

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ ПІСЛЯ ТРАВМ, ЗАХВОРЮВАНЬ СПИННОГО МОЗКУ ТА З НАСЛІДКАМИ ПОЛІОМІЄЛІТУ

Руденко Р. Є. Щерба І. Р.

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Україна*

Анотація. Проаналізовано програми фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів з інвалідністю. Розроблено алгоритм структуризації та вмісту програми та доповнено інформацію щодо застосування масажу для спортсменів з інвалідністю. Обґрунтовано методику корекційного масажу, визначення якості життя для спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту.

Ключові слова: масаж, програма, спортсмени з інвалідністю, фізкультурно-спортивна реабілітація, якість життя.

Abstract. Physical education and sports rehabilitation programs for athletes with disabilities were analyzed. An algorithm for structuring and content of the program was developed and information on the use of massage for athletes with disabilities was supplemented. The method of corrective massage, determination of quality of life for archers after injuries, spinal cord diseases and with the consequences of poliomyelitis were substantiated.

Key words: massage, program, athletes with disabilities, physical education and sports rehabilitation, quality of life.

Вступ. Переорієнтація пріоритетів у ставленні до інвалідів сприяє удосконаленню механізмів їх соціального захисту, у тому числі можливості працевлаштування, заняття фізичною культурою та спортом, навчання, пенсійного забезпечення, пересування, спілкування, формування власного відчуття гідності [6, 8]. Упродовж останніх років Україна проводить послідовну політику переходу від медичної до фізичної, спортивної та соціальної моделі реабілітації [1, 7].

Під фізкультурно-спортивною реабілітацією спортсменів з інвалідністю розуміємо багатофакторну систему реалізації їхніх природних здібностей на

основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності; процес і систему заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію обмежених фізичних можливостей та на підвищення психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів організму [1, 7]. Структура даного процесу ґрунтується на результатах лонгітудинального дослідження: спостереження за функціональним станом, спрямованості й ефективності відновлення під час тренувального процесу спортсменів з інвалідністю різних нозологій (Ю. Бріскін, А. Передерій, 2010; Ю. Лянной, 2010; Р. Руденко, 2018-2024; М. Розторгуй, 2020). Спеціальні вправи, масаж, вправи в басейні, плавання, заняття на тренажерах, елементи спорту та інші засоби фізкультурно-спортивної реабілітації необхідно добирати враховуючи основне захворювання, внаслідок якого отримана інвалідність (П.Б. Єфіменко, 2023; М.С. Розторгуй, 2022; Р.Є. Руденко 2019-2023).

Водночас, створення моделі алгоритму призначення та проведення програми фізкультурно-спортивної реабілітації забезпечуватиме покращення роботи внутрішніх органів, систем організму та підвищуватиме фізичну працездатність й спортивні результати.

Мета дослідження – теоретичне узагальнення поняття «програма фізкультурно-спортивної реабілітації», створення моделі алгоритму призначення та проведення програми фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів з інвалідністю.

Завдання дослідження.

1. За оглядом літературних джерел визначити засоби та методи, організацію умов для проведення фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю.

2. Визначити роль масажу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту.

3. Перевірити ефективність впливу засобів та методів фізкультурно-спортивної реабілітації на якість життя спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення; документальний метод; соціологічні методи (опитування); метод порівняння; методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 14 кваліфікованих спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту.

Хід дослідження та обговорення результатів.

Сучасні умови тренувальної і змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю передбачають подальше зростання фізичних і психічних навантажень, що спричиняє пришвидшення і поглиблення розвитку втоми [3, 5]. Виникає необхідність інтенсивного пошуку засобів фізкультурно-спортивної реабілітації в умовах тренувань, а також під час підготовки до змагань і в період їх проведення. Специфічність перебігу процесів втоми й реабілітації у змагальних і тренувальних умовах спортсменів з інвалідністю залежить від низки чинників: основного й супутніх захворювань, виду спорту, різновиду переважного м'язового скорочення, кількості і маси м'язів, які беруть участь у рухах, характеру та інтенсивності роботи, психологічного стану, ступеня тренуваності, віку і статі [6]. Травматичні пошкодження спинного мозку супроводжуються характерними порушеннями рухових функцій. За наявності здавлення чи розриву спинного мозку спостерігається в'ялий параліч кінцівок, втрата чутливості (нижче від ділянки ушкодження), порушення функцій тазових органів та інші ускладнення. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту поліпшують крово- та лімфообіг, прискорюють метаболізм, знімають біль, запобігають атрофії м'язів, сприяють розробленню контрактур у суглобах.

