

Использование физических средств и методов в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов, реабилитации после них: анализ проблемных вопросов

Национальный университет «Львовская политехника» (г. Львов)

Постановка научной проблемы и ее значение. На современном этапе развития спорта здоровье спортсмена является профессионально значимой категорией в виду того, что предпатологические состояния, заболевания и травмы, которые возникают у лиц, занимающихся спортом, с одной стороны, к сожалению, являются неотъемлемой частью их тренировочной и соревновательной деятельности, с другой – препятствуют полноценному проведению учебно-тренировочного процесса, снижая тем самым его эффективность, замедляют динамику роста профессионального мастерства спортсменов и демонстрируемых ими результатов соревновательной деятельности, способствуют преждевременному завершению спортивной карьеры [4; 19; 20].

Кроме того, все вышеперечисленные негативные последствия заболеваемости и травматизма спортсменов сопряжены со значительными экономическими потерями со стороны как управленческих структур, так и самого спортсмена, что имеет немаловажное значение в указанной проблеме [3]. При этом спорт высших достижений сам по себе является фактором возникновения заболеваний и травм [7; 12; 14].

Становится очевидным, что в условиях экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок, которые присущи современному спорту, для эффективного предупреждения новых и повторных нарушений в состоянии здоровья спортсменов, а так же рационального восстановления их после перенесенных травм и заболеваний в процессе многолетней подготовки особое значение приобретает комплекс профилактических и реабилитационных мероприятий [4; 18]. До недавнего времени приоритеты в данном направлении были отданы фармакологической коррекции возможных и уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья спортсменов [3; 7]. Но в условиях все более ужесточающегося антидопингового контроля применение вышеуказанных средств и методов в системе профилактики и реабилитации в спорте становится практически невозможным [12], что актуализирует поиск альтернативных путей сбережения здоровья спортсменов в процессе их профессионального становления с целью продления спортивного долголетия.

В связи с этим специалистами различных отраслей, которые участвуют в процессе подготовки спортсменов и заинтересованы в повышении его эффективности, путем не медикаментозной коррекции отклонений в состоянии здоровья спортсменов, возникающих вследствие их тренировочной и соревновательной деятельности, проделана очень большая работа, что подтверждено данными научных исследований [1; 2; 9; 10; 15; 16; 21].

Так, обоснованы общие положения и конкретные здоровьесберегающие методики подготовки спортсменов различных специализаций [8; 11]; предложены и апробированы новые, в том числе нетрадиционные, средства и методы профилактики заболеваний спортсменов и реабилитации после них [2; 13; 14]; разработаны и внедрены в практическую деятельность схемы восстановления спортсменов высокой квалификации в течение цикла годичной подготовки [20]. При этом остова всех вышеперечисленных методик, технологий и схем составляют физические средства и методы, что свидетельствует в пользу эффективности их использования в процессе сбережения здоровья спортсменов и обосновывает необходимость систематизации накопленных в данной области теоретических знаний, для расширения сферы комплексного использования средств и методов физического воздействия, в существующих процессах профилактики и реабилитации спортсменов.

Цель исследования – проанализировать современное состояние проблемы использования физических средств и методов в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов и реабилитации после них.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы и результатов передового опыта по проблеме использования средств и методов физической реабилитации в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов и реабилитации после них.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования позволил установить, что на современном этапе развития спорта эффективность процесса многолетней подготовки в значительной степени зависит от рационального использования мероприятия по профилактике заболеваний и травм у спортсменов [4; 12; 14; 19].

При этом в ходе исследования мы определили ряд проблемных вопросов как общего, так и частного характера, обсуждение которых позволит охарактеризовать существующую ситуацию в сфере использования средств и методов физической реабилитации в программах профилактики заболеваний у спортсменов и реабилитации после них, выделив тем самым причины, и определить следствие обозначенных вопросов.

Группа вопросов общего характера относится к ситуации в сфере профилактики и реабилитации, которая сложилась в современном спорте, вторая группа определяет проблемное поле непосредственного использования средств и методов физической реабилитации в процессах охраны здоровья спортсменов, то есть в цепи «профилактика-реабилитация».

