

УДК 616-084-085.825:796.332.077.2.015.4

Дорошенко Е.Ю.<sup>1</sup>, Гой Д.В.<sup>2</sup>, Колюх С.А.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> д-р наук з фіз. вих. та спорту, професор Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

<sup>2,3</sup> магістрант Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

### **ПРОФІЛАКТИКО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ**

**Анотація.** Сучасні напрями спортивної підготовки футболістів-аматорів мають кілька актуальних напрямів: профілактика травматизму; оздоровлення організму спортсменів засобами ігрових вправ на основі футболу; спортивна підготовка футболістів-аматорів як етап (елемент) тренувального процесу футболістів професійного рівня; врахування факторів спортивної міграції у системі підготовки футболістів-аматорів, тощо. У контексті підготовки фахівців з реабілітації значущими є напрями профілактики травматизму та оздоровлення організму спортсменів.

**Ключові слова:** спортивна підготовка, футболісти-аматори, профілактико-реабілітаційні технології, оздоровлення, адаптація

**Abstract.** Modern directions of sports training of amateur football players have several relevant directions: prevention of injuries; improvement of the athletes' body by means of game exercises based on football; sports training of amateur football players as a stage (element) of the training process of professional-level football players; consideration of sports migration factors in the system of training of amateur football players, etc. In the context of training rehabilitation specialists, the directions of prevention of injuries and improvement of the athletes' body are significant.

**Key words:** sports training, amateur football players, preventive and rehabilitation technologies, recovery, adaptation

У процесі онтогенетичного розвитку сформована цілісність та внутрішня ієрархічна підпорядкованість функціонування органів і та окремих систем як єдиного живого організму [1]. У зазначеному контексті, зрозуміло, що регулярні заняття спортом, зокрема, футболістом, навіть на рівні футболістів аматорського кваліфікаційного рівня, формує впливи на організм людини, і, відповідно, викликає певні адаптаційні зміни. У широкому розумінні, сучасна загальна теорія спорту та системи підготовки спортсменів є прикладною концепцією та складовим компонентом загальної теорії адаптації людини до впливів навколишнього середовища. Це також, повною мірою, стосується і спортивної підготовки футболістів-аматорів [9].

Сучасні технології профілактики і реабілітації є значущим складовим компонентом доказової медицини і розглядаються дослідниками як невід'ємні чинники системи відновного лікування та реабілітації широких верств населення [6, 7].

У системі фізкультурно-спортивної реабілітації виокремлюються два основні напрями відновної терапії, які широко використовуються у сучасних профілактико-реабілітаційних технологіях – профілактики спортивного травматизму та оздоровлення організму спортсменів [3,8].

У загальному контексті, технологія профілактики спортивного травматизму футболістів-аматорів містить наступні складові:

- визначення та врахування передумов для розробки технології профілактики спортивного травматизму з врахуванням особливостей, які притаманні тренувальному процесу футболістів-аматорів;

- визначення безпосередніх факторів спортивного травматизму: контактні зіткнення, удари, перенапруження опорно-рухового апарату, падіння у процесі спортивної підготовки і змагальної діяльності;

- класифікація факторів, які призводять до спортивного травматизму: несприятливі погодні умови, порушення рекомендацій спортивного лікаря (або лікаря фізичної та реабілітаційної медицини), порушення дисципліни і

правил у тренувальному процесі та змагальній діяльності, методичні помилки при організації занять і змагань, відсутність контролю за місцем тренувань, відповідністю обладнання, інвентарю, порушення санітарно-гігієнічних вимог до екіпіровки;

- врахування характеру спортивного травматизму: легкі травми – футболіст потребує медичної допомоги, але травма не впливає на спортивну підготовку, змагальну діяльність і якість життя; травми середньої тяжкості – футболісту потрібна медична допомога, яка обмежує його спортивну підготовку, але не суттєво; важкі травми – футболіст потребує тривалого лікування, пропускає значну кількість тренувань і змагань;

- засоби і методи профілактики спортивного травматизму: визначення та контроль раціонального розподілу фізичних навантажень і нормальної інтенсивності у тренувальному процесі; придбання відповідного спортивного взуття, інвентарю та обладнання з контролем за його станом; організація раціонального харчування футболістів-аматорів з урахуванням обсягів фізичних навантажень та інтенсивності виконання вправ; організація регулярних профілактичних медичних оглядів футболістів-аматорів.

Другий актуальний напрям стосується оздоровлення організму футболістів-аматорів – відповідної селекції у спрямованості тренувальних вправ і змагального процесу, у цілому, визначення оптимального співвідношення обсягу та інтенсивності спеціальних і загальнорозвивальних вправ. У загальному вигляді технологія оздоровлення організму футболістів-аматорів має наступні складові:

- визначення та врахування передумов для розробки технології оздоровлення організму з врахуванням особливостей, які притаманні тренувальному процесу футболістів-аматорів: облік кількості тренувань у мікроциклі, мезоциклі та мкроциклі; облік рівня змагального процесу – навчальні, тренувальні, товариські, контрольні, офіційні ігри;

- селекція спрямованості тренувальних вправ і змагального процесу з метою досягнення найбільшого оздоровчого ефекту;

- використання спеціальних терапевтичних вправ, засобів фітнесу, стретчингу, кондиційного тренування, тощо, у тренувальному процесі футболістів-аматорів;

- врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей футболістів – силових, швидкісних, швидкісно-силових, витривалості (загальної та спеціальної), спритності, координаційних здібностей і гнучкості;

- використання природних факторів для оздоровлення організму футболістів-аматорів: організація і проведення навчально-тренувальних зборів і турнірів на березі моря (або водойми), у лісних і паркових зонах, тощо.

