ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00276

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОРЦОВ С НАРУШЕНИЯМИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Норпулат Ширинович Бобомуродов
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан (PhD)
norpulatbobomurodov06@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В работе использована методика применения средств и методов физической реабилитации профессиональных борцов с нарушениями в отделах позвоночника. Средства физической реабилитации, включали не только дыхательные, общеразвивающие упражнения, но и специальные упражнения, направленные на восстановление нарушений в отделах позвоночника. В конце заключительного периода предложены стретчинговые упражнения, способствующие не только растяжке мышц, но и развивающие связочно- суставной аппарат, а также расширяющие диапазона объема движений вокруг суставов позвоночника.

Ключевые слова: физическая реабилитация, восстановление, профессиональные борцы, бщеразвивающие и специальные упражнения

PHYSICAL REHABILITATION OF WRESTLERS WITH SPINAL DISORDERS IN QUALIFIED WRESTLERS

Norpulat Shirinovich Bobomurodov
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports
Uzbekistan, Chirchik (PhD)
norpulatbobomurodov06@gmail.com

ABSTRACT

The paper uses the method of applying the means and methods of physical rehabilitation of professional wrestlers with disorders in the spine. Means of physical rehabilitation, included not only breathing, general development exercises, but also special exercises aimed at restoring disorders in the spine. At the end of the final period, stretching exercises are proposed that not only promote muscle stretching, but also develop the ligamentous-articular apparatus, as well as expand the range of motion around the joints of the spine.

Keywords: physical rehabilitation, recovery, professional wrestlers, general development and special exercises.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00276

ВВЕДЕНИЕ

Продолжающиеся в течение длительного времени физические нагрузки, могут вызывать состояния перетренированности, сопровождающиеся структурными и функциональными изменениями особенно в тех системах, которые в первую очередь обеспечивают двигательные характеристики в том числе и система иммунитета быстрее изнашиваются, являясь первоисточником развивающейся патологии (Акрамов Ж.А.,Гулямов Н.Г.Сафарова Д.Д.,2008). По данным ряда авторов (Павлов С.Е., 2000, Граевская, 2003,2007, Челноков В.А., 2009,) занятия борьбой часто провоцируют у спортсменов изменения в позвоночном столбе. Поясничными болями страдают в тот, или иной период жизни до 60-80% населения стран Европы и Северной Америки. По мнению Сак Н.А., Сак А.А., 2003 заболеваниями позвоночника страдает до 80% взрослого населения индустриально развитых стран. В работе Сафаровой Д.Д., Турсунова Н.Б., 2016 с целью разработки научно-обоснованных подходов для коррекции здоровья спортсменов с болевыми синдромами был проведен анализ ответов обследуемых 64 спортсменов борцов и тяжелоатлетов. Результаты анкетирования показали прямую корреляционную взаимосвязь между повышением спортивной квалификации и увеличением выявленных отклонений в состоянии здоровья. Из обследованных 64 спортсменов 33 (51,6%) не имели существенных жалоб, поэтому были оценены как здоровые. Однако у остальных 48,4% спортсменов были установлены нарушения в различных отделах позвоночника и верхнего и нижнего поясов конечностей. Актуальность данной проблемы, диктует необходимость выявления особенностей возникновения нарушений позвоночника, проведения их своевременной диагностики, а также разработки методик реабилитации средствами физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Разработать и научно обосновать методику применения средств и методов физической реабилитации спортсменов - борцов с нарушениями в отделах позвоночного столба.

Спортсмены, специализирующиеся в спортивных единоборствах, в частности, высококвалифицированные борцы, у которых спортивными медиками было диагностированы нарушения объема движений, наличия болей в отделах позвоночника.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00276

Нами разработана программа физической реабилитации спортсменов, в которой целенаправленно представлены общеразвивающие, дыхательные и специальной направленности упражнения. Данная программа рассчитана на 3 периода, состоящего из вводного, основного и заключительного периодов. Вводный и заключительный периоды состоят по 7-9 занятий, а основной период представлен из 10-15 занятиями. У 56 обследованных нами борцов было выявлено наличие болей, болезненных ощущений, в различных отделах позвоночного столба. Основная локализация болей, уменьшение объема движений у борцов отмечалась в поясничном отделе позвоночника.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Использованные нами средства физической реабилитации, включают не только дыхательные, общеразвивающие упражнения, но и специальные упражнения, направленные на релаксацию мышц туловища и позвоночника. Кроме этого, рекомендуются общепринятые средства как массаж, физиотерапия. Лишь в заключительном периоде исключены упражнения направленные на релаксацию мышц туловища и позвоночника и использованы с осторожностью упражнения стретчингового характера направленные на растяжку глубоких мышц медиального и латерального трактов позвоночного столба. Особенности проводимых занятий подробно представлены в таблице №1:

Целью вводного периода реабилитации спортсменов было выявление особенностей нарушения двигательных функций в поясничном отделе позвоночника. Срок, отведенный на первый этап реабилитации, объясняется не только необходимостью получения резервных данных исследования, но и учета адаптивных реакций, необходимостью добиться определенной суммации восстановительных эффектов. Естественно, что этот срок может при благоприятных обстоятельствах (нормализация состояния борца) либо сокращаться, либо удлиняться (при сохранении болевого синдрома).

Целью основного периода физической реабилитации спортсменов явилось: снятие болевого синдрома при его наличии, формирование нормального двигательного стереотипа. На данном этапе восстановительные мероприятия, направлены на улучшение функции пораженного отдела позвоночника. Последовательность применения различных средств физической реабилитации иллюстрирует формирование паттера физиологических реакций, начиная с релаксирующих мероприятий (дыхательные упражнения,

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00276

упражнения на расслабление мышц, затем включения в процесс стретчинговых упражнений, массаж, коррекция положением), и заканчивая физиотерапией пораженного отдела позвоночника. Продолжительность всего периода будет регламентироваться количеством процедур, необходимых для достижения положительного эффекта.

Таблица №1 Структура и содержание средств физической реабилитации, используемых при нарушениях в отделах позвоночного столба у спортсменов – борцов.

Период	Средства физической реабилитации	Условия выполняемых упражнений	Ежедневная нагрузка, режим отдыха
Вводный 7-9 занятий	1.Дыхательные упражнения; 2. Общеразвивающие упражнения; 3.Специальные (корригирующие) упражнения; 4.Упражнения, направленные на релаксацию мышц туловища и конеч 5. Массаж;	Упражнения выполняются в облегченных условиях из скорригированных исходных положений: положение, лежа на спине; положение, лежа на животе; положение, стоя на четвереньках. Упражнения, направленные на: 1. Увеличение объема движений в позвоночнике и нижних конечностях; 2. На укрепление основных мышечных групп; 3. Расслабление мышц; 5. Коррекция положением	1.Ежедневное выполнение комплексов физических упражнений; 2.Индивидуальная дозировка нагрузки, учитывая особенности поражения позвоночника; 3.Общее время занятия 30-35 мин, с соблюдением а также пауз отдыха; 4. Ординарный интервал отдыха (достаточный для полного восстановления ССС и двигательных функций к моменту очередного повторения упражнения).
Основной Период 10-15 занятий	1.Дыхательные упражнения; 2.Общеразвивающие упражнения; 3.Специальные (корригирующие) упражнения; 4.Упражнения, направленные на релаксацию мышц туловища и конечностей; 5. Массаж; 6. Физиотерапия;	1. Увеличение уровня сложности выполняемых заданий (изменений сопротивления движению); 2. Проведение занятий, с учетом индивидуального процесса нарушений. Упражнения, направленные на: 1. Увеличение объема движений в позвоночнике и нижних конечностях; 2. На укрепление основных мышечных групп; 3. Коррекцию пораженного отдела позвоночника;	1.Ежедневное выполнение комплексов физических упражнений; 2.Индивидуальная дозировка нагрузки, учитывая особенности поражения позвоночника; 3.Общее время занятия 30-35 мин, с соблюдением пауз отдыха; 4. Ординарный

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00276

		4. Расслабление мышц; 5. Коррекция положением	интервал отдыха (достаточный для полного восстановления ССС и двигательных функций
Заключительный период 7-9 занятий	1.Дыхательные упражнения; 2. Общеразвивающие упражнения; 3.Специальные (корригирующие) упражнения; 4.Стретчинговые упражнения 4. Массаж; 5. Физиотерапия;	1. Проведение занятий, с учетом индивидуального регресса заболевания. 2.Использование сбалансированной нагрузки при занятиях физическими упражнениями для укрепления мышечного корсета; 3. Увеличение объема движений в позвоночнике и нижних конечностях; 4. На укрепление глубоких мышц спины, 5.Стретчинговые упражнения на растяжку мышц, для расширения диапазона движений вокруг суставов позвоночника, укрепления связочно- суставного аппарата. .	1.Ежедневное выполнение комплексов физических упражнений; 2.Индивидуальная дозировка нагрузки, учитывая особенности поражения позвоночника; 3.Общее время занятия 30-35 мин, с соблюдением пауз отдыха; 4. Ординарный интервал отдыха (достаточный для полного восстановления ССС и двигательных функций

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью заключительного периода физической реабилитации являлось обеспечение стабильности и вариативности нормального двигательного стереотипа, а также определение оптимального режима тренировочных нагрузок для спортсменов с данным поражением позвоночника. Согласно полученным данным, к концу курса физической реабилитации в отмечено улучшение состояния спортсменов, сопровождающееся уменьшением интенсивности болевых ощущений, увеличением диапазона движений вокруг позвоночного столба.

REFERENCES

1. Акрамов Ж.А., Гулямов Н.Г., Сафарова Д.Д. Восстановление организма спортсменов из состояния перетренированности: эффект лазеротерапии. Материалы Международной конференции «Проблемы современной морфологии человека» 26 сентября Москва, 2008. – С. 129-131.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00276

2. Сафарова Д.Д., Турсунов Б.Н. - Аспекты спортивной медицины: эффект экдистена// Научно – теоретический журнал «Наука и спорт» современные тенденции», Казань, №3 (том 12), 2016, стр. 52-58.
3. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
4. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
5. Бобомуродов, Н.Ш. (2020). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан - спортга, 2020 (8), 50-52.
6. Бобомуродов, Н. Б (2019) Морфо-функциональные подходы к проблеме повышения спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в дзюдо и в борьбе и турон. «Физическое развитие студентов в современном мире» Материалы межд. Научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2019, стр. 36 -44
7. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
8. Рўзиқулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
9. И.Т Арислонов.(2021) Мини футболда чидамлиликни намоён этишнинг ўзига хос хусусиятлари Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 681- 686.
10. И.Т. Арисланов (2020) Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние, проблемы и перспективы ее решения. Фан - спортга, 2020 (2), 17-20.