

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,  
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»**

ИНСТИТУТ ТУРИЗМА, РЕКРЕАЦИИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИТНЕСА  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

НА ТЕМУ:

**«ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ АРТРИТЕ У СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ»**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ

С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»

Исполнитель:

студент 5 курса профиля

«Физическая реабилитация»

заочной формы обучения

Комков С. В.

Научный руководитель:

профессор кафедры ФР и ОФК,

доктор. пед. наук

Козырева О.В.

**МОСКВА – 2017**

- **Цель работы** – повышение эффективности физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом.
- **Объект исследования** - физическая реабилитация спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом.
- **Предмет исследования** - средства и методы физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом плечевого сустава.

**Рабочая гипотеза:** предполагается, что программа физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом плечевого сустава будет способствовать восстановлению функции поврежденной конечности и восстановлению уровня спортивной формы сопоставимого с дотравматическим периодом.

## **В процессе исследования решались следующие задачи:**

- 1. Изучить проблему физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом.**
- 2. Разработать программу физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом плечевого сустава.**
- 3. Оценить эффективность предложенной программы физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров с посттравматическим артритом плечевого сустава.**

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- анализ научно-методической литературы
- гониометрия
- динамометрия
- тестирование
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики

# ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

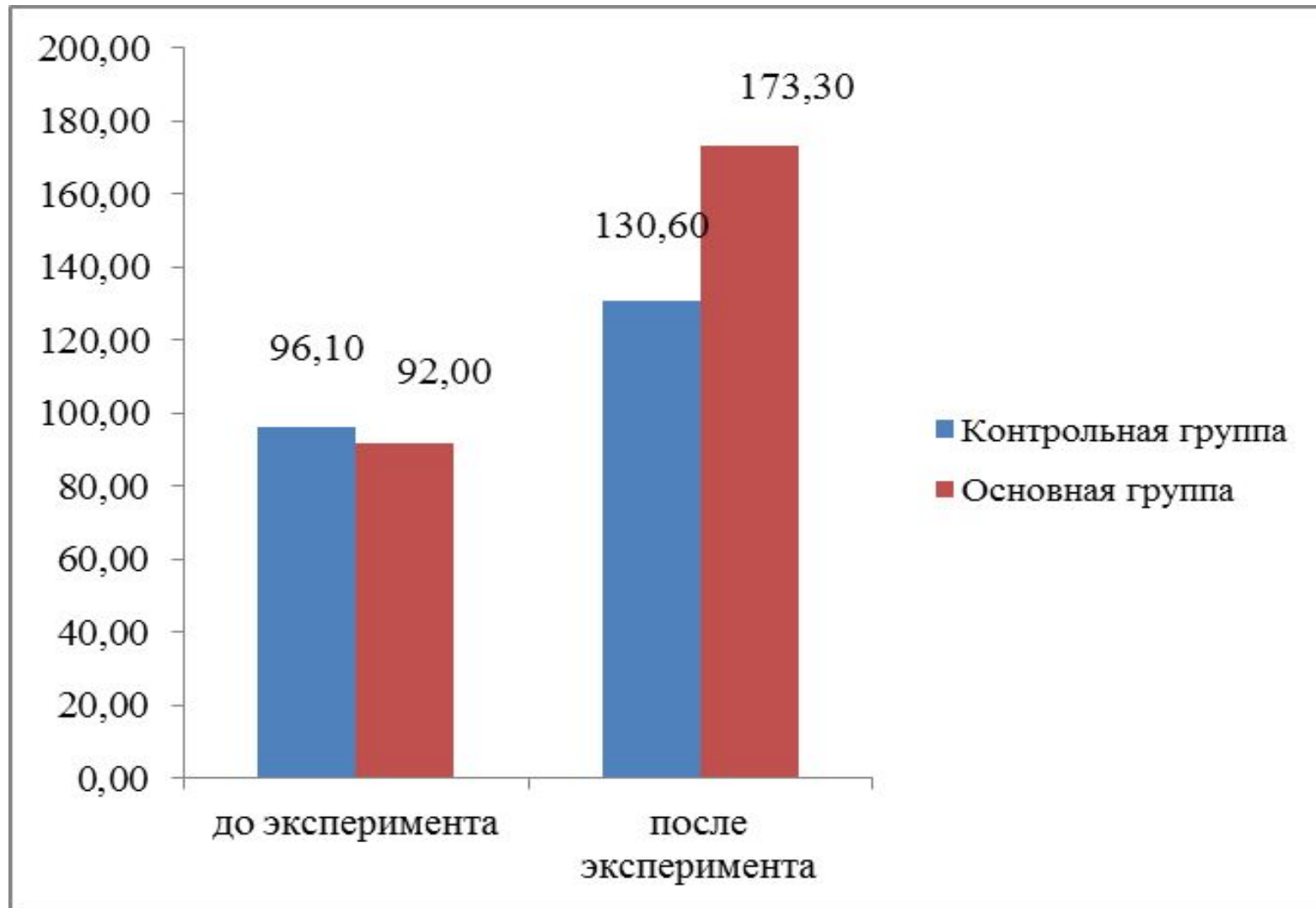
Исследование проводилось на базе филиала №1 ГАУЗ Московского научно-практического центра медицинской реабилитации восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы с ноября 2016 по апрель 2017 года.