Пріоритетними методичними принципами програми фізкультурно-спортивної реабілітації є: вибір і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів. Індивідуалізацію програми необхідно розглядати з огляду реабілітаційного процесу: вибір форм, методів, засобів; змісту програми, створення реабілітаційних планів (рис. 1).

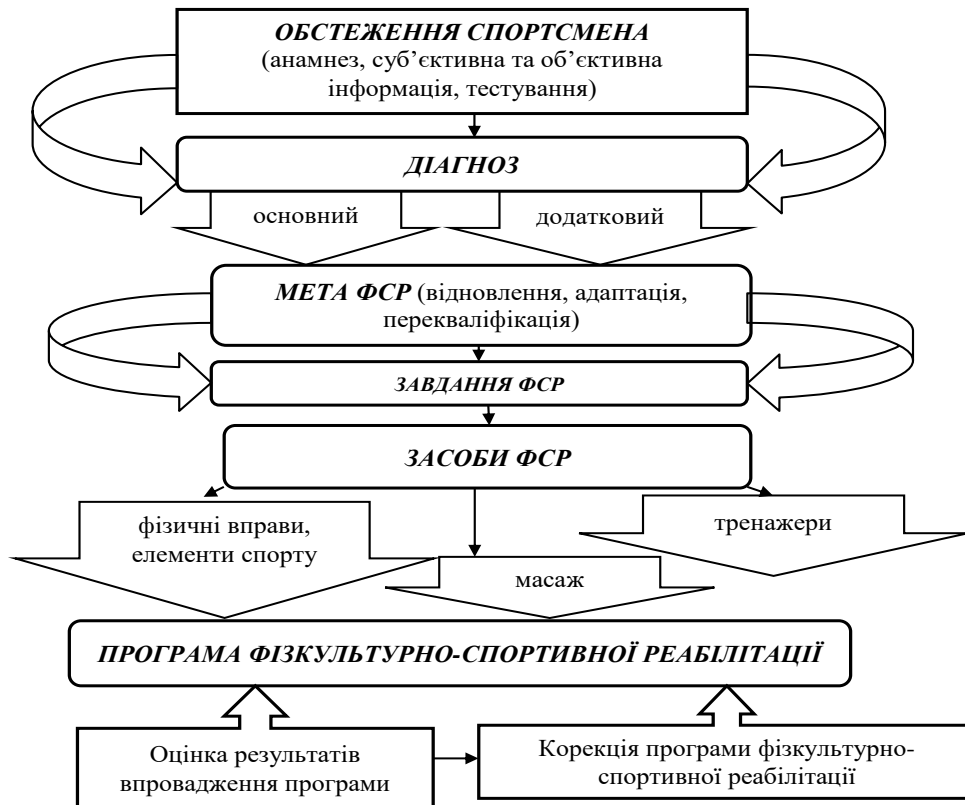


Рис. 1. Алгоритм програми фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю

М'язова атрофія значно ускладнює пристосувальні механізми кровообігу до змін положення тіла і може реально загрожувати здоров'ю спортсменів з інвалідністю. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації будуть протистояти прогресуванню цих явищ. Зокрема, застосування активних й пасивних вправ, елементів стретчингу, масажу, активного й пасивного відпочинку, плавання, релаксаційних вправ, будуть тренувати рухові клітини кори головного мозку, поліпшувати провідність імпульсів по відцентрових нервах, запобігати угасанню рухового динамічного стереотипу. Масаж для спортсменів з інвалідністю є доступним методом, оскільки його можна використовувати перед фізичним навантаженням, під час тренувального процесу, після нього, під час пасивного та активного відпочинку [2, 5]. Зміни у функціонуванні систем організму під впливом масажу спричинені розвитком складної рефлекторної реакції [2, 5, 6].

Масаж для спортсменів з інвалідністю є багатофакторним, оскільки він спрямований на покращення спортивних досягнень і водночас підтримує

функціональну спроможність систем організму, пов'язаних з основним та супутніми захворюваннями. Корекційний масаж для спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та наслідками поліомієліту покращує крово- та лімфообіг, прискорює метаболізм, знімає біль, попереджує атрофію м'язів, сприяє розробленню контрактур в суглобах. У методиці корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю поєднані елементи спортивного масажу, сегментарно-рефлекторного, масажу паравертебральних зон, вибіркового масажу. Корекційна спрямованість ґрунтується на специфіці фізичних навантажень у тренувальному процесі та збереженні або відновленні функціонального стану систем організму, пов'язаних з патологічними змінами впродовж усієї інвалідності. Одне з головних завдань методики корекційного масажу - уміти оптимізувати стан спортсмена через добір й виконання масажних маніпуляцій [4].

