https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-37-42
Оригинальные статьи / Original Articles

РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

УДК 796.035:616-036.82

Седоченко С.В. [1]
Савинкова О.Н. [1]
[1]ФГБОУ ВО "Воронежская государственная академия спорта"
394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59

Аннотация.
Актуальность. По мнению ученых, основное влияние на развитие спортивных патологий оказывают: нерациональная организация и направленность тренировочного процесса, ряд факторов связанных и не связанных с тренировочным процессом и высокая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов любой ценой (не обращая внимания на имеющиеся патологические состояния).
Целью исследования данной статьи явилась необходимость актуализировать необходимость разработки комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола спортсменов.
Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.
Результаты исследования. Раскрыты средства для выявления патологических синдромов (спортивно-оздоровительный мониторинг), общепринятые методы их купирования (восстановительные и реабилитационные мероприятия), а так же этапы разработки комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий.
Выводы. Разработка комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола спортсменов будет способствовать увеличению спортивного долголетия, профилактике спортивной инвалидности и возможно позволит улучшить спортивную результативность.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный мониторинг, спортивные патологии, патологические синдромы, восстановительные и реабилитационные мероприятия.
Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов
Для цитирования Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Реабилитационное сопровождение тренировочного процесса спортсменов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1. https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-37-42

Дата поступления статьи: 25.01.2024
Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024
Дата публикации статьи:. 06.05.2024

Информация для связи с автором 02051970@mail.ru, nauka.vgifk@mail.ru

REHABILITATION SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

Svetlana V. Sedochenko 1
Olga N. Savinkova 1
1"Voronezh State Academy of Sports"
59 Karl Marks st., Voronezh, Russia, 394036

Annotation.

Relevance. According to scientists, the main influence on the development of sports pathologies is exerted by: irrational organization and direction of the training process, a number of factors related and not related to the training process and the high motivation of athletes to achieve high results at any cost (without paying attention to existing pathological conditions).

The purpose of the study of this article was the need to update the need to develop complexes of rehabilitation and recovery measures for the relief of sports pathological syndromes or unformed dysfunctions of organs and systems, taking into account the type of sport, age and gender of athletes.

Methods and organization of research. To achieve this goal, scientific and methodological literature on the research topic was analyzed.

Conclusions. The means for identifying pathological syndromes (sports and health monitoring), generally accepted methods for their relief (restorative and rehabilitation measures), as well as the stages of developing complexes of rehabilitation and restorative measures are disclosed. The development of complexes of rehabilitation and restorative measures for the relief of sports pathological syndromes or unformed disorders of the functioning of organs and systems, taking into account the type of sport, age and gender of athletes, will help increase sports longevity, prevent sports disability and possibly improve sports performance.

Keywords: sports and health monitoring, sports pathologies, pathological syndromes, recovery and rehabilitation measures.

Conflict of interest: the author declares that there is no conflict of interest

For citation: Sedochenko S.V., Savinkova O.N. Rehabilitation support of the training process of athletes // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. No. 1. https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-37-42

Date of receipt of the article: 25.01.2024
Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024
Date of publication of the article: 06.05.2024
Information for contacting the author: 02051970@mail.ru, nauka.vgifk@mail.ru

Введение. Систематические физические нагрузки спортсменов могут запускать на ряду с адаптационными и патологические процессы, то есть в результате тренировочных занятий спортом могут развиваться приспособительные реакции, приводящие к улучшению физической подготовленности как без, так и с развитием патологических отклонений в работе органов и/или систем [7].

Методы исследования. Наиболее наглядно проявления патологических приспособительных отклонений в результате занятий спортом можно отследить, изучая, к примеру, антропометрические параметры стрелков-винтовочников, или фехтовальщиков или представителей любого другого вида спорта предполагающего асимметричные нагрузки [5]. Разнонаправленные нагрузки на конечности и правую и левую сторону тела спортсмена вызывают изменения, выражающиеся в нарушениях осанки, одностороннем увеличении объема мышц наиболее активно задействованных в тренировочном процессе, искривлении позвоночника, нарушении периферического кровообращения [5]. Плиометрические тренировки без правильной подготовки и обучения правильному приземлению провоцируют нарушения в работе позвоночника, коленных и голеностопных суставов, сухожилий и связок [1]. Большинство занимающихся игровыми видами спорта имеющиеся у них нарушения в работе суставов и заболевания позвоночника воспринимают как профессиональную адаптацию. Спортсмены, тренирующиеся на выносливость и занимающиеся тяжелой атлетикой на ряду с заболеваниями суставов и позвоночника очень часто встречаются с патологиями сердечно-сосудистой системы (такими как: гипертрофия левого желудочка (которую отнесли к проявлениям «спортивного сердца»), и аритмиями (брадикардия), систолические шумы, дистрофия миокарда, вследствие физического напряжения, гипоксия, гипертония и пр.) [2, 3]. У единоборцев кроме переломов, рассечений и ушибов лица, запястья и корпуса, часто встречаются нарушения мозгового кровообращения с

проявлениями судорожного синдрома, параличами и парезами, а так же нарушения в работе внутренних органов (селезенки и печени) [4, 7].

Перечислять все возможные патологии, вызванные спортивным тренировочным процессом можно долго, особенно если перейти к конкретным видам спорта (из которых 65 олимпийских и огромное количество национальных и неолимпийских видов спорта). Существует ряд научных исследований посвященных спортивной патологии и травматологии, с классификациями и характеристиками нарушений вызванных спортивными нагрузками [7]. Резюмируя которые можно сказать, что основное влияние на развитие спортивных патологий оказывает нерациональная организация и направленность тренировочного процесса, ряд факторов связанных и не связанных с тренировочным процессом и высокая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов любой ценой (не обращая внимания на имеющиеся патологические состояния).

Цель исследования была – актуализировать необходимость разработки комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола занимающихся.

Для решения поставленной цели была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.

Результаты исследования. Современный тренировочный процесс предполагает наличие своевременных текущих, оперативных и этапных медицинских осмотров в рамках спортивно-оздоровительного мониторинга (рис. 1).

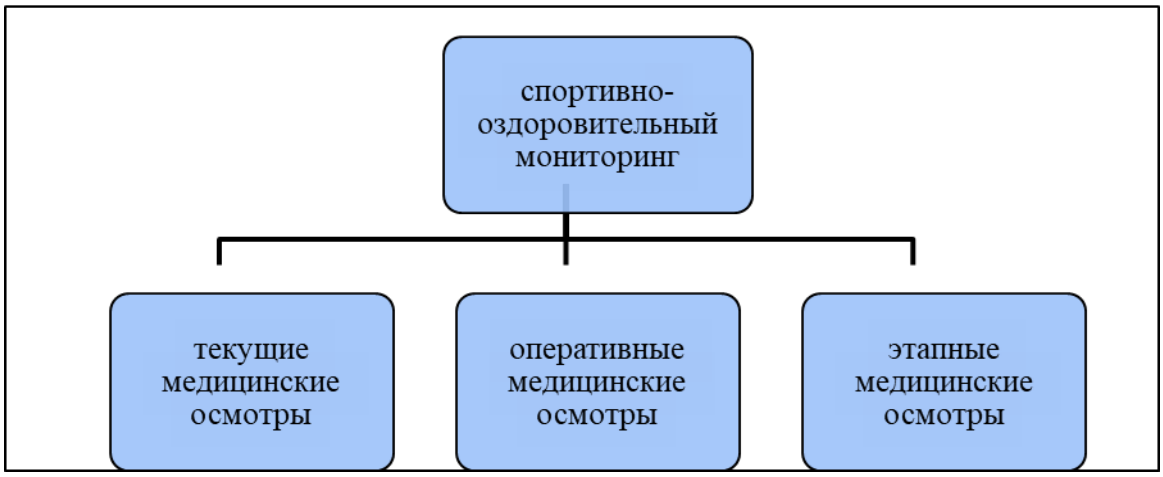

Рисунок 1. – Составляющие спортивно-оздоровительного мониторинга спортсменов.
Fig.1. – Components of sports and health monitoring of athletes

Однако в редких случаях данное исследование проводится с должной серьезностью и обоснованностью, заменяясь поверхностным осмотром при врачебно-педагогическом контроле, основной целью которого является допуск к тренировкам и соревнованиям и выдача соответствующих справок во врачебно-физкультурном диспансере [9]. Данные осмотры реализуют контроль только текущего состояния занимающихся, но не отслеживают динамику со своевременным выявлением негативных нарушений [8]. Недостаточно серьезное отношение спортсменов к спортивно-оздоровительному мониторингу и формальный подход к этой процедуре тренеров, можно отнести к одному из факторов способствующих развитию спортивных патологий.

Выявленные на начальном этапе, несформированные синдромы купируются легче, чем длительный патологический процесс, приведший к конкретному диагнозу и вызвавший определенные приспособительные реакции организма для успешного продолжения тренировочного процесса (рис.2).

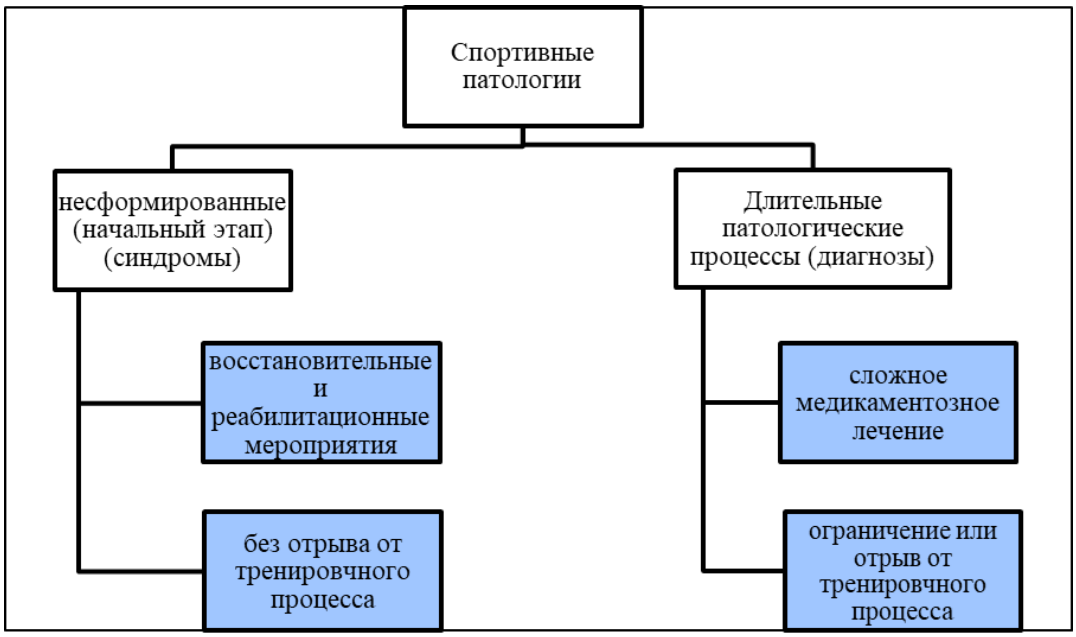

Рис.2. – Спортивные патологии.
Fig.2. The presence of problems with CVD in those who have been ill in severe form [figure by authors]

Для устранения синдромов (таких как дисметаболический, дисневротический, дисгормональный, дисиммунный, дисвегетативный (гипер или гипотензивный), болевой, воспалительный и пр) требуются реабилитационные и восстановительные мероприятия способствующие нормализации функционирования организма, а в случае постановки диагноза необходимо лечение с полным или частичным прекращением тренировочных занятий, что нарушает циклы спортивной подготовки [6].

Существует ряд общепринятых методов, применяемых при наличии патологических синдромов вызванных физическими нагрузками. Однако их применение не всегда возможно для квалифицированных спортсменов из-за ограничений, связанных с видом спорта, направленностью или циклом тренировочного процесса.

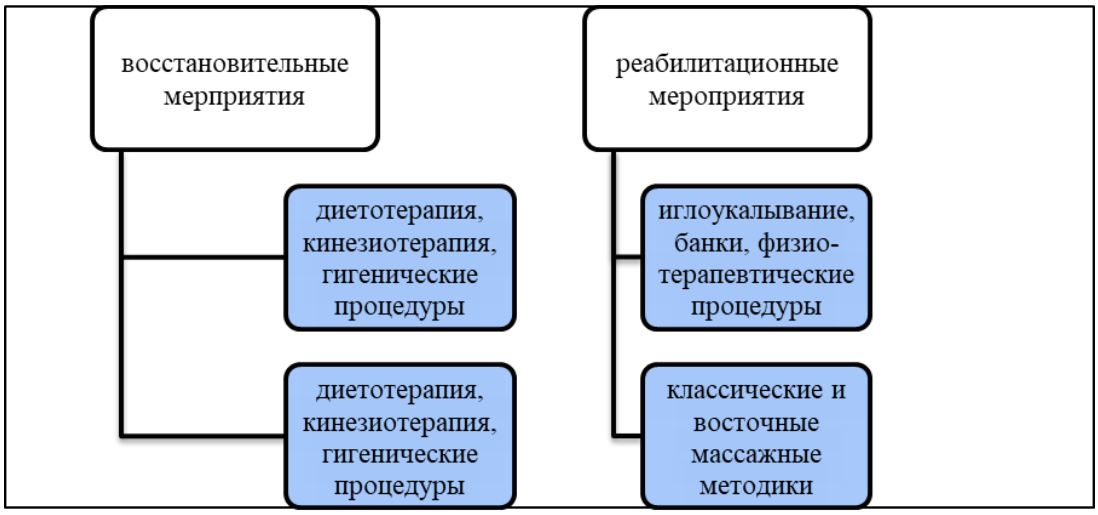

Рис. 3 – Комплекс мероприятий для купирования синдромов, вызванных спортивно-тренировочным процессом
Pig. 3 – A set of measures to relieve syndromes caused by the sports training process

Поэтому назрела необходимость разработать для каждого нарушения комплексные мероприятия для воздействия восстановительными (такими как диетотерапия, кинезиотерапия, гигенические процедуры, массаж и самомассаж, физиопроцедуры, кинезиотейпирование и пр) и нетрадиционными реабилитационными методиками (иглоукалывание, банки, восточные массажные методики) с учетом спортивных ограничений.

Для разработки комплексного реабилитационного сопровождения спортивного процесса необходима совместная работа специалистов сферы физической культуры и спорта (как теоретиков так и практиков) и спортивных врачей по 4 направлениям:

1. Изучение физиологических и патологических изменений организма спортсменов в ответ на тренировочные нагрузки разной направленности с точки зрения биохимии, биомеханики, спортивной медицины и др.

2. Выявление патологических синдромов связанных с видом спорта или направленностью тренировочного процесса, классификация их и составление подробных характеристик для возможности быстрой идентификации и своевременной коррекции.

3. Разработка комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования отдельных патологических синдромов с учетом спортивных ограничений.

4. Практическое применение разработанных реабилитационных и восстановительных комплексов с оценкой эффективности на основе результатов предварительных и контрольных обследований спортсменов.

Выводы. Разработка комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола спортсменов будет способствовать увеличению спортивного долголетия, профилактике спортивной инвалидности и возможно позволит улучшить спортивную результативность.

© Светлана Владимировна Седоченко, 2024
© Ольга Николаевна Савинкова, 2024
© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова, И.А. Медицинская и физическая реабилитация травм голеностопного сустава / Авилова И.А., Козлов О.И. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г. – Нижневартовск: Нижневартовкий ГУ, 2019. – С. 12-14.

2. Бикбулатов, Р.И. Современные методики для релаксации организма после интенсивных физических нагрузок / Бикбулатов Р.И., Илюшин О.В. // StudNet. – 2022. – Т. 5. – № 4. – С. 109

3. Галкина, Е.А. Комплексный подход в диагностике и реабилитации спортсменов / Е.А. Галкина, С.А. Суворов, В.В. Храмов, Л.Ю. Архипова, С.А. Толстокоров // Бюллетень науки и практики. – 2022. – Т. 8. – № 8. – С. 180-187. Doi.org/10.33619/2414-2948/81/23

4. Кича, Д.И. Алгоритм организации реабилитационно-восстановительного процесса / Д.И. Кича, Д.Ф. Морога, О.В. Рукодайный, М.В. Медведева // Вестник Медицинского стоматологического института. – 2022. – № 3 (62). – С. 20-23. ISSN: 1993-3932

5. Сокрута, В.Н. Медицинская реабилитация в спорте : Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова.– Донецк: «Каштан», 2011. – 620 с., 36 илл. ISBN 978-966-427-251-0

6. Суворов, С.А. Оптимизация диагностики и реабилитации лиц профессионально занимающихся спортом / С.А. Суворов, С.А. Толстокоров // Cognitio Rerum. – 2022. – № 6. – С. 114-119. ISSN: 2712-9489eISSN: 2542-1026

7. Сысоев, А.В. К вопросу о перспективах развития научного и научно-методического обеспечения спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / А.В. Сысоев, С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 3. – С. 16-20.

8. Черных, А.В. Лечебная физическая культура и спортивно-оздоровительный мониторинг как средства коррекции и динамического контроля в спортивной практике / А.В. Черных, С.В. Седоченко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции

с международным участием, Воронеж, 23-24 апреля 2019 г. – Воронеж: ИПЦ Научная книга, 2019. – С. 491-493.

REFERENCES

1. Avilova, I.A. Medical and physical rehabilitation of ankle joint injuries / Avilova I.A., Kozlov O.I. // Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: collection of materials of the IX All-Russian scientific and practical conference, Nizhnevartovsk, March 22-23, 2019 - Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsky State University, 2019. - pp. 12-14.
2. Bikbulatov, R.I. Modern techniques for relaxation of the body after intense physical activity / Bikbulatov R.I., Ilyushin O.V. //StudNet. – 2022. – T. 5. – No. 4. – P. 109
3. Galkina, E.A. An integrated approach to the diagnosis and rehabilitation of athletes / E.A. Galkina, S.A. Suvorov, V.V. Khramov, L.Yu. Arkhipova, S.A. Tolstokorov // Bulletin of science and practice. – 2022. – T. 8. – No. 8. – P. 180-187.
4. Kicha, D.I. Algorithm for organizing the rehabilitation process / D.I. Kicha, D.F. Moroga, O.V. Rukodainy, M.V. Medvedeva // Bulletin of the Medical Dental Institute. – 2022. – No. 3 (62). – pp. 20-23.
5. Sokruta, V.N. Medical rehabilitation in sports: A guide for doctors and students / Ed. ed. V.N. Sokruta, V.N. Kazakova. – Donetsk: “Kashtan”, 2011. – 620 pp., 36 illus.
6. Suvorov, S.A. Optimization of diagnostics and rehabilitation of persons professionally involved in sports / S.A. Suvorov, S.A. Tolstokorov // Cognitio Rerum. – 2022. – No. 6. – P. 114-119.
7. Sysoev, A.V. To the question of the prospects for the development of scientific and scientific-methodological support of sports training for qualified athletes / A.V. Sysoev, S.V. Sedochenko, O.N. Savinkova // Bulletin of sports science. – 2023. – No. 3. – P. 16-20.
8. Chernykh, A.V. Therapeutic physical culture and sports and health monitoring as a means of correction and dynamic control in sports practice / A.V. Chernykh, S.V. Sedochenko // Medical, biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activity and a healthy lifestyle: collection of scientific articles of the VIII All-Russian full-time scientific and practical conference with international participation, Voronezh, April 23-24, 2019 - Voronezh: IPC Scientific Book, 2019. – pp. 491-493.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Седоченко Светлана Владимировна *кандидат педагогических наук, доцент. ФГБОУ ВО Воронежская государственная академия спорта,* *г. Воронеж, Россия* ***Вклад в работу 50%*** ***Ответственный за переписку автор***	**Svetlana V. Sedochenko** *Cand. Sci., associate professor. Voronezh State Academy of Sports, Voroneg, Russia.* ***Contribution to work 50%*** ***Corresponding author***
Савинкова Ольга Николаевна *кандидат педагогических наук, доцент. ФГБОУ ВО Воронежская государственная академия спорта,* *г. Воронеж, Россия* ***Вклад в работу 50%***	**Olga N. Savinkova** *candidate of pedagogical sciences, associate professor. Voronezh State Academy of Sports, Voroneg, Russia* ***Contribution to the work 50%***