В эксперименте участвовали 20 спортсменов-пауэрлифтеров в возрасте 18-22 лет весовых категорий 75; 82,5; 90 кг. Были сформированы две группы: основная и контрольная, в каждой из которых участвовало по 10 спортсменов.

# МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ

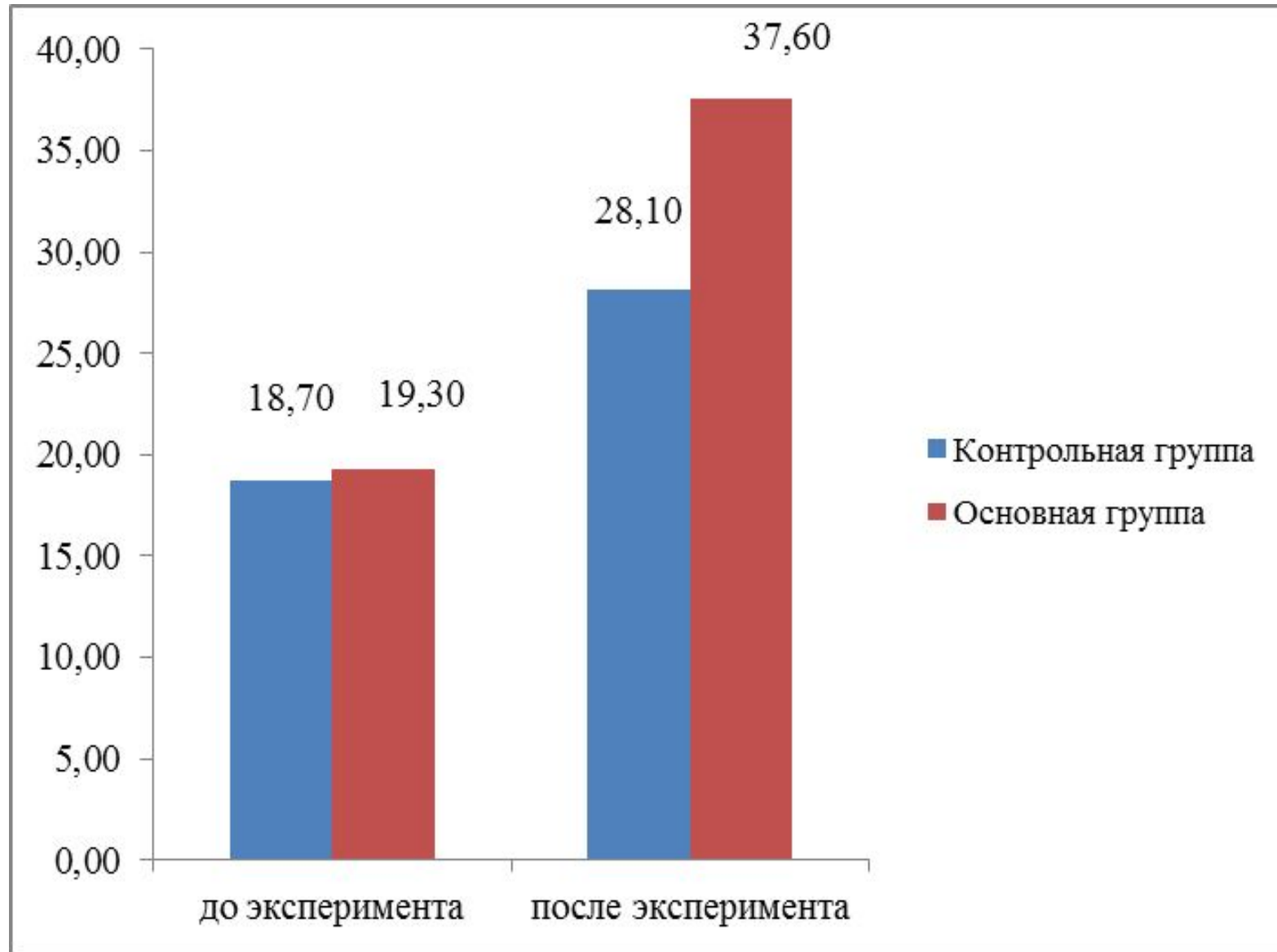
Контрольная группа	Основная группа
<ul style="list-style-type: none"><li>-лечебная гимнастика</li><li>-магнитотерапия</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-лечебная гимнастика</li><li>-механотерапия</li><li>-массаж</li><li>- электрофорез</li><li>- магнитотерапия</li><li>- лазеротерапия</li><li>- ударно-волновая терапия</li><li>- лечебное плавание</li><li>- дыхательная гимнастика</li></ul>

