

Библиографический список

1. Бажуков С.М. Современная система гидрореабилитации детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем / Просвещение, 2012. – 80 с.
2. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 125 с.
3. Сергеев В.И. Обучение плаванию детей: метод пособ. для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 282 с.

Комиссаров А.А., Шадрин А.И., Терёшкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Резкое прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей.

Ключевые слова: Средства восстановления, методы восстановления, опорно-двигательный аппарат, лечебная физкультура

Komissarov A. A., Shadrin A. I., Tereshkin A. F.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE MEANS AND METHODS OF REHABILITATION OF ATHLETES IN VIOLATION OF THE MUSCULOSKELETAL DEVICE

Abstract: Injuries of musculoskeletal system (ODE) in athletes are accompanied by sudden and dramatic termination of training sessions, causing disruption of the established physical stereotype, which leads to a painful reaction of the whole organism. Abrupt cessation of sports contributes to the extinction and destruction worked out by years of systematic training conditionally-reflex connections.

Keywords: restore, recovery, musculoskeletal, physiotherapy

Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов происходит в следствии несоответствия между нагрузкой на суставы и способно-

стью хрящей сопротивляться ей. Как правило - происходит быстрое «старение» суставного хряща. Он теряет свою эластичность, суставные поверхности становятся шероховатыми, на них появляются трещины. Позднее присоединяется воспаление, в ответ на которое происходит разрастание костной ткани.

Необходимой предпосылкой повышения эффективности занятий является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Под воздействием физической нагрузки в организме параллельно протекают процессы восстановления и адаптации.

Во время тренировочных нагрузок должен осуществляться контроль за процессом адаптации спортсменов к нагрузкам и их переносимостью. На основании полученных данных планируются восстановительные мероприятия. Устойчивость к нагрузкам зависит от процессов восстановления. При быстром их протекании можно увеличить как нагрузку, так и частоту тренировочных занятий. Если восстановление неполное, то при повторяющейся нагрузке происходит переутомление, то нарушаются процессы адаптации.

Одной из важнейших задач современного спорта является своевременное определение функционального состояния и изменений опорно-двигательного аппарата спортсмена, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий.

Среди лечебных воздействий, применяемых с целью восстановления функций опорно-двигательного аппарата, наибольшими терапевтическими возможностями обладает лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж. Массаж также играет большую роль в профилактике функциональных нарушений органов движения и опоры и лечения начальных степеней различных деформаций.

Лечебная физкультура включает занятия лечебной гимнастикой, физические упражнения в водной среде, тренировку в ходьбе, обучение бытовым навыкам, упражнения на специальных аппаратах и тренажерах, игровые упражнения и элементы спорта.

Физические упражнения в воде носят щадящий характер нагрузки на опорно-двигательный аппарат т.к. масса тела в воде снижается и упражнения, выполняемые спортсменом в водной среде, будут носить положительный характер на фактор восстановления чем при выполнении этих же упражнений вне водной среды. При некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата физические упражнения сочетаются с подводным вытяжением позвоночника и нижних конечностей. Контраст в нагрузке, возникающий при выполнении упражнений в воде и вне водной среды, и завихрения воды при выполнении движений в быстром темпе благоприятствуют укреплению мышц. Упражнения для суставов

нижних конечностей выполняются в воде в различных исходных положениях – стоя, сидя и лежа.

Массаж, так же как физические упражнения, в силу рефлекторных связей оказывает действие на весь организм и особенно на связочно-мышечный и суставной аппарат. При различных заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата массаж является обязательным элементом комплексного лечения. Массаж улучшает кровообращение, способствует рассасыванию экссудата, противодействует образованию контрактур, способствует сохранению нормального тонуса и трофики мышц. Раннее начало сеансов массажа способствует уменьшению болей и более быстрому восстановлению. При травме мягких тканей, если нет разрыва больших сосудов и значительных разрывов мышц, к массажу следует приступить на первый-второй день после травмы.

В ходе написания статьи было отмечено что, применение ЛФК при лечении травм позвоночника повышает эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование данного заболевания. Необходимо отметить, что, только строгая последовательность в увеличении нагрузки и её индивидуализация являются основными условиями при проведении всех занятий. При этом должно учитываться состояние, реакция занимающихся, особенности клинического течения, сопутствующие заболевания и физическая подготовленность больных.

Библиографический список

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.
2. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В., Душенков П.А. Медицинский массаж / под ред. Сидоренко Ю.А. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008. – 400 с.
3. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
4. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.