

маскулінними ознаками може бути прогностичним за подальшим психічним та поведінковим становленням жінки, чоловіча модель поведінки вважається за успішну та лідерську в спорті, за рядом показників психічних якостей жінки-спортсменки можуть перевищувати чоловіків, що не займаються спортом, спортивна діяльність має позитивний вплив на формування психічних якостей жінок, тим самим допомагаючи їм бути більш емоційно стабільними, зібраними, дисциплінованими та вмотивованими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Древаль Ю. А., Фролов Р. С. *Гендерні стереотипи та їх прояви у спорті*. Цифровий репозиторій ХНАМГ (KNAME Digital Repository). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/78067763.pdf>
2. Українська Федерація фігурного катання на ковзанах. URL: <https://ufsf.com.ua/>
3. Athletism [Lecture]. *Glossary of Psychology*. URL: <https://www.psychology-lexicon.com/cms/glossary/34-glossary-a/22218-athleticism.html>
4. Athletism. Merriam Webster. Retrieved July 12, 2023. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/athleticism>
5. Breese, J. Unleashing Athleticism: The 10 Components You Must Know. Strength Matter. Retrieved. 202. URL: <https://strengthmatters.com/what-is-athleticism/>
6. Cahn, Susan K. From the 'Muscle Moll' to the 'Butch' Ballplayer: Mannishness, Lesbianism, and Homophobia in U.S. Women's Sport. *Feminist Studies*, V. 19, №. 2, 1993. PP. 343–68. URL: <https://doi.org/10.2307/3178373>. (Accessed 7 Aug. 2023).
7. Michael Boo. *The Story of Figure Skating*. New York: Beech Tree, 1998.
8. Stereotypes and Psychology in Women's Sports. *Academic Festival Event 4*. <https://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1607&context=acadfest>

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТИВНИХ ТРАВМ

Петрук І. Д.

*старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука»,
лікар спортивної медицини*

На сучасному етапі одним із виявів розвитку спортивної галузі є підвищення інтенсивності та обсягів навантажень, зростання кількості спортивних травм і їх наслідків після повернення до активної професійної діяльності. В руслі зростання вимог до підтримання працездатності спортсменів на необхідному рівні окреслюється актуальність наукового обґрунтування особливостей застосування засобів реабілітації. Унаслідок проведення аналізу науково-методичної літератури й опитувань тренерів і спортсменів виявлено певну неопрацьованість питання їх використання. Крім того, на ґрунті практичного досвіду оперування засобами реабілітації в різних видах спорту увиразнюється важливість принципу комплексного підходу до використання реабілітаційних програм, а також

необхідність систематичного дотримання принципів реалізації засобів реабілітації на всіх етапах реабілітаційного процесу.

Професійні спортсмени змушені якомога раніше повернутися до змагань, що часто є вимогою як керівництва команди так і необхідністю для атлетів. Спортсмени також мають шанси втратити своє місце в команді через сильну конкуренцію і, природно, відчувають більший тиск, щоб повернутися. Атлети унаслідок травм, особливо середнього та важкого ступеня тяжкості, неспроможні взяти участь у повноцінній діяльності професійного клубу, тому стурбовані станом своєї фізичної працездатності. Таким чином, порівняно з традиційною реабілітацією після травм, реабілітація після спортивних травм вимагає спеціального підходу.

Підходи до вирішення питання ефективності повернення до спортивної діяльності повинні бути комплексними з активною участю всіх учасників цього процесу. Як свідчить досвід практичної професійної діяльності автора в спорті, позитивні результати досягаються при залученні фахівців спортивної медицини, фізичних терапевтів до мультидисциплінарної команди та їх постійний контакт з штатними лікарями спортивної медицини, фізичними терапевтами спортивного клубу, тренерами команди [1, с. 128].

