

УДК 616.72-007.281+615.825]:796

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СУСТАВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ

Сергеенко А. Н., Белопольская А. М.

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Гипермобильность суставов — это заболевание костно-суставной системы, при котором наблюдается повышение объема движений в суставе.

Патогенез заболевания основан на растяжении связочного аппарата сустава вследствие наследственной предрасположенности, снижения тонуса мышц, генетических заболеваний и других причин [1]. Значимость синдрома гипермобильности суставов (СГМС) в том, что он определяет характер течения ряда заболеваний ОДА, ССС, нарушений вегетативного статуса, что ведет к хронизации основной патологии, и рассматривается как инвалидизирующий фактор и является одной из причин резистентности к терапии.

Существует скрининговая процедура, позволяющая определить объем движений в суставах, которую предложил Бейтон. Она представляет собой пять приемов:

1. Пассивное разгибание мизинца кисти более 90 градусов.
2. Пассивное прижатие большого пальца кисти к внутренней стороне предплечья.
3. Переразгибание в локтевом суставе более 10 градусов.
4. Переразгибание в коленном суставе более 10 градусов.
5. Наклон туловища с касанием ладонями пола при прямых ногах.

Критерии синдрома гипермобильности сустава:

- Счет по шкале Бейтона 4 и более (на момент осмотра или в прошлом).
- Артралгия более 3 месяцев в четырех или большем количестве суставов.

Клинические проявления: 1. Артралгия и миалгия. 2. Острая посттравматическая суставная или околосуставная патология. 3. Переартикулярные поражения. 4. Хроническая моно- или полиартикулярная боль. 5. Повторные вывихи и подвывихи суставов. 6. Развитие раннего (преждевременного) остеоартроза. 7. Боль в спине. 8. Симптоматическое продольное, поперечное или комбинированное плоскостопие [2].

Цель

Определить влияние регулярных средств физической культуры на суставные проявления синдрома гипермобильности суставов.

Материалы и методы

Анализ научно-методической литературы, интернет-источников. Педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение

Мы наблюдали 5 студенток специальной медицинской группы, у которых выявлены суставные проявления синдрома гипермобильности суставов. Для определения влияния средств физической культуры на суставные проявления данного синдрома был подобран комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата коленного сустава.

Занятия проводились 3 раза в неделю, по 60 минут в каждом занятии, в течение 1 месяца. Был подобран комплекс из 5 упражнений по 3 подхода в каждом упражнении.

1. И.П. сидя на полу, правая нога вперед прямая, стопа левой касается внутренней поверхности бедра правой ноги. Наклон к прямой ноге. По 20 повторений на каждую ногу.

2. И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы касаются друг друга и сведены к промежности. Наклоны вперед в количестве 25.

3. И.П. стоя прямо, спиной опираясь о стену, ноги врозь под углом 140 градусов, руки опущены. Присесть до уровня 90 градусов в коленных суставах. По 20 повторений.

4. И.П. упор стоя на коленях. Махи прямой ногой назад вверх. По 20 повторений.

5. И.П. о.с. выпад вперед правой, ноги согнуты в коленных суставах под 90 градусов. То же на другую ногу. Статическое выполнение в течение 30 секунд на каждую ногу в одном повторении.

Выводы

Положительная динамика в течении синдрома гипермобильности суставов наблюдалась при систематичном выполнении комплекса физических упражнений, выполняемых в малом темпе, средней интенсивности с постепенным увеличением нагрузки в умеренной зоне мощности. Следует отметить, что положительное влияние физической нагрузки связано с увеличением тонуса мышц передней и задней поверхности бедра, укреплением связочного аппарата коленных суставов и увеличением локального кровоснабжения, а также повышением обмена веществ и улучшением трофики тканей вследствие регулярных физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миронов, С. П. Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата // С. П. Миронов, М. Б. Цыкунов. — М., 1998. — С. 58.
2. Спортивная медицина: учеб. пособие / под. ред. В. А. Епифанова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — С. 193.

УДК 796+37.037.1-057.875

УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Сергеенко А. Н., Цымбалова Я. А.

Научный руководитель: ст. преподаватель А. Н. Василец

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Проблема мотивации является ведущей в любом виде деятельности, но особое значение она приобретает в сфере физической культуры, так как данный вид деятельности предъявляет повышенные требования к эмоциональной и особенно волевой сфере человека. Социологические исследования показывают, что у большей части юношей и особенно девушек отмечается недостаток мотивации, вследствие чего и не сформированность естественной потребности в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Цель

Определение основных форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ научно-методической литературы показал, что развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе: мотивов достиже-