

**СТАЖУВАННЯ СТУДЕНТІВ-РЕАБІЛОЛОГІВ  
В УМОВАХ ДП “ОЛІМПІЙСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНИЙ ЦЕНТР”**

**Сергій КАПРАЛОВ, Юрій ЛЯННОЙ, Олена КАПРАЛОВА**

*ДП “Олімпійський навчально-спортивний центр”, м. Київ  
Інститут фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка*

**Мета.** Удосконалити професійну підготовку студентів з фізичної реабілітації та перевірити ефективність методик спеціального курсу “Фізична реабілітація спортсменів високого класу” під час їх стажування в умовах ДП “ОНСЦ”.

**Методи:** антропометрія, електрокардіограма, варіаційна пульсометрія, АТ, ЧСС, тест “Накатані” та “Фоля”. Під час стажування використовувалися карти-анкети для спортсменів та хворих [С.Ю. Капралов, 1996, 2004], які містили психологічні і морфо-фізіологічні показники, що об’єктивно відображають і дають змогу поетапно фіксувати динаміку їх стану здоров’я під впливом комплексної реабілітації.

**Анотація.** Стаття присвячена виробничій практиці студентів-реабілологів в умовах ДП “ОНСЦ” під керівництвом С.Ю. Капралова. Особливість виробничої практики полягає в тому, що студенти-практиканти після засвоєння матеріалу самостійно проводили більшість фізреабілітаційних процедур. Аналіз анкетних даних, відгуки провідних спортсменів, а також результати їх виступів на змаганнях підтверджують ефективність реабілітаційних методик, які удосконалені С.Ю. Капраловим і застосовуються у реабілітаційному відділенні ДП “ОНСЦ” та увійшли в основу спеціального курсу “Фізична реабілітація спортсменів високого класу” у ІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка. Розглядаються можливості підготовки і працевлаштування фізичних реабілологів у відповідних навчально-спортивних центрах для забезпечення процесу відновлення і покращення роботоспроможності спортсменів.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, професійна підготовка, спортсмени.

**Постановка проблеми.** Проблема відновлення здоров’я спортсменів в сучасних умовах навчально-тренувального процесу вважається актуальною, від вирішення якої залежить високий рівень здоров’я спортсменів та досягнення ними значних спортивних результатів. Рівень професійних знань фахівців з фізичної реабілітації дозволяє вирішувати проблеми відновлення і збереження здоров’я спортсменів високого класу, але в більшості випадків їхніх практичних навичок виявляється недостатньо [1, 2]. У зв’язку з цим виникла необхідність створити студентам з фізичної реабілітації відповідні умови для оволодіння практичними вміннями і навичками у реабілітації спортсменів високого класу під час організації їх стажування в спеціалізованих умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день в багатьох ВНЗ, які готують фізичних реабілологів, відбулися вже декілька випусків фахівців, але відповідні посади в штатних розкладах спеціалізованих установ (ЛПЗ, реабілітаційні і навчально-спортивні центри, навчальні установи та ін.) для їх працевлаштування в багатьох випадках відсутні. У зв’язку з цим гостро постає питання працевлаштування випускників спеціальності “Фізична реабілітація”. У 2001 р. за ініціативою львівських колег був виданий інструктивний лист № 12103.04/22 від 05.11.2001. Міністерства охорони здоров’я України, органам і закладам охорони здоров’я України, який пропонував вводити в профільних лікувально-профілактичних закладах посади фахівців з фізичної реабілітації та призначати на них випускників ВНЗ фізичної культури III-IV рівня акредитації. Посилаючись на цей лист, лише одиниці випускників змогли працевлаштуватися за фахом. Частина випускників працює в лікувально-профілактичних закладах на посадах медичних сестер з ЛФК і масажу, приватних реабілітаційних центрах на посадах реабілологів, спортивних командах – масажистами або реабілологами, приватних гімназіях на посадах інструкторів ЛФК, навчально-оздоровчих центрах для вагітних або жінок з надлишковою вагою та ін.

Одними з багатьох причин погіршення показників здоров’я спортсменів (виникнення різних травм, захворювань або інвалідності) можна вважати відсутність чіткої системи реабілітації в навчально-спортивних установах, недостатню кількість реабілітаційних відділень або центрів

та незабезпеченість цих закладів висококваліфікованими фахівцями з фізичної реабілітації, здатними забезпечити високий рівень відновлення або покращення роботоспроможності [2, 3].

Під час аналізу літературних джерел з фізичної реабілітації виявлена відсутність будь-якої інформації щодо проходження практики студентами-реабілітологами із спортсменами, що є необхідною умовою для якісного опанування та формування у студентів вмінь та навичок для здійснення фізичної реабілітації спортсменів високого класу у відповідних спеціалізованих умовах.

Отже виникла необхідність надати майбутнім фахівцям з фізичної реабілітації відповідні теоретичні знання щодо реабілітації спортсменів високого класу, а потім доповнити їх практичними вміннями і навичками під час організації виробничої фізреабілітаційної практики у спеціалізованих умовах за участю спортсменів високого класу.

**Мета.** Удосконалити професійну підготовку студентів з фізичної реабілітації та перевірити ефективність методик спеціального курсу “Фізична реабілітація спортсменів високого класу” під час їх стажування в умовах Державного підприємства “Олімпійський навчально-спортивний центр” (ДП “ОНСЦ”, Конча-Заспа, м. Київ).

**Організація досліджень.** З метою вдосконалення професійної підготовки фізичних реабілітологів після впровадження спеціального курсу “Фізична реабілітація спортсменів високого класу” ректором Ф.М. Лиманом і завідуючим кафедри фізичної реабілітації, к. п. н., доцентом Ю.О. Лянным на ім'я генерального директора ДП “ОНСЦ” Л.Й. Смелаша, головного лікаря медико-відновлювального центру (МВЦ) Я.Г. Бубеса та завідуючого реабілітаційним відділенням МВЦ, к. н. ф. в. с., доцента С.Ю. Капралова були направлені відповідні листи з проханням прийняти студентів-фізреабітологів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка (СумДПУ ім. А.С.Макаренка) і забезпечити їм умови для проходження виробничої практики.

Під керівництвом С.Ю. Капралова вперше за тридцятирічну історію ДП “ОНСЦ” на базі реабілітаційного відділення було організовано та проведено чотири виробничі практики (остання ще проводиться) протягом 4-5 тижнів для студентів спеціальності “Фізична реабілітація” Інституту фізичної культури (ІФК) СумДПУ ім. А.С. Макаренка. Враховуючи недоліки попередніх виробничих практик студентів ІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка, коли через велику кількість студентів неможливо було якісно здійснювати навчання, на практику для забезпечення індивідуального підходу та якісного навчання залучали невеликі групи студентів-реабітологів денної форми навчання.

Під час відбору на стажування до м. Києва перевага віддавалася тим студентам, які проявляли ініціативу і професійний інтерес під час лекційних і практичних занять за програмою авторського спецкурсу “Фізична реабілітація спортсменів високого класу”, з урахуванням їх творчих, неординарних здібностей. Рейтинг загальної успішності студентів нами не враховувалося, що створило рівні умови для всіх студентів та внесло в дане стажування певну новизну.

Використовувалися наступні методи: антропометрія, електрокардіограма, варіаційна пульсометрія, АТ, ЧСС, тест “Накатані” та “Фоля”. У програмі реабілітації під час стажування використовувалися карти-анкети для хворих та спортсменів [С.Ю. Капралов, 1996, 2004], які містили психологічні і морфо-фізіологічні показники, що об'єктивно відображають і дають змогу поетапно фіксувати динаміку їх стану здоров'я під впливом комплексної реабілітації.

