

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Якубов Абдурауф Абдукасимович

Ташкентский государственный транспортный университет,

Узбекистан, Ташкент,

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: *В статье представлена программа физической реабилитации баскетболистов при травмах коленного сустава, в том числе при разрывах передней и задней крестообразных связок. Методика основана на комплексном применении лечебной физической культуры, физиотерапевтических и восстановительных средств и реализуется поэтапно в течение 16 недель. Раскрыты цели, задачи и содержание каждого этапа реабилитации, направленные на восстановление подвижности коленного сустава, общей и специальной работоспособности, профилактику повторных травм и поэтапное возвращение спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, баскетболисты, травмы коленного сустава, передняя крестообразная связка, лечебная физическая культура, восстановление работоспособности.*

Abstract: *This article presents a physical rehabilitation program for basketball players with knee joint injuries, including anterior and posterior cruciate ligament tears. The methodology is based on the comprehensive application of therapeutic physical exercises, physiotherapy, and restorative techniques, implemented in stages over 16 weeks. The article outlines the goals, objectives, and content of each rehabilitation stage, aimed at restoring knee joint mobility, general and sport-specific performance capacity, preventing re-injury, and gradually returning athletes to training and competitive activities.*

Keywords: *physical rehabilitation, basketball players, knee joint injuries, anterior cruciate ligament, therapeutic physical culture, performance restoration.*

Введение

Практика доказала, что только совокупное использование педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов может составить наиболее эффективную систему восстановления [2]. Наибольшими возможностями восстановления функций опорно-двигательного аппарата обладает лечебная физическая культура. Она играет большую роль в профилактике функциональных нарушений органов движения и опоры. Методика разработана с упором на лечебную физическую культуру, но также включает инновационные методы и средства реабилитации. Предполагается, что

применяемая программа физической реабилитации баскетболистов с разрывом передней крестообразной связки, поможет восстановить амплитуду движения в коленном суставе, будет способствовать сокращению сроков восстановления общей и специальной работоспособности и вернет спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности. Разработанная методика будет эффективна при разрывах ПКС И ЗКС и других повреждениях коленного сустава, но только при правильной дозировке и подбору упражнений из данной методики. Методика разбита на основные этапы реабилитации баскетболистов: этап медицинской реабилитации, этап восстановления спортивной работоспособности, этап начальной тренировки. Разработанная программа рассчитана на 16 недель, длительность программы зависит от общего состояния спортсмена и состояния травмированной конечности.

Этап медицинской реабилитации. Пассивный период 1-2 недели. В течение 10-14 дней активно используются физиопроцедуры, холодовые компрессы, кинезиотейпирование для устранения воспалительного отека. С помощью лимфодренажного массажа уменьшается мышечный спазм, возникающий обычно на фоне болей. Основными задачами реабилитации в этот период становятся улучшение пассивного диапазона движений в колене, его подготовка к дальнейшему восстановлению. Единственными упражнениями, разрешенными в первые две недели, являются статические напряжения квадратной мышцы бедра (четырёхглавая мышца бедра, квадрицепс), которая занимает практически всю его переднюю часть.

Как правило, к концу 5-6 недели периода реабилитации воспалительный процесс и тугоподвижность будут полностью отсутствовать, трофика восстановлена и спортсмен будет готов перейти на следующий этап реабилитации - переходный этап восстановления спортивной работоспособности. Как правило, к началу данного этапа у баскетболистов сохраняется следующая симптоматика: сохраняется ограничение в подвижности коленного сустава, окружающие суставы и мышцы ослаблены, мышцы окружающие коленный сустав раскоординированы. К данному реабилитационному этапу были поставлены следующие задачи:

- 1) восстановление общей физической подготовленности;
- 2) развитие уровня физических качеств;
- 3) формирование психологической устойчивости и позитивного настроения к возвращению в спортивную деятельность;
- 4) способствование адаптации организма к всевозможным физическим нагрузкам в различных вариациях (характер, интенсивность).

Двигательная часть процессы реабилитации была увеличена, в связи с необходимостью восстановления общей подготовленности.

Следующим и завершающим периодом реабилитации баскетболистов является Этап Начальной тренировки. Этапу начальной тренировки соответствуют 12-16 недели реабилитаций [1]. Основными задачами этапа начальной тренировки являются: Восстановление двигательных умений и навыков, дальнейшее восстановление общей и игровой выносливости, постепенное вовлечение травмированных спортсменов в тренировочный процесс, профилактика рецидива, восстановление скоростно-силовых способностей. Основное содержание методики реабилитации на этапе начальной тренировки: дозированная ходьба (ежедневно), Гидрокинезотерапия, Индивидуальная тренировка с включением специальных упражнений на оперированную нижнюю конечность (выполняется через день), Восстановительные процедуры (криотерапия, массаж, саунаотерапия) - чередуются через день. Также на этапе начальной тренировки рекомендованы занятия в тренажёрном зале (мышцы пресса, спины). На этапе начальной тренировки очень важно восстановить профессиональные качества, используются: Упражнения на восстановление чувства мяча (каждый день по 30 минут), Бросковые упражнения (используется стандартный мяч размером 7 и набивные мячи по 1 и 3 кг), Упражнения на дриблинг (через день) и передачи мяча с партнером. В первый и последний дни каждой недели на этапе начальной тренировки включен массаж и саунаотерапия. Как правило, к 14-й неделе реабилитации спортсмен начинает тренировки в общей группе с индивидуальным подходом (3 тренировки в неделю), также условиях тренировок для спортсменов, проходящих этапа начальной тренировки, могут быть облегченными [1].

При планировании уровня физических нагрузок необходимо избегать форсирования в подготовке таких баскетболистов - речь идёт об опасности повторной травмы конечности. Нельзя давать активное разгибание голени в коленном суставе с нагрузкой. На этапе начальной тренировки все занятия баскетболистов должны приобрести тренировочный характер, основное направление деятельности сместилось с реабилитационной на спортивно-педагогическую. Занимаясь по разработанной методике, уровень работоспособности и специальных качеств, необходимый для успешной игры в баскетбол, должен существенно вырасти.

Литература

1. Сулимцев Т.И. Физическая реабилитация и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний суставов : учебное пособие. - Малаховка.
2. Физическая реабилитация : учеб. для академий и институтов физической культуры / под ред. С.Н. Попова. - Ростов н/Д. : Феникс, 2008. - 608 с.