

**Самойлова С.Ю.**

*курсант;*

**Білан Д.А.**

*викладач,*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

*Актуальність.* Актуальність даної теми характеризується тим, що спортивна медицина наразі лише розвивається, її дослідники прагнуть до збагачення інформативної бази цієї галузі, збільшення кількості досліджень та аналізу її особливостей. Ця теза направлена на інформаційне ознайомлення з основами спортивної медицини та реабілітації спортсменів, формування уявлення про дану галузь.

*Методи.* Методологічною базою тези є використання методів порівняльного аналізу наукових та практичних робіт досліджуваної тематики, наукового спостереження, а також загальнофізіологічні та загальнонаукові методи пізнання явищ фізичних та біологічних особливостей організму людини, що веде ЗСЖ та протягом життя регулярно займається спортом на професійному рівні.

*Результати.* Спортивна медицина – досить молода та відокремлена специфічна область медичної науки та техніки, що відповідає за медичний та біологічний елементи підготовки спортсменів [1]. Як і всі науки, має свої функції, завдання та як складову частину включає в себе й реабілітацію після спортивних травм.

Активно розвиваючись, вона швидко завойовує визнання спортивної практики. Цьому сприяла не тільки активність дослідників молодій галузі знань, а й бурхливі темпи розвитку фізкультури і спорту, безперервне зростання спортивних результатів, зростаюче розуміння ролі активного та здорового способу життя в зміцненні здоров'я нації.

Слід зазначити, що в Україні наразі недостатньо висвітлено поняття «спортивна реабілітація» у ролі цілісної, раціонально сформованої науки теоретичних та практичних аспектів, навичок та вмінь, тому дослідники проблематики різних видів спорту намагаються її систематизувати.

Протягом останнього десятиріччя тенденції розвитку медицини та фізичної терапії мають характер рівномірного успіху у сфері реабілітаційного елементу, метою якого завжди було та залишається

таким і зараз помірно, поетапно відновлення повної працездатності організму шляхом комплексного лікування патологій, захворювань та ушкоджень. Наразі в Україні діють нормативні законодавчі документи, які визначають вимоги до занять з фізичного виховання, збереження і зміцнення здоров'я молоді. При цьому наголошується, що мета цих занять – це створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини протягом життя, сприяння благополуччю, покращенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичної реабілітації [2].

Загалом, спортивний травматизм складає близько 8,5-10% від загального. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень. Наприклад, у США спортивні травми складають 16% всіх випадків пошкоджень дітей та молоді, в той час як кількість транспортних травм – 7,1%. У Швеції кількість травм становить 10% загальної кількості травм. Ще 40 років тому спортивні травми становили тільки 1,4% всіх травм. [4]. Успішна профілактика спортивних травм можлива лише за умови ідентифікації причин їх виникнення. Розуміння захворюваності та поширеності травм, засноване на таких чинниках як тип і природа травми, вікова група, вид спорту, підлогу, час з моменту прояву симптомів та інших чинників сприяє розробці програм реабілітації, спрямованих на запобігання та лікування травм у спортсменів. Серед травмонезбезпечних видів спорту у дорослих лідерами є футбол, волейбол та боротьба, у дітей – гімнастика та хокей.

Травми диференціюються за типами, місцезнаходженням та ступенем тяжкості. Також вирізняють за характером виникнення: хронічні – це ті, які виникають при багаторазовому впливі якогось фактора на одну частину тіла, а гострі – через одноразовий, але сильний вплив [5]. Зачасту хронічні травми розвиваються у результаті частого перевантаження груп м'язів, суглобів через однотипність дій. Наприклад, тенісисти зазвичай мають хронічні травми ліктьового суглобу, футболісти (найчастіше отримують травми воротарі, нападники та гравці середньої лінії) – гомілковостопного, колінного суглобів та пошкодження кисті.

Тренер повинен знати, які саме фізичні вправи потрібні для зміцнення здоров'я і правильного розвитку людини, попередження захворювань, збереження здоров'я спортсмена навіть в умовах найбільш напруженого тренування, що є важливою умовою досягнення високих спортивних результатів, працездатності і довголіття [3]. Це особливо

важливо в сучасних умовах, коли в силу труднощів «перехідного» періоду здоров'я населення нашої країни (в тому числі дітей та підлітків) істотно погіршився, а спорт із властивим йому підвищенням рівня результатів, фізичного навантаження і нервового напруження вимагає від людського організму дуже багато зусиль. Поширеними помилками тренерів є недостатність уваги до встановлення безпечної спортивної техніки, нераціональний розподіл навантажень (коли організм ще не встигає відпочити від попередніх занять), надто висока інтенсивність тренувань, яка не дає можливості м'язовій, кістковій та з'єднуючій тканинам регулярно та якісно відновлюватися та інші.

Невід'ємна частина спортивної медицини є реабілітація – система пов'язаних між собою заходів, спрямованих на відновлення функціональних можливостей та працездатності організму після впливу травми. Власне, саме це – по можливості повне відновлення втрачених після травми можливостей організму – і є головна мета реабілітації. Необхідно відмітити, що дана наука повинна включати у себе не лише медичний аспект, проте і надавати значну роль, наприклад, професійному харчуванню, вибору типу вправ та тренувальних навантажень, біологічній регенерації, своєчасній діагностиці та лікуванню мікроперевантажень або спортивних травм.

