

# МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК



імені Лесі Українки

Східноєвропейського  
національного  
університету  
імені Лесі Українки

ISSN 2310-130X



Випуск 30  
2018

Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 29.05.2018 р.)

#### Редакційна колегія

- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Кашуба В. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Фурман Ю. М.** – доктор біологічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);
- Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка);
- Кошан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет);
- Лазарєва О. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);
- Дорошенко Е. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Запорізький національний університет);
- Сорока А.** – доктор (Університет природничо-гуманітарних наук у м. Седльце, Польща);
- Бичук І. О.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Носко М. О.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Чернігівський національний університет імені Тараса Шевченка);
- Макогонов А. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Академія спорту і туризму) (Казахстан);
- Пасічник В. Р.** – доктор педагогічних наук (Кельцинський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркуві-Трибунальському) (Польща);
- Масловський Є. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);
- Карпюк Р. П.** – доктор педагогічних наук, професор (Академія рекреаційних технологій і права).

Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.  
М 75 Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2018. – Вип. 30. – 197 с.

У журналі опубліковано статті з актуальних питань фізичного виховання різних груп населення, лікувальної фізичної культури, олімпійського та професійного спорту.

Для викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів і студентів.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук з фізичного виховання та спорту (див. додаток 9 до наказу Міністерства освіти і науки України № 241 від 09.05.2016 р.).

## ЗМІСТ

### Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

<i>Юрій Понадюха</i> .....	9
Особливості застосування великих тренажерів Пілатеса в оздоровленні та фізичній реабілітації	
<i>Лариса Шахлина</i>	
Физиотерапевтические средства в практике физической реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата.....	23

### Розділ 2. Технології навчання фізичної культури

<i>Інна Асаулюк</i>	
Мотивація до фізкультурно-оздоровчої рухової активності як основа розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей.....	28
<i>Анна Дяченко</i>	
Особистісні передумови розробки концепції здоров'яформувальних технологій студентів закладів освіти... 33	
<i>Олександра Благій, Максим Ячнюк, Василь Березовський</i>	
Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності.....	37

### Розділ 3. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

<i>Алла Альошина, Роман Іваніцький</i>	
Зміст технології корекції порушень постави дітей із вадами слуху.....	42
<i>Олена Андрєєва, Анастасія Назорна</i>	
Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла.....	54
<i>Тарас Блистів, Леонід Пилипей</i>	
Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку .....	59
<i>Анна Гакман, Вікторія Ужвенко</i>	
Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозвілля дошкільнят.....	64
<i>Євген Імас, Анна Ткачова</i>	
Особливості факторної структури фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом.....	70
<i>Віталій Кашуба, Наталія Гончарова</i>	
Практичний досвід упровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку .....	76
<i>Юлія Руденко, Тамара Хабінец, Сергій Ватиманюк</i>	
Соціально-педагогічна структура особистості чоловіків 36–45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом .....	82
<i>Рудольф Сухомлинов</i>	
Оцінка ефективності авторської програми оздоровчо-рекреаційних занять для дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів .....	92

### Розділ 4. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

<i>Ольга Андрійчук</i>	
Основні положення концепції застосування масажу у відновному лікуванні больового синдрому поперекового відділу в жінок, які страждають на ожиріння.....	98
<i>Юлія Арсина, Яна Копитіна, Леся Перепеченко, Ірина Скрипка</i>	
Педагогічний компонент впливу комплексної програми фізичної терапії людей з особливими потребами, які мають порушення зору .....	104
<i>Сергій Афанасьєв</i>	
Сучасні тенденції розвитку фізичної реабілітації пацієнтів із розривом ахілового сухожилля .....	110
<i>Римма Баннікова, Олена Лазарєва, Володимир Кормільцев, Ігор Онопрієнко</i>	
Сучасні підходи до фізичної терапії осіб із болями в поперековому відділі хребта.....	117

## **Физиотерапевтические средства в практике физической реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** В современном спорте высших достижений с ростом объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок отсутствие должного контроля за индивидуальной переносимостью спортсменом предложенных тренером программ подготовки [16] может стать причиной нарушения функционального состояния спортсмена в виде переутомления (переходного, предпатологического состояния), перетренированности (патологического состояния) и, как следствие, развития перенапряжения (нарушения) функций систем организма [12, 17].