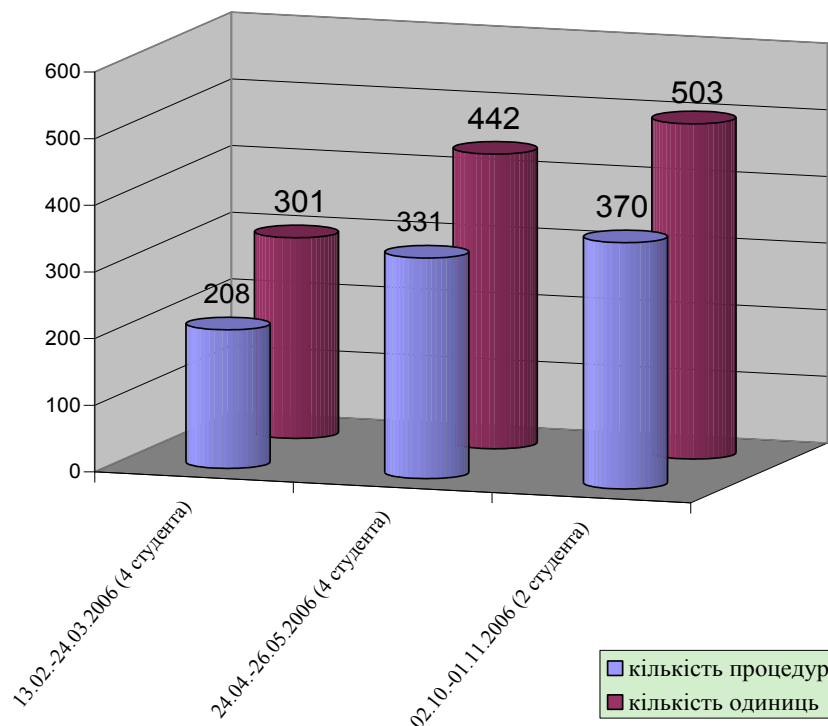
**Результати дослідження та їх обговорення.** Мотиваційним фундаментом стажування виступила можливість для студентів-практикантів в наданні фізреабілітаційної допомоги призерам та переможцям Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи, України, що створювало для студентів стимулюючий ефект для здійснення професійної діяльності і сприяло їх зацікавленому ставленню до обраної професії фізичного реабітолога.

В основу виробничої практики покладено вивчення і застосування авторських методик С.Ю. Капралова, які з 2004 р. впроваджені на базі реабілітаційного відділення МВЦ ДП “ОНСЦ” в збірних командах України зі спортивної гімнастики, вільної і греко-римської боротьби, легкої та важкої атлетики, дзюдо, джиу-джитсу, тхеквандо, боксу, фехтування та ін. Особливо ефективним було застосування цих методик в студентській збірній команді України з футболу на ХХІІ Універсіаді в м. Дегу (Південна Корея, 2003 р.); в тренувальному і відновлювальному процесі чоловічої і жіночої збірних команд України зі спортивної гімнастики при підготовці до

Олімпійських ігор в м. Афіни (Греція, 2004 р.) і на XXXVIII чемпіонаті світу зі спортивної гімнастики в м. Мельбурні (Австралія, 2005 р.); футболістами юнацької “U-19” та молодіжної “U-21” збірних команд України на різних міжнародних турнірах; в підрозділі спеціального призначення “Вітязь” (Росія, 2006) та ін. Серед спортсменів, які застосовували авторські методики є чемпіони і призери Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи, кубка світу, абсолютні чемпіони і призери України та Росії, переможці кубка України та ін. Даний науково-методичний матеріал зібраний автором протягом декількох років під час його професійної діяльності на посадах масажиста різних футбольних збірних команд України, лікаря чоловічої і жіночої команд України зі спортивної гімнастики.

Відмінність виробничої практики полягала в тому, що студенти-практиканти після засвоєння матеріалу самостійно проводили більшість фізреабілітаційних процедур зі спортсменами, тренерами, співробітниками бази для задоволення їх потреб у відновленні функціональних показників та рівня їх здоров'я. Це в свою чергу значно покращило роботу реабілітаційного відділення, збільшило кількість осіб, яким була надана кваліфікована реабілітаційна допомога.

На відміну від першої практики, де основна увага приділялась вивченню різних видів ручного масажу та використанню інструментального масажу, під час проведення другої, третьої, а тим більш четвертої практики було значно розширено обсяг вивчення різноманітних реабілітаційних методик. Студенти другої, третьої та четвертої практик вивчали різні засоби і методи реабілітації за допомогою перегляду навчальних відеофільмів відомих фахівців із “Су-Джок” терапії (Пак Чже Ву), класичного (А.А. Бірюков) та російського SPA-масажу (А.І. Сирченко), рефлекторного масажу стоп, тайського масажу (школа О. Земської), мануальної терапії (В.В. Дубровський), методу “Шиатцу”, лікувальної гімнастики (наприклад, методика Левіта, Тоні Літла та ін.) та ін., що значно підвищило їх професійну кваліфікацію та позитивно вплинуло на навчальний процес практики. Про це свідчать результати проведеної роботи. Якщо під час першої практики в середньому один студент виконав всього 208 процедур з них 301 одиницю, то під час другої – відповідно 331 процедуру та 442 одиниці, третьої – 370 процедур та 503 одиниці (рис. 1, таблиця 1).