Реабілітація після спортивних травм – наймовірно індивідуальне явище, оскільки у відновлювальний період потрібен комплексний вплив на всі органи та системи організму, а не лише на пошкоджений орган або тканину. Саме тому індивідуальний підхід до реабілітації спортсменів має більшу ефективність, ніж стандартизований. У цій ситуації не тільки сам спортсмен, проте і тренер повинен також виявляти обачливість під час реабілітації, оскільки має бути належний контроль за якістю одягу, взуття, харчування, дотриманням питного режиму та графіку прийому фармакологічних препаратів з метою скорочення терміну повної реабілітації та покращення стану організму травмованого.

Усім відомим фактом є ефективність використання продуктів підвищеної біологічної цінності (ППБЦ), що мають за мету вирішення цілого ряду завдань спортивного харчування [3]. Такі продукти використовуються не лише для корегування незбалансованих харчових раціонів, а й для формування більш раціонально розподіленої маси тіла, регуляції процесів терморегуляції та водно-сольового обміну, зміни якісного складу щоденного раціону спортсменів.

При формуванні та організації збалансованого харчування для спортсменів треба враховувати час засвоєння корисних речовин та вивільнення енергії під час вживання звичайної їжі. У цьому аспекті значну перевагу мають харчові речовини, що потрапляють до ШКТ вже у готовому вигляді та краще засвоюються організмом через достатню кількість макронутрієнтів (тобто білків, жирів та вуглеводів) і мікронутрієнтів (вітамінів та мінералів). Мікронутрієнти, з'єднуючись з білками, утворюють ферменти, без яких перебіг усіх життєво важливих обмінних процесів є неможливим. У свою чергу, ферменти не будуть мати активної дії без вітамінно-мінеральних сполук, а значить не виконуватимуть свого функціонального навантаження – особливо важливі для підтримки внутрішнього (осмотичного) тиску, кислотно-лужного балансу та будови, відновлення структурних компонентів систем організму. Саме тому спеціально визначене спортивне харчування є більш ефективне під час реабілітації спортсменів, оскільки при засвоєнні достатньої для особливостей людини кількості необхідних речовин, відновлення пошкоджених тканин буде мати швидкоперебігаючий характер.

Отже, спортивна медицина за своїм означенням має справу із фізичною активністю людини від народження до смерті. Проте на сучасному етапі вона приймає новий вимір у силу потужного впливу спеціалізацій спортивних дисциплін, сучасних технологій. Вона повинна відповідати конкурентноспроможним вимогам спортсменів щодо запобігання і лікування травм та досягнення найвищих рівнів можливостей організму.

### **Список використаних джерел:**

1. Дубровский В.І. Спортивная медицина. 2-ге вид. Москва: гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.
2. Президент України. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту [Internet]. 2020 [цитовано 2020 Листопад 8]. Указ 1148/2004. 2005 Листопад 20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
3. Nicola D Hanson, Michael J Owens, and Charles B Nemeroff, «Depression, Antidepressants, and Neurogenesis:» [Internet]. Laboratory of Neuropsychopharmacology, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, 100 Woodruff Circle, Suite 4000, Atlanta, GA 30322, USA. Neuropsychopharmacology; 2011 [updated 2011 September 21; cited 2020 Nov 6]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3230505/#>

4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Канішевський С.М., Лакіза О.М. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання і спорту. Київ: Політехніка, 2009. 106 с.

5. Алексеев М.І. Спортивні травми: види, наслідки, лікування [Інтернет]. [цитовано 2020 Листопад 5]. URL: <https://artrohelp.com.ua/ua/articles/sportivni-travmi-vidi-naslidki-likuvannya>

**Слобожанінов П.А.**

*кандидат педагогічних наук, викладач,*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

## **ІННОВАЦІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДІТЕЙ ТА ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ**

Драматичні події 2020 року, пов'язані зі появою нового коронавірусу (COVID-19), вірусу, який як не прикро, підняв на перше місце в системі життєвих цінностей здоров'я, залишивши позаду матеріальні блага. Ізоляція, як головна ознака карантину в період пандемії, може відбуватися в межах країни, міста, вулиці, двора, квартири, лікарні, палати, власного тіла (психосоматична ізоляція), особистості та Я-простору. Саме тому одним із шляхів формування знань про вірус, можливі наслідки, види карантинної ізоляції, правила безпечної поведінки та суспільної гігієни, оптимальний руховий режим та фізичну активність тощо саме для дитячої аудиторії повинен стати онлайн ігровий простір. Тому впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій захисно-профілактичного, компенсаторно-нейтралізуючого, стимулюючого та інформаційно-навчального спрямування в освітньо-виховний процес дошкільних, загальних середніх та позашкільних закладів освіти, в життєдіяльність кожної дитини шляхом використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій, включаючи електронне навчання, інформаційну та кібернетичну безпеку, є актуальним. До таких відносимо тренувальні, імітаційні і моделюючі, ігрові навчальні системи та системи проблемного навчання.