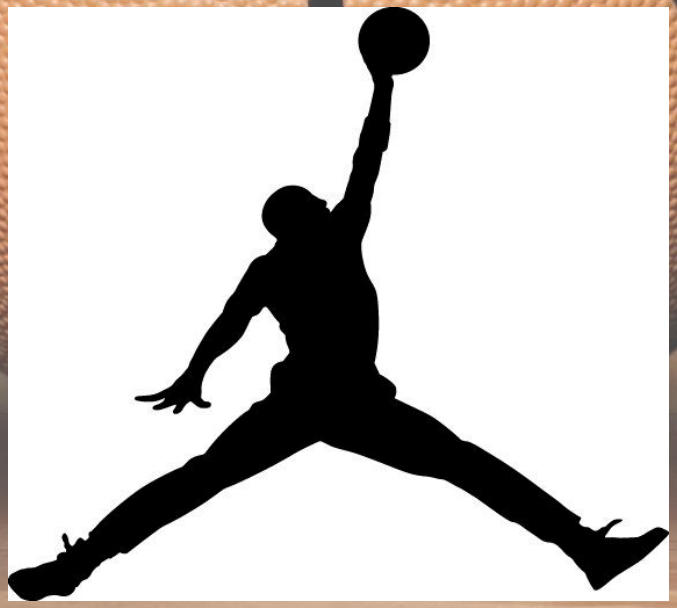
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МПГУ)
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Направление подготовки 033400.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
Профиль «Физическая реабилитация»

«Содержание занятий на разных этапах комплексной реабилитации баскетболистов при травмах плечевого сустава»

Выполнила:
Студентка 4 курса
Чигилейчик Виола Евгеньевна
Научный руководитель:
проф., д.м.н. Соколова В.С.

Москва – 2015

- **Цель данной работы** - разработка занятий для баскетболистов на разных этапах комплексной реабилитации после травм и повреждений плечевого сустава.



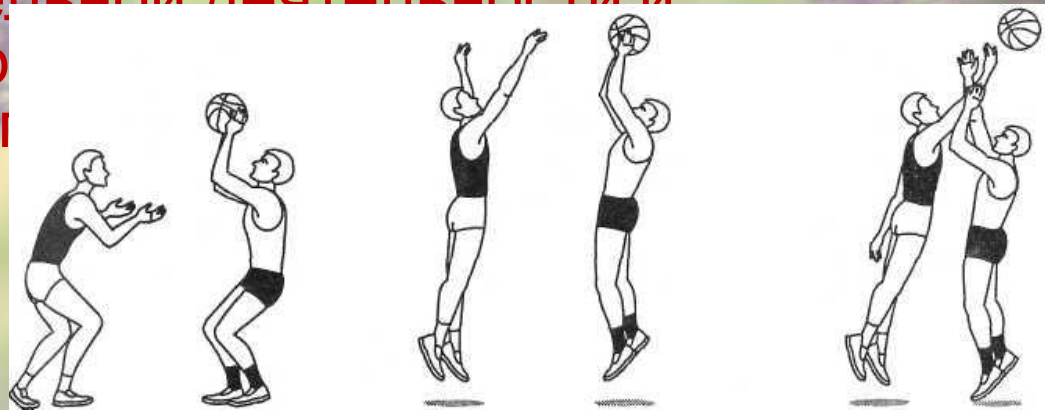
Новизна исследования заключается в разработке эффективных занятия для баскетболистов на разных этапах комплексной реабилитации после травм и повреждений плечевого сустава с использованием гирудотерапии, как части физиотерапии.

Растяжение связок плеча – это одна из самых встречаемых травм данного сустава. Выделяют три степени тяжести растяжения связок плечевого сустава:

- 1 степень — из-за разрыва нескольких волокон связки появляется небольшая боль;
- 2 степень — возникает отек, нетрудоспособность и умеренная боль;
- 3 степень — разрыв связки вызывает сильную боль и возможность нестабильности поврежденного сустава.