По мнению А. Т. Бруско (1998), из всех систем организма под влиянием регулярных занятий спортом наибольшей нагрузке подвергается опорно-двигательный аппарат (ОДА) [2]. Эта биологическая система со сложным строением костных структур скелета, которые вследствие весовой нагрузки (масса тела), тонуса и работы мышц, сухожилий, связок постоянно испытывают механические напряжения. Поэтому благоприятные и неблагоприятные влияния занятий физической культурой и спортом особенно заметно проявляются на нем [18].

Хронические и острые повреждения опорно-двигательного аппарата спортсменов являются результатом несоответствия физических нагрузок функциональным возможностям данной системы [9, 20]. Хронические физические воздействия на структуры ОДА, не превышающие их прочность, вызывают хронические заболевания этой системы. Способствует развитию хронического физического перенапряжения – нарушению функций структур опорно-двигательного аппарата – недостаточная подготовленность спортсмена к большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам [4, 8].

Хроническое физическое перенапряжение ОДА протекает вначале бессимптомно и сопровождается микротравмами, нарушением в поврежденном участке микроциркуляции и, как следствие, нарушением процесса обмена веществ между кровью и тканями. Недостаточная доставка при этом кровью кислорода и питательных веществ в участке ишемии вызывает нарушение трофических процессов в участии микротравмы с последующим развитием некроза, на месте которого в процессе восстановления образуется рубцовая ткань с последующим нарушением функции [7].

Расстройство кровообращения в области микротравм с последующими морфофункциональными изменениями, описанными выше, характерны для хронического физического перенапряжения всех структур опорно-двигательного аппарата с последующим развитием в них хронических заболеваний и травм.

По мнению Н. Д. Граевской с соавторами, «...восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и не менее важная, чем рациональный режим нагрузки» [3].

Известно, что в период оптимального постнагрузочного восстановления в организме происходит восполнение энерготрат, кислородного долга, удаление из организма метаболитов, что обуславливает нормализацию функций механизмов биологической регуляции опорно-двигательного аппарата и функций вегетативных систем организма [19], а также является профилактикой появления спортивных травм.

Интересное мнение специалистов, анализирующих характер травм на Первых зимних юношеских Олимпийских играх в Инсбруке в 2012 г., в которых принял участие 1021 спортсмен (45 % девушек и 55 % юношей), средний возраст которых составил  $16,6 \pm 0,9$  лет. Выявлено 108,7 травм на 1000 спортсменов, среди которых 41 % получены во время тренировочных занятий и 59 % – на соревнованиях [21]. Возникло предложение о необходимости обратить внимание тренеров и спортивных врачей на изучение психофизиологического состояния ведущих юных спортсменов в условиях соревновательного стресса для определения оптимальных интервалов отдыха с целью восстановления физического и психологического состояния между днями серьезных соревнований для юных спортсменов [21].

**Цель работы** – изучить на основании данных литературы и обосновать целесообразность использования физиотерапевтических средств в практике физической реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата.

**Методы исследования** – анализ и обобщение научно-методической литературы по вопросам использования физических факторов в практике спортивной медицины при физической реабилитации спортсменов с травмами ОДА.

**Изложение основного материала и обоснование целесообразности использования физиотерапевтических средств в практике физической реабилитации.** Данные анализа специальной научно-методической литературы свидетельствуют, что в настоящее время в практике спортивной подготовки основные средства восстановления представлены педагогическими, психологическими и медицинскими, которые предлагались еще в 1971 г. Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры (ВНИИФК) при совместной работе по научному обоснованию системы восстановления Киевского государственного института физической культуры, Волгоградского государственного института физической культуры, Тартуского медицинского института [3, 4, 17].

Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления, направленных на реабилитацию спортсменов, повышение их работоспособности и профилактику травм, все большее значение приобретают медицинские средства и, в частности, использование физических факторов – физиотерапии не только в спортивной медицине, но и в тренировочном процессе [14]. Как отмечают Г. С. Пономаренко с соавторами, «...спортивная физиотерапия – область медицины, изучающая действие на организм спортсмена природных и искусственных лечебных физических факторов, используемых для восстановления, сохранения и укрепления здоровья спортсменов и достижения ими высоких спортивных результатов» [14, с. 8].

Физические средства восстановления представлены естественными факторами, такими как солнце, воздух, вода, и преформированными, действующими с помощью специальной аппаратуры. Физические средства восстановления обладают высокой физиологической и лечебной активностью, в практике спортивной медицины используются для локального воздействия и на организм в целом [19].

Спортивная физиотерапия широко используется, потому что физические методы лечения безболезненны и легкодоступны в любых условиях; лечебные физические факторы оказывают длительное последствие (6–8 недель), не обладают побочным отрицательным действием, поэтому хорошо переносятся спортсменами различных возрастных групп, имеют ограниченные противопоказания. Физические факторы обладают лечебным и профилактическим действием, используются для стимуляции процессов восстановления, повышения психологической устойчивости, повышения работоспособности спортсмена [14, 19].

Основной целью физиотерапевтического метода в комплексном лечении спортивных травм и заболеваний ОДА является восстановление местного кровотока за счет улучшения микроциркуляции в травмированных тканях, улучшения в них трофических процессов и, как следствие, ускорения восстановительных процессов.

Важнейшей задачей спортивной травматологии является необходимость обеспечения спортсмену, по возможности в кратчайшие сроки, восстановления специфических двигательных функций для возможности в дальнейшем его профессионального роста [1].

Лечение большого количества травм и заболеваний ОДА спортсменов имеет «терапевтическое» направление, в котором большую роль играют используемые лечебные физические факторы в комплексе с необходимыми фармакологическими препаратами и психологической поддержкой.

По мнению Г. Н. Пономаренко (2009), одним из физических факторов, обладающим выраженным обезболивающим и противоотечным действием, является криотерапия (прикладывание льда либо орошение хлорэтилом), которая может быть использована спортивным врачом (местно) с первых минут при ушибах мышц, надкостницы, при вывихах, сопровождающихся, как правило, гематомами. В основе анальгетического действия криотерапии лежат гемостатический, спазмолитический и противоотечный эффекты, которые обуславливают противовоспалительное действие [11, 17].

Основными задачами восстановительного лечения являются [15] восстановление общего и местного кровотока, объема активных и пассивных движений конечностей в суставах, а также за счет нормализации мышечного тонуса.

К физическим методам лечения травм и заболеваний ОДА спортсменов относятся методы аппаратной физиотерапии, в частности электромагнитотерапия, которая включает воздействие на организм электрических и электромагнитных полей.

**Низкочастотная электротерапия.** Импульсные токи низкой частоты – это синусоидальные модулированные токи, оказывающие возбуждающее действие на нервные и мышечные волокна с частотой, близкой к частоте биотоков данных тканей [14]. В результате ритмические сокращения мышечных волокон сопровождаются улучшением их микроциркуляции и трофических процессов, оказывают болеутоляющий эффект, способствуют снятию утомления скелетных мышц за счет снижения в них концентрации молочной кислоты, а также возможности увеличения тренировочной нагрузки [17].

**Магнитотерапия** – это лечебное применение различных видов магнитных полей. По мнению специалистов [6, 14], основу клинической эффективности метода составляет сосудорасширяющее действие, восстанавливая нарушенный локальный кровоток. Магнитные поля действуют на эндосомы, изменяют цитоскелет и структуру клеток, способствуя при этом выведению из них излишков воды и уменьшению отека тканей [14, 15]. Метод обладает также регенеративным, миорелаксирующим и болеутоляющим действием.

**Миоэлектростимуляция** – метод воздействия на глубоколежащие скелетные мышцы токами различной частоты. Электростимуляция токами низкой частоты (до 20 имп · с<sup>-1</sup>) вызывает сокращение преимущественно тонических (красных) мышечных волокон, более высокая частота (20–150 имп · с<sup>-1</sup>) – фазных (белых) волокон [14]. Автор обращает внимание, что во время электростимуляции сокращение и расслабление мышечных волокон способствует целенаправленной тренировке отдельных групп мышц спортсмена, повышая при низких частотах процессы гликолиза в мышечных волокнах I типа. При повышении частоты миостимуляции усиливается активность окислительных ферментов и скорость клеточного дыхания в мышечных волокнах II типа.

**Ультразвуковая терапия.** Данный метод локального физиотерапевтического воздействия проявляется в микромассаже тканей, генерации микроакустических микропотоков, что способствует повышению проницаемости клеточных мембран. Ультразвук ускоряет окислительно-восстановительные реакции, восстанавливает микроциркуляцию [14], оказывает противовоспалительное, противоотечное, рассасывающее и болеутоляющее действие.

**Ультразвук** – идеальный физический фактор для сочетания с лекарственной терапией – лекарственный ультрафонофорез – за счет локального разрыхления ультразвуком гистологических барьеров кожи, эндотелия кровеносных и лимфатических сосудов, вводимое лекарственное вещество с кровью попадает в патологический участок и способствует лечебному эффекту при травмах и заболеваниях ОДА [15].