# Результаты гониометрии (сгибание), градусы

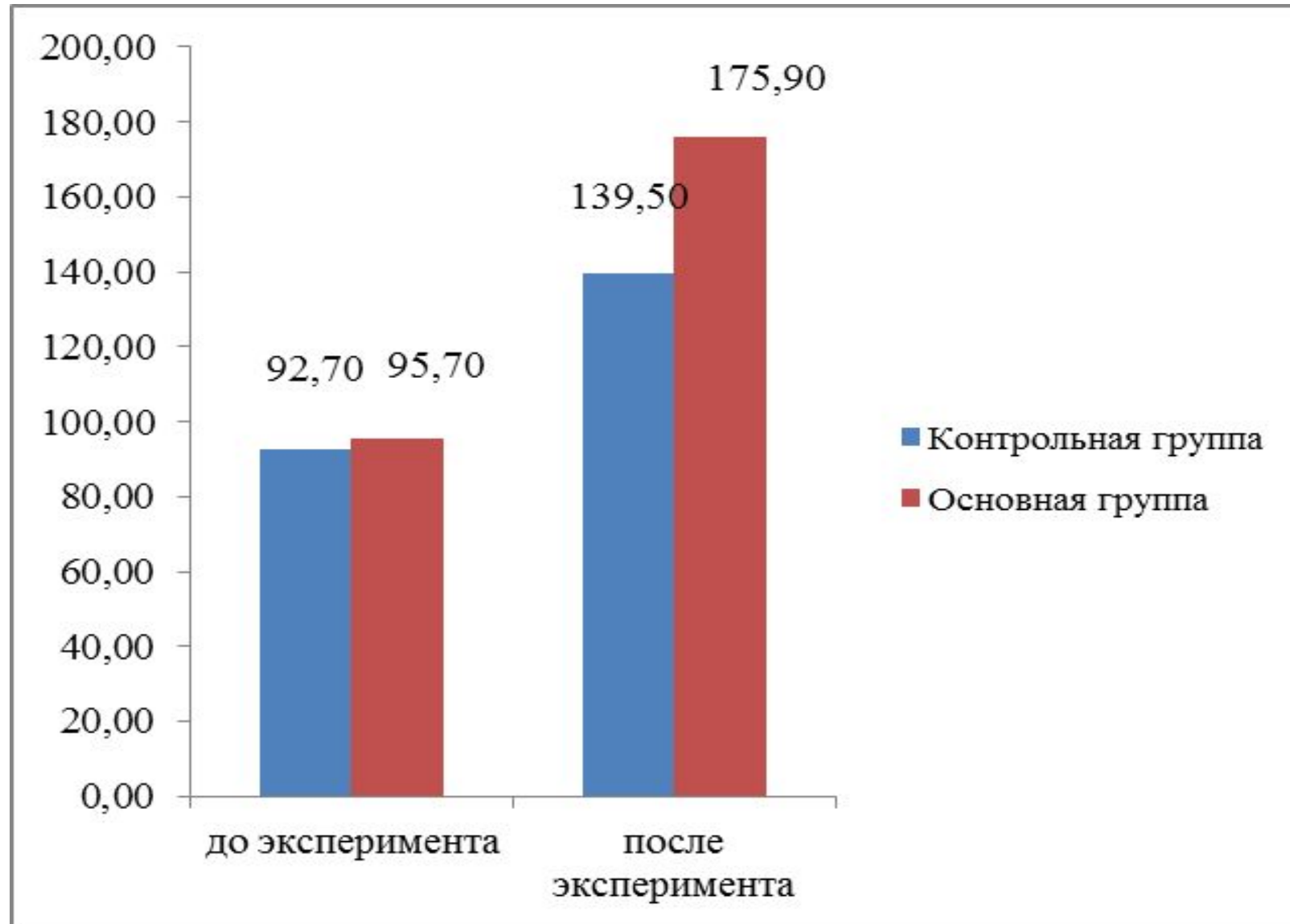