Практичні результати окремих елементів зазначених технологій використані у дослідженнях [2] на матеріалі футболу (186 футболістів-аматорів), [5] – на матеріалі футзалу (36 футболістів-аматорів) та [4] – на

матеріалі використання профілактико-реабілітаційних технологій у дітей з первинними функціональними порушеннями гомілковостопного суглобу ігровими вправами з елементами футболу (38 дітей 3-5 років, які займаються секційними вправами з футболу).

У дослідженні [2] показано, що застосування різновидів стретчингу у навчально-тренувальному процесі та у реабілітаційній практиці футболістів-аматорів дозволило істотно зменшити кількісні показники спортивних травм верхніх і нижніх кінцівок (з 18 до 7 випадків, що становить 61,11%). Показники рецидивів спортивних травм у футболістів-аматорів зменшились на 7,93 %. В структурі пошкоджень верхніх і нижніх кінцівок футболістів-аматорів вікових категорій U14-U15 переважають показники спортивного травматизму нижніх кінцівок. У старших вікових групах U16-U17, навпаки, спортивні травми верхніх кінцівок.

У дослідженні [5] показано, що головною особливістю застосування терапевтичних вправ у програмах фізичної реабілітації футболістів-аматорів є наявність тренувальної (а не лише відновної) спрямованості та комплексного впливу на відновлення рухових функцій – стабільності та рухливості у травмованих суглобах, підвищення м'язового тону до оптимального рівня, координації рухів і відновлення спритності. Базовими терапевтичними вправами, які використовують у процесі фізичної реабілітації футболістів-аматорів після пошкодження опорно-рухового апарату, є наступні: масаж, стретчинг, циклічні локомоції низької інтенсивності, вправи на напруження і розслаблення здорових кінцівок, кондиційний тренінг, дихальні вправи, локалізовані фізичні вправи із застосуванням тренажерів і технічних засобів реабілітації.

Також зафіксована позитивна трирічна динаміка зниження показників спортивного травматизму футболістів-аматорів: перший рік – 33,33%; другий рік – 30,55%; третій рік – 19,44%.

У дослідженні [4] показано, що основними засобами профілактико-реабілітаційної технології корекції первинних функціональних порушень склепіння стопи у дітей 3-5 років, які займаються ігровими вправами з елементами футболу є різновиди ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, тренувальні заняття з використанням спеціальних терапевтичних вправ оздоровчої та корекційної спрямованості; масажні процедури та ортопедичні заходи.

Тестові індикатори, динаміка клініко-педагогічних спостережень у процесі етапних медичних обстежень свідчить, що профілактико-корекційні засоби і їх комбінаторні поєднання (з елементами футболу), у процесі апробації профілактико-реабілітаційної технології первинних функціональних порушень склепіння стопи у дітей 3–5 років, які займаються ігровими вправами з елементами футболу, сприяє досягненню нормальних показників склепіння стопи.

Отже, сучасні профілактико-реабілітаційні технології у фізкультурно-спортивній реабілітації відкривають нові можливості для ефективного відновлення організму футболістів-аматорів. Комплексне використання технологій профілактики і реабілітації сприяє швидшому відновленню організму футболістів-аматорів після значних фізичних навантажень, є дієвим фактором профілактики спортивного травматизму, випадків рецидивів захворювань і патологічних станів, покращує психологічний стан та якість їх життя, у цілому.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. De la Torre, K., Min, S., Lee, H., & Kang, D. The Application of Preventive Medicine in the Future Digital Health Era. *Journal of Medical Internet Research*, 2025. 27, e59165. <https://doi.org/10.2196/59165>
2. Doroshenko, E. Application of Stretching Techniques in Physical Rehabilitation of Football Players with Traumas of Upper and Lower Limbs. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2015. 19(7),11–16. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0702>
3. Doroshenko, E., Kokareva, S., Kokarev, B., Nikanorov, O., Sushko, R., & Sushchenko, L. Myofascial Release as a Means of Injury Prevention and Movement Amplitude Recovery in Qualified Football Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023. 23(2), 299–309. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.20>
4. Doroshenko, E., Mykhaliuk, Y., Alypova, O., Maramukha, I., Tsyganok, V., & Cherepok, O. Preventive and Rehabilitation Technologies of Primary Functional Disorders of the Arch of the Foot in Children 3–5 Years Old Based on Game Exercises with Football Elements. *Sport Science and Human Health*, 2026. №1(11), 81–96. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.16>
5. Doroshenko, E., Malakhova, S., Chernenko, O., Hurieieva, A., Shapovalova, I., Sazanova, I., Oliinyk, M., Svitlychna, T. Therapeutic Exercises in the Process of Physical Rehabilitation of Athletes with Traumatic Injuries of the Musculoskeletal System (Based on Futsal). *Current Issues in Pharmacy and Medicine: Science and Practice*, 2019. 12(3), 31, 357–364. <https://doi.org/10.14739/2409-2932.2019.3.184252>
6. Ekvall Hansson, E. Technology in the field of prevention and rehabilitation – Editorial. *European Journal of Physiotherapy*, 2022. 24(6), 326. <https://doi.org/10.1080/21679169.2022.2131152>
7. LaMarca, A., Tse, I., & Keysor, J. Rehabilitation Technologies for Chronic Conditions: Will We Sink or Swim?. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 2023. 11(20), 2751. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202751>
8. Mehmood, F., Mumtaz, N., & Mehmood, A. Next-Generation Tools for Patient Care and Rehabilitation: A Review of Modern Innovations. *Actuators*, 2025. 14(3), 133. <https://doi.org/10.3390/act14030133>
9. Platonov V.M. *Modern System of Sports Training*. K.: Persha Drukharnya, 2021. 672 p.