Козенкова Л.О.
старший викладач,
Черкаський державний бізнес-коледж
Лєдок В.П.
старший викладач,
Черкаський навчально-науковий інститут ДВНЗ УБС

РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМІВ

У сучасному професійному спорті спостерігається тенденція підвищення травматизму, пов'язана з надвеликими фізичними навантаженнями, гонитвою за результативністю (див. табл. 1).

Найбільш важкою травмою у спорті можна вважати перелом кісток.

Перелом – це порушення цілісності суглоба або кістки, яка настала внаслідок зовнішнього впливу чи патологічного процесу. У різних видах спорту процент переломів серед загальної кількості травм різний [2, с. 235].

Успіх відновлення спортивної працездатності після перелому і повернення спортсмена до повноцінної тренувальної та змагальної діяльності більше ніж наполовину залежить не тільки від якісно проведеного лікування, але й від грамотно спланованого та побудованого реабілітаційного процесу [3, с. 296].

Реабілітація спортсменів після травм (переломів) включає в себе комплекс процедур і заходів, що допомагають їм у короткі терміни відновити фізичне та емоційне здоров'я, а також спортивну форму.

Орієнтовні терміни початку тренувальних занять спортсменів після переломів кісток [2, с. 365] (див. табл. 2).

Реабілітація спортсменів після переломів складається з трьох етапів:

1. медична реабілітація;
2. спортивна реабілітація;
3. спортивні тренування.

Якщо травма спортсмена пов'язана з переломами кісток, періоди реабілітації поділяються на іммобілізаційний, післяіммобілізаційний та відновний. На кожній фазі відновлення встановлюються завдання, які визначають програму реабілітації, яка є суто індивідуальною та підлягає постійній корекції.

Переломи, як і будь-які важкі травми, у спортсменів призводять до згасання і руйнування набутих багаторічними систематичними тренуваннями умовно-рефлекторних зв'язків, знижують функціональну здатність організму і всіх його систем, призводять до фізичного і психічного розтренування. Негативні емоції, пов'язані з неможливістю брати участь у змаганнях, страх надовго втратити спортивну форму і працездатність гнітюче діють на психіку, ще більшою мірою посилюючи процес деградації. Тому саме спортивна реабілітація спрямована на повну ліквідацію наявних функціональних порушень у спортсмена та відновлення його загальної (і частково спеціальної) працездатності [3, с. 85].

Вибір засобів та методів фізичної реабілітації при переломах визначається характером реабілітаційного періоду, наявністю ускладнень, станом травмованого. Найдієвішими методами є масаж, лікувальна фізична культура,

механотерапія, фізіотерапія, заняття нетрадиційними видами фізичної реабілітації (йогою), психофізична реабілітація та ін.

Одним із головних засобів у фізичній реабілітації при переломах є вправи. Вправи мають бути правильно підібрані (з урахуванням специфіки травми) і правильно виконані, а заняття мають бути правильно організовані (за допомогою технічних засобів, пристосувань, спеціального реабілітаційного обладнання).

Спочатку широко використовується перша група вправ – *це загальнорозвиваючі вправи* на гнучкість і силу для здорових частин тіла. Вони повинні викликати помітні зрушення у вегетативній сфері та стимулювати зростання загальної працездатності.

Другу групу складають *циклічні локомоції* (ходьба, біг, плавання, біг на лижах і ковзанах, веслування, їзда на велосипеді), які спочатку виконуються у помірному темпі. Вони також сприяють відновленню функцій пошкодженої ланки. Дана категорія вправ необхідна, як правило, всім категоріям спортсменів.

Третю групу складають *силові вправи* для м'язів у зоні ушкодження. Будь-яка серйозна травма, тим паче перелом, супроводжується дистрофічними змінами м'язової тканини, зменшенням її маси, зниженням силових можливостей, що породжує у м'язовій системі так звану слабку ланку, що не витримує інтенсивних фізичних навантажень.

Четверту групу складають *імітаційні вправи.* Вони виконуються без виражених зусиль, у помірному темпі (що робить їх нетравматичними) в залі ЛФК чи у басейні.

Найбільш складними є *спеціально-підготовчі* (спеціально-допоміжні) і *спеціальні вправи*. В основному це стосується видів спорту швидкісно-силової і складно-координаційної спрямованості, ігрових видів та єдиноборств.

Повне відновлення спортивної працездатності завершується в рамках етапу спортивного тренування.

Тренування носить індивідуальний характер (крім тимчасового обмеження обсягу та інтенсивності фізичного навантаження можуть бути також тимчасово виключені окремі спеціальні вправи і, навпаки, включені у тренування спеціальні вправи з арсеналу якогось етапу спортивної реабілітації).

