

5074

А

На правах рукописи



ПЕРОВА Евгения Игоревна

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ КАК  
УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
СПОРТСМЕНОВ**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2007

А

Работа выполнена на кафедре педагогики  
Российского Государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор,  
член-корр. РАО Неверкович Сергей Дмитриевич

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Дмитриев Владимир Сергеевич

доктор педагогических наук, профессор Менхин Юрий Владимирович

Ведущая организация – Всероссийский научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта



T000005074

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Защита состоится « 20 » февраля 2007 г. в « 13.00 » часов на заседании  
диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском Государственном  
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, г.  
Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФКа.

Автореферат разослан «.....» ..... 2007 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
к.п.н., доцент

Чеботарева И.В.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

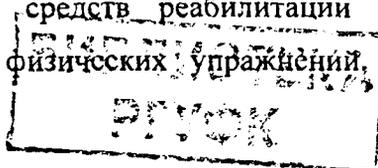
**Актуальность исследования.** Многолетнее изучение локализации и характера травматических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом выявило, что наиболее частой и наиболее серьезной травмой является повреждение коленных суставов (более 50 %). Сложные анатомические и биомеханические условия функционирования коленного сустава, а также большая физическая нагрузка, особенно при опоре ноги с вращением, делают его повреждения наиболее частыми. Распространенность повреждений коленного сустава в некоторых видах спорта очень высокая, анализ литературы и материалов исследований показывает, что наибольшее количество травм нижних конечностей среди представителей различных видов спорта, наблюдается у спортсменов-горнолыжников.

Травмы опорно-двигательного аппарата являются основной причиной перерыва в тренировочном процессе, что соответственно ведет к стойкому снижению уровня физической работоспособности и качества жизни спортсменов.

504  
Оценка клинического состояния спортсменов с травмами нижних конечностей традиционно проводится с учетом двух основных факторов: болевых ощущений и функциональных возможностей пораженного сустава и нижних конечностей в целом. Для объективной оценки клинико-функционального статуса спортсменов предложены многочисленные клинические, биомеханические и электромиографические методики. Однако ни одна из них не позволяет получить представление о том, насколько травма ограничивает жизнедеятельность спортсмена. Одним из новых критериев эффективности лечения, получивших в последние годы широкое распространение, является исследование показателей качества жизни.

Качество жизни, связанное со здоровьем, - это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования здорового или больного человека, основанная на его субъективном восприятии (Новик А.А. и соавт., 1999). Оценка качества жизни позволяет врачу осуществлять постоянный мониторинг влияния терапии в процессе восстановления и при необходимости делать коррекцию лечения.

Одним из основных средств реабилитации спортсменов-горнолыжников являются различные виды физических упражнений. Сочетанные повреждения



структур коленного сустава у представителей горнолыжного спорта представляют особый вид патологии, требующий радикальной операции и специальной реабилитации. Вместе с тем, методика физической реабилитации и ее влияние на качество жизни спортсменов, особенно при сочетанных повреждениях, изучено недостаточно. Поэтому разработка, научное обоснование и внедрение программы физической реабилитации, с учетом ее влияния на физическое, социальное и психологическое здоровье является актуальным.

**Объектом исследования** являются методы и средства физической реабилитации представителей горнолыжного спорта, на примере сочетанных повреждений структур коленного сустава (разрыва передней крестообразной связки, боковых связок и частичных повреждений менисков).

**Предмет исследования.** Система физической реабилитации спортсменов-горнолыжников, перенесших травмы коленных суставов, позволяющая повысить их качество жизни.

**Гипотеза.** Мы предполагали, что ключевым моментом при реабилитации спортсменов после травм является не только восстановление клинических и функциональных возможностей травмированного сегмента, но и восстановление психологического состояния. Травмы у спортсменов сопровождаются снижением функциональных способностей органов и систем всего организма, отрицательные эмоции, связанные с воспоминаниями о травме, боязнь потерять спортивную работоспособность - угнетающе действуют на психику, и еще в большей степени ускоряют процесс детренированности. Вместе с тем, снижаются показатели уровня качества жизни спортсмена. Правильно разработанная программа физической реабилитации с учетом особенностей данной патологии позволит сократить сроки восстановления и улучшить показатели качества жизни и психологического состояния спортсменов.

**Целью** диссертационной работы являлась разработка, научное обоснование и внедрение программы физической реабилитации, с учетом ее влияния на физическое, социальное и психологическое здоровье спортсменов-горнолыжников на различных этапах восстановления, после операций на коленных суставах.

**Задачи исследования:**

1. Изучить распространенность и механизмы травматических повреждений нижних конечностей.
2. Разработать комплексную методику физической реабилитации спортсменов-горнолыжников после операций на коленном суставе (на примере повреждений передней крестообразной связки, внутренней боковой связки и частичных повреждений менисков).
3. Определить эффективность разработанной нами методики физической реабилитации спортсменов-горнолыжников после операций на коленном суставе.
4. Определить влияние травмы на качество жизни спортсменов и проанализировать динамику показателей качества жизни в процессе реабилитации.

**Теоретико-методологическая основа исследования** опирается на результаты исследований по проблемам спортивного травматизма, восстановления после травм опорно-двигательного аппарата и на результаты исследований показателей качества жизни, связанного со здоровьем: Башкиров В.Ф., Валеев Н. М., Гершбург М. И., Дубровский В. И., Иванова Т. И., Зациорский В. М., Марков Л. Н., Миронов С. П., Миронова З. С., Новик А. А., Новиков А. В., Орджоникидзе З. Г., Попов С. Н., Хованцева Е. А., Цыкунов М. Б.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования:**

1. Педагогические методы исследования (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения);
2. Медико-педагогические методы исследования (гониометрия, антропометрическое измерение окружности бедер на симметричном уровне, динамометрические исследования мышц бедра и голени (тесты физической работоспособности));
3. Социальные и психосоматические методы исследования (оценка показателей качества жизни (Шкала Исхода Травмы и Остеоартроза Коленного Сустава (Knee Injury and Osteoarthritis outcome Score, или KOOS)), оценка психологического состояния спортсменов («Индекс Общего Психологического Благополучия»)).
4. Статистическая обработка данных.