Вся комплексная реабилитация спортсменов подразделяется на 3 этапа:

- - Этап медицинской реабилитации (включает оперативное вмешательство, ортопедические манипуляции и приемы, физиотерапевтическое лечение, массаж, ЛФК)
- - Этап спортивной реабилитации (использование специально подобранных физических упражнений различной целевой направленности для наиболее быстрого восстановления общей и спортивной работоспособности)
- - Этап спортивной тренировки (возвращение спортсмена к нормальному учебно-тренировочному процессу и соревновательной деятельности и предупреждение повтор
опорно-двигательного а



Сочетание физических методов при восстановлении после травм и повреждений плечевого сустава

При комплексном лечении больных с повреждением ОДА физические упражнения и массаж сочетаются с физическими факторами (электролечение, ультразвук, теплолечение, водолечение и климатолечение и т.п.).

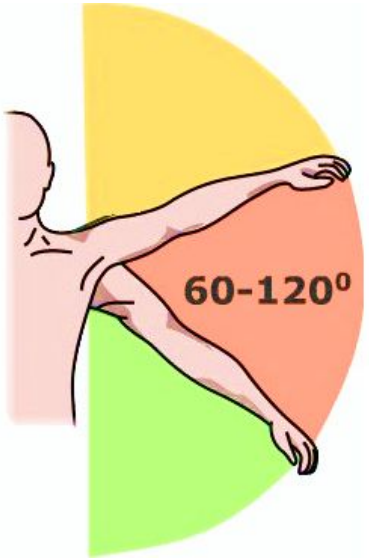
Гирудотерапия также эффективна в физической реабилитации при восстановлении спортсмена. Гирудотерапия — это древний метод лечения пиявками.

Собственные наблюдения

- Исследование проводилось в спортивных школах г.Сочи

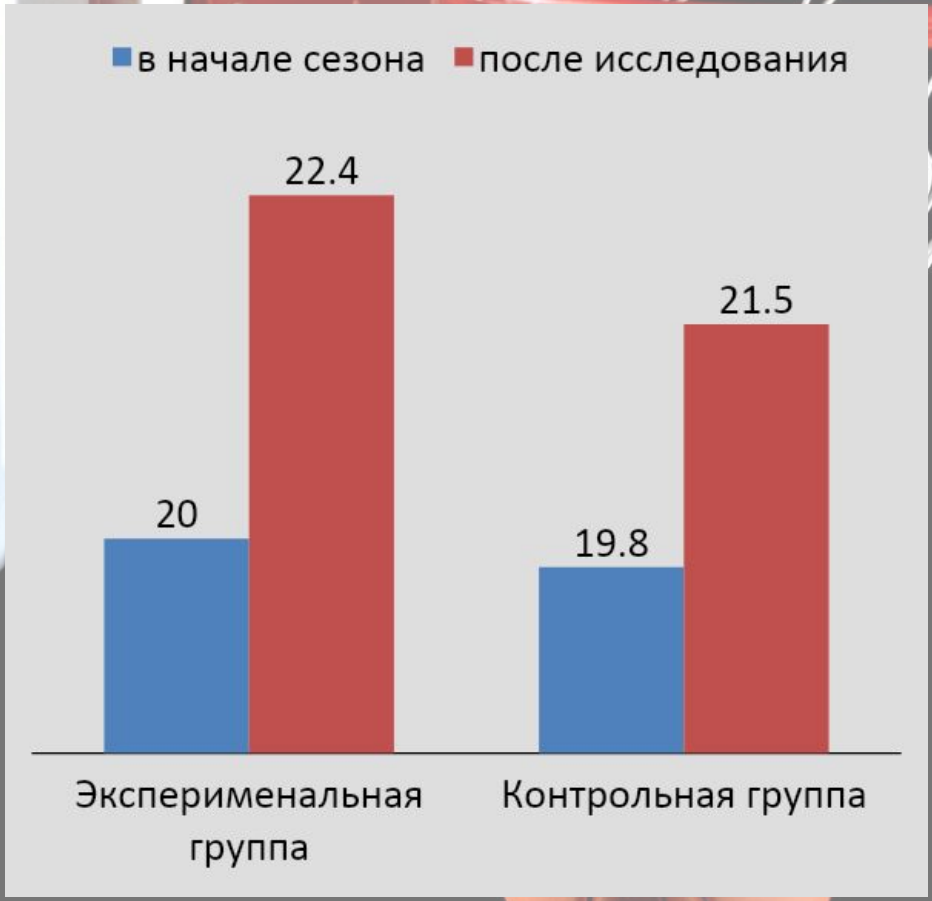
  с февраля по апрель 2015г.
- В качестве испытуемых были взяты **18 баскетболистов** (мальчики 12-16-летнего возраста) с неосложненными травмами — растяжения связок плечевого сустава.
- Для проведения нашего исследования были сформированы две группы: контрольная группа – 9 юношей, экспериментальная – 9 баскетболистов, восстанавливающихся согласно нашей комплексной программы

