів у змагальній діяльності [10]. Даний факт підтверджує актуальність і необхідність грамотної організації тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, а також своєчасного проведення превентивних реабілітаційних заходів, направлених на відновлення порушених функцій організму спортсменів унаслідок виконання великих за обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень.

На думку провідних спеціалістів, профілактичні та реабілітаційні заходи повинні мати системний характер і передбачати гармонічну комбінацію двох стратегій: популяції та індивіда [6]. Однак у сучасному спорті профілактична і реабілітаційна діяльність, зазвичай, проводиться за загальноприйнятими уніфікованими методиками, без урахування специфічних особливостей, що заняття спортом накладають на стан здоров'я спортсменів.

При цьому слід пам'ятати, що програми профілактики захворювань і реабілітації після них дають реальні очікувані результати тільки за умови, що вони складені з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я контингенту, для якого складаються, і базуються на реальних показниках, які можна досліджувати протягом тривалого часу [6]. Тому вивчення захворюваності спортсменів здатне вирішити проблему відсутності чітких напрямів реабілітаційної діяльності у спорті.

Дані аналізу наукової літератури, присвяченої питанням особливостей виникнення патологічних відхилень у стані здоров'я спортсменів, підтверджено фактичними даними звітної документації щодо захворюваності спортсменів Донецького регіону. Це дало підстави для визначення основних ділянок, котрі потребують реабілітаційних зусиль у спорті.

*Перша особливість* пов'язана з розподілом захворювань за етіологічними групами [2]. Статистика наших досліджень була такою: запальні захворювання — 38,43 % загальної кількості спортсменів з патологією; травми та ушкодження — 18,75; алергійні захворювання і інтоксикації — 5,3; перенапруження і функціональні порушення фізіологічних процесів у результаті фізичних і психоемоційних навантажень — 32,62; прихована патологія — 4,9 % спортсменів. Розподіл захворювань за перерахованими вище групами дав можливість визначити основні фактори, що сприяють розвитку патології і знання яких, у свою чергу, дозволяє коректувати функціональні зрушення на рівні доклінічних проявів хвороби, що буде сприяти зниженню зростання захворюваності в спортсменів.

*Друга особливість* структури захворюваності спортсменів асоціюється з віковою періодизацією виникнення патології. Для цього слід проводити аналіз піків виникнення патологічних станів з урахуванням віку спортсменів. Наші наукові дослідження підтверджують, що показник гострих патологічних станів у спортсменів зростає пропорційно віку обстежених: від мінімальних величин у дітей до пікових показників — у спортсменів 18–19 років (тобто віку переходу до дорослого спорту). А патологічні процеси із хронічним перебігом мають тенденцію до збільшення від підліткового віку до максимальних показників у 25 років. Саме тому проведення превентивних заходів на початкових етапах підготовки сприяє зниженню первинної захворюваності в спортсменів, а грамотна побудова програм реабілітації після травм і захворювань запобігає хронізації наявних гострих патологій.

*Третя особливість* пов'язана із залежністю показників захворюваності від виду спортивної діяльності. Визначити види спорту, що провокують значні відхилення у стані здоров'я спортсменів, можна, розподіливши їх за видом патологічних станів, що превалюють. Так, якщо в ігрових видах спорту та єдиноборствах на першому місці знаходяться травми і захворювання ОРА, то у циклічних видах домінують соматичні захворювання та стани перенапруження як окремих органів, так і функціональних систем організму.

Знання факторів ризику виникнення патології у кожному конкретному виді спорту дозволяє підібрати комплекс превентивних реабілітаційних заходів, спрямованих на її виникнення.

*Четверта особливість* — зміна співвідношення показників захворюваності, травматизму і перенапруження функціональних систем. Вона має циклічний характер і залежить від періоду у річному циклі підготовки спортсменів. Пік зростання даних показників збігається з піком максимального фізичного навантаження. Підвищення рівня захворюваності в даному періоді ми пов'язуємо з порушенням обміну речовин, зростанням кількості продуктів метаболізму, які призводять до гальмування процесів відновлення. Через недостатність імунних і репаративних механізмів це провокує виникнення захворювань і перенапруження. З вищевикладеного випливає, що основним під час реабілітації у спорті слід вважати запобігання функціональних порушень фізіологічних процесів, які виникають в організмі спортсменів унаслідок великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, які передують появі патології.

Список заборонених до використання медикаментозних засобів і маніпуляцій у спорті постійно розширюється, тому у реабілітаційних програмах для спортсменів перевагу треба віддавати засобам і методам фізичної реабілітації. З урахуванням вищевикладеного, система фізичної реабілітації у спорті має проводитись у двох напрямках:

- превентивна реабілітація, заходи якої можуть нівелювати негативний вплив факторів тренувальної та змагальної діяльності на організм спортсменів;

- реабілітація спортсменів після травм і захворювань для сприяння якнайшвидшому поверненню спортсменів до тренувальної діяльності. Загальний висновок проведеного дослідження такий: перспективною слід вважати розробку системи реабілітації, заходи якої будуть спрямовані на поліпшення функціонального стану спортсменів шляхом підвищення рівня здоров'я та адаптаційних можливостей індивіда.