Изучая общие вопросы, мы установили, что:

– во-первых, невзирая на морфофункциональную общность двух поступательно взаимосвязанных процессов – профилактики и реабилитации, – которая обосновала базовый методический подход к медицинской реабилитологии (реабилитационно-профилактический) [17], в современной спортивной науке до сих пор остается открытым вопрос относительно существования единой системы спортивной профилактики и реабилитации [12] и термина, ее определяющего;

– в сегодняшнем спорте профилактика часто рассматривается как отдельное, самостоятельное и невзаимосвязанное с реабилитацией направление [1; 4; 21], что идет вразрез с актуальной на сегодняшний день методологией реабилитации, которая определяет профилактику, как донозологический уровень реабилитации [17]. Данный факт рассматривается ведущими специалистами как фактор, который препятствует эффективному становлению единой системы реабилитации в спорте и тормозит ее дальнейшее развитие и собственно интеграцию в процесс многолетней подготовки спортсменов [12].

– во-вторых: несмотря на консенсус специалистов в области охраны здоровья спортсменов относительно соблюдения принципа комплексности реабилитационных воздействий [7; 14; 15], в настоящий момент не все составляющие реабилитационного процесса в современном спорте одинаково теоретически изучены и практически реализованы. Так, например, наиболее изученными являются вопросы медикаментозной профилактики патологических состояний, которые могут возникать у спортсменов в результате тренировочной деятельности, их лечения и последующей реабилитации [3; 4; 6; 7]. Альтернативное направление – не медикаментозная коррекция возможных дисфункциональных отклонений в деятельности ведущих систем организма спортсменов и предшествующих им предпатологических состояний – освещается очень избирательно.

Та же ситуация складывается с реализацией мероприятий на реабилитационных уровнях: донозологическом и постнозологическом, что усугубляется однонаправленностью исследований в аспектах нозологии заболеваний и этапов профессионального становления спортсменов. В данном случае акценты расставляются следующим образом.

В аспектах многолетней подготовки – в приоритете на всех уровнях – реабилитация спортсменов высокого класса [4; 7; 8]. В аспектах нозологий – профилактика состояний перенапряжения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и реабилитация спортсменов с указанными патологическими отклонениями (донозологический и постнозологический уровни) [2; 4; 8; 9; 18].

Совокупность вышеуказанных разночтений и недоработок в сфере общей профилактико-реабилитационной деятельности специалистов, занимающихся охраной здоровья спортсменов, послужила причиной проблем в области физической реабилитации.

Из проведенного анализа литературных источников следует, что практически бесспорным является вопрос относительно предпочтительности использования физических средств и методов в процессах профилактики и реабилитации спортсменов, как этиологически обоснованной, финансово доступной и, что немаловажно, разрешенной альтернативы средствам медикаментозной коррекции патологических отклонений в состоянии здоровья спортсменов и их последствий [12; 14; 15; 18].

Но по-прежнему не решен вопрос существования системы или концепции физической реабилитации в современном спорте. Проведенный анализ научных работ, посвященных этому вопросу, позволил определить, что неоспоримым является выбор основного методического принципа использования физических средств и методов в процессе восстановления здоровья спортсменов – комплексного [9; 12; 14; 19]. Но все проводимые по данному принципу мероприятия физической реабилитации спортсменов обозначены либо как «комплекс мер», либо как «профилактико-реабилитационное направление», что свидетельствует об отсутствии собственно формулировки «система».

И это является причиной существующих несогласованностей и разночтений. Как следует из данных научной литературы, физические средства и методы давно и успешно используются в процессе подготовки спортсменов как основное направление системы восстановления физической работоспособности спортсменов [8; 20; 21].

Данная система имеет фундаментальную методологическую базу, широкое практическое поле деятельности и позиционируется многими специалистами в области спортивной медицины, собствен-

но как система реабилитации спортсменов [3; 4; 7]. Исходя из того, что основой реабилитации, с учетом современного представления здорового образа жизни, является восстановление максимально возможной функциональной активности спортсмена, данная система, предусматривает проведение восстановительных мероприятий по двум вариантам:

- восстановление физической работоспособности в процессе тренировок с большими нагрузками и соревновательной борьбы;
- восстановление спортсменов после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения.

Первый вариант позволяет ускорить процессы восстановления спортсмена после больших физических нагрузок; второй – восстановить работоспособность спортсмена после перенесенных травм, заболеваний, перенапряжений, что подразумевает наличие в системе реабилитации донологического (превентивного) уровня.

Эффективность использования разработанных специалистами схем восстановления физической работоспособности на каждом из уровней реабилитации спортсменов различных специализаций доказана в публикациях по данной теме [8; 20; 21]. Но при этом мы не встретили научных работ, где бы указанные мероприятия позиционировались как самостоятельная структурная составляющая процесса многолетней подготовки спортсменов – система (или концепция) физической реабилитации, что неправильно, так как восстановление и реабилитация имеют как общие принципиальные черты, так и свойственные каждой из этих форм специфические особенности.

Способы и средства восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок обусловлены главным образом видом спорта, периодом и задачами тренировки, характером и продолжительностью соревнований, возрастом и уровнем подготовленности тренирующегося [20]. Режим же реабилитации целиком обусловлен состоянием здоровья спортсмена, характером и тяжестью заболевания, степенью потери тренированности [12–15].

Кроме того, специалисты считают, что некорректно говорить о восстановлении физической работоспособности спортсменов при разработке стратегии превентивной реабилитации, в том числе физической, в детско-юношеском спорте [16; 19; 21]. Следовательно, использование физических средств и методов в программах реабилитации превентивной направленности должно базироваться на данных о количестве здоровья юных спортсменов и исходить из негативных тенденций в состоянии ихнего здоровья, полученных при изучении показателей заболеваемости данного контингента, что подтверждено материалами научных исследований последних лет [2; 16; 18; 19; 21].

Говоря о донологическом уровне физической реабилитации в процессе подготовки спортсменов на всех его этапах, следует отметить, что не одинаково изученными и реализованными являются вопросы коррекции дисфункций ведущих систем организма. Так наибольшее внимание специалисты уделили профилактике отклонений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы [1; 2; 8; 9]. Вопрос использования средств и методов физической реабилитации в программах профилактики отклонений остальных соматических систем (респираторной, пищеварительной, мочевыводящей и репродуктивной) был поднят и начал изучаться в последние годы [16].

Та же тенденция определена нами и на постнологическом уровне физической реабилитации. Наиболее изученной является проблема использования средств и методов физической реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [4; 5; 9]. Данное направление проработано и в аспектах нозологии травматического процесса, и в спортивной специализации. При этом специалисты оговаривают, что практические рекомендации программ по физической реабилитации спортсменов с указанной формой патологических состояний касаются спорта высших достижений, но могут быть адаптированы применительно к детско-юношескому спорту.

Изучен вопрос дифференцированного использования комплексов средств и методов физической реабилитации спортсменов различных спортивных специализаций при заболеваниях стоматологического профиля [15].

Незначительное количество работ раскрывает вопрос коррекции дисфункций сердечно-сосудистой [2; 8], пищеварительной [6; 10; 21] и респираторной систем [13] средствами и методами физической реабилитации. Реабилитация спортсменов с патологическими отклонениями в деятельности остальных соматических с использованием указанных средств и методов осталась вне поля зрения специалистов, что не понятно, так как указанные состояния довольно часто диагностируются у спортсменов различных специализаций, при этом удельный вес заболеваний у них увеличивается по мере роста спортивного мастерства и стажа [4; 12; 16; 19].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ доступной научной литературы и данных передового практического опыта по проблеме использования средств и методов физической реабилитации в процессах профилактики и реабилитации заболеваний и травм у спортсменов позволяет констатировать ряд проблемных вопросов общего и частного характера.

Общие проблемы связаны с отсутствием собственно системы спортивной реабилитации, в которой профилактика рассматривается как донозологический (превентивный) уровень реабилитации, а также разной степенью изученности и используемости реабилитационных мероприятий в аспектах нозологии заболеваний и этапов профессионального становления спортсменов.

Частные проблемы являются следствием вышеуказанных вопросов и связаны с однонаправленностью использования средств и методов физической реабилитации в процессах охраны и восстановления здоровья спортсменов. Изученным является вопрос физической реабилитации спортсменов с травмами и повреждениями опорно-двигательного аппарата. Вопрос использования физических средств и методов в процессах профилактики дисфункций соматических ведущих систем организма спортсменов и реабилитации после них изучен фрагментарно – с акцентом на сердечно-сосудистой и пищеварительной системах. Вопрос коррекции дисфункций остальных систем средствами физической реабилитации находится в стадии изучения. На наш взгляд, оптимальным решением вышеизложенных проблемных вопросов является разработка научно-методических основ системы (концепции) физической реабилитации спортсменов с патологическими отклонениями в деятельности ведущих соматических систем и поиске путей.

