НАПРЯМ 6. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СПОРТІ

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРЕНУВАНЬ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТІ

Кумпанський О. О.
студент факультету фізичного виховання і спорту
кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

Лифар А. О.
студент факультету фізичного виховання і спорту
кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

Одним з найважливіших факторів, що для фізичного розвитку організму є відновлення після тренувальних навантажень. Чимало спортсменів, особливо в юному віці, через різні причини, нехтують засобами рекреації, які сприяють швидкому відновленню організму після тренувань.

Коли спортсмени страждають від перевтоми, це впливає не лише на стан фізичного здоров'я, а також і морального стану та як наслідок настає період спаду спортивних результатів. Виявлено, що в основному саме тренери та безпосередньо спортсмени використовують надзвичайно обмежену кількість методів для відновлення.

Як зазначає В. М. Платонов, для оптимального відновлення спортсменів необхідно використовувати кілька різних методів у межах єдиної комплексної програми. Зрозуміло, якщо засоби відновлення правильно підібрані, а також підсилюють дію один одного, то це підвищує ефективність загального впливу [1].

Також Платонов В. М. визначив 3 комплекси відновлення після тренування, котрі мають вибіркову дію, і в кожному з них міститься 3 етапи: швидкісного, анаеробного та аеробного характеру. Розроблені комплекси допомагають отримувати інформацію про ефективність

методів відновлення та залучати їх до тренувальних мікро та макроциклів.

Поновлення функціонального стану організму атлетів після інтенсивних тренувань і змагань – це профілактика травм, захворювань та перенапруження. Головний акцент ставлять на відновлення функціонального стану нервово-м'язового апарату і координації рухів у швидкісно-силових видах спорту. Важливо, що методи відновлення мають бути підібрані для спортсмена індивідуально, в залежності від виду спорту, від рівня фізичного навантаження та відповідності фізичного стану до засобу рекреації, це прораховується для того, щоб організм отримав максимальне відновлення після тренувань та змагань, а також для уникнення травматизму на тлі перевтоми. Як показує практика, саме перевтома є найбільш поширеною причиною травм різного ступеня та характеру, тому має бути контроль, як з боку самого спортсмена, так і зі сторони тренерів і медичного персоналу.

Саме в умовах максимальних фізичних навантажень часто виникає травмуючий фактор. Серед представників різних видів спорту найбільш поширені травми середнього і важкого ступеня, а також дуже важкі, що призводять до інвалідності і навіть до смертельних наслідків (8–10%).

Звичайно, що значний відсоток травматизму припадає на контактні види спорту: єдиноборства (бокс, боротьба – 70–72% від усіх травм), футбол, баскетбол, хокей. Найменш травматичними вважаються більш спокійні і відповідно менш рухливі види спорту – це шахи, шашки, настільний теніс, стрілецький спорт.

Окрім причин недостатнього відновлення спортсмена, є такі фактори спортивного травматизму: слабка фізична підготовленість спортсмена, недостатній лікарський контроль. Варто зазначити ще два пункти: незадовільне спортивне середовище (поганий стан місць занять та змагань, несприятливі умови їх проведення) та неякісне спортивне обладнання, одяг, взуття.

Спортивний травматизм часто зумовлений саме невідповідністю умов проведення тренувальних занять (слизька підлога, твердий ґрунт на відкритих спортивних спорудах, наявність сторонніх предметів, відсутність оббивки або захисної сітки, недостатнє освітлення, відсутність вентиляційних засобів).

Тому є логічним, що використання відповідного захисного спорядження для кожного виду спорту має важливе значення для запобігання серйозних травм чи зниження рівня їх тяжкості. Має бути певне захисне спорядження, це – шоломи, окуляри, капи, спортивні ремені, рятувальні жилети, щитки, захисне взуття, тейпування тощо.

Якщо брати до уваги дослідження Американської академії офтальмології, понад 90% усіх травм очей, пов'язаних зі спортом,

можна запобігти за допомогою відповідних захисних окулярів. Шоломи важливі не лише у хокеї, а й в інших видах спорту, де є високий ризик травмування голови (футбол, лижі, велоспорт, бейсбол, бокс). Правильно підібраний засіб індивідуального захисту (ЗІЗ), розроблений та протестований для конкретного виду спорту, значно знижує ризик (різні види ЗІЗ тестуються по-різному) [2].

Для спортсмена травми, перенапруження, значні фізичні навантаження – це завжди важке випробування для психологічного і фізичного стану. Тому з метою зниження ризику національними організаціями охорони здоров'я та спортивними інстанціями міжнародного та державного рівня встановлюються стандарти безпеки, технічного, санітарно-гігієнічного та фізичного нагляду за станом здоров'я спортсмена, спортивного середовища в якому він виховується та інвентарю.

На даний час існує дуже багато методів та засобів відновлення, також постійно оновлюється спортивний інвентар та перелік вправ, які сприяють профілактиці травматизму в спорті. Тому можна зробити висновок, що для тренера та спортсмена в сучасному світі – створена широкий базис для відновлення та перешкоджання травматизму і лише необхідні знання та досвід здобутий за час перебування у спорті, дозволить правильно користуватися методиками рекреації і своєчасно створювати передумови профілактиці під час занять спортом.

Література:

1. Платонов В. Н. Підготовка кваліфікованих спортсменів. Фізкультура і спорт. 1986. 286 с.
2. PPE in sports. URL: https://www.bsigroup.com/en-GB/blog/Personal-Protective-Equipment-Blog/ppe-insports/ (date of request: 12.09.2021).