

Физическая реабилитация двигательного аппарата в профессиональном спорте

Введение:

Глава 1. Научно-методические основы физической реабилитации профессионального спортсмена

- 1.1. Принципы физической реабилитации
- 1.2. Задачи физической реабилитации
- 1.3. Этапы и периоды физической реабилитации
- 1.4. Механизмы формирования функциональных компенсаций
- 1.5. Хронические повреждения и перенапряжения

Глава 2. Специальная нагрузка

- 2.1. Специфичность биомеханической структуры специальной нагрузки
- 2.2. Специальная физическая подготовка
- 2.3. Специфическая силовая тренировка
- 2.4. Интервальный метод тренировки на велотренажёре
- 2.5. Комплекс специальных упражнений с элементом активного противодействия

Глава 3. Реабилитация при травмах стопы и голени

- 3.1. Суставы стопы
- 3.2. Особенности реабилитации при травмах суставов стопы
- 3.3. Структура реабилитационных мероприятий при травмах мышц задней поверхности голени.
- 3.4. Комплексы специальных упражнений
- 3.5. Специальный стретчинг

Глава 4. Реабилитация при травмах коленного сустава

- 4.1. Структура сустава
- 4.2. Особенности травм коленного сустава в спорте
- 4.3. Реабилитационные мероприятия после артроскопической менискэктомии
- 4.4. Реабилитационные мероприятия после оперативной реконструкции крестообразных связок

Глава 5. Реабилитация при травмах бедра

- 5.1. Особенности реабилитации при травмах бедра
- 5.2. Реабилитационные мероприятия при травмах передней, задней группы мышц бедра.
 - а.) Комплекс специальных упражнений для передней группы мышц бедра
 - б.) Комплекс специальных упражнений для задней группы мышц бедра и ягодичной области.
- 5.3. Особенности реабилитационных мероприятий при травмах мышц медиальной, латеральной поверхности бедра.
 - а.) Комплекс специальных упражнений для мышечных групп медиальной и латеральной поверхности бедра

Глава 6. Реабилитация при оперативном лечении грыж

- 6.1. ЛСТ (лечебная спортивная тренировка) при подготовке и после операций по поводу грыж
 - а.) Комплекс специальных упражнений для мышц брюшного пресса
 - б.) Комплекс специальных упражнений для мышечных групп спины
- 7.1. Особенности реабилитационных мероприятий при травмах плеча
 - а.) Комплекс специальных упражнений для мышечных групп "ротаторного кольца" плеча

Литература: