

Кушнар'ов С.О.

магістрант,

Науковий керівник: Радченко А.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка»

ПОСТТРАВМАТИЧНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ СТЕГНОВОЇ КІСТКИ

Питання лікування і реабілітації в спорті, особливо травм опорно-рухового апарату, сьогодні перебувають у центрі уваги спортивних лікарів і фізіотерапевтів. За сучасних умов інтеграції і глобалізації світової спільноти спорт як соціально значуще явище забезпечує гармонійний фізичний і психологічний розвиток і функціональне вдосконалення організму людини, водночас стрімкий ріст спортивних результатів, особливо у професійному спорті, безсумнівно, провокує виникнення різних порушень у стані здоров'я, у тому числі й через збільшення випадків травматизму.

За статистичними даними спортивний травматизм складає 2-5% різних видів травматизму, при цьому захворювання опорно-рухового апарату становлять 75-80%. 7,1% всіх патологій опорно-рухового апарату складають переломи, значна частина яких припадає на переломи стегнової кістки, що вважається важкою травмою та потребує комплексного застосування засобів фізичної реабілітації для повного функціонального відновлення спортсмена [5].

У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми спортивного травматизму і його профілактики (О. Лазарева, В. Куропятник, 2016; В. Левенець, 2004; В. Платонов, 2006; М. McPherson, W. Pickett, 2010; E. Yard, 2007 та ін.). Аналіз досліджень травматологічної науки (В. Клапчук, 2004; Є. Назаров, О. Селезньов, 2003; L. Steinkamp, M. Dillingham, 1993) показав наявність високого рівня уваги до проблем лікування травм опорно-рухового апарату, у тому числі деякими авторами пропонуються різні методи фізичної реабілітації і відновлення (О. Ніканоров, 2016; В. Полежаєв, 2002; Ю. Фурман, 2003; Хасан Дандаш, О. Кирилова, Д. Підкопай, 2016). Проте багато питань посттравматичної фізичної реабілітації

спортсменів, зокрема при переломах стегнової кістки, потребують деталізації, подальшого вивчення й уточнення.

Отже, актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична та практична розробленість обумовили вибір теми нашого дослідження.

Аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної літератури і передового практичного досвіду щодо застосування засобів посттравматичної фізичної реабілітації в спорті при переломах стегнової кістки.

Причинами переломів стегнової кістки можуть бути як прямі, так і непрямі травми отримані спортсменами під час тренувального процесу або змагань. Так, на думку В.П. Мовчан, до основних причин виникнення спортивних травм доречно відносити:

- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- недоліки організації занять і змагань;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- несприятливі метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови при проведенні тренувань і змагань;
- порушення вимог лікарського контролю;
- недисциплінованість спортсменів [3, с. 208].

Численні дослідження останніх років, у тому числі Є. Михайлюк [2] та О. Ніканорова [4] доводять, що травми опорно-рухового апарату, у тому числі стегнової кістки, посідають одне з провідних місць за поширенням у різних видах спорту. Залежно від локалізації ушкодження переломи стегнової кістки підрозділяються на переломи проксимального кінця (переломи шийки, переломи області вертелу – чрезовертельні, переломи міжвертелів, ізольованих великого і малого вертелу), переломи діафізу (верхня, середня і нижня третини) і переломи дистального кінця (переломи виростків). Окрім цього переломи стегна підрозділяються на закриті, відкриті і вогнепальні. Клінічна течія, лікування і результат згаданих груп переломів стегна різні. Серед закритих переломів частіше зустрічаються діафізарні переломи стегна, потім переломи шийки, області вертелу і, нарешті, дистального кінця – виростків стегнової кістки.

Загально визнано, що тривалість стаціонарного лікування переломів кінцівок, залежно від характеру та локалізації перелому, становить в середньому 75 днів. При переломах стегнової кістки час лікування та реабілітація до початку тренувань займає від 180 до 200 днів. Спортивні показники після переломів кінцівок відновлюються приблизно через 6-8 місяців, залежно від виду спорту та кількості навантаження на кінцівку.

Як показав аналіз спеціальної літератури [1; 4; 6] застосування різних методик посттравматичної фізичної реабілітації позитивно впливає не лише на місцеву течію переломів, а й на загальний фізичний і психологічний стан травмованого спортсмена. Упродовж всього перебігу хвороби при переломах з великою ефективністю використовуються лікувальна фізична культура, лікувальний масаж і фізіотерапевтичні процедури, які підбираються залежно від конкретної патології, локалізації ушкодження, стадії або періоду перебігу хвороби, віку і тренуваності хворого. Значно активізувалися дослідження ефективності використання нетрадиційних методів фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Зокрема, О. Ніканоров [4] вказує на доречність включення до програм фізичної реабілітації при переломах стегнової кістки таких нетрадиційних методів відновлення, як йоготерапія, нетрадиційний східний масаж тощо. На думку науковця, програми посттравматичної фізичної реабілітації мають починатися з передопераційного періоду реабілітації (спрямовуватися головним чином на психотерапевтичну корекцію стану травмованого) і охоплювати післяопераційний, мобілізаційний періоди та період відновлення спортивних навичок.

Тренувальні заняття спортсменів та змагальна діяльність нерідко супроводжуються травматизмом, тому питання фізичної реабілітації є актуальними у сучасних умовах. Застосування засобів посттравматичної фізичної реабілітації дає можливість спортсмену в оптимальні терміни відновити свою фізичну форму та вчасно усунути стресозалежні розлади. У зв'язку з цим питання розробки і впровадження інноваційних програм фізичної реабілітації з використанням традиційних і нетрадиційних методів, зокрема у спортсменів після переломів стегнової кістки, потребують подальшого всебічного вивчення.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В.В., Смирнова О.Л. та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина. Підручник для студ. медичних ВНЗ / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич та ін. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. – 456 с.
2. Михалюк Є.Л. Актуальні питання спортивної медицини: монографія / Є.Л. Михалюк; рец. В.В. Сиволап. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 160 с.
3. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика / В.П. Мовчан // Молодий вчений. – 2018. – 4.2 (56.2). – С. 207–211.
4. Ніканоров О.К. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації спортсменів з пошкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного

суглоба (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 / Олексій Костянтинівич Ніканоров ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2016. – 40 с.

5. Статистика спортивного травматизма [Електронний ресурс] / Боевые искусства. Ключи к совершенству. – Режим доступу: http://www.martial-arts.com.ua/?view=view_post&p=2984 – Назва з екрану.

6. Хасан Дандаш, Кирилова О.О., Підкопай Д.О. Деякі результати застосування програми фізичної реабілітації після переломів проксимального відділу стегна у післяопераційному періоді / Хасан Дандаш, О.О. Кирилова, Д.О. Підкопай // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 1. – 2016. – С. 103–106.

Луц О.В.

студентка,

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

Здоров'я є найвищою життєвою цінністю, тому проблему здоров'я можна розглядати як одну з глобальних проблем сьогодення. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно характеризується як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби. Вчені довели, що спосіб життя значно впливає на здоров'я людини, оскільки воно у більшій мірі залежить не від ліків, а від способу життя людини. Соціальна статистика свідчить, що з кожним роком погіршується здоров'я дітей та підлітків, підвищуються показники дитячої захворюваності. Тому пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. На жаль, не всі учні мають високий рівень культури