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Представленная характеристика некоторых физиотерапевтических средств в практике спортивной медицины при травмах опорно-двигательного аппарата свидетельствует о том, что использование физических средств в комплексной медицинской реабилитации спортсменов актуально в практике современного спорта высших достижений. Важным является факт, свидетельствующий о ряде современных технологий лечебных физических факторов, которые в силу их доступности в условиях тренировочного и соревновательного процессов, ограниченных противопоказаниями и хорошей переносимостью спортсменами [5] могут быть широко использованы с лечебной, реабилитационной и профилактической направленностью восстановления спортсменов с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Однако для успешного результата комплексного реабилитационного процесса необходима взаимосвязь и преемственность между реабилитологом, физиотерапевтом, тренером и спортсменом для выполнения рекомендаций специалистов относительно объема и направленности физических нагрузок для спортсмена с конкретными травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата [15].

Необходимо помнить о принципе ранней реабилитации, которую надо планировать, по возможности, с момента травмы. Тренеру и спортсмену надо помнить, что заживающие или восстановленные ткани после травм никогда не должны перегружаться. Поэтому все рекомендации мультидисциплинарной реабилитационной бригады необходимо соблюдать при возвращении спортсмена к дальнейшей подготовке, характерной для его спортивной специализации и с учетом квалификации [10, 15, 17].

#### **Источники и литература**

1. Блеер А. Н. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы современной спортивной медицины. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 12. С. 28–32.
2. Бруско А. Т., Омельчук В. П., Гайко О. Г. Механизм трофического влияния физических нагрузок на структурно-функциональную организацию костей. *Проблемы остеологии*. 1998. Т. 1, № 1. С. 11–18.
3. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: [курс лекций и практические занятия]. Москва: Сов. спорт, 2004. Ч. 2. С. 17–35.
4. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. Москва: Сов. спорт, 1980. 295 с.
5. Дидур М. Д., Иорданская Ф. А. Основные принципы оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов. *Спорт. медицина: [нац. руководство]* / [под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой]. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. С. 519–535.
6. Дубровский В. И. Спортивная медицина. Москва: ВЛАДОС, 2005. 527 с.
7. Зайчик А. Ш., Чурилов Л. П. Общая патофизиология с основами иммунологии: [учебник]. 4-е изд. Санкт-Петербург: ЭЛБИ–СПб., 2008. Т. 1. С. 175–196.
8. Левенец В. М. Синдром перевантаженности – диагностика і лікування. *Спорт. медицина*. Київ, 2003. № 1. С. 32–36.
9. Левенец В. М. Актуальні питання спортивного травматизму. *Спортивна медицина*. 2004. № 1/2. С. 84–90.
10. Левенец В. М., Лінко Я. В. Спортивна травматологія. Київ: Олімп. літ., 2008. С. 181–187.

11. Левенець В. М., Майко В. М., Балюк І. Б. Ушкодження і захворювання п'яtkового (ахіллового) сухожилля. Київ, 2010. 216 с.
12. Макарова Г. А., Поляев Б. А. Переутомление и хроническое физическое перенапряжение функций ведущих органов и систем организма спортсменов. *Спортивная медицина: [нац. руководство]* / [под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой]. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. С. 876–900.
13. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит., 2013. С. 524–562.
14. Пономаренко Г. Н., Улащик В. С., Zubovskiy Д. К. Спортивная физиотерапия. Санкт-Петербург, 2009. 315 с.
15. Реабилитация после артроскопических операций у спортсменов/под ред. д-ра мед. наук, проф. А. А. Коструба. Киев, Украина, 2015. 272 с.
16. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимп. лит., 1999. С. 451–454.
17. Спортивна медицина: підруч. для студентів закладів вищ. освіти фіз. вих. і спорту/за ред. д-ра мед. наук, проф. Л. Я.-Г. Шахліної. Київ: Нац. ун-т фіз. вих спорту України, 2018. 423 с.
18. Шахлина Л. Физическая реабилитация в комплексном лечении спортивных травм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: наук.-теорет. журн.* 2/2015. С. 131–136.
19. Шахлина Л. Я.-Г. Хроническое физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. *Спортивная медицина.* 1/2016. С. 31–44.
20. Banno M. Nigm. Excessive loads and mechanisms of sports injuries. *Sports injuries. Main principles of prevention and treatment ed. by P. A. F. H. Rensrem.* Kiev: Olimp. lit., 2002. P. 98–109.
21. Ruedl G. Sport Injuries and illnesses during the First Winner Youth Olympic Games 2012 in Innsbruck Austria / G. Ruedl, W. Sehoersberger, E. Pocecco, C. Blank et al. *Br. J. Sport Med.* 2012. N 46 (15). P. 1030–1037.