Перспективы дальнейших исследований связаны с оценкой эффективности технологии интеграции частных программ по физической реабилитации в процесс подготовки юных спортсменов игровых видов спорта с диагностированными дисфункциями соматических систем организма и их предвестниками.

Источники и литература

1. Афтимчук О. Е. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений / О. Е. Афтимчук, А. И. Лукин // Спортивна медицина. – К., 2014. – № 1. – С. 137–140.
2. Васильев О. С. Стоунтрапия, как эффективная и безопасная альтернатива электрофизиотерапии у юных спортсменов-диспластиков / О. С. Васильев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 63–64.
3. Гаврилова Е. А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77–78.
4. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М.: Сов. спорт, 2007. – 386 с.
5. Гулбани Р. Ш. Физическая реабилитация при микротравмах коленного сустава у спортсменов, занимающихся айкидо / Р. Ш. Гулбани, Д. Ю. Королева // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – Серія 15. – 2014. – № 4 (47). – С. 20–24.
6. Долгова Т. И. Диагностика и восстановительное лечение хронического гастрита, ассоциированного *Helicobacter pylori* у спортсменов / Т. И. Долгова, В. П. Мудров // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. – № 2 (21). – С. 14–18.
7. Дорофеева Е. Е. Современные представления о методах реабилитации и метаболической защиты спортсменов высокого класса / Е. Е. Дорофеева, И. В. Карпенко // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. – Донецк : ДонНУ. – 2013. – № 2. – С. 133–138.
8. Дудник Е. Н. Интервальная гипоксии-гипероксическая тренировка в реабилитации и повышении уровня работоспособности спортсменов с синдромом перетренированности / Е. Н. Дудник, О. С. Глазачев, Л. А. Ярцева, Л. И. Колбая, А. В. Смоленский // СпортМед-2009 : материалы междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – М., 2009. – С. 55–56.
9. Дубровская А. В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.51 / А. В. Дубровская // ФГУ «Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии». – М., 2007. – 23 с.
10. Журавлева М. А. Физическая реабилитация спортсменов с заболеваниями органов пищеварения в процессе поэтапного обследования / М. А. Журавлева, И. Б. Исхаков, Ш. Б. Робиддинов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 113.
11. Завитаев С. П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. П. Завитаев ; УГАФК – Челябинск, 2004. – 22 с.
12. Кашуба В. А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения / В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : ООО агентство «Сибпринт», 2013. – С. 47–56.
13. Корнеева М. И. Реабилитация спортсменов с острыми заболеваниями верхних дыхательных путей, занимающихся зимними видами спорта / М. И. Корнеева, А. Г. Недилько, Е. С. Тertyшная // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 141–143.

14. Кулемзіна Т. В. Немедикаментозні методи реабілітації у практиці спортивної медицини / Т. В. Кулемзіна // Спортивна медицина. – К., 2014. – № 1. – С. 145–149.
15. Люгайло С. С. Дифференцированная физическая реабилитации при стоматологических заболеваниях у спортсменов : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.03. / С. С. Люгайло ; НУФВС Украины. – Киев, 2011. – 24 с.
16. Люгайло С. С. Аналіз динаміки соматичних дисфункцій в процесі підготовки юних спортсменів як обґрунтування необхідності розробки концепції в фізичній реабілітації / С. С. Люгайло // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 218–221.
17. Медведев А. С. Основы медицинской реабилитации / А. С. Медведев. – Минск : Беларус. навука, 2010 – 435 с.
18. Мелентьева Л. М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.51. «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия» / Л. М. Мелентьева ; СГМУ. – СПб., 2007. – 24 с.
19. Орловская Ю. В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Орловская ; МГАФК. – Малаховка, 2000. – 22 с.
20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
21. Тертышная Е. С. Медико-биологические основы профилактики и коррекции функциональных изменений гепатобиллиарной системы у юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е. С. Тертышная. – М., 2008. – 23 с.

Аннотации

Исходя из признания приоритетной значимости профилактической и реабилитационной деятельности в процессе многолетней подготовки спортсменов, проведен теоретический анализ ситуации, которая существует на сегодняшний день в сфере профилактики и реабилитации в спорте. Методы исследования – анализ доступной научно-методической литературы и данных практического опыта по проблеме использования физических средств и методов в процессах профилактики и реабилитации спортсменов. Проведенное исследование позволило определить ряд проблемных вопросов общего и частного характера, решение которых позволило определить перспективные направления дальнейшего развития сферы физической реабилитации спортсменов для повышения эффективности здоровьесберегающей направленности процесса многолетней подготовки спортсменов. Нами определено, что в настоящий момент при основополагающем комплексном подходе к проведению профилактических и реабилитационных мероприятий в спорте отсутствует собственно система спортивной реабилитации, в том числе физической, в которой профилактическая деятельность рассматривалась бы как донологический уровень реабилитации. Кроме того, проведенные исследования акцентированы в основном на мероприятиях по профилактике и реабилитации патологических отклонений в деятельности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В аспекте этапов спортивного становления акцент сделан на спорте высших достижений, что требует расширения сферы исследования и дальнейшей разработки методических основ системы (концепции, стратегии) физической реабилитации в спорте.

Ключевые слова: заболевания, профилактика, спортсмены, травма, физическая реабилитация.

Віктор Корягін. Використання засобів і методів фізичної реабілітації в програмах профілактики захворювань і травм у спортсменів та реабілітації після них: аналіз проблемних питань. *Виходячи з визнання пріоритетною значущості профілактичної та реабілітаційної діяльності в процесі багаторічної підготовки спортсменів, проведено теоретичний аналіз ситуації, яка існує на сьогодні у сфері профілактики й реабілітації в спорті. Методи дослідження – аналіз доступної науково-методичної літератури та даних практичного досвіду з проблеми використання фізичних засобів і методів у процесах профілактики й реабілітації спортсменів. Дослідження дало змогу визначити низку проблемних питань загального та приватного характеру, розв'язання яких дало змогу назвати перспективні напрями подальшого розвитку сфери фізичної реабілітації спортсменів для підвищення ефективності здоров'язберігальної спрямованості процесу багаторічної підготовки спортсменів. Нами визначено, що зараз при основоположному комплексному підході до проведення профілактичних і реабілітаційних заходів у спорті відсутня власне система спортивної реабілітації, у тому числі фізичної, у якій профілактична діяльність розглядалася б як донологічний рівень реабілітації. Крім того, проведені дослідження акцентовано переважно на заходи з профілактики та реабілітації патологічних відхилень у діяльності серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. В аспекті етапів спортивного становлення акцент зроблено на спорті вищих досягнень, що вимагає розширення сфери дослідження й подальшої розробки методичних основ системи (концепції, стратегії) фізичної реабілітації в спорті.*

Ключові слова: захворювання, профілактика, спортсмени, травма, фізична реабілітація.

Viktor Korjagin. Using the Tools and Techniques of Physical Rehabilitation Programs for the Prevention of Disease and Injury in Athletes and Rehabilitation After Them: the Analysis of Problematic Issues. *In recognition of the priority importance of preventive and rehabilitation activities in the course of many years of training athletes, a theoretical analysis of the situation that exists today in the field of prevention and rehabilitation in sports is done. Methods: Analysis of available scientific and methodical literature and data experience on the issue of the use of physical means and methods of prevention and rehabilitation processes athletes. The study identified a number of*

problematic issues general and specific nature, the solution of which allowed identify promising areas for further development of the sphere of physical rehabilitation of athletes to improve the efficiency of health-orientation of the process of long-term training of athletes. We have determined that at the moment when the fundamental integrated approach to prevention and rehabilitation measures in the sport is no proper system of sports rehabilitation, including physical, in which prevention activities would be considered as a preclinical level of rehabilitation. In addition, studies have accentuated mainly on prevention and rehabilitation abnormalities in the activity of the cardiovascular system and the musculoskeletal system, in terms of the stages of becoming a sports emphasis on sports. That requires an expansion of the scope of research and the further development of methodological foundations of the system (concepts, strategies) physical rehabilitation in sports.

Key words: *disease prevention, athletes, trauma, physical rehabilitation*