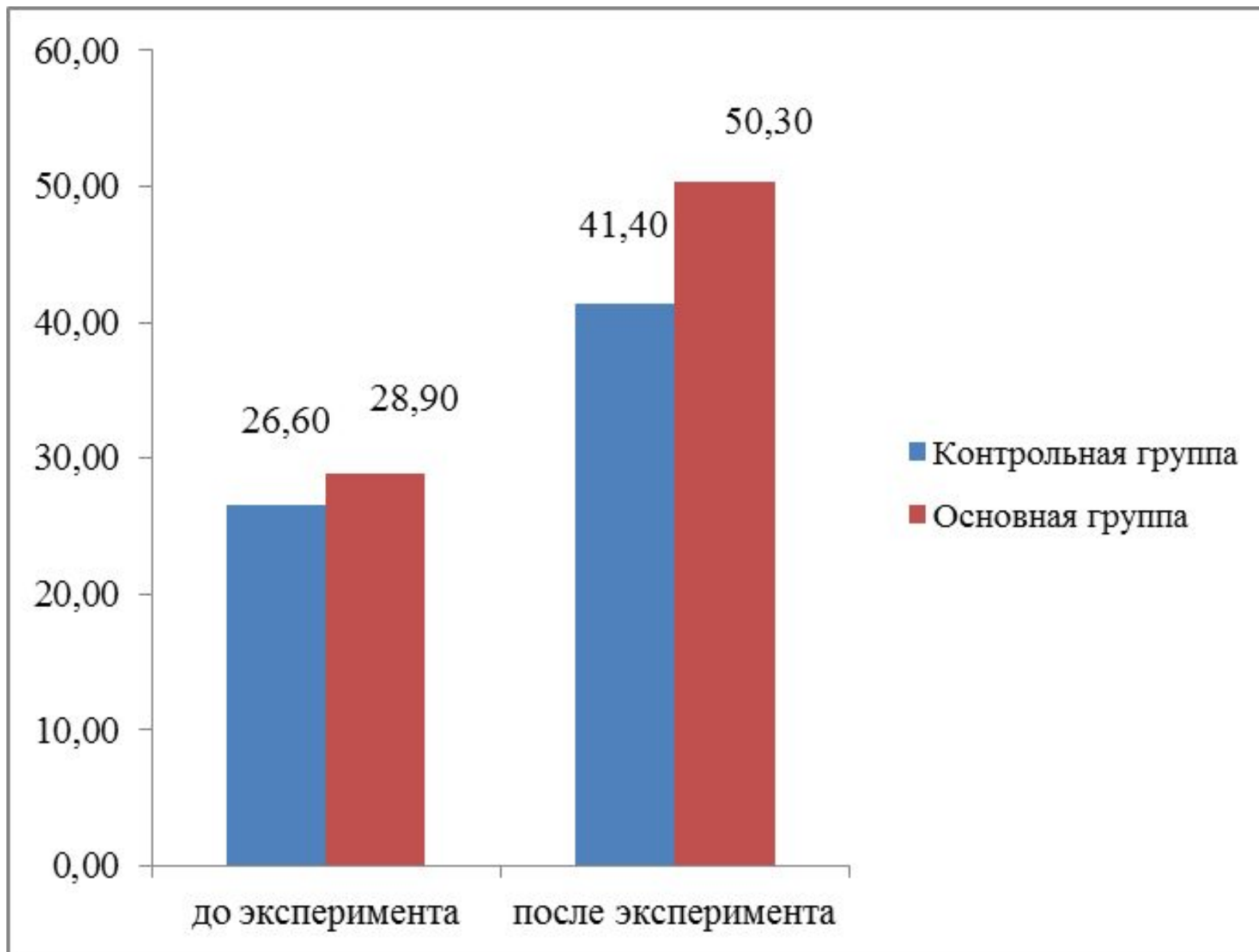
# Результаты гониометрии (разгибание), градусы



