

**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

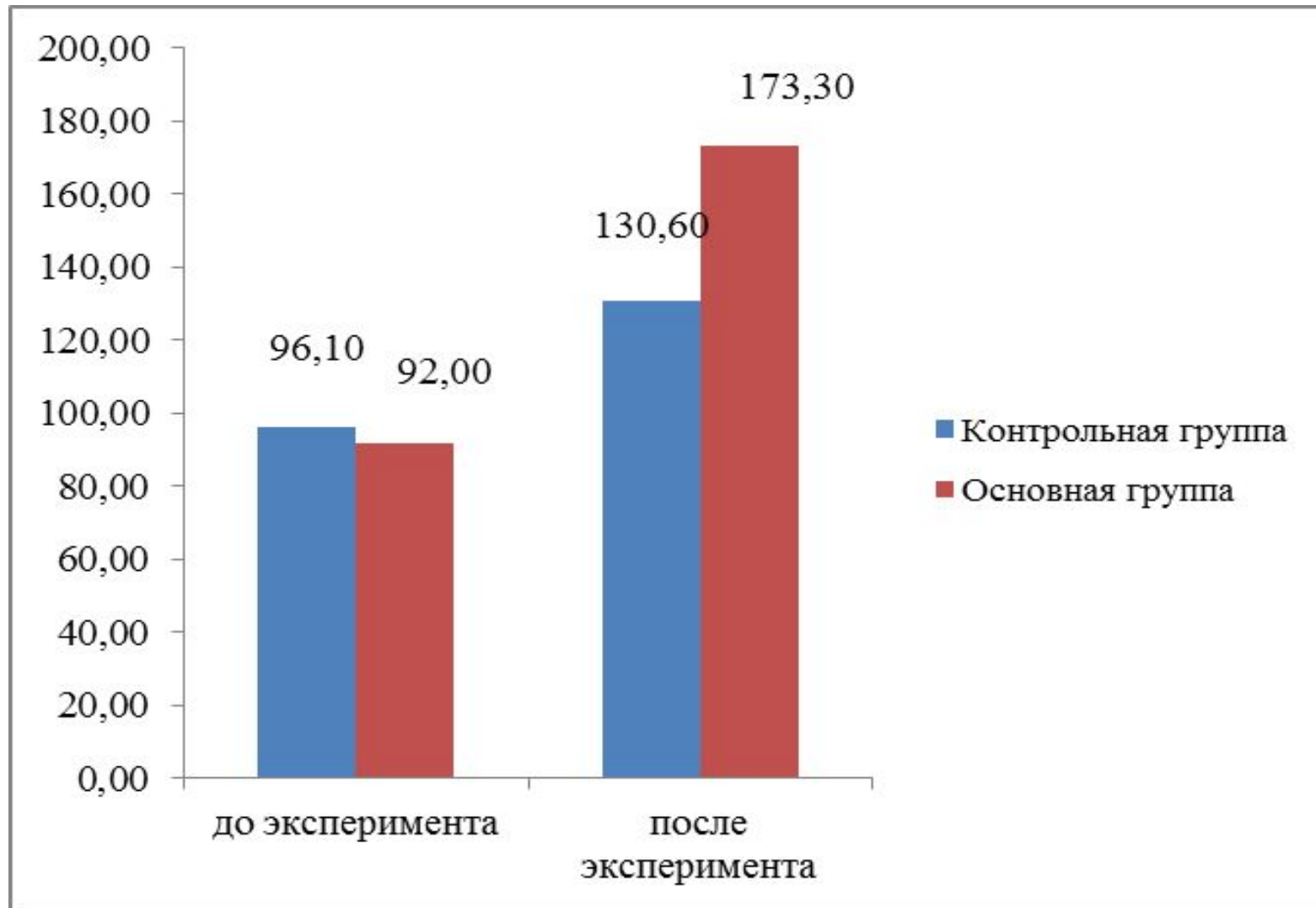
Исследование проводилось на базе филиала №1 ГАУЗ Московского научно-практического центра медицинской реабилитации восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы с ноября 2016 по апрель 2017 года.

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.

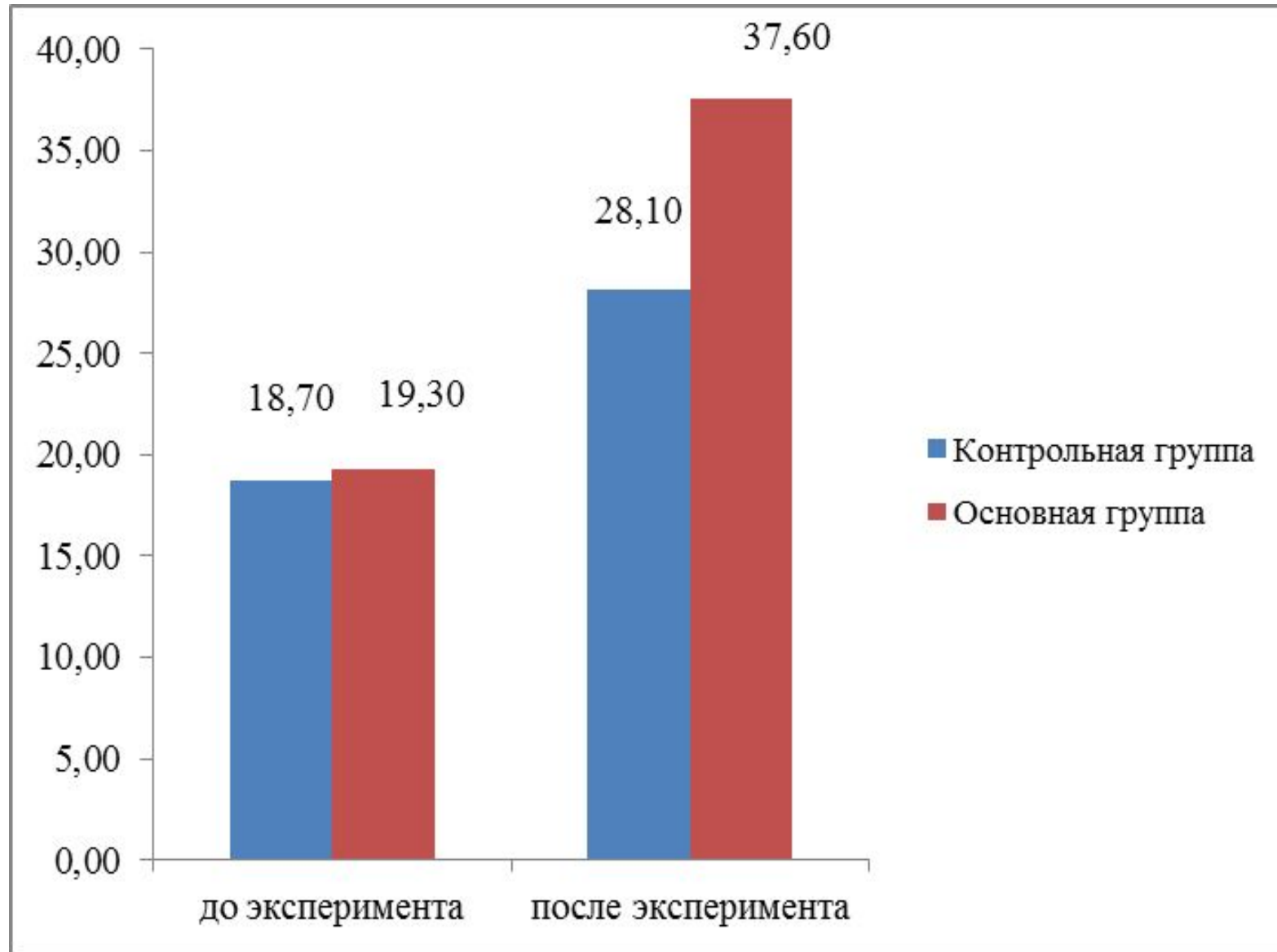
МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ

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

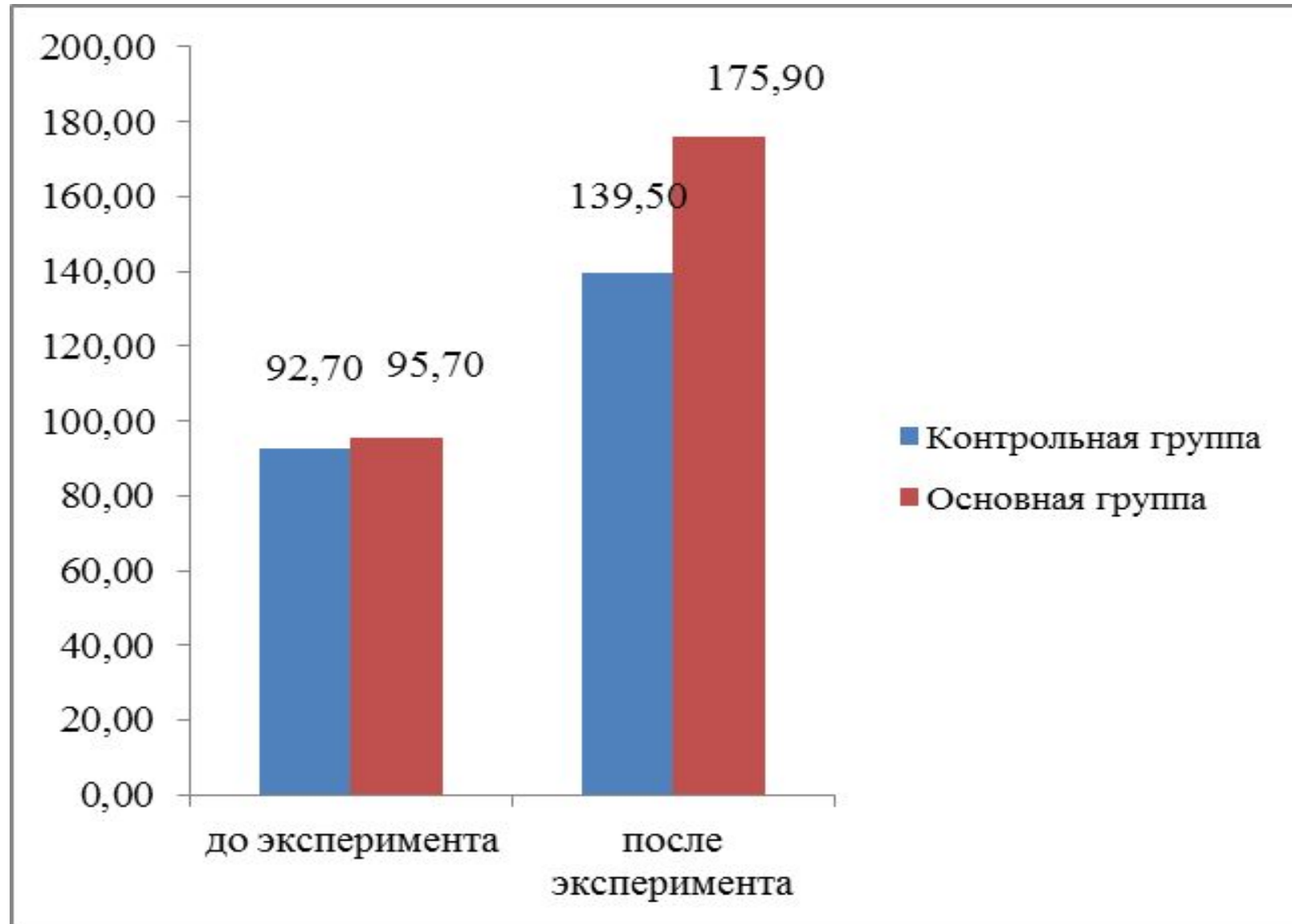
Результаты гониометрии (сгибание), градусы



