

План реабилитации конькобежца

Составил:

тренер-преподаватель
МБУ СШОР № 1
по конькобежному спорту
г. Челябинска

Чистякова И.В.

Спортивная тренировка конькобежца – это процесс, направленный непосредственно на достижение высоких спортивных результатов в беге на коньках.

Для повышения эффективности тренировок и оптимизации организма спортсмена к нагрузке тренеру необходимо иметь достаточную информацию о физическом состоянии спортсмена и о реакции его организма на применяемые средства и методы, а также методы восстановления организма спортсмена после продолжительной нагрузки, участия в соревнованиях или после перенесённых травм и болезней спортсмена.

Хронические перегрузки, переутомления при занятии спортом повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов. Важно применение профилактических и лечебных средств, для нормализации кровообращения и лимфообращения, окислительно – обменных процессов и т.д.

Для профилактики спортивного травматизма тренер обязан знать особенности, причины и условия, способствующие возникновению травм и заболеваний опорно – двигательного аппарата (ОДА).

Контроль состояния организма спортсмена должен быть комплексным, с обязательным исследованием показателей, отражающих состояние основных, функциональных систем и реакции организма на физическую нагрузку.

Для определения состояния здоровья и физического развития спортсменов обязан проходить углубленное медицинское обследование и дополнительные медицинские осмотры с включением:

- тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни, и травмы;
- его функционального состояния, адаптации к физическим нагрузкам;
- выявление симптомов предпатологии;
- санитарно – гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарем, одеждой, обувью и др.

Основной задачей реабилитации спортсменов является полное восстановление психосоматического здоровья, общей и специальной работоспособности после перенесенных заболеваний, и травм ОДА.

У спортсмена после травмы или перенесенной болезни происходит резкое снижение работоспособности. Наиболее эффективным методом восстановления организма спортсмена будет как можно раннее применение мероприятий по реабилитации. Они способствуют профилактике морфологических и функциональных осложнений. С первых же дней после окончания острого периода болезни нужно использовать, одновременно, с традиционной лечебной гимнастикой (если позволяет состояние организма)

средства для поддержания общей физической подготовленности и работоспособности.

Протекание заболеваний и травм у спортсменов имеет определенные стадии (острую, подострую, ремиссии, выздоровления). Соразмерно этим стадиям и устанавливаются задачи реабилитации и подбираются индивидуальные средства восстановления.

Каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной тренировки.

Этап медицинской реабилитации (МР) (4-6 дней) характеризуется стиханием патологического процесса, развитием процессов реституции, регенерации, компенсации, а также иммунитета.

По этой причине одновременно с физиотерапией, массажем, ортопедическими средствами и традиционной лечебной физкультурой обширно используются интенсивные общеразвивающие, а в ряде случаев – специальные упражнения тренировочной направленности.

Этап спортивной реабилитации (СР) (8-10 недель) характеризуется отдельными функциональными нарушениями, остаточными явлениями перенесенной болезни или травмы (снижение функциональных показателей кардиореспираторной системы, остаточная контрактура мышц, нарушение координации движений и пр.).

Основными и специальными средствами для решения этих задач являются группы физических упражнений разной направленности.

1. ОРУ на гибкость и силу для здоровых частей тела. ЧСС не менее 150-180 уд/мин. Продолжительность выполнения физических упражнений в течение дня – 3-4 ч.

2. Циклические локомоции (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, гребля, езда на велосипеде, упражнения на велоэргометре) в умеренном темпе.

3. Силовые упражнения для мышц в зоне повреждения.

4. Имитационные упражнения в умеренном темпе.

В процессе выполнения имитационных упражнений спортсмен приобретает необходимую психическую устойчивость, восстанавливает специфические двигательные навыки, что особенно важно для сложно координационных видов спорта.

Этап начальной спортивной тренировки. Его основная задача - полное восстановление спортивной работоспособности, обретение спортивной формы, возвращение к полной тренировочной и соревновательной деятельности.

Примерный план реабилитации конькобежца при нарушении ОДА

| Этап | Средства и методы | Продолж. | Примечание |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| Профилактический | УМО, периодический мед. осмотр | ежегодно | Тестирование физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни, и травмы. Определение функционального состояния, адаптации к физическим нагрузкам |
| Медицинская реабилитация | Физиотерапия, массаж, ортопедические средства и традиционной ЛФК, интенсивные ОРУ, СУ тренировочной направленности | 4-6 дней | Необходимо начать реабилитацию на данном этапе как можно раньше |
| Спортивная реабилитация | ОРУ, циклические упражнения, силовые и имитационные упражнения | на 5 день и в течении 8-10 недель | Выполнять в умеренном темпе |
| Спортивная тренировка (начальная) | | 6-12 мес | Переход от общих упражнений к спец упражнениям |

План реабилитации должен быть индивидуальным, в соответствии с личными потребностями спортсмена. Ключ к реабилитации состоит в том, чтобы научиться определять такие виды физических упражнений, которые приведут к поставленным целям в минимальное время без потери спортивного интереса к выполнению спортсменом всех ступеней реабилитационной программы в соответствии со степенью повреждения и стадии выздоровления.