В ходе исследования были проведены следующие тестирования:



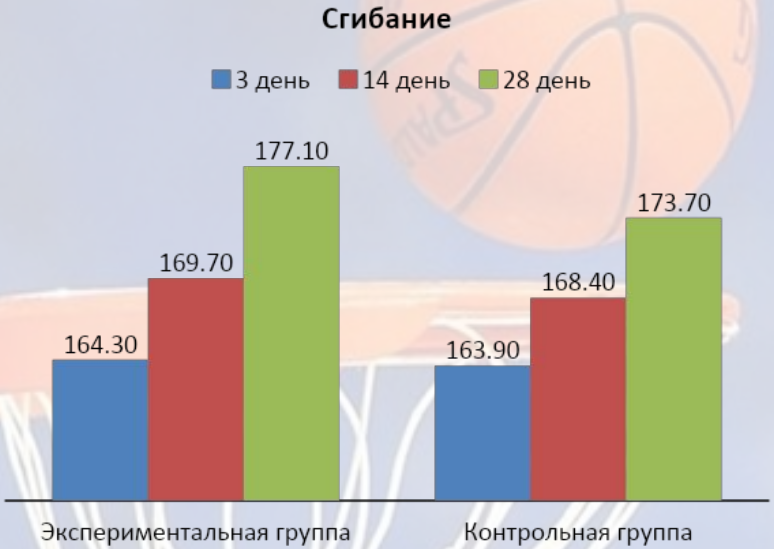
- Тест № 1. Исследование сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД)
- Тест № 2. Исследование физических качеств (тест «отжимания от пола»).
- Тест № 3. Исследование подвижности плечевого

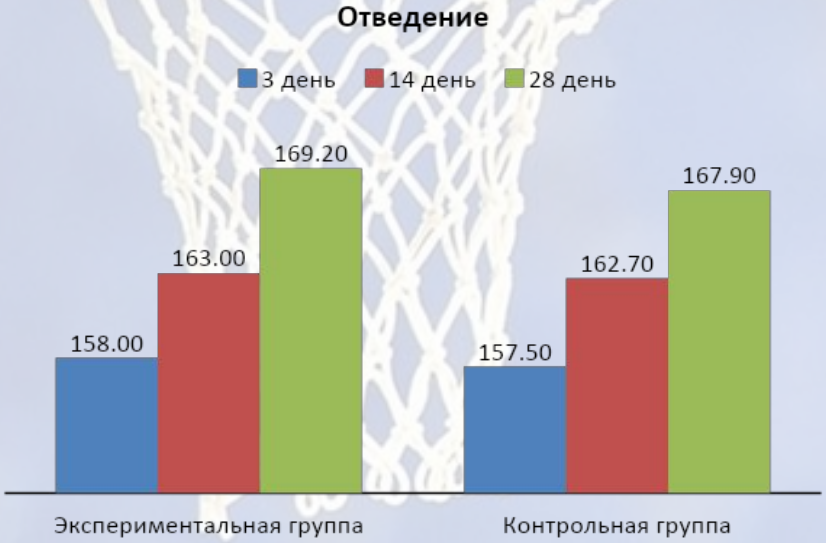
Тест № 2. Показатели физических качеств: отжимания от пола в начале сезона и после проведения исследования (35 день)



