

Белокопытова Светлана Викторовна

аспирант, соискатель, методист
ГУЗ «Липецкая городская больница
скорой медицинской помощи №1»
г. Липецк, Липецкая область

Белокопытов Руслан Николаевич

аспирант, ассистент
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет»
г. Липецк, Липецкая область

Балышев Владимир Сергеевич

тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ № 9»
г. Липецк, Липецкая область

Иванов Юрий Викторович

тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ № 9»
г. Липецк, Липецкая область

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ
И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Аннотация: в статье представлены наиболее характерные и существенные связи восстановительных мероприятий спортсменов. Проанализированы основные принципы реабилитации при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у подростков, занимающихся спортивными единоборствами, которые необходимо знать тренерам-преподавателям в процессе тренировочной деятельности.

Ключевые слова: нагрузка, этапы реабилитации, дозирование нагрузки.

Реабилитация подростков, занимающихся спортивными единоборствами (спортивная борьба, бокс и др.), отличается от реабилитации остальных

пациентов и является специфичной. Это отличие заключается в том, что спортсмен, помимо выполнения бытовых обязанностей, должен переносить значительные физические нагрузки. А для выполнения данных нагрузок необходимы сила мышц, стабильность и подвижность суставов. Следует сказать, что различие между пониманием «здоров для обычного человека» и «здоров для спортсмена» [5, с. 183] очевидно, так как травмы у спортсменов сопровождаются прекращением тренировок, потому что происходит «повреждение в результате внешнего воздействия» [1, с. 267].

Следует сказать, что тренер-преподаватель должен знать, что для ускорения процесса восстановления после повреждения, нужно начинать с незначительных нагрузок, постепенно их увеличивать, но «без обострения боли в поврежденных областях» [4, с. 358]. Изучив специальную литературу, мы отметили, что например: спортсменам борцам нужны сильные бедра, так как большинство приемов и движений идут от бедра, вместе с тем нельзя забывать про силу мышц, ответственных за «тянущие» движения (бицепсы, предплечий, мышцы средней и верхней части спины) [4, с. 116].

Следует сказать, что после повреждений нарушается стереотип жизни юного спортсмена, на который организм болезненно реагирует, так как происходит угасание выработанных условно-рефлекторных связей. Иными словами, происходит физиологическая и психическая растренировка, таким образом, снижается функциональная способность организма и всех его систем. Поэтому тренер-преподаватель должен знать, что задачей реабилитации спортсменов – подростков, занимающихся спортивными единоборствами, является восстановление не только психосоматического здоровья, а также общей и специальной работоспособности. Мы согласны с точкой зрения С.Н. Попова, что у спортсменов реабилитация должна восстанавливать специфические двигательные качества и навыки, что требует иных форм организации, средств и методов восстановления [5, с. 184].

Вместе с тем С.Н. Попов отмечает, что особенностями реабилитации спортсменов являются: раннее начало реабилитационных мероприятий;

совокупность методов, средств и стадий восстановления; долгосрочное планирование и прогноз; дозирование нагрузки; коррекция нагрузки и экспертная оценка. В этом отношении интересны данные полученные Биллом Перлом [4, с. 358], который изучал реабилитационные мероприятия после травм спортсменов и в свою очередь писал: «чтобы ускорить процесс восстановления после травмы, следует начинать с небольших нагрузок и постепенно увеличивать их без обострения боли в повреждённых областях».

Следует отметить, что особенностями реабилитации спортсменов – подростков, занимающихся спортивными единоборствами, являются раннее начало, то есть еще в *подострой стадии*, это необходимо для предупреждения необратимых изменений (вторичная профилактика).

В *конце острого* периода тренера-преподаватели должны использовать ЛФК, общеразвивающие, специально-подготовительные и даже специальные упражнения тренировочной направленности.

Вышесказанное говорит о том, что тренер-преподаватель должен быть компетентным специалистом не только в тренировочном процессе, но и разбираться в реабилитационных вопросах, зная стадии заболеваний (острая, подострая, ремиссия, выздоровление). Это нужно для того, чтобы определять задачи и средства восстановления с учётом этапов реабилитации (медицинская, спортивная и начальный этап спортивной тренировки).

В свою очередь, этап медицинской реабилитации характеризуется угасанием патологического процесса, развитием реституции, регенерации, компенсации, восстанавливается анатомическая целостность в области повреждения. Задачами медицинского этапа является ускорение саморегуляции, адаптации и при положительной динамике применение интенсивных общеразвивающих и специальных упражнений, то есть применяется первая фаза силовой подготовки (пассивный сезон) [4, с. 183], которая подразумевает выполнение отдельных упражнений на гимнастических снарядах и т. д. К концу данного этапа юный спортсмен должен быть полностью адаптирован к несложным нагрузкам, но для этого

тренер-преподаватель должен четко помнить информацию об «анатомических структурах, участвующих в произвольных физических движениях» [2, с.7].

Следует отметить, что этап *спортивной реабилитации* характеризуется некоторыми функциональными нарушениями, остаточными явлениями перенесенной болезни или травмы (снижение показателей сердечно-сосудистой и системы дыхания, контрактуры, нарушение статики и координации). Задачами данного этапа является ликвидация вышеперечисленных нарушений, восстановление общей функциональности юного спортсмена. Специальными средствами этого этапа служат различные физические упражнения (развивающие гибкость и силу, циклические локомоции, силовые упражнения). Силовые упражнения необходимы для проработки мышц в зоне повреждения, так как в ней происходит рефлекторное развитие дистрофических изменений мышечной ткани, уменьшается ее масса, снижается силовая возможность, таким образом, порождая «слабое звено». Следовательно, необходим аналитический метод тренировки мышц, позволяющий точно дозировать физическую нагрузку и избегать травм.

На начальном этапе спортивной тренировки можно использовать имитационные упражнения, которые похожи на соревновательные упражнения, то есть без особых усилий и в умеренном темпе. Мы считаем, что, выполняя данные упражнения, подростки, занимающиеся спортивной борьбой и боксом, приобретают необходимую психическую устойчивость, восстанавливают характерные двигательные навыки.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что при составлении тренировочной программы тренер-преподаватель должен учитывать несколько важных факторов: индивидуальный подход, саморегуляцию и структурный баланс [3, с. 195–196] и исходить из того, что наиболее сложными являются специально-подготовительные (специально-вспомогательные) и специальные упражнения. Иначе говоря, при освоении указанных упражнений тренер-преподаватель должен помнить, что при их применении используются классические педагогические приемы: способ подводящих упражнений, расчлененный подход и метод облегчения при выполнении специальных упражнений в полной координации.

Следует отметить, что неизменным условием эффективности готовности подростков, занимающихся спортивными единоборствами (спортивная борьба, бокс и др.) к тренировочно-соревновательным нагрузкам, является экспертная оценка, необходимая для предупреждения осложнений и рецидивов заболеваний у недостаточно подготовленных к спортивным тренировкам юных спортсменов.

Список литературы

1. Герке Т. Спортивная анатомия / Т. Герке; пер. с нем. С.Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.
2. Джерми К. Атлас скелетно-мышечной анатомии / К. Джерми; пер. с англ. И.Н. Максимова. – М.: АСТ; Астрель, 2008. – 382 с.
3. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С.Э. Борич. – 2-е изд. Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
4. Перл Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Б. Перл; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2014. – 432 с.
5. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – 5-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.