В рамках цього етапу дуже важливо правильно дозувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень за допомогою відповідних методів контролю та корекції.

При визначенні дозування використовуються загальноклінічні, інструментально-функціональні, ручні і рухові тести.

Для кожного заняття (зазвичай на термін від 1-2 до 3-4 днів) складається перелік спеціальних вправ із зазначенням всіх параметрів фізичного навантаження. Керуючись ним, тренер пропонує спортсмену виконувати їх у певній послідовності, контролює правильність їх виконання і заносить результати до спеціального протоколу. При неможливості виконати завдання через втому чи біль, фізичне навантаження зменшується або скасовується.

При наявності резервних можливостей у спортсмена збільшується спочатку обсяг, а потім інтенсивність фізичних вправ, відбувається їх поступове

ускладнення. При відсутності ускладнень спортсмен швидко переводиться у режим звичних тренувань [1, с 28].

Загалом відновлення після таких травм як переломи складає біля року. Тільки тоді спортсмен зможе знову набути хорошої спортивної форми, яка допоможе йому продовжити свою спортивну кар'єру.

У підсумку хочеться зазначити, що легких травм не буває. Кожна з них вимагає не стільки лікування, скільки довготривалої індивідуальної реабілітаційної програми під професійним наглядом спортивного реабілітолога, який може її розробити і застосувати з опорою на передові технології у спортивній галузі.

Таблиця 1

Характер пошкоджень	**Єдиноборства**	**Складно-координаційні**	**Циклічні**	**Багатоборства**	**Ігрові**	**Швидкісно-силові**	**Технічні та ін.**	**Усього**
Переломи	7,59	8,74	6,56	21,83	4,42	3,33	15,84	7,09

Таблиця 2

Локалізація перелому	**Терміни відновлення тренувальних занять**	**Локалізація перелому**	**Терміни відновлення тренувальних занять**
ключиці	6-8 тижнів	кісток тазу (без порушення тазового кільця)	4-6 міс.
діафіза плеча	3-4 міс.	діафіза стегна (закриті)	6 міс.
виростків плеча	4-5 міс.	виростків стегна і великогомілкової кістки	12 міс.
обох кісток передпліччя	2,5-3 міс.	надколінка	4-5 міс.
кісток зап'ястя	3-6 міс.	обох кісток гомілки (закриті)	6 міс.
п'ясткових кісток	1,5-2 міс.	діафіза великогомілкової кістки (закриті)	3-4 міс.
фаланг пальців кисті	4-6 тижнів	діафіза малогомілкової кістки	3-4 тижні
грудини	2,5-3 міс.	зовнішньої щиколотки	3-4 тижні
тіл хребців (неускладнені)	6-12 міс.	плеснових кісток	1,5-4 міс.
ребер (одиночні)	4-6 тижнів	фаланг пальців стопи	3-4 тижні

Список використаних джерел:

1. Калинкин Л.А. Реабилитация спортивных травм конечностей / Л.А. Калинкин, В.В. Арьков, О.Н. Миленин // Медицина и спорт. – 2010. – № 4. – С. 27-28.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Київ. / В.М. Мухін. Вид-во. «Олімпійська література», 2000. – 486 с.
3. Ніканоров О.К. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації / О.К. Ніканоров // Спортивна медицина. – 2015. – № 1-2. – С. 82-87.

Поручиков В.В.
старший преподаватель;
Якименко А.С.
преподаватель,
Харьковский национальный медицинский университет

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНОВ

Уже давно известно, что для победы на соревнованиях нужно быть хорошо подготовленным не только физически, технически и тактически но и психологически, хоть некоторые спортсмены этот вид подготовки ставят на последнее место.

Проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень актуальна в армрестлинге. Можно очень хорошо подготовиться к главным соревнованиям сезона, подойти к ним на вершине своей формы. Но, к большому сожалению, на отборочных соревнованиях спортсмен может выступить потрясающе, выигрывая у всех спортсменов, но на главных соревнованиях борьба по каким-то причинам не складывается. Все в один голос могут твердить, что недостаточна психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Эта проблема волнует как тренеров, так и спортсменов по всем видам спорта.

Особенности психологической подготовки армрестлеров нуждается в детальном исследовании с целью повышения эффективности тренерской и соревновательной деятельности армрестлеров.

Цель исследования: определить повышение эффективности тренерской и соревновательной деятельности армрестлеров на основе объективной оценки их психологической подготовки.

Задание исследования:

– исследовать теоретическое понятие психологическая подготовка;

– определить особенности психологической подготовки армрестлеров к соревнованиям;

Объект научного исследования: психологическая подготовка армрестлеров к соревнования.