

2. Evseev, S.P., Evseeva, O.E. and Tomilova, M.V. (2016), "Scientific substantiation and experimental verification of the All-Russian sports complex 'Ready for Labour and Defense' (GTO) for people with disabilities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 143, No. 1, pp. 60-64.

3. Evseev S.P., Aksenov A.V., Kryukov I.G., Matveeva S.S. (2018), "The order of performance of standards, tests (tests) of the All-Russian sports and sports complex "Ready for Labor and Defense" for persons with a lesion of the musculoskeletal system", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol.163, pp. 85-88.

4. Evseeva O.E. (2016), Methodological recommendations on the establishment of state requirements for the level of physical preparedness of disabled people when fulfilling the standards of the All-Russia Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense", St. Petersburg.

5. Methodological recommendations on the organization of the educational process for the education of people with disabilities and persons with disabilities in educational institutions of higher education, including the equipment of the educational process" (approved by the Ministry of Education and Science of the Russian Federation on 08/04/2014 N AK-44 / 05vn), available at: <http://base.garant.ru/70680520/>.

6. Order No. 175 "OD" On Approbation and Implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense", available at: [https://edu.tatar.ru/upload/images/files/175\(1\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/175(1).pdf).

7. Usachev, N.A., Surnin, D.I. and Chempalova, L.S. (2017), "Issues of improving the efficiency of physical education of students with disabilities", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 153, No. 11, pp. 259-263.

Контактная информация: surnindima@gmail.com

Статья поступила в редакцию 14.01.2019

УДК 615.825.1

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОПЕРАТИВНОМ ЛЕЧЕНИИ ПОВРЕЖДЕНИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

*Владимир Дмитриевич Сячин, доктор педагогических наук, профессор,
Татьяна Владимировна Новикова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация

Статья посвящена описанию основных методологических принципов физической реабилитации спортсменов при оперативном лечении повреждений плечевого сустава, а также анализу методик, применяющихся в настоящее время в комплексном восстановительном лечении спортсменов. В заключении нами представлены главные компоненты методических рекомендаций, необходимых для эффективного применения данной методики.

Ключевые слова: физическая реабилитация, повреждения плечевого сустава, оперативное лечение, восстановление спортсменов, средства и методы физической реабилитации.

MEANS AND METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION OF ATHLETES AT OPERATIONAL TREATMENT OF DAMAGE OF SHOULDER JOINT

*Vladimir Dmitrievich Syachin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Tatyana Vladimirovna Novikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow*

Annotation

The article is devoted to the description of the basic methodological principles of physical rehabilitation of athletes in the surgical treatment of injuries of the shoulder joint, as well as the analysis of the methods currently used in the complex rehabilitation treatment of athletes. In conclusion, we present the main components of the methodological recommendations necessary for the effective application of this methodology.

Keywords: physical rehabilitation, damage to the shoulder joint, surgical treatment, recovery of athletes, means and methods of physical rehabilitation.

ВВЕДЕНИЕ

Успешно проведенная операция является первым шагом для возвращения к полноценному функционированию оперированной конечности. После этого решающее значение имеет реализация реабилитационной программы. Правильное и своевременное прохождение всех этапов реабилитации позволит пациенту решить полный спектр задач по восстановлению. Главной целью восстановления после оперативного вмешательства будет являться максимально быстрое возвращение пациента к спортивной деятельности и профилактика осложнений. В настоящее время существуют разнообразные методы лечения и реабилитации повреждений в области плечевого сустава после хирургического вмешательства. При обсуждении вопросов послеоперационной реабилитации спортсменов после травм дискуссионными являются, например, вопросы целесообразности и сроки фиксации конечности, сроки начала движений в суставе, методы дозировки физической нагрузки, критерии и сроки возобновления тренировочных и соревновательных нагрузок. В реабилитации спортсменов сохраняют значение многие общие принципы медицинской реабилитации и отдельные частные методики, поэтому так важен критический анализ медико-педагогической литературы по проблемам как медицинской, так и спортивной реабилитации после повреждений плечевого сустава. Не существует общепринятой программы реабилитации, так как у каждого специалиста есть свой взгляд на решение данной проблемы [5, 8].

МЕТОДИКА

По данным Н.М. Валеева [1] и М.И. Гершбурга [2] программа восстановления работоспособности травмированных спортсменов должна носить комплексный характер и осуществляться по трем основным направлениям:

- реабилитация поврежденного звена опорно-двигательного аппарата;
- восстановление общей работоспособности и основных физических качеств, сниженных вследствие травмы;
- восстановление специальной работоспособности.

Весь процесс реабилитации спортсменов подразделяется некоторыми авторами на три этапа:

- этап медицинской реабилитации;
- этап спортивной реабилитации;
- этап возобновления спортивной тренировки.

Другие авторы выделяют три периода физической реабилитации: иммобилизационный, функциональный и тренировочный периоды. Иммобилизационный период начинается с момента наложения иммобилизации, лечебную физическую культуру применяют в первые же дни после травмы. Пациенты выполняют движения в суставах здоровой конечности и в суставах поврежденной конечности, не задействованных в иммобилизации, выполняются идеомоторные упражнения, изометрические напряжения мышц, различные виды дыхательных упражнений. Начинают выполнение упражнений со здоровой конечности, а затем подключают поврежденную. Важным является выполнение специальных упражнений с большим количеством повторений, также рекомендуется применять их по несколько раз в течении дня. В какой момент начинать выполнение пассивных и активных движений в поврежденном суставе определяется с учетом индивидуальных особенностей.

Второй период — постиммобилизационный, или функциональный, начинается с момента снятия иммобилизации и длится до частичного (неполного) восстановления функции поврежденной конечности. В этом периоде применяются общеразвивающие упражнения, широко применяются специальные упражнения для поврежденного сегмента, начинают с упражнений в облегченных условиях, а именно: с помощью, со снижением силы трения и веса руки (на гладких поверхностях, с колесиками и в водной среде).

Используются как пассивные упражнения, так и активно-пассивные.

Повышают эффективность занятий различные физиотерапевтические процедуры и массаж. Применяют различные тепловые процедуры (водяные ванны, озокерит, парафин) или электропроцедуры (УВЧ, низкочастотная магнитотерапия, диатермия) от 7 до 10–12 процедур, их проводятся перед сеансами массажа, который также проводится курсами по 10–12 сеансов. Спектр специальных физических упражнений постепенно расширяется, увеличивается амплитуда движений, степень сопротивления и отягощения также увеличивается. Длительность занятий доводится до двух-трех часов, периодичность 2–3 раза в день.

Третий период – тренировочный, начинается с момента, когда поврежденный сегмент функционально восстановлен, но есть определенные погрешности. В этом периоде физические нагрузки должны приближаться к систематической тренировке. Основной целью здесь является окончательное восстановление функциональных возможностей поврежденного сегмента, адаптация к бытовым и профессиональным нагрузкам. Для этого используются несколько групп упражнений. Основные, это общеразвивающие упражнения, специальные упражнения (для окончательного восстановления силы мышц и амплитуды движений поврежденного сегмента), а также упражнения, направленные на развитие межмышечной координации, что в свою очередь позволит добиться оптимальных результатов [1, 2, 3, 4, 7].

ВЫВОДЫ

1. Важным компонентом восстановления спортсменов после операций и их скорейшее возвращение к спортивной деятельности, является грамотно выстроенный тренировочный процесс. В ход тренировочного занятия необходимо включать упражнения, направленные на расслабление связочного аппарата плечевого сустава, для чего рекомендуем использовать резиновый эспандер. Так же упражнения для укрепления плечевого сустава с целью предотвращения повторной травмы. Нами был разработан комплекс, который можно применять как часть тренировочного занятия с целью укрепления мышц груди и верхнего плечевого пояса.

2. В занятия так же необходимо включать упражнения, имитирующие спортивную деятельность, но в облегченных условиях, упражнения в воде, с предметами и без, лечебное плавание и имитацию элементов спортивной деятельности в воде, для разработки плечевого и локтевого сустава.

3. С первых дней после операции начинается применение идеомоторных упражнений, необходимо ознакомить спортсмена с их выполнением и влиянием на организм. Одновременно включаются занятия лечебной гимнастикой в постельном режиме.

4. Спортсмен также должен быть проинформирован о том, какие упражнения можно применять на каждом периоде реабилитации, с какой амплитудой и какое количество повторений допустимо.

5. Так же рекомендуем ограничение нагрузки весом тела, так ранняя нагрузка способствует возникновению синовита, что вызывает болевой синдром. Первая неделя после операции – до 50%, вторая неделя – 70%, после 3-й недели – 100%

6. Важен контроль за состоянием спортсмена, так как перетренированность организма может спровоцировать осложнения. Изначально подбор нагрузки должен быть оптимальным для спортсмена и при появлении первых видимых признаков утомления нагрузка должна быть снижена, а период восстановления увеличен или даны для выполнения схожие по структуре, но более легкие упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Н.М. Валеев. – М. : Физическая культура, 2009. – 304 с.
2. Гершбург, М.И. Программа реабилитации спортсменов после оперативного лечения хронической нестабильности плечевого сустава / М.И. Гершбург // Материалы IV Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием «Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития». – М., 2015. – С. 57-60.

3. Епифанов, В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата. / В.А. Епифанов. – М. : Авторская академия ; Товарищество научных изданий КМК, 2009. – 480 с.

4. Каплан, А.В. Повреждения костей и суставов / А.В. Каплан. – М. : Медицина, 2009. – 129 с.

5. Каптелин, А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф. Каптелин. – М. : Медицина, 1986. – 222 с.

6. Котельников, Г.П. Травматология : национальное руководство / Г.П. Котельников, С.П. Миронов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 808 с.

7. Физическая реабилитация : учебник для студентов вузов / под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 603 с.

8. Храмов, В.В. Физическая реабилитация и спортивная медицина : учебное пособие / В.В. Храмов ; Саратовский гос. ун-т. – Саратов : [б.и.], 2010. – 181 с.

REFERENCES

1. Valeev, N.M. (2009), *Recovery of athletes after injuries of the musculoskeletal system*, Study Guide, Physical Education, Moscow/

2. Gershburg, M.I. (2015), “The program of rehabilitation of athletes after surgical treatment of chronic instability of the shoulder joint”, *materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation “Medical physical culture: achievements and development prospects”*, Moscow, pp. 57-60.

3. Epifanov, V.A. (2009), *Rehabilitation treatment for injuries of the musculoskeletal system*, Academy of Authors, Fellowship of scientific publications KMK, Moscow.

4. Kaplan, A.V. (2009), *Damage to bones and joints*, Medicine, Moscow.

5. Kaptelev, A.F. (1986), *Hydrokinetic in orthopedics and traumatology*, Medicine, Moscow.

6. Kotelnikov, G.P. and Mironov, S.P. (2008), *Traumatology: national leadership*, GEOTAR-Media, Moscow.

7. Ed. Popov, S.N. (2005), *Physical rehabilitation*, Phenix, Rostov-on-Don.

8. Khranov, V.V. (2010), *Physical rehabilitation and sports medicine*, Study Guide, Saratov.

Контактная информация: ddasler@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.01.2019

УДК 796.011

МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Владимир Дмитриевич Сячин, доктор педагогических наук, профессор,

Ирина Витальевна Петрачева, кандидат педагогических наук, доцент,

Дмитрий Владимирович Сячин, магистрант,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы мотивированного привлечения к физкультурно-оздоровительным занятиям все более широкого контингента молодых женщин. Таким образом, целью исследования является построение и выявление эффективных программ для молодых женщин на основе побудительных интересов и мотивов к занятиям теми или иными видами физических упражнений.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, молодые женщины, мотивация, интересы, потребности.