

Шабета Д. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню ефективності фізичної реабілітації у відновленні функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату. З'ясовано, що фізична реабілітація є ефективним методом відновлення функціональних можливостей спортсменів після пошкоджень скелетно-м'язової системи. Це сприяє прискоренню повернення до змагальної діяльності та профілактиці повторного травматизму.

Ключові слова: важка атлетика; важкоатлети; опорно-руховий апарат; травми; фізична реабілітація; функціональні можливості.

Вступ. Важка атлетика є видом спорту з екстремальними фізичними навантаженнями, що часто призводять до травм опорно-рухового апарату, таких як розтягнення зв'язок, переломи, вивихи чи ушкодження суглобів.

Травми опорно-рухового апарату є серйозною перешкодою для важкоатлетів, оскільки значно обмежують функціональні можливості спортсменів, ускладнюють їхню змагальну діяльність, потребують тривалого відновлення та підвищують ризик повторних ушкоджень.

Фізична реабілітація відіграє велику роль у відновленні фізичної працездатності важкоатлетів, сприяючи поверненню до тренувань і змагань, а також профілактиці повторного травматизму.

Ефективні реабілітаційні програми, що включають лікувальну фізкультуру, фізіотерапію та індивідуалізовані підходи, можуть значно прискорити відновлення та знизити ризик ускладнень.

Актуальність дослідження зумовлена високою частотою травм опорно-рухового апарату серед важкоатлетів, що пов'язана з інтенсивними навантаженнями на суглоби, зв'язки та м'язи під час виконання вправ, таких як ривок і поштовх. Такі травми призводять до тривалих перерв у тренуваннях, зниження спортивних результатів і ризику передчасного завершення спортивної кар'єри.

Мета дослідження: вивчити ефективність фізичної реабілітації у відновленні функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-

рухового апарату з метою прискорення їхнього повернення до змагальної діяльності та профілактики повторного травматизму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прагнення спортсменів досягти високих спортивних результатів пов'язано з великими фізичними навантаженнями і значним психоемоційним напруженням [4; 5].

Як зазначають Л. О. Рибак, В. І. Рефель, О. Л. Токовенко [4], системи спортивної підготовки характеризуються різким збільшенням обсягів й інтенсивності тренувальних навантажень, що часто спричиняє перевантаження опорно-рухового апарату, морфофункціональні зміни у тканинах і органах. Це є причиною виникнення травм і захворювань у спортсменів.

За даними П. С. Подоляки, А. О. Ногас, С. В. Гуцман, О. Б. Андрєєвої [3], кількість спортивних травм постійно збільшується, що пов'язано з великими фізичними навантаженнями, боротьбою за високу результативність.

Важка атлетика є силовим видом спорту, в основі якого лежить виконання вправ зі штангою, якому характерні такі типові спортивні травми, як пошкодження попереку, плечового та колінного суглобів [5].

На думку А. І. Стеценко і П. М. Гунько [6], робота з великими обтяженнями досить травмонебезпечна, тому у важкій атлетиці існує ризик отримання спортсменом травм опорно-рухового апарату.

Для подальшого росту спортивних досягнень, необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення фізичної працездатності спортсменів-важкоатлетів [5].

В. М. Мухін [2] вважає, що ранній початок відновлювальних заходів допоможе швидше відновити функції та запобігти ускладненням.

Фізична реабілітація є системою заходів та комплексом вправ, спрямованих на відновлення рухливості та зміцнення м'язів, кісток, зв'язок та суглобів. Рекомендується на різних етапах лікування та відновлення і може сприяти відновленню після травм чи операцій.

Сучасні методи фізичної реабілітації відіграють важливу роль у відновленні після травм опорно-рухового апарату [1].

Фізична реабілітація є ключовим елементом відновлення важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату, таких як розтягнення зв'язок, ушкодження суглобів, переломи чи надриви м'язів, що виникають через високі навантаження в ривку, поштовху та інших вправах.

Основні аспекти ефективності фізичної реабілітації важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату:

1. Відновлення функціональних можливостей. Реабілітаційні програми включають лікувальну фізичну культуру, спрямовану на поступове відновлення

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

рухливості суглобів, м'язової сили та координованості рухів. Вправи адаптуються до типу травми (наприклад, розтягнення, переломи) і стану спортсмена, забезпечуючи безпечне навантаження.

Реабілітація забезпечує збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Програми відновлення дозволяють повернути м'язову силу.

Лікувальна фізична культура сприяє поліпшенню пропріоцепції та координованості рухів, що знижує ризик повторних травм.

2. Прискорення повернення до змагальної діяльності. Реабілітація поєднує відновлювальні вправи з поступовим введенням спортивно-специфічних рухів (наприклад, присідання з легкою вагою), що готує спортсмена до повноцінних тренувань. Фізіотерапевтичні методи (ультразвук, електростимуляція) прискорюють регенерацію тканин.

Індивідуалізовані програми сприяють скороченню періоду відновлення.

Реабілітація забезпечує повернення до змагальної діяльності за умови дотримання протоколу.

Психологічна підтримка в реабілітаційних програмах підвищує впевненість спортсмена через досягнення проміжних цілей (наприклад, виконання вправ без болю).

3. Профілактика повторного травматизму. Реабілітаційні програми включають вправи для зміцнення м'язів-стабілізаторів, розвитку пропріоцепції та корекції біомеханіки рухів. Психологічна підтримка допомагає уникнути надмірного навантаження через страх повторної травми.

Реабілітація сприяє зниженню ризику повторних травм завдяки зміцненню слабких зон (наприклад, м'язів стегна чи спини).

Програми корекції техніки виконання вправ зменшують навантаження на суглоби, сприяючи безпечному тренувальному процесу.

Формування навичок саморегуляції дозволяє спортсменам уникати перетренованості.

4. Поліпшення психоемоційного стану. Реабілітація включає психологічну підтримку, таку як мотиваційні бесіди та когнітивно-поведінкову терапію, що допомагають спортсменам долати страх повернення до тренувань і підтримувати позитивний настрій.

Реабілітація з елементами психологічної підтримки сприяє зниженню рівня тривожності. Досягнення малих цілей у процесі відновлення підвищує рівень мотивації у спортсменів.

Психологічна підтримка сприяє формуванню стійкості до змагального стресу.

Висновки. Фізична реабілітація є ефективним методом відновлення функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату, що сприяє прискоренню повернення до змагальної діяльності та профілактиці повторного травматизму. Комплексний підхід, який поєднує лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію та індивідуалізовані програми, забезпечує відновлення рухливості, сили та координованості рухів, сприяє

зниженню ризику рецидивів і підвищує психологічну впевненість спортсменів. Реабілітація оптимізує відновлення, підтримуючи довгострокову фізичну працездатність і конкурентоспроможність важкоатлетів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність поєднання фізичної реабілітації з нутриціологією та фармакологічною підтримкою для комплексного відновлення важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату.

Список використаної літератури

1. Жара Г., Довбиш С. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. *Педагогічні науки* : науковий журнал. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2024. С. 86–90.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
3. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андрєєва О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. Вип. 11. С. 220–226.
4. Рибак Л. О., Рефель В. І., Токовенко О. Л. Рациональне харчування як складова високих спортивних досягнень. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. No 10 (15) 2022. С. 251–263.
5. Сінянська Т., Арєшина Ю. Б., Копитіна Я. М. Вплив фізичної терапії на функціональний стан суглобів спортсменів-важкоатлетів. *Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії* : матеріали IV Всеукр. дистанц. наук.-практ. інтернет-конф. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 139–143.
6. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : навч. посіб. Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.