УДК 796.2
Шуба Л. В.[1], Шуба В.О.[2]
[1]канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»;
[2]доц., Університет імені Альфреда Нобеля

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА СПОРТ

Поєднання фізичної терапії та спорту використовується вже протягом багатьох десятиліть і паралельно розвивалося під час цього. Фізична терапія стала важливою складовою спортивної медицини та фізичної реабілітації. На початку 20 століття фізична терапія виникла як окрема галузь медицини, спрямована на відновлення фізичної функції пацієнтів, включаючи військових ветеранів Першої світової війни. Ця робота сприяла покращенню фізичного стану та реабілітації травмованих спортсменів. У 20-му столітті спортивна медицина стала самостійною галуззю, і фізична терапія стала важливим елементом тренувальних програм для спортсменів та спортивних команд. Вона використовувалася для відновлення після травм, підвищення фізичної форми та запобігання травмам. Вийнятком і не стали Олімпійські ігри. Фізична терапія завжди була важливою для атлетів, які беруть участь в Олімпійських іграх. Фахівці з фізичної терапії сприяють відновленню та підтриманню оптимального фізичного стану спортсменів на різних етапах їхньої підготовки та участі в змаганнях. Протягом останніх десятиліть фізична терапія та спорт продовжують інтегруватися в сучасну спортивну медицину. Розвиток нових методів та технологій, а також зростання ролі фізичної підготовки в спорті, сприяють подальшому поєднанню цих областей.

Ключові напрямки поєднання фізичної терапії та спорту:

1. Реабілітація після травм та травмпрофілактика є важливими аспектами фізичної терапії та її взаємозв'язку зі спортом:

A. Травмпрофілактика. Фізичні терапевти співпрацюють зі спортсменами для запобігання спортивних травм. Вони розробляють програми зі зміцнення м'язів та суглобів, навчають правильної техніки виконання вправ та надають поради щодо безпечних методів тренувань. Такий підхід сприяє зменшенню ризику отримання травм та підвищує стійкість організму до фізичного навантаження.

B. Відновлення після трав. Фізичні терапевти відіграють важливу роль у відновленні атлетів після травм. Вони розробляють індивідуальні плани реабілітації, які включають в себе вправи для відновлення м'язів, суглобів та рухомості. Під наглядом фахівців атлети поступово повертаються до тренувань та змагань.

C. Лікування спортивних травм від забоїв і розтяжень до більш серйозних травм, таких як вивихи та розриви зв'язок. Фізичні терапевти

використовують різні методи лікування, включаючи фізичну терапію, масаж, фізіотерапію та інші підходи для поліпшення зцілення та відновлення.

Б. Спортивна діагностика -визначають причини та фактори, що сприяють травмам, аналізують біомеханіку руху, слабкі місця та інші чинники, що можуть призвести до травм. Ця інформація використовується для розробки індивідуальних планів профілактики.

Е. Розробка індивідуальних планів. Кожний спортсмен має свої унікальні потреби та обмеження. Фізичні терапевти створюють індивідуальні плани відновлення та тренувань, враховуючи фізичний стан, тип травми та спортивні цілі кожного атлета.

Б. Запобігання повторним травмам. Фізичні терапевти навчають атлетів, як уникнути повторних травм та підтримувати здоров'я. Це включає в себе навчання правильному зігріву перед тренуваннями, раціональному використанню рекомендацій лікарів та здоровому способу життя.

Взаємодія фізичної терапії та спорту в реабілітації та травмпрофілактиці допомагає атлетам повернутися до активної фізичної діяльності після травм та зменшує ризик їхнього виникнення.

2. Покращення фізичної підготовки. Може допомогти спортсменам покращити свою фізичну форму та функціональність. Вона включає в себе програми зміцнення, розтяжки, розвитку координації та більш ефективного використання м'язів.

3. Попередження перевантажень та перетренування. Сприяє розумінню атлетам свої фізичні обмеження та навчає їх правильно розподіляти фізичне навантаження для запобігання перевантаженням та перетренуванням.

4. Психологічний аспект. Начає управляти стресом та психологічним тиском, що часто супроводжує їхню кар'єру. Це включає в себе техніки релаксації та стрес-менеджменту і таке інше:

А. Дихальні техніки. Фізичні терапевти навчають спортсменів глибокому та контрольованому диханню, що може допомогти знизити рівень стресу та покращити зосередженість.

В. Релаксація та медитація. Техніки релаксації та медитації можуть сприяти зниженню психологічного напруження та покращенню емоційного стану спортсменів.

С. Біоповедінкова терапія. Це включає в себе використання когнітивно-поведінкових методів для управління стресом та тревожністю, розвитку позитивних мислень та зниження негативних емоцій.

Б. Гіпнотерапія. Деякі спортсмени використовують гіпнотерапію для зниження стресу та покращення психологічного стану.

Е. Тренінг релаксації та стрес-менеджменту. Фізичні терапевти можуть проводити тренінги, де спортсменам навчають різних методів стрес-менеджменту та релаксації, які вони можуть застосовувати у щоденному житті та під час змагань.

Ці психологічні техніки можуть допомогти спортсменам краще впоратися з тиском та стресом, що супроводжують їхню кар'єру, та підтримувати психічний баланс у вимогливому спортивному середовищі.

5. Розвиток індивідуальних підходів. Створює індивідуальні плани лікування та тренувань для атлетів, враховуючи їхні потреби, мети та обмеження.

6. Професійна підготовка спеціалістів. Фізичні терапевти можуть спеціалізуватися на роботі зі спортсменами та атлетами, розвивати методики реабілітації та тренувань для конкретних видів спорту:

А. Спеціалізація на спорті. Фахівці можуть спеціалізуватися на певних види спорту або конкретних типах травм, що є характерними для спортсменів. Наприклад, існують спеціалізовані фахівці з реабілітації для баскетболістів, футболістів, легкоатлетів та інших спортивних груп.

В. Спортивна фізіологія. Фізичні терапевти, які спеціалізуються на спорті, мають глибокі знання спортивної фізіології. Вони розуміють, як спортивні навантаження впливають на тіло та можуть оптимізувати тренувальні програми для швидкого відновлення.

С. Робота з командами та тренерами. Можуть працювати в спортивних командах та співпрацювати з тренерами для покращення фізичного стану атлетів. Вони можуть надавати рекомендації щодо техніки тренувань та попередження травм.

Професійна підготовка фізичних терапевтів для спорту допомагає забезпечити ефективну реабілітацію, попередження травм та покращення фізичної підготовки атлетів. Такі фахівці відіграють важливу роль в досягненні успіхів у спорті та збереженні здоров'я спортсменів.

Сьогодні фізична терапія є невід'ємною частиною підготовки спортсменів, їхньої реабілітації та загального здоров'я. Вона сприяє покращенню фізичного стану, зменшенню ризику травм та підвищенню результативності в спорті.