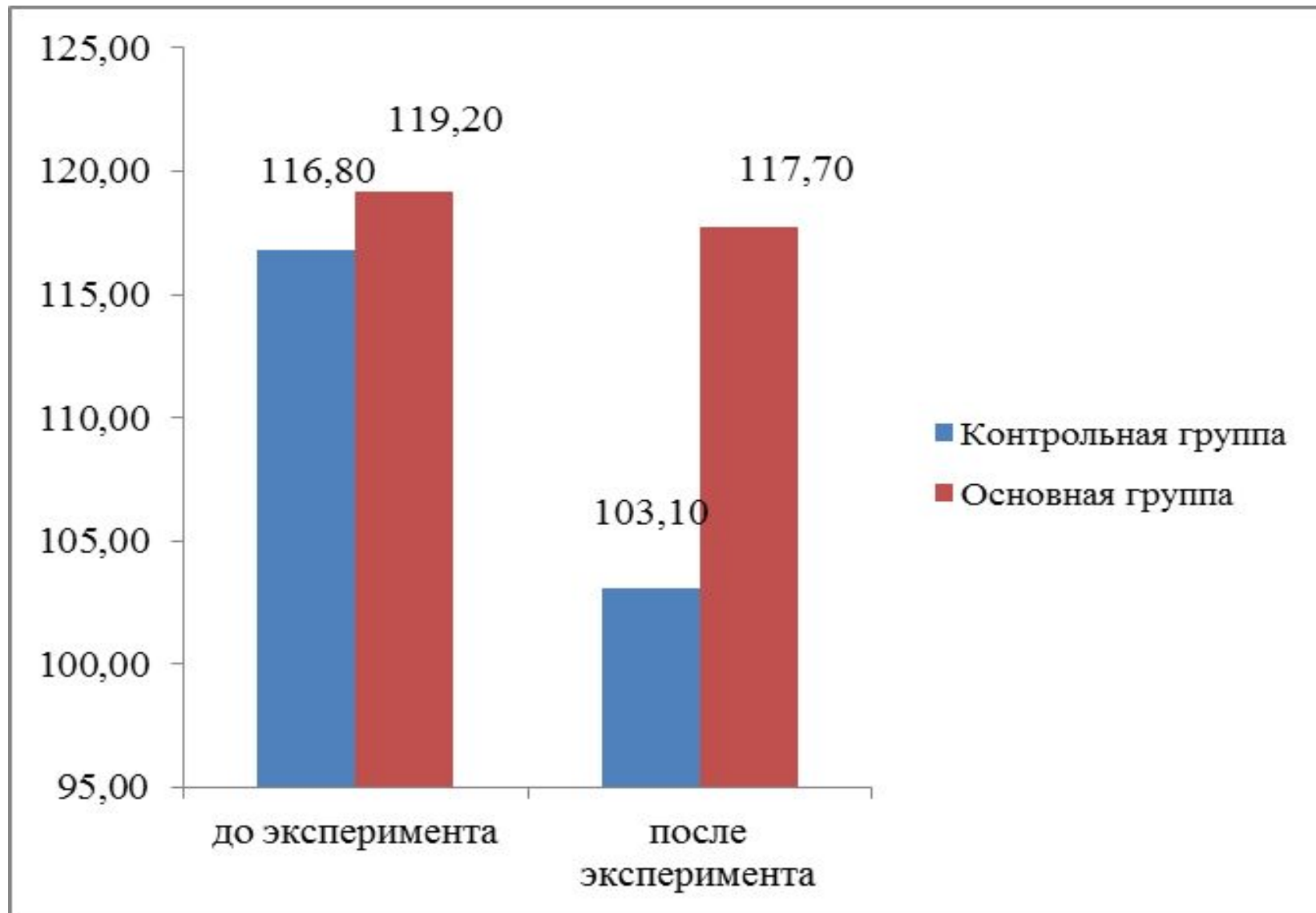
# Результаты гониометрии (отведение), градусы