Методика корекційного масажу для спортсменів-лучників базується на особливостях тренувального процесу з урахуванням перебігу основного захворювання, інтенсивності та часу проведення тренування, спрямованості фізичного навантаження, особливостей відновних процесів. За формою проведення масаж для спортсменів з інвалідністю може бути: тренувальний, відновний, попередній (розминальний, зігрівальний, збуджувальний (тонізувальний), заспокійливий, мобілізаційний). Вибір прийомів та методи їх застосування залежить від низки чинників: спеціалізації спортсмена, його стану, рівня тренуваності, наявності травм, перебігу основного та супутніх захворювань, місця тренування (змагання) тощо. Це було нами враховано під час застосування корекційного масажу для спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та наслідками поліомієліту.

Нами було проведено дослідження щодо якості життя (ЯЖ) спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту. У визначенні рівня ЯЖ присутні суб'єктивні компоненти, й відповідно основним методом його вивчення є анкетування. Для цього розроблено чисельну кількість опитувальників, які мають відповідати деяким вимогам, а саме, бути універсальними, надійними, чутливими, відтворюваними, простими у використанні, стандартизованими і достовірними. Застосування

опитувальників дозволяє більш точно встановлювати діагноз та визначати поточний стан пацієнта, обирати максимально ефективну тактику супроводу.

У дослідженнях, які ми провели для оцінки якості життя спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту було використано опитувальник SF-36 (Short Form Health Survey). Це дало нам змогу отримати інтегральну характеристику їхнього фізичного, психологічного, емоційного і соціального функціонування. Відповіді респондентів на питання опитувальника SF-36 відображали суб'єктивне сприйняття їхнього стану приблизно за останні 4 місяці. Аналіз показників за опитувальником SF-36 дозволив оцінити суб'єктивний стан їхнього фізичного і психічного здоров'я, можливість спортсменів з інвалідністю виконувати тренувальні та повсякденні фізичні навантаження, їх настрій і емоційну здатність спілкуватися з іншими людьми, тощо (рис.2).

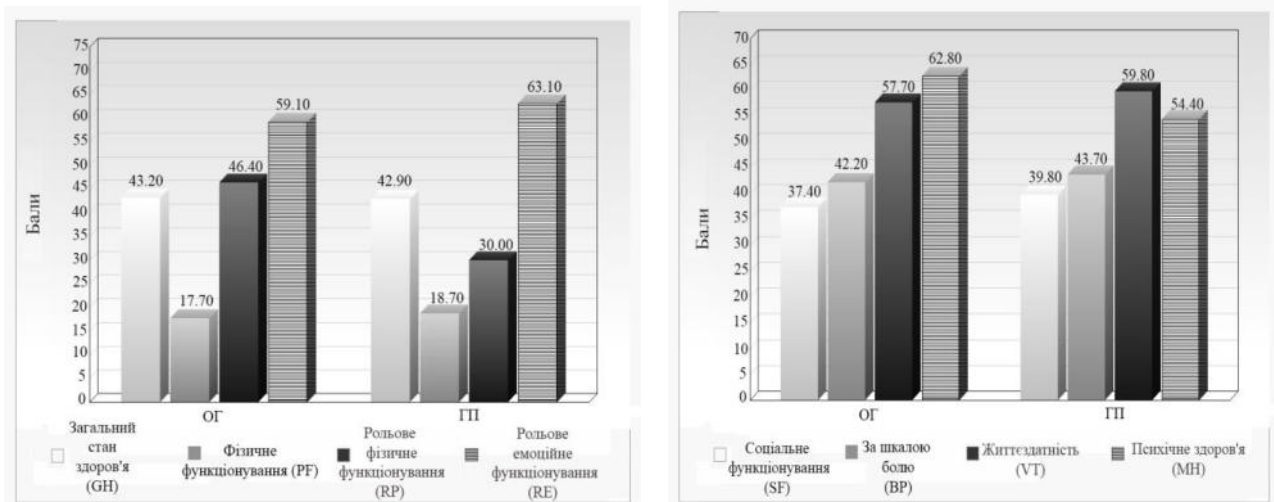


Рис.2. Показники якості життя за опитувальником SF-36 (Short Form Health Survey) спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту

Порівняно низька самооцінка стану свого здоров'я як загального так і психічного, коли мала місце наявність депресії, тривоги, зниження емоційного контролю (показники GH, MH), зумовлена впливом фізичного навантаження на яке наражаються спортсмени з інвалідністю під час тренування. Зокрема, психічні напруження, що виникають під час змагань та тренування, можуть призвести до змін повноцінного відновлення, загострення основного захворювання та появи низки супутніх захворювань, зниження ЯЖ.

Під час нашого дослідження було виявлено вибірковий вплив застосованих засобів фізкультурно-спортивної реабілітації на окремі функції, що є важливим для запобігання розвитку порушень у різних органах та системах організму. Це було враховано під час розробки програми фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та з наслідками поліомієліту

Висновки.

1. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю враховує об'єктивні критерії перебігу основного та супутніх захворювань, фізичні навантаження під час тренувань різні за обсягом та інтенсивністю. До засобів фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю належать фізичні вправи, масаж, вправи у воді, плавання, вправи на тренажерах, елементи спорту тощо.

2. Корекційний масаж для спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та наслідками поліомієліту спрямований на нормалізацію координації рухів, тону м'язів, профілактику спазматичних явищ у м'язах, розроблення контрактур у суглобах. Під час виконання процедури корекційного масажу необхідно дотримуватися послідовності масажуючих ділянок тіла, яка відповідає вимогам проведення класичного масажу.

3. За аналізом показників якості життя можливе прогностичне визначення ефективності диференційованого застосування засобів та методів фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-лучників після травм, захворювань спинного мозку та наслідками поліомієліту.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів з інвалідністю інших нозологічних груп захворювань.

Література

1. Жарська Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація – актуальний суспільний виклик у сфері фізичної культури і спорту / Наталія Жарська, Юрій Бріскін // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (9–10 трав. 2024 року,

м. Львів) / за заг. ред. Павленчик. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – С. 173–175.

2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Сверчкова О.В. Масаж дорослих і дітей : навчальний посібник.: Київ: Медицина, 2023. 215 с.

3. Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – К. : ВСВ «Медицина», 2020. – 568 с.

4. Пат. на корисну модель № 144958 Україна, МПК А61Н 23/00 (2020.01). Спосіб виконання корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю / Р. Є. Руденко; Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського. – № u2020 02936 ; заявл. 15.05.2020 ;опубл.10.11.2020, Бюл. №21.

5. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : ПП «Мульти Арт», 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

6. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.

7. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик / Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2022. – Т. 7, № 4(38). – С. 163–169. DOI: 10.26693/jmbs07.04.163.

8. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Руденко Р. Є., Магльований А. В., Григус І. М., Кунинець О. Б. // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2022. – P. 429–458.

References

1. Zharska N. Fizkulturno-sportyvna reabilitatsiia – aktualnyi suspilnyi vyklyk u sferi fizychnoi kultury i sportu / Nataliia Zharska, Yurii Briskin // Ekonomiko-sotsialni vidnosyny v haluzi fizychnoi kultury ta sferi obsluhovuvannia : tezy dop. VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (9–10 trav. 2024 roku, m. Lviv) / za zah. red. Pavlenchyk. – Lviv : LDUFK imeni Ivana Boberskoho, 2024. – S. 173–175.

2. Iefimenko P.B., Kanishcheva O.P., Sverchkova O.V. Masazh doroslykh i ditei : navchalnyi posibnyk.: Kyiv: Medytsyna, 2023. 215 s.

3. Likuvalno-reabilitatsiinyi masazh : navch. posib. / D.V. Vakulenko, L.O. Vakulenko, O.V. Kutakova, H.V. Prylutska. – K. : VSV «Medytsyna», 2020. – 568 s.
4. Pat. na korysnu model № 144958 Ukraina, MPK A61N 23/00 (2020.01). Sposib vykonannia korektsiinoho masazhu dlia sportsmeniv z invalidnistiu / R. Ye. Rudenko; Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury imeni I. Boberskoho. – № u2020 02936 ; zaiavl. 15.05.2020 ; opubl. 10.11.2020, Biul. №21.
5. Rudenko R. Ye. Masazh: navch. posib. / Romanna Rudenko. – L. : PP «Multy Art», 2013. – 304 s. ISBN 978-966-2328-51-6
6. Rudenko R. Ye. Fizychna reabilitatsiia sportsmeniv z invalidnistiu : monohrafiia / Romanna Rudenko. – Lviv : LDUFK, 2021. – 336 s.
7. Fizkulturno-sportyvna reabilitatsiia u systemi haluzevykh sotsialnykh praktyk / Prystupa Ye. N., Zharska N. V., Briskin Yu. A., Vovkanych A. S. // Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. – 2022. – T. 7, № 4(38). – S. 163–169. DOI: 10.26693/jmbs07.04.163.
8. Fiziologichni zminy system orhanizmu sportsmeniv z invalidnistiu v ramkakh prohramy fizychnoi reabilitatsii / Rudenko R. Ye., Mahlovanyi A. V., Hryhus I. M., Kunynets O. B. // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2022. – R. 429–458.

Відомості про авторів:

Руденко Романна Євгенівна: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна.

Щерба Іван Романович: магістрант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна.