

УДК 616-036.82/.85
В 15

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор С. А. Полиевский
доктор педагогических наук, профессор А. А. Шалманов

*Издано при финансовой поддержке Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям
в рамках федеральной целевой программы «Культура России»*

Валеев, Н. М.

В 15 Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н. М. Валеев. – М. : Физическая культура, 2009. – 304 с.
ISBN 978-5-9746-0109-5

Учебное пособие посвящено важной проблеме современного спорта – восстановлению спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. В нем изложена система реабилитации травмированных спортсменов, ее организационные основы и методические принципы.

В учебном пособии представлены поэтапное восстановление морфофункционального состояния опорно-двигательного аппарата после различных травм у представителей ряда видов спорта.

За основу взяты материалы автора, его аспирантов, соискателей и выпускников университета. Учебное пособие носит научно-методический характер и рассчитано на специалистов по физической реабилитации и спортивной медицине, для тренеров и специалистов по спортивной подготовке, а также представляет интерес для преподавателей и студентов физкультурных вузов.

УДК 616-036.82/.85

ISBN 978-5-9746-0109-5

© Валеев Н. М., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
Глава I. Общая характеристика травматизма в спорте	10
1.1. Травматизм в отдельных игровых видах спорта.....	15
1.1.1. Особенности травматизма у баскетболистов.....	18
1.1.2. Травмы в волейболе.....	21
1.1.3. Характеристика травматизма в теннисе.....	22
1.1.4. Травмы в футболе.....	24
1.2. Особенности травматизма в скоростно-силовых видах спорта.....	25
1.2.1. Характеристика травм у тяжелоатлетов.....	26
1.2.2. Характеристика травм у прыгунов.....	28
1.2.3. Особенности травм у дискоболов.....	29
1.3. Характеристика травм у легкоатлетов.....	30
1.4. Причины и механизм возникновения травм и ряда патологических состояний у спортсменов.....	32
1.4.1. Причины травматизма при занятиях спортом.....	32
1.4.2. Обстоятельства и причины возникновения травм ОДА в игровых видах спорта.....	36
1.4.3. Причины и механизмы возникновения травматических повреждений у спортсменов скоростно-силовых видов спорта.....	45
1.4.4. Причины и механизм возникновения травм у легкоатлетов.....	50
1.5. Морфофункциональные изменения при патологических состояниях и повреждениях ОДА.....	54
1.5.1. Повреждение мышц.....	56
1.5.2. Дегенеративные изменения и разрыв сухожилий.....	59
1.5.3. Повреждения мягкотканых элементов сустава.....	62
1.5.4. Повреждения и заболевания костей и надкостницы.....	70
1.5.5. Повреждения позвоночника.....	72
1.6. Классификация травматических повреждений и патологических состояний.....	74
Рекомендуемая литература.....	77

Глава II. Общие закономерности восстановления функции опорно-двигательного аппарата у спортсменов после травм.....	80
2.1. Роль факторов, определяющих успешное восстановление спортсменов после травм ОДА	80
2.2. Медико-биологические и физиологические основы восстановления работоспособности спортсменов после травматических повреждений	86
2.3. Средства восстановления, стимуляция адаптационных процессов после травм ОДА у спортсменов.	91
2.3.1. Характеристика средств восстановления и их действие на организм спортсменов	102
2.3.2. Педагогические средства	103
2.3.3. Психологические средства	104
2.3.4. Медико-биологические средства	105
2.3.5. Фармакологические средства, рациональное питание и витаминизация.....	106
Рекомендуемая литература	112

Глава III. Методологические основы формирования системы реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов.....	115
3.1. Определение реабилитационного потенциала травмированных спортсменов.....	115
3.1.1. Медико-биологические предпосылки	116
3.1.2. Биомеханические предпосылки	118
3.1.3. Спортивно-педагогические предпосылки.....	121
3.2. Общие принципы педагогической технологии реабилитации спортсменов после травм ОДА.	124
3.2.1. Комплексное использование восстановительных мероприятий после травм ОДА	125
3.2.2. Этапность (последовательность) процесса реабилитации	129
3.2.3. Индивидуализация процесса реабилитации	131
3.2.4. Оптимизация нагрузки в процессе реабилитации.....	132
3.2.5. Система контроля над процессом реабилитации	132

3.3. Формирование реабилитационных программ, построение частных методик	135
3.3.1. Особенности составления программ	135
3.3.2. Формирование частных методик	137
Рекомендуемая литература	138

Глава IV. **Физическая реабилитация спортсменов**

игровых видов спорта и поддержание уровня

тренированности травмированных спортсменов

4.1. Общие положения методики физической реабилитации спортсменов непосредственно после травм ОДА	140
4.2. Комплексная реабилитация спортсменов после травматических повреждений верхних конечностей.	147
4.2.1. Физическая реабилитация при травмах плеча	147
4.2.2. Физическая реабилитация при травматических повреждениях в локтевом суставе у спортсменов	166
4.2.3. Физическая реабилитация при травмах в области лучезапястного сустава, кисти и запястья	174
4.3. Комплексная методика физической реабилитации при травмах нижних конечностей у спортсменов	177
4.3.1. Физическая реабилитация при травмах коленного сустава	177
4.3.2. Физическая реабилитация при травмах голеностопного сустава	197
4.3.3. Методика физической реабилитации после операции по поводу травм ахиллова сухожилия	203
Рекомендуемая литература	216

Глава V. **Восстановление общей и специальной работоспособности травмированных спортсменов (этап возобновления тренировочной и соревновательной деятельности)**

5.1. Общие положения и принципы восстановления спортивной работоспособности после травм ОДА	219
5.2. Восстановление уровня физических качеств после травм ОДА	222
5.3. Восстановление двигательных навыков и двигательных умений у травмированных спортсменов	235

5.4. Особенности тренирующих нагрузок у спортсменов, перенесших травмы ОДА	238
5.4.1. Физиологические особенности тренирующих нагрузок у спортсменов, перенесших травмы ОДА...	238
5.4.2. Особенности разминки и процесса вработываемости у травмированных спортсменов	239
5.4.3. Построение тренировочных занятий. Средства и методы тренировок в процессе реабилитации травмированных спортсменов	243
5.5. Дифференцирование физической нагрузки и методов физической реабилитации у травмированных спортсменов.....	250
5.5.1. Задачи реабилитационной тренировки и формирования реабилитационных программ у представителей спортивных игр	253
5.5.2. Построение тренировочных занятий реабилитационной направленности у травмированных спортсменов-игровиков на 3-м (спортивно-подготовительном) этапе	258
Рекомендуемая литература	259

Глава VI. Поддержание состояния тренированности

спортсменов в период восстановительного лечения

после травм опорно-двигательного аппарата.....

6.1. Методы поддержания общей тренированности спортсменов после травм ОДА	263
6.2. Специальные занятия реабилитационной направленности в целях поддержания и восстановления физической подготовленности	270
6.3. Восстановление работоспособности организма спортсмена. Примерные схемы использования различных средств восстановления на этапе реабилитации	281
Рекомендуемая литература	291