**Рис. 1 Аналіз проведених процедур та одиниць, які припадають в середньому на одного студента під час трьох виробничих практик**

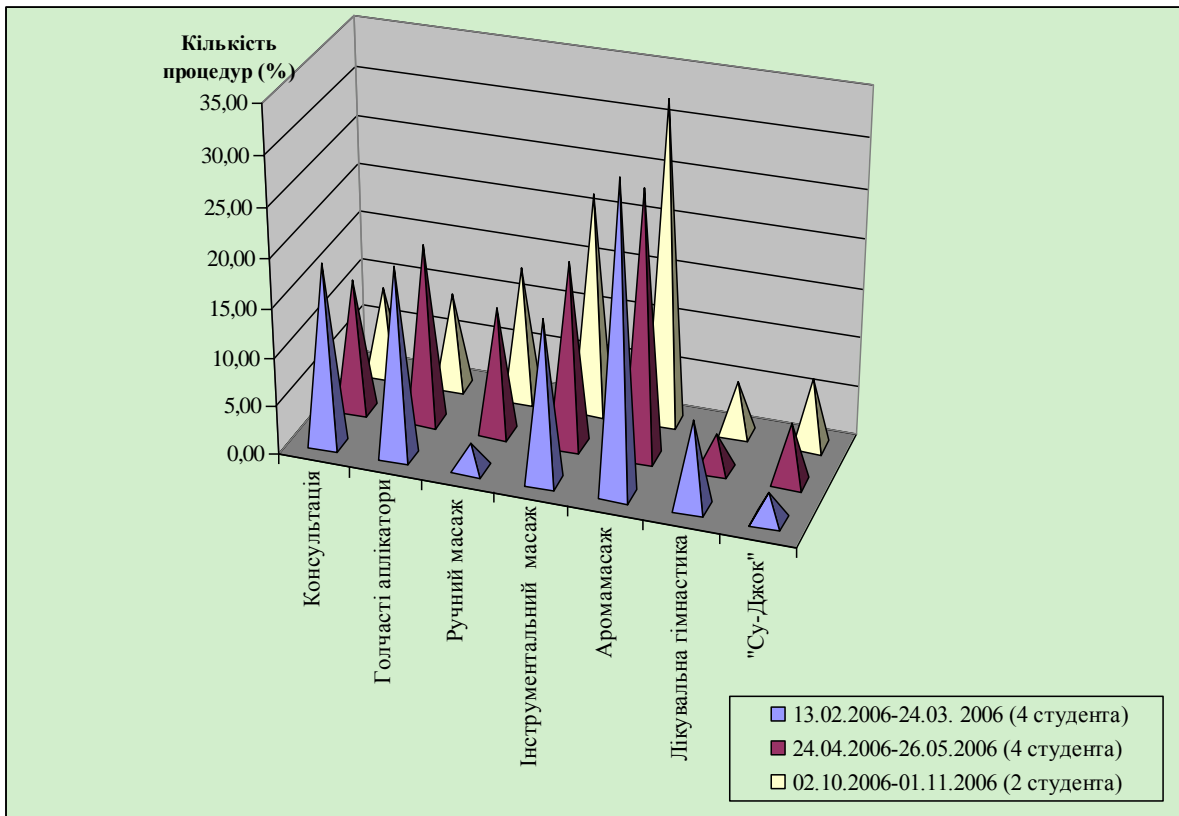
У порівнянні з першою практикою, на наступних значно збільшилась кількість пацієнтів, саме тому урізноманітнілась кількість скарг, симптомів та захворювань.



Усього	Співробітники	Спорт. гімнастика	Усього	Співробітники	Тхеквандо	Дзюдо	Вільна боротьба	Фехтування	Важка атлетика	Легка атлетика
68	43	25	177	44	17	20	5	8	4	12
68	43	25	177	44	17	20	5	8	4	12
72	29	43	240	78	24	27	6	10	2	22
89	31	58	333	121	27	31	8	10	2	49
101	64	37	170	56	19	19	0	1	4	24
101	64	37	209	67	27	23	0	1	8	27
164	87	77	249	37	36	35	4	9	11	28
182	87	95	263	40	37	35	4	12	11	28
242	158	84	358	90	41	50	0	16	7	23
472	316	156	656	165	64	81	0	28	14	56
40	35	5	49	4	8	3	3	4	0	10
42	37	5	49	4	8	3	3	4	0	10
52	32	20	81	16	3	6	7	8	0	3
52	32	20	81	16	3	6	7	8	0	3
39	23	16	108	27	10	10	3	8	3	5
739	448	291	1324	325	148	160	25	56	28	122
1006	610	396	1768	457	183	199	27	71	39	185
370	224	146	331	81	37	40	6	14	7	31
503	305	198	442	114	46	50	7	18	10	46
<b>2 жовтня - 1 листопада 2006 року (2 студента)</b>										

Особлива увага при вивченні та застосуванні реабілітаційних засобів та методик приділялася комплексному підходу. Спочатку разом з керівником практики на основі карт-анкет розробляли програму реабілітації, яку вони потім виконували. Вона полягала у проведенні консультацій, фізреабілітаційних процедур з використанням авторських методик голчастих аплікаторів (“Стопи Капралова”, голчаста шапочка, голчастий валик “Суглоб” з насадкою, “Гradient”, “Рельєф-квадрат”, “Рельєф-хвиля” та ін.), масажу та самомасажу дерев’яними, ебонітовими, металевими масажерами (“Подвійний суглоб”, “Подвійна печатка”, “Подвійна каталка”, “Універсальна каталка”, “Універсальний ебоніт”, “Бочка”, “Ебоніт з нефритом”, “Тетраком”, “Коректор хребта”, “Тангетка”, “Станок-2”, “Шия” та ін.), ручного (з елементами класичного, лікувального, рефлекторного, ароматерапевтичного, тайського, російського SPA, та ін. масажу) та інструментального масажу в дві, чотири, шість, вісім рук, баночного масажу; використання тракційного релакс-мату; авторських методик спеціальної розминки в збірних командах України з метою профілактики травматизму та відновлення в умовах сауни; методик “Су-Джок” терапії (система “Людина” та “Комахи”, “Міні-система”, “Твіст-терапія”, “Кольоротерапія”, “Насіннотерапія”), методик відновлення спортсменів на спеціальних тренажерах “Горбунок”, “Профілактор Євмінова”; методик застосування циклічних тренажерів та вібротренажерів; методик водолікувальних процедур “Підводний душ-масаж”, “Перлинно-озонові ванни”, “Чотирьохкамерні гальванічні ванни”, “Душ Шарко”, “Лазар-душ”; методик застосування ароматерапії, спеліотерапії (соляної кімнати), елементів мануальної терапії, рефлексотерапії; методик лікувальної гімнастики для різних відділів хребта, при порушеннях постави, сколіозі, плоскостопості, переломах (рис. 2).

На наш погляд однією з головних відмінностей фізичного реабілітолога від медичних спеціалістів є те, що він повинен ще й навчити пацієнта, як правильно самостійно застосовувати той чи інший метод реабілітації. Саме власні зусилля (вияв вольових якостей) відрізняють процес фізичної реабілітації від пасивного вживання фармакологічних засобів, які все частіше застосовуються у навчально-тренувальному процесі у великій кількості.



