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.