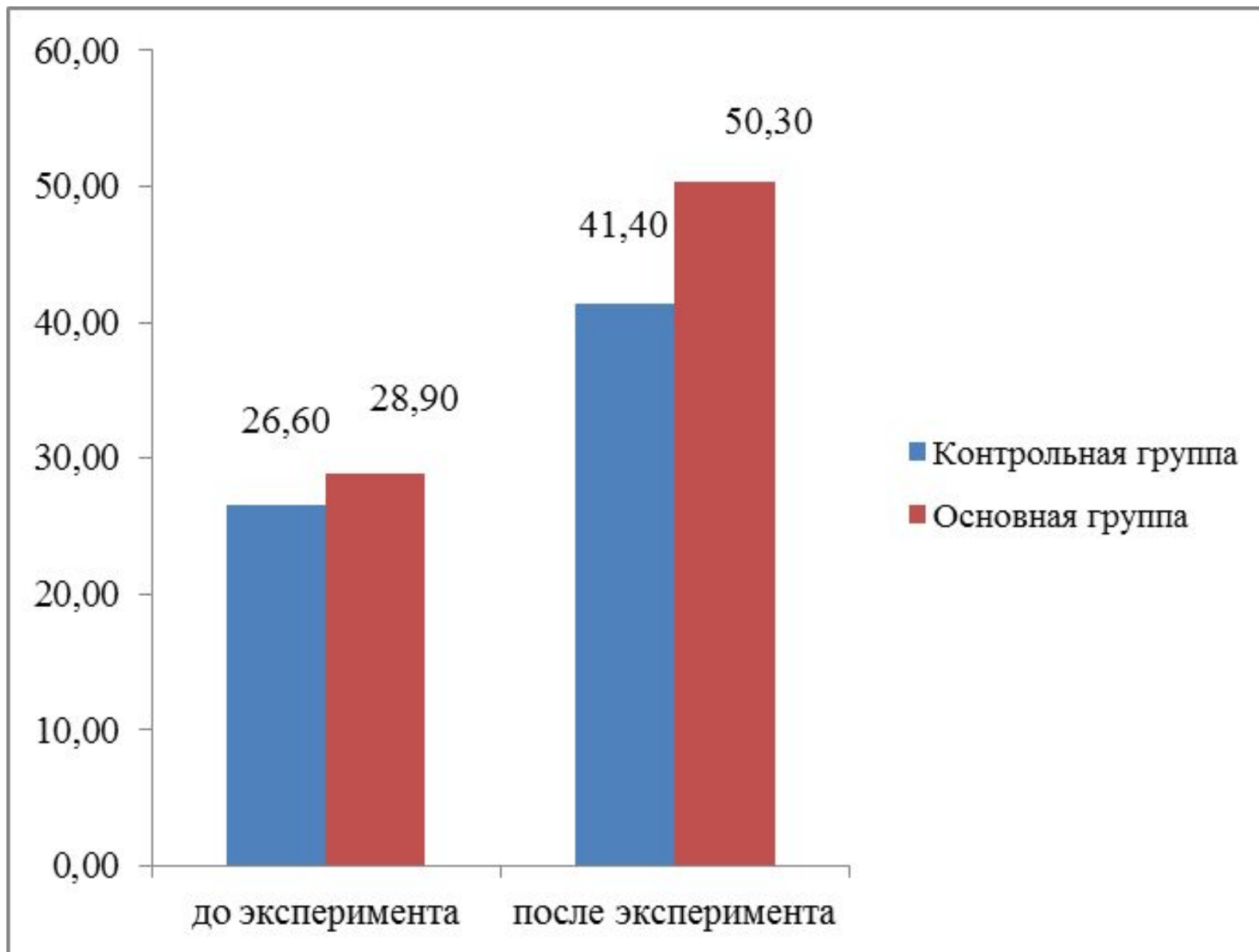
Результаты гониометрии (разгибание), градусы



