

УДК 616: 613.773:796

Реабилитация спортсменов: проблемы и перспективы

Светлана Викторовна Власова

к.мед.н., доцент,

Полесский государственный университет,

г. Пинск, Р. Беларусь

e-mail: s_v_vlasova@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются актуальные вопросы организации и проведения реабилитации атлетов на основании проведенного исследования 308 спортсменов.*

Ключевые слова: *спортсмен, реабилитация, Международной классификации функционирования, здоровье, тренер.*

Abstract. *The article deals with actual issues organizing and conducting the rehabilitation of athletes on the basis the conducted research 308 athletes.*

Keywords: *athlete, Rehabilitation, International Classification of Functioning, Health Coach.*

Актуальность. Спорт вообще и спорт высших достижений в особенности, являясь в Республике Беларусь преимущественно профессиональным видом деятельности, предъявляет особые требования к организму занимающихся и не безразличен для здоровья [1,13, 6,8, 9].

Современная наука к настоящему времени все больше обозначает «приоритет здоровьесберегающего направления процесса многолетней подготовки спортсменов различных специализаций как основы для повышения его эффективности» [3, 5].

Данный тезис является отражением современных тенденций развития общества и цивилизации в целом, характеризующихся преобладанием психологии потребителя во всех сферах жизни, включая, спорт, снижением уровня популяционного здоровья и здоровья атлетов, численности спортивного резерва, вызванного демографическими изменениям, достижением предельных для человека нагрузок в спортивной деятельности атлетов, а также значительное снижение резервов адаптации к физическим нагрузкам [13, 5, 8, 12, 4, 11, 15].

Между тем, до последнего времени вопросы ускоренного старения, заболеваемости, травматизма и инвалидизации в спорте освещались недостаточно [1], а вместе с ними отсутствовал практический интерес спортивной медицины к реабилитационным технологиям. Согласно литературным данным и практическому опыту автора, до сих пор в сборных командах практически всего постсоветского пространства адекватная и эффективная системы профилактики и восстановления атлетов, что приводит к значительным потерям перспективных молодых и действующих высококвалифицированных спортсменов, на подготовку которых уходят значительные финансовые средства и время [3, 9, 14].

Физическое отсутствие адекватного количества спортивного резерва («скамейки запасных») в связи с особенностями демографической ситуации Беларуси является сегодня серьезным вызовом времени [13, 2]. Беларусь считается «старой страной» по классификации ООН, так как людей старше 60 лет уже в 2010 году было около 20%.

Если сравнить индекс ротации «спортивной» части Олимпийской команды России за прошедший Олимпийский цикл 2008-2012 годов он составил 62 % или почти 2/3 ее предыдущего состава. Обновление

команд по гребле на байдарках и каноэ – 71%, по академической гребле – 43%, плавание – 47%.

В команде Беларуси среди призеров по гребле – спортсмены, которые уже не первую Олимпиаду отстаивают честь нашей страны и завоевали не одну олимпийскую медаль. Средняя продолжительность ”спортивной карьеры“ в данном случае только подтверждает выдающиеся способности и генетические задатки призеров, а корреляция между числом золотых медалей по итогам Олимпийских игр по видам спорта и долей населения стран в возрасте до 14 лет [2] одновременно заставляет задуматься о некоторых социально-демографических проблемах и необходимости их решения.

Важно уточнить, что в практике спортивной медицины принято считать, ”что все профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны проводиться на основе данных углубленного медицинского обследования атлетов, результирующей составляющей которого является заключение о допуске обследованных к тренировочной деятельности [4,11]. При этом процесс самого обследования и его результаты принципиально и фактически формальны и не востребованы основными заказчиками мероприятий – тренерами и спортсменами. Безразличие к своему здоровью и здоровью своих воспитанников культивировалось годами. Это дополняется особенностями координационных взаимоотношений в системе спортсмен-тренер-врач и существующим, до сих пор, в республике двойным подчинением врачей спортивных команд Министерству спорта и туризма РБ и Министерству здравоохранения РБ. Затрудняется адекватное материально-техническое обеспечение как лечебно-диагностической деятельности, так восстановление спортсменов команд по объективным и субъективным причинам.

Противоречивое отношение вызывает прямая финансовая зависимость и связь благосостояния тренера с успехами спортсменов, которая с одной стороны должна его мотивировать на совершенствование профессиональной деятельности и результативности учебно-тренировочного процесса, а с другой стороны, оказывает негативное влияние на здоровье спортсмена, «используемого» с целью завоевания побед и бонусов.

Безусловно, стремление к финансовому благополучию тренера и атлета похвально, но не всегда способствует активному долголетию спортсменов, ускоряя процесс истощения функциональных резервов организма излишней нагрузкой коммерческих стартов и отсутствием необходимого периода восстановления.

Следует отметить «временные» особенности финансирования медицинского обеспечения спортивной подготовки в структуре Олимпийского цикла, а также тотальное нежелание спортсменов вкладывать свои средства в сохранение и укрепление своего же здоровья для сохранения необходимого качества жизни после завершения спортивной карьеры.

В связи с отрицанием на разных уровнях заболеваемости атлетов, их последствий и целесообразности реабилитации, проводимые восстановительные мероприятия носят эпизодический характер, что неизбежно ведет к дезадаптации, перенапряжению функциональных систем, снижению результативности профессиональной деятельности, повторным неучтенным травмам, а иногда и гибели молодых перспективных спортсменов, что определяет актуальность рассматриваемой темы.

Стоит отметить значительные усилия специалистов различных сфер спорта, заинтересованных здоровьесберегающем контенте соревновательной деятельности спортсменов [6, 7, 8, 10, 12].

Однако, анализ англоязычных и русскоязычных публикаций последних десяти лет подтверждает отсутствие единства взглядов, терминологии, подходов, отсутствие системного начала в вопросах экспертно-реабилитационной диагностики, организации и проведения реабилитации спортсменов, отраженных в результатах единичных исследований. Особую актуальность приобретает данный аспект исследования в современных социально-экономических условиях и в период апробации принципиально новых экспертных подходов к оценке функций и структур организма, активности и участия, контекстовых факторов и доменов на основе Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья.

Вышеперечисленное и определило актуальность нашего исследования, *целью* которого стало совершенствование спортивной подготовки на основе изучения организационно-технологических особенностей экспертно-реабилитационной диагностики и реабилитации спортсменов-гребцов.

Материал и методы. Нами были изучены данные анамнеза и результаты клинико-функциональных исследований, виды и особенности проведения реабилитации, проведено анкетирование 308 спортсменов-гребцов, учащихся учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта» первичной профсоюзной организации учреждения образования «Полесский государственный университет» в период с 2012 по 2015 годы.

Результаты и обсуждение. По результатам исследования только у 7% исследуемых имеются прямые указания в документации на проведения реабилитационных мероприятий. При этом формирование программы реабилитации не дифференцировано и носит общий характер. Основной акцент смещен в сторону кардиореабилитации и не допуска к занятиям спортом. Результаты анкетирования позволяют

говорить о низкой информированности учащихся о целях, задачах и системе реабилитационной помощи, о чем свидетельствуют указания только 5% респондентов на заинтересованность в восстановительных мероприятиях, при том, что 87% спортсменов не считают необходимым на это тратить время.

Вместе с тем, не вызывает сомнения соответствующий уровень профессионального здоровья как составляющая высокой результативности и надежности спортсменов.

Риски травматизма и развития соматической патологии зачастую требуют "групповые и массовые варианты профилактико-реабилитационных мер". Однако в большинстве случаев «данный процесс требует сугубо индивидуального подхода, учета особенностей личности, ее функционального, психического и социального статуса и выработки на этой основе адекватной стратегии и соответствующей тактики действий» [13].

Вышеперечисленные результаты свидетельствуют о формировании проблемного поля и препятствуют поэтапному переходу от научно-теоретических разработок в области реабилитологии спорта, преимущественно посттравматической, к практическим действиям. А если это случается, то используются в реальности малоэффективные или неадекватные методики восстановления.

Таким образом, сохранение и приумножение спортивного потенциала неразрывно связано с совершенствованием экспертно-реабилитационной диагностики общего состояния здорового и больного спортсмена, сопряженных с системой реабилитационных мероприятий на всех уровнях жизнедеятельности атлетов.

Понимание и признание проблемного поля реабилитации нетравматических нарушений у спортсменов открывает новые возможности для изучения и разработки данного направления.

Список литературы:

1. Бабаев М.А. Особенности профессиональной спортивной деятельности и риск развития ускоренного старения [Текст]/ М.А. Бабаев и др.// Успехи геронтологии. – 2010 . – № 4. – С. 652-656.

2. Власова С.В. К вопросу о спортивном долголетии [Текст] / С.В. Власова // Здоровье для всех: материалы пятой международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г./ Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко[и др.] – Пинск: ПолесГУ, 2013, Часть 2. – С.153-156.

3. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений [Текст]/ В.Н. Гладков// М.: Советский спорт, 2007. – 386 с.

4. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия [Текст] / Н. Д. Граевская, Т. И. Довлатова. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 299 с.

5. Деревоедов В.В. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений [Текст] / В.В. Деревоедов. – М: ЛФК и массаж, спортивная медицина. – 2008.– №8 (56). – С. 3-6.

6. Дорофеева Е.Е. Современные представления о методах реабилитации и метаболической защиты спортсменов высокого класса [Текст] / Е.Е. Дорофеева, И.В. Карпенко // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Донецк: ДонНУ. – 2013. – № 2.– С. 133-138.

7. Дудник Е.Н. Интервальная гипоксии-гипероксическая тренировка в реабилитации и повышении уровня работоспособности спортсменов с синдромом перетренированности [Текст] / 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.

8. Завитаев С.П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов [Текст] / автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / УГАФК– Челябинск, 2004. – 22 с.

9. Кашуба В. А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения [Текст] / В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике, ветеринарии: материалы Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 1 октября 2013). – Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. – С. 47-56.

10. Кашуба В.А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов [Текст] / В.А. Кашуба, П.А. Яковенко, Т.А. Хабынец // Спортивная медицина. – К., 2008. – № 2. – С.140-147.

11. Макарова Г.А. Спортивная медицина [Текст] / Г. А. Макарова// М.: Сов. Спорт, 2003 – 478 с.

12. Орловская Ю.В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол) [Текст] /: Автореф. дис ... док. пед. наук: 13.00.04/ МГАФК. – Малаховка, 2000. – 22 с.

13. Орловская Ю.В. Профилактическо-реабилитационные технологии в системе подготовки спортсменов: основные положения, перспективы развития и использования [Текст] / Ю.В. Орловская // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – 32 с.

14. Челноков В.А. Инновационные пути медицинской профилактики болезней позвоночника в спорте высших достижений [Текст] / В.А. Челноков// Вестник спортивной науки. – 2008. – №4. – С. 93-96.

15. Ghosh P. The Biology of the Intervertebral Disc. – CRS Press, Inc. Boca Ration, Florida. Vol. 1. – 1991. – 245 p. Vol. 2. – 1991. – 207 p.