№ п/п	Экспериментальная группа Отжимания от пола (кол-во раз)		Контрольная группа Отжимания от пола (кол-во раз)	
	В начале сезона (сентябрь)	после	В начале сезона (сентябрь)	после
1	15	17	16	17
2	17	19	21	23
3	20	25	18	20
4	18	20	15	17
5	21	23	25	28
6	25	28	17	20
7	16	20	23	23
8	22	22	26	29
9	26	28	17	17
Средние показатели	20	22,4	19,8	21,5

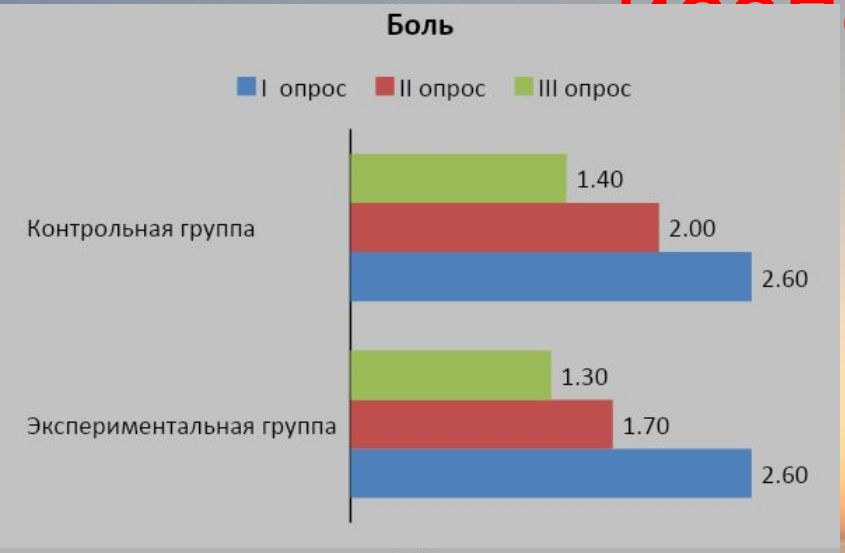
Тест № 3. Показатели подвижности плечевого сустава у баскетболистов во время проведения исследования — сгибание и отведение

