

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА В СПОРТИВНИХ КОМАНДАХ

Сокол Василь,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Сотник Жанна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті розглянуто специфіку роботи фізичного терапевта в спортивних командах з урахуванням сучасних вимог професійного спорту. Проаналізовано його основні функції, включно з профілактикою травматизму, відновленням після ушкоджень та контролем функціонального стану спортсменів. Окремо висвітлено взаємодію терапевта з тренерським і медичним персоналом у мультидисциплінарній команді. Практичні аспекти діяльності охоплюють застосування масажу, мануальних технік і локальної електростимуляції як допоміжних методів відновлення. Значну увагу приділено організаційним підходам до моніторингу стану спортсменів та дотриманню антидопінгових стандартів відповідно до вимог WADA. Узагальнено, що ефективна діяльність фізичного терапевта базується на комплексному підході, який поєднує клінічні знання, практичні навички та системну взаємодію з іншими фахівцями.

Ключові слова: фізична терапія, спортивні команди, реабілітація, профілактика травм, масаж, електростимуляція

Abstract. The article examines the specifics of the physical therapist's work in sports teams in line with modern professional sport requirements. It analyzes the main functions of the specialist, including injury prevention, recovery after damage, and monitoring athletes' functional state. Special attention is given to cooperation with coaches and medical staff within a multidisciplinary team. Practical aspects of the therapist's activity include the use of massage, manual techniques, and local electrical stimulation as supportive recovery methods. Organizational approaches to monitoring athletes' condition

and adherence to anti-doping standards according to WADA regulations are highlighted. It is concluded that effective work of a physical therapist is based on a comprehensive approach combining clinical knowledge, practical skills, and systematic interaction with other professionals.

Keywords: *physical therapy, sports teams, rehabilitation, injury prevention, massage, electrical stimulation.*

Сучасний професійний спорт характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу, значними фізичними навантаженнями та зростаючими вимогами до функціонального стану спортсменів. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження здоров'я спортсменів, профілактики травматизму та забезпечення ефективного відновлення після фізичних навантажень і ушкоджень [3].

Роль фізичного терапевта в спортивних командах є ключовою для збереження здоров'я та підвищення результативності спортсменів. Саме цей фахівець забезпечує профілактику травматизму, ефективне відновлення після навантажень та контроль функціонального стану. Підготовка кваліфікованих терапевтів необхідна, адже сучасний спорт вимагає комплексного підходу, що поєднує клінічні знання, практичні навички та командну взаємодію. Це дозволяє не лише продовжити спортивну кар'єру атлетів, а й підвищити рівень безпеки та етичності спортивної практики [1].

Метою дослідження є визначення специфіки професійної діяльності фізичного терапевта в спортивних командах, зокрема особливостей профілактики травматизму, відновлення спортсменів після фізичних навантажень і ушкоджень та контролю функціонального стану

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні підходи до організації роботи фізичного терапевта в спортивних командах та визначити його основні функції у системі підготовки спортсменів.

2. Охарактеризувати практичні аспекти застосування масажу, мануальних методик і локальної електростимуляції у відновлювальному процесі спортсменів та дослідити особливості контролю їх функціонального стану.

3. Обґрунтувати значення дотримання антидопінгових стандартів у професійній діяльності фізичного терапевта та їхній вплив на ефективність і етичність спортивної практики

Організація роботи фізичного терапевта в спортивних командах базується на сучасних науково-методичних підходах, які поєднують принципи спортивної медицини, фізичної терапії та теорії спортивної підготовки. В основі цих підходів лежить комплексне розуміння

функціонального стану спортсмена як динамічної системи, що змінюється під впливом тренувальних і змагальних навантажень [2].

Одним із ключових підходів є біопсихосоціальна модель, яка передбачає врахування не лише фізичних показників спортсмена, але й психоемоційного стану та факторів зовнішнього середовища. Це дозволяє більш точно оцінювати ризики травматизму та адаптаційні можливості організму.

Важливе місце займає індивідуалізований підхід, що передбачає розробку персоналізованих програм профілактики та відновлення з урахуванням позиції спортсмена, ігрового амплуа, рівня навантаження та історії травм. У командних видах спорту це особливо актуально через різну специфіку рухової діяльності гравців.

Також широко застосовується мультидисциплінарний підхід, який передбачає тісну взаємодію фізичного терапевта з тренером, лікарем, реабілітологом та іншими спеціалістами. Така співпраця забезпечує узгодженість тренувального процесу, своєчасне коригування навантажень і підвищення ефективності відновлення спортсменів.

Окрему роль відіграє превентивний (профілактичний) підхід, який спрямований на виявлення функціональних дисбалансів, обмежень рухливості та м'язових асиметрій ще до появи травм. Це дозволяє значно знизити ризик ушкоджень і підтримувати стабільну фізичну форму спортсменів протягом сезону.

