

Автор:

Панфилова Юлия Викторовна

бакалавр пед. наук, магистрант

Школа искусства, культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Аннотация: в статье представлена проблема травматизации голеностопного сустава в фигурном катании. Данная ситуация является проблемной, поэтому актуальными будут исследования, направленные на поиск эффективных путей в разработке комплекса упражнений для физической реабилитации. Способствующих восстановлению функций голеностопного сустава и уменьшения сроков реабилитации и начала тренировочного процесса спортсменов фигуристов.

Ключевые слова: физическая реабилитация, травмы голеностопного сустава, спортсмены фигуристы, фигурное катание.

Фигурное катание входит в десятку самых травмоопасных видов спорта. А всё возрастающая техническая сложность элементов только способствует разнообразию травм. Стоит отметить, что в фигурном катании опорно-двигательный аппарат спортсмена подвергается большим и очень специфическим нагрузкам. Передвижение на коньках по льду, малая площадь опоры, необходимость сохранять равновесие при выполнении сложных поз и элементов – все это заставляет активно работать почти все основные мышечные группы фигуриста. И значительные нагрузки приходятся на ноги. Именно поэтому травмы стопы, лодыжки занимают лидирующие позиции среди возможных повреждений в этом виде спорта.

Следует отметить, что повреждение голеностопного сустава является наиболее частым среди всех травм конечностей. Наибольший процент травм голеностопного сустава происходит в результате неправильных приземлений с

прыжковых элементов, приземления на не ровную поверхность льда. В этих случаях наиболее характерны вывихи и переломы. Могут наблюдаться повреждения и заболевания мягких тканей этой области – икроножных мышц, ахиллова сухожилия, растяжения и воспаления связочного аппарата стопы. Практика показывает, что все пациенты с повреждением связочного аппарата, независимо от наличия или отсутствия осложнений, и, тем более, пациенты с переломами голеностопного сустава, нуждаются в реабилитации.

Объект исследования: физическая реабилитация спортсменов фигуристов после травм голеностопного сустава.

Предмет исследования: влияние разработанного комплекса упражнений на восстановления функций голеностопного сустава после травм спортсменов фигуристов.

Цель исследования: обосновать применение разработанного комплекса упражнений для восстановления двигательных навыков у спортсменов фигуристов после травм голеностопного сустава.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать проблему физической реабилитации травм голеностопного сустава у фигуристов по данным литературных источников.
2. Разработать комплекс упражнений для реабилитации фигуристов, перенесших травмы голеностопного сустава.
3. Оценить эффективность использования разработанного комплекса упражнений для посттравматического восстановления функции голеностопного сустава.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного комплекса упражнений позволит ускорить процесс восстановления двигательных навыков фигуристов, перенёсших травмы голеностопного сустава.

Практическая значимость: предложенный комплекс физических упражнений можно будет использовать для реабилитации после травм голеностопного сустава в секциях фигурного катания, а также в домашних условиях для самостоятельных занятий.

Научная новизна: предлагается разработанный комплекс физических упражнений, включающий упражнения с элементами фигурного катания на ледовой арене, направленный на восстановление двигательных навыков у спортсменов фигуристов после травм голеностопного сустава.

Анализ научной отечественной и зарубежной литературы, подтвердил предположение о том, что успех восстановительного процесса после травмирования голеностопного сустава определяется функциональными особенностями спортсменов фигуристов, их индивидуальной устойчивостью к воздействию травм, особенностями техники данного вида спорта и состоянием их здоровья.

Был разработан комплекс упражнений для реабилитации фигуристов, перенесших травмы голеностопного сустава, способствующий укреплению связочно-капсульного аппарата стопы и укреплению мышц этого сустава. Особое значение в процессе реабилитации придавалось упражнениям на ледовой арене.

После завершения курса физической реабилитации, выявлена положительная динамика исследуемых показателей у спортсменов фигуристов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса упражнений для реабилитации травмируемого голеностопного сустава. Применение вышеуказанного метода приблизит сроки начала тренировочной работы в команде у спортсменов фигуристов.

Список литературы

1. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Nanotony A. Sports injuries / A. Nanotony. – 2016.