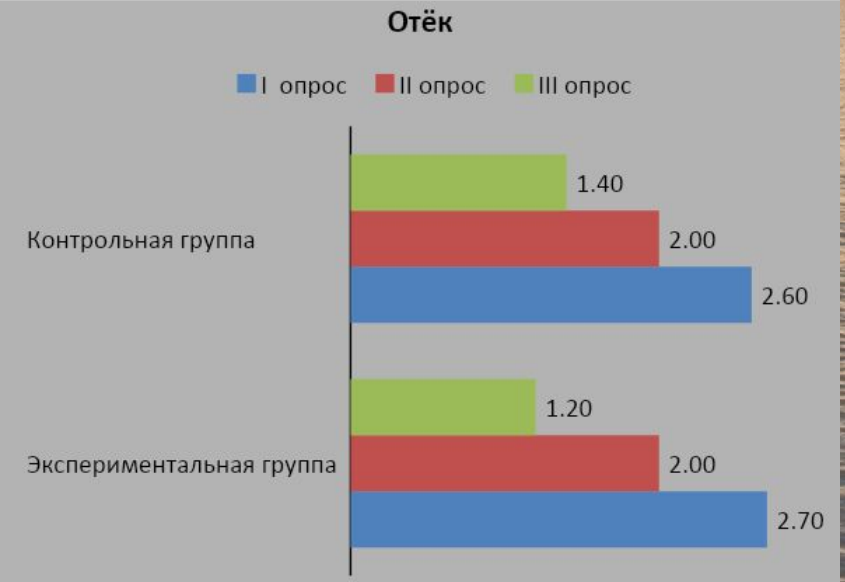




№ п/п	Экспериментальная группа (сгибание/отведение, градусы)			Контрольная группа (сгибание/отведение, градусы)		
	3 день	15 день	30 день	3 день	15 день	30 день
1	170/166	175/169	180/174	164/158	168/164	174/167
2	167/160	170/165	178/170	171/168	175/171	180/175
3	160/152	163/159	170/165	158/150	163/156	169/160
4	171/161	178/166	181/174	170/160	175/165	179/169
5	163/156	167/160	174/168	155/151	163/159	170/165
6	158/150	165/155	174/164	160/152	165/155	170/160
7	155/151	163/158	178/166	169/165	173/169	177/174
8	171/168	177/171	182/175	165/158	169/165	174/170
9	164/158	169/164	177/167	163/156	165/161	170/169
Средн. Знач.	164.3/158	169.7/163	177.1/169.2	163.9/157.5	168.4/162.7	173.7/167.9

Результаты тест-опроса «Боль-Отек» в разные периоды исследования

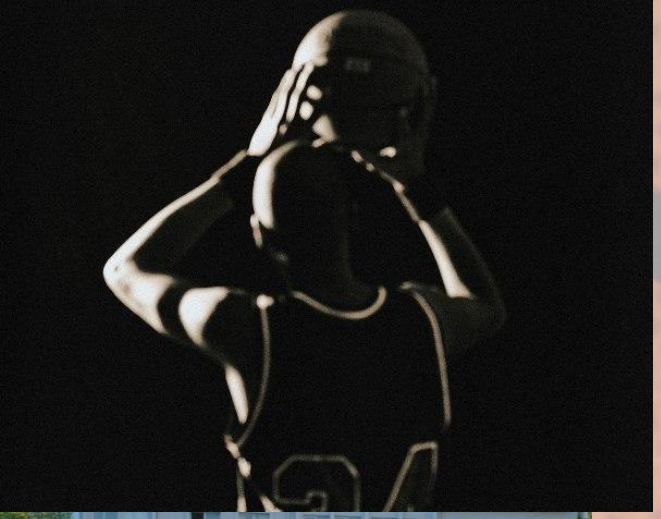




№ п/п	Экспериментальная группа						№ п/п	Контрольная группа					
	Боль, баллы			Отек, баллы				Боль, баллы			Отек, баллы		
	I	II	III	I	II	III		I	II	III	I	II	III
1	3	2	1	3	2	1	**1**	3	2	2	2	2	1
2	3	2	1	3	2	1	**2**	2	2	1	3	2	1
3	3	2	2	3	2	2	**3**	2	2	1	3	2	1
4	2	2	1	3	2	1	**4**	3	2	2	3	2	2
5	2	1	1	2	2	1	**5**	2	2	1	2	2	1
6	2	1	1	2	2	1	**6**	3	2	2	3	2	2
7	3	2	2	3	2	2	**7**	3	2	2	2	2	1
8	3	2	2	3	2	1	**8**	3	2	1	2	2	2
9	2	1	1	2	2	1	**9**	2	2	2	3	2	2
Ср. Зн.	**2,6**	**1,7**	**1,3**	**2,7**	**2,0**	**1,2**	**Ср. Зн.**	**2,6**	**2,0**	**1,6**	**2,6**	**2,0**	**1,4**

Выводы

- 1. Гирудотерапия также эффективна в физической реабилитации при восстановлении спортсменов после повреждения плечевого сустава. Процедура выполняется только под строгим контролем специалиста. Вещества, содержащиеся в слюне пиявки, обладает болеутоляющим и противовоспалительным эффектом. Гирудотерапия способствует улучшению метаболизму, нормализует кровоток, восстанавливает тканевой обмен.
- 2. Для восстановления подвижности травмированного плечевого сустава необходимо применить специальную программу реабилитации, подбирающуюся индивидуально, учитывая степень травмы, возраст и пол спортсмена, уровень физической подготовленности и т.п.



- Данная программа комплексной реабилитации в сочетании с гирудотерапией, способствовала более быстрому и полноценному восстановлению функций и работоспособности травмированного плечевого сустава у баскетболистов экспериментальной группы.