Ключовими факторами ефективності реабілітації та повернення спортсмена до активної діяльності є застосування сучасних протоколів реабілітації. Сучасні протоколи реабілітації підкреслюють командну роботу та належне планування реабілітації. Команду з реабілітації має очолювати підготовлений спортивний фізіотерапевт, який має розуміння протоколів і втручань, необхідних на різних етапах. Спеціальні протоколи реабілітації після травм необхідно вводити відповідно до виду спорту, а також наявних засобів реабілітації. Першочерговими цілями мають бути безпечне повернення до спорту та мінімізація виникнення повторних травм. Виконання цих цілей передбачає поетапну реабілітацію, чітке розмежування гострої та хронічної фази травми. У зв'язку з майбутніми підвищеними вимогами до навантажень у професійному спорті ступеневе прогресування навантаження відіграє важливу роль в успішній програмі реабілітації після спортивних травм. Моніторинг адаптації до виконання вправ, кардіореспіраторні навантаження у поєднанні з нервово-м'язовим тренуванням для підтримки м'язової сили, гнучкості та пропріоцепції повинні бути чітко визначені у протоколах реабілітації.

Тісна координація з тренерами є обов'язковою і всі повинні розуміти, що фаза відновлення має вирішальне значення. Необхідно враховувати особливості реабілітації спортсменів і використовувати модель активної реабілітації з метою уникнення тривалої іммобілізації, яка потенційно негативно впливає на м'язовий тонус, силу м'язів. Перехід від одного етапу реабілітації до іншого має ґрунтуватися на функціональних критеріях, а не на основі часу. Результати спеціальних функціональних тестів визначають перехід до наступної фази, однак ключовим фактором є загоєння тканин [2, с. 535].

Врахування психологічних факторів у процесі реабілітації спортивних травм сприяє покращенню ефективності реабілітаційної програми. Позитивні психологічні реакції, включаючи мотивацію, впевненість і низький рівень страху, пов'язані з більшою ймовірністю повернення до попереднього рівня функціонального стану

та швидшого повернення до спорту. Як приклад, можна навести врахування психологічної готовності спортсменів відповідно до шкали «ACL return to sport after injuri Scale» після пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба [3, с. 699].

Таким чином, сучасні напрямки реабілітації після спортивних травм мають враховувати такі аспекти як комплексний підхід в роботі мультидисциплінарної команди, відновлення функцій і працездатності до рівня перед отриманням травми, безпечне повернення до спорту, мінімізація ризиків повторного ушкодження, врахування фази загоєння та психологічного компонента.

ЛІТЕРАТУРА

1. Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2023. № 8 (168). С. 127–131.
2. Himmat Dhillon. Current Concepts in Sports Injury Rehabilitation. *Indian Journal Orthopedic*. 2017. № 51 (5). P. 529–536.
3. Barber-Westin SD, Noyes FR. Factors used to determine return to unrestricted sports activities after anterior cruciate ligament reconstruction. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*. 2011. № 27 (12). P. 697–705.

СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА В СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Подолька П. С.

*кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

У сучасному професійному спорті спостерігається тенденція до збільшення кількості травм через надмірні фізичні навантаження, прагнення за високими результатами, підвищення своєї інвестиційної привабливості для провідних спортивних клубів, команд тощо [9, с. 180–184; 10, с. 311–319]. У загальній структурі травматизму спортивні травми становлять від 10 % до 17 % усіх травм [7, с. 98–101; 10, с. 311–319]. Спортсмени високого рівня змушені пропускати від 7 % до 45 % тренувань і від 5 % до 35 % стартів ігор через професійні захворювання та травми [1, с. 127–132; 2, с. 207–210]. Таким чином, кількість постраждалих, які потребують госпіталізації через травми, становить приблизно 10 %, а від 5 % до 10 % спортсменів потребують хірургічного втручання [4, с. 71–74]. У більшості випадків травмовані спортсмени потребують комплексних методів лікування та застосування методів фізичної терапії.

На думку ряду вчених, спортивні змагання вважаються найбільш травматичними з точки зору ураження опорно-рухового апарату. Невипадково спортивні змагання лідирують за загальною кількістю травм, головним чином тому, що для них характерна швидка зміна дій відповідно до ходу гри, прийняття