



УДК 615.825:796.853.45

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ПІДГОТОВЦІ ЛУЧНИКІВ

Остап ХОДУС, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Україна*

Вступ. Стрільба з лука характеризується значним статичним силовим навантаженням і довготривалістю змагальної вправи. Унаслідок цього трапляються різноманітні травми, зокрема часткові або повні розриви зв'язок і сухожиль; вивихи або підвивихи суглобів (плечового, ліктьового, променево-зап'ясткового); розтягнення м'язів; хвороби хребта; тендиніти, які без належного лікування можуть перейти у хронічну форму. Через неприродне положення під час стрільби в спортсмена дуже страждають м'язи тулуба й хребет. З'являється велика кількість проблем: розвиваються сколіози й остеохондрози, виникають сильні болі в ділянці шиї та поперека [1, 3].

Зовнішня легкість виконання пострілу приховує за собою багаторазові м'язові напруження спортсмена і, як наслідок, виникнення втоми, що потребує своєчасного відновлення задля запобігання травм спортсмена. Допомогти в цьому спортсменові може фізичний терапевт, який надасть своєчасну інформацію для правильного відновлення організму спортсмена й уникнення подальших травм. Спільна робота тренера й фізичного терапевта щодо планування

та корекції навчально-тренувального процесу — важлива умова правильної організації та ефективності занять [2, 4].

Мета — охарактеризувати напрями фізіотерапевтичних процедур у лучному спорті для підвищення спортивних результатів і запобігання травм.

Результати дослідження. Удосконалення й оптимізація тренувального процесу спортсмена неможливі без ефективного використання засобів відновлення працездатності, добром яких може зайнятися фізичний терапевт. Умови підготовки кваліфікованих спортсменів вимагають вибору таких засобів фізичної терапії, які б дали змогу коригувати зміни в організмі, що виникають через вплив фізичних навантажень. Успішне тренування має сприяти підвищенню продуктивності, яке досягається тільки в разі чергуванні циклів навантаження і відновлення.

Робота фізичного терапевта планують у двох напрямках: перший — зниження негативного впливу чинників тренувальної та змагальної діяльності на організм спортсмена, виконання комплексу заходів для уникнення травм, другий — відновлення спортсмена після отриманої травми для якнайшвидшого повернення спортсмена до тренувальної та змагальної діяльності. Кожен напрямок містить різні методи й засоби для досягнення поставленої мети (рис. 1).

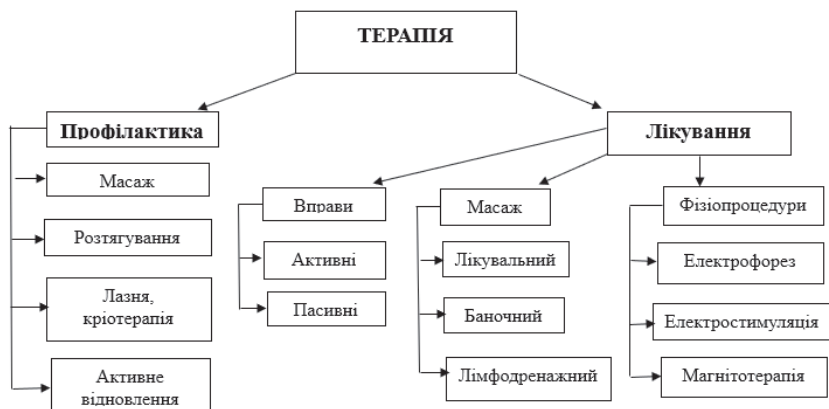


Рис. 1. Засоби терапії у стрільбі з лука

Перший більшою мірою полягає у своєчасному й правильному відновленню організму спортсмена після тренувальної чи

змагальної діяльності, оскільки під впливом фізичних навантажень в організмі нагромаджується втома, яка проявляється в зменшенні сили й витривалості м'язів, погіршенні координації рухів і характеризується тимчасовим зниженням працездатності організму. Недостатнє відновлення й подальші значні тренувальні навантаження призводять до перенапруження і навіть розвитку синдрому перетренованості.

Отже, на цьому етапі завданням фізичного терапевта є добір і застосування найбільш ефективних засобів відновлення організму. Вони міститимуть:

- масаж (найбільш ефективний метод усунення втоми);
- розтягування;
- лазню, кріотерапія;
- активне відновлення (спеціальний комплекс вправ для поліпшення кровообігу й лімфообігу, а також транспортування метаболітів пошкоджених білків з м'язів).

Другий етап полягає в усуненні наслідків перенавантажень і травматизації спортсмена, і також відновленні після отриманих травм під наглядом фізичного терапевта за заздалегідь складеною програмою реабілітації. Головні засоби на цьому етапі:

- фізіопроцедури (електростимуляція, електрофорез, ударно-хвильова терапія, магнітотерапія);
- масаж (лікувальний, банковий, з використанням протизапальних і знеболювальних мазей);
- пасивні й активні вправи, постізометрична реакція.

Головним завданням фізичного терапевта на цьому етапі буде недопущання переходу будь-якої травми в хронічну форму, а також якісне і якнайшвидше повернення спортсмена до процесу підготовки.

Висновок. Доцільно виокремити два основні процеси фізіотерапевтичних процедур в лучному спорті. Перший — для профілактики та запобігання травм, другий — для їх лікування, які є взаємопов'язані, але мають різні завдання.

Список використаних джерел:

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: монографія / Б. А. Виноградський. — Львів :ЛДУФК, 2012. — 306 с.

2. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. — 168 с.
3. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посібн. / Б. Виноградський, Р. Грибовський. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського 2020. — 84 с.
4. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. — Львів : ЛДУФК, 2011. — 204с.