Таким чином, сучасні науково-методичні підходи до організації роботи фізичного терапевта в спортивних командах характеризуються комплексністю, індивідуалізацією та міждисциплінарною взаємодією, що створює основу для ефективного супроводу спортсменів і підвищення їх спортивної результативності.

У системі підготовки спортсменів фізичний терапевт виконує функцію інтеграції відновлювальних процесів у тренувальний цикл. Його робота спрямована на те, щоб фізичні навантаження відповідали функціональним можливостям спортсмена на кожному етапі підготовки.

Ключовим є оперативне коригування стану спортсменів між тренуваннями та змаганнями, що дозволяє підтримувати стабільний рівень працездатності протягом сезону. Окрім цього, фізичний терапевт впливає на якість виконання рухів, усуваючи обмеження, які можуть знижувати ефективність ігрової діяльності.

Таким чином, його функція полягає не лише у відновленні, а у забезпеченні безперервності та ефективності тренувального процесу.

Практична діяльність фізичного терапевта в команді базується на щоденній роботі з м'язами, тканинами та функціональним станом опорно-рухового апарату. Ключовим є вміння швидко визначити, які структури перевантажені або обмежені, та обрати відповідний метод впливу.

Основу складають ручні техніки, які застосовуються для зниження м'язового тону, покращення трофіки тканин і відновлення рухливості. Робота має бути дозованою та адаптованою під стан спортсмена — від підготовки до навантаження до відновлення після гри.

Додатково використовується локальна електростимуляція окремих м'язових груп як допоміжний інструмент у випадках, коли необхідно активувати або відновити функцію конкретного м'яза після перевантаження чи травми.

Таким чином, ефективність практичної роботи визначається не кількістю методів, а точністю їх підбору та своєчасністю застосування.

Ефективність роботи фізичного терапевта значною мірою залежить від якісного контролю стану спортсменів у динаміці. Це включає оцінку рухливості, симетрії рухів, реакції на навантаження та швидкості відновлення після тренувань і ігор.

Важливим є не лише сам контроль, а передача об'єктивної інформації тренерському штабу, що дозволяє коригувати інтенсивність і обсяг навантажень. Таким чином, фізичний терапевт виступає як ланка між фізичним станом спортсмена та тренувальним процесом.

Злагоджена взаємодія з тренером і лікарем забезпечує своєчасне прийняття рішень щодо допуску до навантажень, обмежень або необхідності корекції підготовки. Професійна діяльність фізичного терапевта у спорті передбачає чітке дотримання антидопінгових вимог, що регламентують використання фармакологічних засобів і відновлювальних процедур.

Практична робота вимагає розуміння дозволених і заборонених методів, а також відповідальності за їх застосування у процесі відновлення спортсменів. Це особливо важливо при використанні допоміжних засобів, щоб уникнути порушень антидопінгових правил.

Таким чином, фізичний терапевт виконує не лише клінічну, а й контрольну функцію, забезпечуючи безпечність і відповідність підготовки спортсменів міжнародним стандартам.

Підготовка фізичних терапевтів для роботи в спортивних командах має стратегічне значення, адже саме вони забезпечують профілактику травм та ефективне відновлення спортсменів. У процесі навчання необхідно акцентувати увагу на розвитку клінічного мислення, практичних навичок та здатності працювати в мультидисциплінарній команді. Важливо формувати компетентність у використанні сучасних методів відновлення, таких як масаж, мануальні техніки та електростимуляція. Особливу роль відіграє підготовка до моніторингу функціонального стану спортсменів та застосування інноваційних технологій у спортивній медицині. Не менш значущим є ознайомлення майбутніх фахівців з антидопінговими стандартами та етичними вимогами професійної діяльності. Такий

комплексний підхід у навчанні дозволяє готувати спеціалістів, здатних забезпечити високий рівень безпеки та результативності у спорті.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що фізичний терапевт відіграє ключову роль у системі підготовки спортсменів, забезпечуючи профілактику травм та ефективне відновлення. Практичні методи, такі як масаж, мануальні техніки та електростимуляція, у поєднанні з контролем функціонального стану, формують основу якісної реабілітації. Дотримання антидопінгових стандартів підсилює етичність і безпеку спортивної практики, сприяючи збереженню здоров'я та підвищенню результативності спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Українська асоціація фізичної терапії. 27. Фізичний терапевт. URL: <https://uapt.org.ua/uk/resource/practice/standarts/qualification-characteristic/>
2. Федоренко С. М. Система фізичної терапії осіб з ураженнями опорно-рухового апарату на амбулаторному етапі. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.03 – фізична реабілітація. К. 2020. 458 с.
3. Як фізичний терапевт допомагає спортсменам? URL: <https://fizjo-pomoc.pl>.
4. Standards of physical therapy practice Guideline. URL: <https://world.physio/sites/default/files/2020-07/G-2011-Standards-practice.pdf>