**Рис. 2** Аналіз проведених основних процедур студентами під час трьох виробничих практик

Створені умови сприяли не тільки підвищенню кваліфікації реабілітологів, а й серйозному ставленню до них спортсменів, тренерів та співробітників ДП “ОНСЦ”. Якщо на першій та другій практиці до них було відношення як до масажистів, то третя і особливо четверта практика загалом змінила стан речей в цьому плані. По-перше їх більше не називали масажистами, а тільки реабілітологами, по-друге – до них на реабілітацію вистроювалися черги, по-третє – керівництво ДП “ОНСЦ” планує забезпечити їх робочими місцями в реабілітаційному відділенні, по-четверте – одному із студентів було запропоновано посаду масажиста у збірній команді України з метання, по-п’яте – третя практика була вже організована за ініціативою керівництва ДП “ОНСЦ”, по-шосте – отримані позитивні відгуки за надану фізреабілітаційну допомогу під керівництвом С.Ю. Капралова під час підготовки до чемпіонату Європи та світу, міжнародних та всеукраїнських змагань від спортсменів та тренерів зі спортивної гімнастики, дзюдо, тхеквандо та ін., зокрема, олімпійського чемпіона Валерія Гончарова, чемпіонки світу 2006 р. Ірини Крашнянської, абсолютного чемпіона Європи 2006 р. у багатоборстві серед юнаків Миколи Куксенкова, чемпіона міжнародних змагань Сергія Вяльцева, головного тренера чоловічої збірної України А.П. Шемякіна, головного тренера чоловічої збірної з дзюдо А.М. Калинського та ін.

Практиканти також брали участь у проведенні спільних досліджень з лабораторією Державного науково-дослідного інституту фізичної культури та спорту України (наприклад, при етапному контролі зі збірними командами України чоловічою і жіночою зі спортивної гімнастики).

Після закінчення стажування в основній групі був зафіксований високий рівень професійної практичної підготовки в галузі спортивної реабілітації у 100% бакалаврів з фізичної реабілітації. Порівнюючи одержані дані з результатами контрольних груп, які проходили стажування в умовах реабілітаційних відділень лікувально-профілактичних закладів м. Сум, було відмічено, що рівень професійних вмінь основної групи стажерів перевищував результати контрольних груп за кількістю проведених процедур в 3,2 рази. Під час практики основна група провела самостійно близько 1000 процедур (таблиця 1), а також засвоїла в середньому в 5 разів більше реабілітаційних засобів і методів у порівнянні з контрольними групами студентів. За якісне проходження стажування на ім’я ректора СумДПУ ім. А.С. Макаренка, професора Ф.М. Лимана від керівництва ДП “ОНСЦ” надійшло дві подяки.

Допомогу при вивченні авторських методик студентами-фізреабілітологами заочної форми навчання ІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка з навчально-консультативного пункту м. Шостка (Сумська обл.) та при підготовці фахівців з масажу, які перебували на обліку в Сумському обласному центрі зайнятості, надали магістранти-реабілітологи Роман Маслов та Віталій Хоміченко, які пройшли виробничу практику на базі реабілітаційного відділення МВЦ ДП “ОНСЦ”. Крім цього, виступи С.Ю. Капралова на різних конференціях (наприклад, на XII Міжнародній науково-практичній конференції “Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини” в м. Одеса, на пленарному засіданні на II Міжнародній науковій конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту” в м. Харкові та на конференції “Теоретичні та клінічні аспекти рефлексотерапії і нетрадиційної медицини” та ін.) та семінарах, зйомка Сумським телебаченням сюжету про практику студентів-реабілітологів на базі реабілітаційного відділення МВЦ ДП “ОНСЦ” супроводжувалися демонстрацією його методів цими студентами.

### Висновки

Засвоєні студентами-магістрантами практичні вміння і навички в галузі фізичної реабілітації спортсменів високого класу надають можливості для отримання високого рівня професійної підготовки. Аналіз анкетних даних, відгуків провідних спортсменів, а також результати їх виступів на змаганнях підтверджують ефективність реабілітаційних методик, які удосконалені С.Ю. Капраловим і застосовуються у реабілітаційному відділенні ДП “ОНСЦ”.

### Література

1. Лянной Ю.О., Капралов С.Ю., Говтва К., Кравченко Я. “Створення реабілітаційної системи для спортсменів в Україні та підготовка фізичних реабілітологів для її функціонування” / Матеріали десятої Всеукраїнської конференції аспірантів “Молода спортивна наука України”. – Львів: НВФ “Українські технології”, Вип. 10. – Т. 3. – 2006. – С. 332 – 336.

2. Капралов С.Ю., Лянной Ю.О. Організація стажування в спеціалізованих умовах бакалаврів з фізичної реабілітації під час їх навчання в магістратурі / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харьков. — 2006. — С.10 — 13.

3. Капралов С.Ю., Лянной Ю.О. Шляхи покращення професійної практичної підготовки студентів-реабілітологів за рахунок вивчення новітніх реабілітаційних технологій / Український вісник реабілітології. — Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. — с.80 — 89.

## СТАЖИРОВКА СТУДЕНТОВ-РЕАБИЛИТОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ГП “ОЛИМПИЙСКИЙ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР”

Сергей КАПРАЛОВ, Юрий ЛЯННОЙ, Алена КАПРАЛОВА

*Государственное предприятие “Олимпийский учебно-спортивный центр”, г. Киев  
Институт физической культуры  
Сумского государственного педагогического университета им. А.С.Макаренко*

**Цель.** Усовершенствовать профессиональную подготовку студентов по физической реабилитации и проверить эффективность методик специального курса “Физическая реабилитация спортсменов высокого класса” во время их стажировки в условиях ГП “ОУСЦ”.

**Методы:** антропометрия, электрокардиограмма, вариационная пульсометрия, АД, ЧСС, тест “Накатани” и “Фолля”. Во время стажировки использовались карты-анкеты для спортсменов и больных [С.Ю. Капралов, 1996, 2004], содержащие психологические и морфо-физиологические показатели, объективно отображающие и дающие возможность поэтапно фиксировать динамику их самочувствия под воздействием комплексной реабилитации.

**Аннотация.** Статья посвящена производственной практике студентов-реабилитологов в условиях ГП “ОУСЦ” под руководством С.Ю. Капралова. Особенность производственной практики состоит в том, что студенты-практиканты после изучения материала самостоятельно проводили большинство физреабилитационных процедур. Анализ анкетных данных, отзывы ведущих спортсменов, а также результаты их выступлений на соревнованиях подтверждают эффективность реабилитационных методик, усовершенствованные С.Ю. Капраловым и применяются в реабилитационном отделении ГП “ОУСЦ” и стали основой специального курса “Физическая реабилитация спортсменов высокого класса” в ИФК СумГПУ им. А.С. Макаренко. Рассматриваются возможности подготовки и трудоустройства физических реабилитологов в соответствующих учебно-спортивных центрах для обеспечения процесса восстановления и улучшения работоспособности спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, профессиональная подготовка, спортсмены.

## TRAINING OF PHYSICAL REHABILITATION STUDENTS IN “THE OLYMPIC TRAINING SPORT CENTRE” (KIEV)

Sergey KAPRALOV, Yuriy LYANNOY, Alyona KAPRALOVA

*State enterprise “the Olympic Training Sports Centre” (Kiev)  
Institute of Physical Culture of A.S. Makarenko Sumy State Pedagogical University*

**Research aim:** to improve students professional training on physical rehabilitation and to check up the techniques efficiency of the special course “Physical rehabilitation of high class sportsmen” during their training in “the Olympic Training Sport Centre” (Kiev).



**Research methods:** the anthropometry, the electrocardiogram, the variational pulsometry, the arterial pressure, the test of “Nakatany” and “Follya”. During the probation period were used training cards-questionnaires for sportsmen and patients [S.Y. Kapralov, 1996, 2004], that contains psychological and morfo-physiological parameters, objectively displaying and giving an opportunity to fix changes of their health state under the complex rehabilitation influence.

**Abstract.** The article is devoted to the industrial practice of students of physical rehabilitation department of “the Olympic Training Sport Centre” (Kiev) under S.Y. Kapralov management. The main peculiarity of the practice is the students after studying a independently carried out the majority of physical rehabilitation procedures. The analysis of biographical form data, responses of conducting sportsmen, and also results of the competitions confirm efficiency of rehabilitation techniques, improved by S.Y. Kapralov and now are applied in the rehabilitation department of " the Olympic Training Sport Centre" (Kiev) and became a basis of the special course “Physical rehabilitation of high class sportsmen” in the Institute of Physical Training the A.S. Makarenko Sumy state pedagogical university. In future further preparation opportunities and employment specialists of the physical rehabilitation in the appropriate training-sports centers for providing the process of renewal and improvement of sportsmen efficiency are considered.

**Key words:** physical rehabilitation, vocational training, sportsmen.