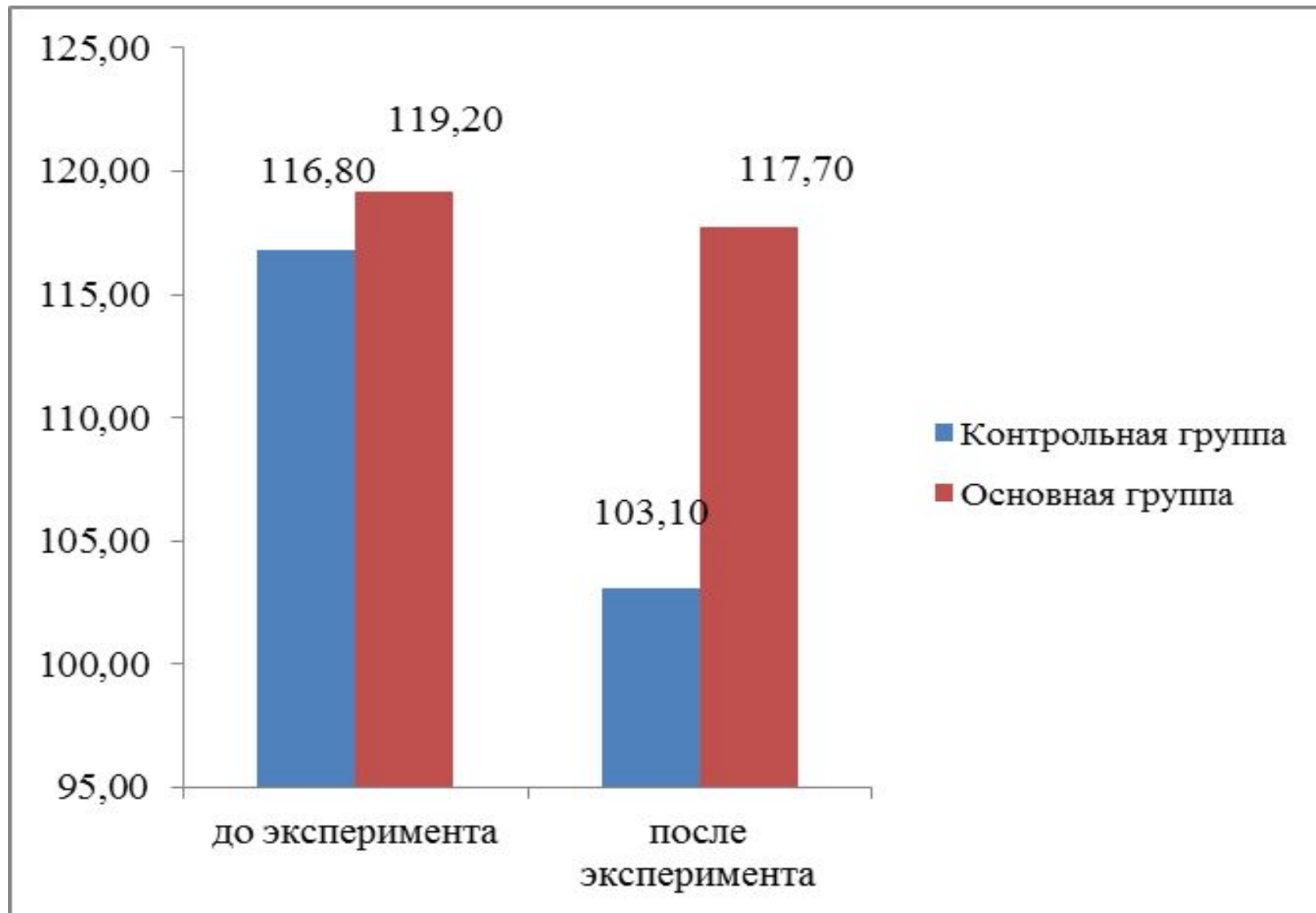
Результаты гониометрии (отведение), градусы



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!