### **Висновки**

1. Таким чином, спортсмени становлять «групу ризику» виникнення патології, чим і продиктована нагальна потреба розробки системи фізичної реабілітації, спрямованої на профілактику функціональних зрушень гомеостазу, які є передвісниками патології.

2. Проведений аналіз структури виявленої в спортсменів патології та особливостей її виникнення дозволив визначити основні напрями реабілітаційної діяльності у спорті. Перший:

проведення заходів превентивної реабілітації, спрямованих на усунення негативних впливів функціональних порушень в організмі спортсменів на всіх етапах підготовки, починаючи з етапу селекційного відбору. Другий: розробка програм реабілітації спортсменів після перенесених травм і захворювань.

3. Знання етіологічних факторів захворювань, травм і перенапруження у спортсменів дозволило

рекомендувати до використання основні методологічні підходи — комплексний і диференційований.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі пов'язані з розробкою системи фізичної реабілітації спортсменів, яка буде впроваджена у процес багаторічної підготовки з метою запобігання зростання захворювань у даного контингенту.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция / Г. Л. Апанасенко, Н. В. Морозов // Ліки України. — 2002. — № 9. — С. 49–51.
2. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. — М.: Сов. спорт, 2007. — 386 с.
3. Глазачев О. С. Системные аспекты реабилитации функционального состояния / О. С. Глазачев, С. Я. Класинина, Н. А. Фудин // Систем. подход в физиологии: тр. науч. совета по эксперим. и прикл. физиол. / под. ред. К. В. Судакова. — М., 2004. — С. 128–148.
4. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 201 с.
5. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. — М.: Сов. спорт, 2005. — 578 с.
6. Медведев А. С. Основы медицинской реабилитации / А. С. Медведев. — Минск: Беларус. навука, 2010. — 435 с.
7. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О. М. Мирзоев. — М.: Физкультура и спорт, 2005 — 211 с.
8. Мониторинг и фармакологическая коррекция факторов, лимитирующих спортивную работоспособность / [Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе, Л. Р. Эмирова и др.]. — М.: Сов. спорт, 2005. — 168 с.
9. Орджоникидзе З. Г. Состояние функциональной подготовленности спортсменов из состава ведущих футбольных команд России / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов, А. Е. Дружинин // Физиология человека. — 2007. — Т. 33, № 4. — С. 114–118.
10. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. — К.: Здоров'я, 1988. — 216 с.

#### References

1. Apanasenko G. L. Current approaches to estimation of the athletes health of the and its correction / G. L. Apanasenko, N. V. Morozov // Liky of Ukraine. — 2002. — N 9. — P. 49–51.
2. Gladkov V. N. Some features of diseases, injuries and their prevention surge in elite sport / V. N. Gladkov. — Moscow: Sovetskiy Sport, 2007. — 386 p.
3. Glazachev O. S. System aspects for rehabilitation of functional status / O. S. Glazachev, S. Y. Klassinina, N. A. Fudin // System approach in physiology. Experimental / Ed. K. V. Sudakova. — Moscow, 2004. — P. 128–148.
4. Dubrovsky V. I. Sports Rehabilitation / V. I. Dubrovsky. — Moscow: Physcultura i sport, 1991. — 201 p.
5. Makarova G. A. Medical Directory for coach / G. A. Makarova, S. A. Loktev. — Moscow: Sovetskiy Sport, 2005. — 578 p.
6. Medvedev A. S. Medical rehabilitation Fundamentals / A. S. Medvedev. — Minsk: Belarus Navuka, 2010. — 435 p.
7. Mirzoev O. M. / Recovery funds in the system of athletes training / O. M. Mirzoev. — Moscow: Physcultura sport, 2005. — 211 p.
8. Monitoring and pharmacological correction factors, limited athletic performance / [R. D. Seyfulla, Z. G. Ordzhonikidze, L. R. Emirova et al.] — Moscow: Sovetskiy Sport, 2005. — 168 p.
9. Ordzhonikidze Z. G. The functional state of preparedness of athletes for the top football teams in Russia / Z. G. Ordzhonikidze, V. I. Pavlov, A. E. Druzhinin // Human Physiology. — 2007. — Vol. 33, N 4. — P. 114–118.
10. Platonov V. N. Sports adaptation of the / V. N. Platonov — Kiev: Zdorovja, 1988. — 216 p.

Надійшла 20.11.2013