

Автор:

Долженкова Виктория Борисовна

бакалавр пед. наук, магистрант

Школа искусства, культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ ПРИ ТРАВМАХ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА В ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация: в настоящее время в России число подростков, занимающихся единоборствами неуклонно растет. В связи с этим возникает проблема травматизации. Чаще травмируется лучезапястный сустав. Поэтому вопрос о физической реабилитации для восстановления функций травмируемого сустава остается актуальным.

Ключевые слова: физическая реабилитация, травмы лучезапястного сустава, подростки, единоборства.

Единоборство – виды спорта, в которых участники физически состязаются друг с другом, один на один.

Цель единоборства – действуя в рамках оговоренных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника. Единоборство относится к виду занятий, которые направлены на то, чтобы человек освоил основные элементы борьбы. Многие мужчины записываются в данные секции, чтобы научиться вести ближний бой, однако вполне приемлемая нагрузка привлекает и девушек к такому виду спорта.

В современном мире единоборство принято рассматривать в двух аспектах: – это боевая схватка двоих противников без применения огнестрельного оружия;

– это спортивный поединок так же пары людей, где применяется физическая сила или любое другое снаряжение.

Из различных специфик и способов обучения спортсменов, бывают следующие виды единоборства:

1. Боевые единоборства. Боевые единоборства направлены на то, чтобы обучить человека тому, чтобы справиться со смертельной ситуацией, и даже в случае губительного исхода, возможность нанести врагу максимальные повреждения. При обучении боевым единоборством программа занятий выстроена таким образом, чтобы человек смог овладеть противоборством против нескольких противников, голыми руками либо при использовании подручных средств.

2. Спортивные единоборства. Отличается спортивное единоборство от предыдущего тем, что здесь основная цель боя – доказать своё превосходство. При этом в поединке участвуют только двое человек, которые должны следить за своими движениями, чтобы не покалечить своего противника, а заставить его сдаться. В данном единоборстве существуют свои правила, чтобы избежать травм. Все участники обязательно надевают защитные приспособления.

3. Смешанные единоборства. Представляет собой противостояние людей, которые занимаются различными видами единоборства. Здесь встречаются разные боевые школы, а сам боя может проходить, как на полу, так и в стойке.

4. Восточные единоборства. Одни из самых древних техник ведения боев, которые включают традиции и философию древнего Востока. Причем важно отметить, что восточные единоборства считаются наименее опасными и травмирующими.

Возникновение травм лучезапястного сустава провоцируется в особых случаях: когда выполняются непривычные движения в суставе, при выполнении резких движений, в момент столкновения с соперником, при падении, при выполнении напряжений, несоизмеренных с возможностями спортсмена.

В условиях современного спорта наблюдается ряд острых травм, приводящих к переломам костей позвоночника, повреждению суставных связок, сумок и

мышц, которые отличаются строго специфическим характером, как по механизму повреждения, так и по способам терапевтических воздействий.

Среди нарушений опорно-двигательного аппарата травмы верхнего плечевого пояса очень распространены. Литературные источники показали, что в многообразии видов спорта – контактные виды единоборств занимают одно из ведущих мест по спортивному травматизму. Отмечено, что 48,0% травм приводят к выводу спортсмена из строя на срок от одной до двух недель, в 10,0% случаев – на более длительный срок и около 18,0% всех травм являются повторными. Многие из тех, кто был травмирован, не возвращаются в спорт. В связи с этим, нами планируется разработать комплекс ЛГ и мероприятий, способствующих профилактике и скорейшему восстановлению после травм лучезапястного сустава.

Объект исследования: Физическая реабилитация подростков после травм лучезапястного сустава в единоборствах.

Предмет исследования: Влияние разработанного комплекса ЛГ с элементами айкидо на восстановление функций лучезапястного сустава у подростков, занимающихся единоборствами.

Цель исследования: Обосновать применение и проверить эффективность разработанного комплекса ЛГ с элементами айкидо для восстановления двигательных навыков после травм лучезапястного сустава у подростков, занимающихся единоборствами.

Задачи:

1. Проблемы реабилитации после травм лучезапястного сустава у подростков по данным литературных источников.
2. Изучить специфику спортивных травм у подростков, занимающихся единоборствами, по данным литературных источников.
3. Разработать комплекс специализированных упражнений с элементами айкидо для посттравматического восстановления функций лучезапястного сустава у подростков, занимающихся единоборствами.
4. Оценить эффективность разработанного комплекса реабилитации после травм лучезапястного сустава у подростков, занимающихся единоборствами.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного комплекса позволит ускорить процесс восстановления двигательных навыков после травм лучезапястного сустава у подростков, занимающихся единоборствами.

Практическая значимость: предложенный комплекс физических упражнений можно будет использовать для реабилитации после травм лучезапястного сустава в лечебно-профилактических и реабилитационных учреждениях, а также в домашних условиях для самостоятельных занятий

Научная новизна: Повышена эффективность физической реабилитации подростков при травмах лучезапястного сустава в единоборствах, на основе разработанного специализированного комплекса упражнений с элементами айкидо.

Анализ научной отечественной и зарубежной литературы, обобщение работы инструкторов по ЛФК, подтвердил предположение о том, что успех восстановительного процесса после травмирования лучезапястного сустава определяется функциональными особенностями спортсменов, занимающихся единоборствами их индивидуальной устойчивостью к воздействию травм, особенностями техники выбранного вида спорта и состоянием их здоровья.

После завершения курса физической реабилитации у спортсменов, занимающихся единоборствами, была выявлена достоверная положительная динамика показателей функционального состояния лучезапястного сустава и психологического состояния.

Список литературы

1. Баранов Н.А. Эффективный способ восстановления периферических нервов и сухожилий с учетом индивидуальных биомеханических свойств: клинико-экспериментальное исследование: Автореферат дис. ... канд. мед. наук. 03.01.02 / А.Н. Баранов. – Саратов, 2016. – 22 с.
2. Белова О.А. Педагогические методы восстановления работоспособности спортсменов игровых видов спорта после травм кисти и запястья: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Белова. – М., 2010. – 24 с.

3. Джамбулатов Д.Ш. Комплексное лечение и реабилитация пациентов с застарелыми мягкотканными повреждениями сухожилий и нервов нижней трети предплечья: Автореферат дис. ... канд. мед. наук: 14.01.15 / Д.Ш. Джамбулатов. – Курган, 2014. – 23 с.

4. Фадеев М.Г. Распространенность травм кисти и организация специализированной медицинской помощи населению региона в многопрофильной больнице муниципального уровня: Автореферат дис. ... канд. мед. наук: 14.00.33 / М.Г. Фадеев. – Екатеринбург, 2009. – 24 с.