## Результаты динамометрии, кг



# Результаты исследования жима лежа со штангой, кг



# ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что посттравматический артрит у спортсменов-пауэрлифтеров - заболевание сустава, возникающее вследствие неоднократно повторяющейся травмы. При серьезной травме, боли и нарушения подвижности возникают сразу после травмирующего воздействия, при микротравмах развиваются постепенно.

# ВЫВОДЫ

2. Разработана программа физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров при посттравматическом артрите. Программа включала в себя занятия лечебной гимнастикой, методы механотерапии и , физиотерапии. Физическая реабилитация длилась 4 месяца и делилась на 3 периода – адаптационный, тренировочно-корректирующий и стабилизационный. В эксперименте приняло участие 20 спортсменов-пауэрлифтеров с диагнозом посттравматический артрит в возрасте 18-22 года весовых категорий 75, 82,5 и 90 кг.

# ВЫВОДЫ

3. Анализ эффективности программы реабилитации выявил положительные изменения двигательной функции плечевого сустава при посттравматическом артрите:

- показатели сгибания в плечевом суставе в среднем по основной группе изменились на 88,37%, в контрольной группе показатели изменились 35,9% ( $P < 0,01$ );

- показатели разгибания в плечевом суставе в среднем по основной группе изменились на 88,37%, в контрольной группе показатели изменились 35,9% ( $P < 0,01$ );

- показатели отведения в плечевом суставе в среднем по основной группе изменились на 88,37%, в контрольной группе показатели изменились 35,9% ( $P < 0,01$ );

- - показатели динамометрии в среднем по основной группе изменились на 88,37%, в контрольной группе показатели изменились 35,9% ( $P < 0,01$ ).

# ВЫВОДЫ

Кроме этого наблюдается положительная динамика выполнения упражнения жим лежа со штангой.

В основной группе значения показателя жима лежа со штангой приближены к показателям в период до травмы , динамика составила 1,26%. В контрольной группе отмечается снижение среднего значения показателя жим лежа со штангой по сравнению с периодом до начала заболевания, снижение результата составило 11,73%.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**