### *References*

1. Bleyer A. N. Coach professional view on objectives, tasks and issues of modern sports medicine // *Teoriya i praktika fizkultury.* 2001. N 12. P. 28–32.
2. Brusko A. T. Mechanisms of physical load trophic impact on structural and functional organization of bones / A. T. Brusko, V. P. Omelchuk, O. G. Gayko // *Problemy osteologiyi.* 1998. Vol. 1, N 1. P. 11–18.
3. Grayevskaya N. D. Sports medicine [course of lectures and practical sessions] / N. D. Grayevskaya, I. Dolmatova. Moscow: Sov. sport, 2004. Part 2. P. 17–35.
4. Dembo A. G. Actual issues of modern sports medicine. Moscow: Sov. sport, 1980. 295 p.
5. Didur M. D. Main principles of optimizing the processes of after load recovery and physical work capacity improvement / M. D. Didur, F. A. Iordanskaya // *Sportivnaya meditsina* [edited by S. P. Mironov, B. A. Polyayev, G. A. Makarova]. Moscow: GEOTAR-Media, 2012. P. 519–535.
6. Dubrovsky V. I. Sports medicine. Moscow: VLADOS, 2005. 527 p.
7. Zaychik A. S. General pathophysiology with bases of immunology: [textbook]. 4<sup>th</sup> edition / A. S. Zaychik, L. P. Churilov. Saint Petersburg: ELBI–SPb., 2008. Vol. 1. P. 175–196.
8. Levenets V. M. Overstrain syndrome – diagnosis and treatment. *Sport. meditsyna.* Kiev, 2003. N 1. P. 32–36.
9. Levenets V. M. Actual questions of sports traumatism / V. M. Levenets // *Sport. meditsyna.* 2004. N 1/2. P. 84–90.
10. Levenets V. M. Sports traumatology / V. M. Levenets, I. V. Linko. Kyiv: Olimp. Lit., 2008. P. 181–187.
11. Levenets V. M. Achilles tendon injuries and diseases / V. M. Levenets, V. M. Mayko, I. B. Baliuk. Kyiv, 2010. 216 p.
12. Makarova G. A. Over fatigue and chronic physical overstrain of functions of athletes' major organs and systems / G. A. Makarova, B. A. Polyayev // *Sport. meditsina* / [edited by S. P. Mironov, B. A. Polyayev, G. A. Makarova]. Moscow: GEOTAR-Media, 2012. P. 876–900.
13. Platonov V. N. Sports training periodization. General theory and its practical application. Kiev: Olimp. Lit., 2013. P. 524–562.
14. Ponomarenko G. N. Sports physiotherapy / G. N. Ponomarenko, V. S. Ulashchik, D. K. Zubovsky. Saint Petersburg, 2009. 315 p.
15. Rehabilitation after keyhole surgery in athletes. Edited by A. A. Kostrub. Kiev, Ukraine, 2015. 272 p.
16. Smolevsky V. M. Artistic gymnastics / V. M. Smolevsky, Y. K. Gaverdovsky. Kiev: Olimp. Lit., 1999. P. 451–454.
17. Sports medicine. Textbook for students of physical education and sport institutions (edited by L.Y.-G. Shakhlina). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 2018. 423 p.
18. Shakhlina L. Physical rehabilitation in complex treatment of sports injuries. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2/2015. P. 131–136.
19. Shakhlina L. Y.-G. Chronic physical overstrain of locomotorium. *Sport. meditsina.* 1/2016. P. 31–44.
20. Banno M. Nigm. Excessive loads and mechanisms of sports injuries. *Sports injuries. Main principles of prevention and treatment ed. by P.A.F.H. Rensrem.* Kiev: Olimp. lit., 2002. P. 98–109.
21. Ruedl G. Sport Injuries and illnesses during the First Winner Youth Olympic Games 2012 in Innsbruck Austria / G. Ruedl, W. Sehoersberger, E. Pocecco, C. Blank et al. *Br. J. Sport Med.* 2012. N 46 (15). P.1030–1037.

## Аннотации

В статье представлен анализ специальной литературы об использовании физиотерапевтических средств в практике физической реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата (ОДА). Несоответствие физических нагрузок функциональным возможностям данной системы у спортсменов является причиной развития травм и хронических заболеваний ОДА.

Хроническое физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата протекает вначале бессимптомно, сопровождается микротравмами с нарушением микроциркуляции в поврежденном участке с последующими деструктивными и функциональными осложнениями. Поэтому ранняя реабилитация спортсменов с травмами и заболеваниями ОДА должна быть направлена на восстановление, прежде всего, оптимальной микроциркуляции в поврежденных тканях, а физиотерапевтические методы в комплексном лечении способствуют ускорению трофических и функциональных процессов в травмированных тканях.

**Цель работы** – изучить на основании данных литературы и обосновать целесообразность использования физиотерапевтических средств в практике физической реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата. Специалисты в области спортивной медицины пришли к заключению, что использование ряда современных технологий лечебных физических факторов, которые являются доступными в условиях тренировочного и соревновательного процессов, ограниченных противопоказаний и хорошей переносимостью спортсменами, могут быть рекомендованы для широкого использования с лечебной, реабилитационной и профилактической целью восстановления спортсменов с травмами и заболеваниями ОДА.

**Ключевые слова:** физиотерапевтические средства, физическая реабилитация, спортивные травмы опорно-двигательного аппарата.

**Лариса Шахліна. Фізіотерапевтичні засоби в практиці фізичної реабілітації спортсменів із травмами опорно-рухового апарату.** У статті представлено аналіз спеціальної літератури щодо використання фізіотерапевтичних засобів у практиці фізичної реабілітації спортсменів із травмами опорно-рухового апарату (ОРА). Невідповідність фізичних навантажень функціональним можливостям цієї системи в спортсменів є причиною розвитку травм і хронічних захворювань ОРА.

Хронічне фізичне перенавантаження опорно-рухового апарату протікає спочатку без симптомів, супроводжується микротравмами з порушенням мікроциркуляції ушкодженої ділянки з подальшими деструктивними й функціональними ускладненнями. Тому рання реабілітація спортсменів із травмами й захворюваннями ОРА має спрямовуватися, насамперед, на відновлення оптимальної мікроциркуляції ушкоджених тканин, а фізіотерапевтичні методи в комплексному лікуванні сприятимуть прискоренню трофічних і функціональних процесів травмованих тканин.

**Мета роботи** – вивчити на підставі даних літератури й обґрунтувати доцільність використання фізіотерапевтичних засобів у практиці фізичної реабілітації спортсменів із травмами опорно-рухового апарату. Фахівці в галузі спортивної медицини дійшли висновку, що використання низки сучасних технологій лікувальних фізичних факторів, які є доступними за умов тренувального та змагального процесів, обмежених протипоказань і гарним перенесенням спортсменами, можуть бути рекомендовані для широкого використання з лікувальною, реабілітаційною й профілактичною метою відновлення спортсменів із травмами й захворюваннями ОРА.

**Ключові слова:** фізіотерапевтичні засоби, фізична реабілітація, спортивні травми опорно-рухового апарату.

**Larysa Shakhlina. Physiotherapeutic Means in the Practice of Physical Rehabilitation of Athletes with Locomotor Apparatus Traumas.** The article presents analysis of special literature dealing with application of physiotherapeutic means in the practice of physical rehabilitation of athletes with locomotor apparatus (LMA) traumas. The discrepancy between physical loads and the functional capacities of this system in athletes is the cause of development of injuries and chronic diseases of the LMA.

Chronic physical overstrain of the locomotor apparatus is initially asymptomatic, accompanied by microtraumas with microcirculation disorders in the damaged area, followed by subsequent destructive and functional complications. Therefore, early rehabilitation of athletes with injuries and diseases of the LMA should be focused, above all, on restoring optimal microcirculation in damaged tissues by physiotherapeutic means that help to accelerate trophic and functional processes in injured tissues.

**The objective** is to study on the basis of literature data and substantiate the expediency of using physiotherapeutic means in the practice of physical rehabilitation of athletes with locomotor apparatus injuries. Experts in the field of sports medicine have concluded that the use of a number of modern technologies of therapeutic physical factors available in the conditions of training and competitive processes, limited contraindications and well tolerated by athletes can be recommended for the widespread usage for medical, rehabilitative and preventive purposes of the recovery of athletes with LMA injuries and diseases.

**Key words:** physiotherapeutic means, physical rehabilitation, sports traumas of locomotor apparatus.