

Боли в желудке и диспепсические расстройства возникают у 17 % опрошенных, что может быть связано с ухудшением питания за счет эмоционального напряжения.

У 50 % студентов имеются проблемы со сном (5 % из которых жалуются на ночные кошмары), связи с использованием электронных устройств, что приводит к нарушению циркадных ритмов.

Выводы

Подводя итоги исследования следует подчеркнуть, что:

1. Большинство опрошенной молодежи испытывают головную боль, приступы головокружения, боль в спине и шее. Головная боль чаще встречается у девушек, что связано с более выраженной психоэмоциональной лабильностью.

2. Наиболее частыми причинами головной боли является умственная нагрузка, а также стресс.

3. Половина студентов-медиков чрезмерно используют электронные устройства, что также влияет на развитие тревожно-депрессивных расстройств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новик Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса лечебного, медико – диагностического факультетов, Учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, О. П. Азимок, К. С. Семененко. – Ч. 1. – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. – Ч. 1. – 36 с.

2. Zung WW (1965) A self-rating depression scale. Archives of General Psychiatry 12. – P. 63–70.

УДК 796.012.412.7:617.572-001

Я. А. Новик, О. Т. Раловец

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

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ВИДЫ ТРАВМ ПЛЕЧА У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ, СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Введение

Плавание – это циклический вид спорта с упражнениями локомоторного (переместительного) характера, т. е. упражнениями относительно постоянной структуры и мощности, которые как правило используются в оздоровительных программах с целью профилактики ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а также с лечебной целью [3].

Плавание – вид спорта, который в большей степени затрагивает такие анатомо-физиологические системы, как сердечно-сосудистая и дыхательная, также опорно-двигательная система (костный скелет, вспомогательные элементы и мышцы). Во время тренировочного процесса каждая система может подвергаться травматизму. Это связано с перенапряжением, увеличением соревновательных мероприятий, и, соответственно, с избыточными нагрузками во время тренировок. В большей степени это относится к пловцам высокого уровня подготовки.

Цель

Оценить распространенность и характер травм плеча в плавании среди спортсменов с высоким уровнем подготовки и изучить рекомендации по профилактике травматизма.

Материал и методы исследования

Анализ научной литературы, онлайн анкетирование с помощью Google Forms, метод проведения анкетирования, анализ и математическая обработка полученной информации.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ научной литературы показывает, что травматизм в спорте и по сей день остается одной из самых актуальных проблем. Так в статье «Травмы и болезни в водном спорте: насколько высок риск? Сравнение результатов трех чемпионатов мира FINA.», опубликованной в 2016 году, предоставлена информация о том, что большинство травм были вызваны чрезмерной нагрузкой (68,1 %) и поражали плечо (26,4 %), колено (10,1 %), нижнюю часть спины (9,8 %) и область бедра/паха (9,6 %); в синхронном плавании (73,9 %) и плавании (71,2 %) больше травм было получено на тренировках, а в водном поло (77,4 %) и плавании на открытой воде (75,0 %) больше травм было получено на соревнованиях [1].

Анкетирование прошли 52 пловца Республики Беларусь, среди них 37 (71,1 %) человек с подготовкой на уровне кандидата в мастера спорта (72,9 %) и мастера спорта Республики Беларусь (27,1 %).

Анкетирование проводилось среди спортсменов в 3-х возрастных категориях: первая – 17–19 лет (48,1 % опрошенных), вторая – 20–22 года (32,7 % опрошенных) и третья – 23–25 лет (19,2 % опрошенных).

После определения уровня подготовки спортсменов к общему числу, принявших участие в данном исследовании, спортсменов, вопросы относились к пловцам-кандидатам в мастера спорта и пловцам-мастерам спорта. Так было выяснено, что большинство пловцов начали свою спортивную карьеру в возрасте 6–8 лет (67,6 %), которая составляет 10–15 лет. За этот период, по данным опросника, 25 пловцов (67,5 %) получили хотя бы одну травму.

Первые виды травм регистрируются в 12–16 лет, во время активной подготовки к областным, республиканским и международным соревнованиям. Количество тренировок у 60 % пловцов составляло 9–11 в неделю, и по времени одна тренировка занимала 100–120 минут. За счет увеличения времени тренировочного процесса в бассейне, тренажерном и спортивном залах в предсоревновательный период увеличивалась физическая нагрузка на организм спортсмена, что в последующем и сопровождалось травмами. Во время плавания под такими нагрузками внимание спортсмена больше сосредоточено на скорости, а не на соблюдении должной техники. Травмы определенных участков тела напрямую зависят от стиля плавания, который является основным для пловца. Проанализировав данные анкеты пловцов, было выяснено, что первое место занимает вольный стиль плавания – 28 %, затем идет плавание на спине и способом брасс – 18,7 %, плавание способом баттерфляй – 14,6 % соответственно. Уделив внимание зависимости травм от стилей плавания, следует выделить травму плеча и плечевого сустава («плечо пловца»), которая является наиболее частой среди других повреждений тела и присутствует во время плавания различными стилями. Наиболее часто травмированная часть тела пловца – это плечо, плечевой сустав (32,7 %).

«Плечо пловца» – травма, встречаемая у пловцов высокого уровня подготовки, в основном, плавающих вольным стилем и на спине, так же встречается у спортсменов с основным стилем баттерфляй и брасс.

Плавание – это спорт, в котором присутствуют многочисленные повторяющиеся движения в плечевом суставе. За тренировку пловец совершает тысячи движений с полной амплитудой движений в плечевых суставах. Разумеется, при необоснованной и чрезмерной нагрузке возникает преждевременный износ суставно-связочного аппарата, что приводит к болевым ощущениям и травмам [2]. Соответственно, были выявлены такие

травмы, как нестабильность плечевого сустава, тендинит двуглавой мышцы плеча, подвывих и вывих сустава, а также случаи соударения вращательной манжеты.

К вышеописанным видам травм должны применяться средства их профилактики, направленные на устранение факторов риска травм и предотвращение повреждений. Методические рекомендации: выполнение упражнений на гибкость и растяжку, входящих в разминку перед тренировкой и включающих в себя комплекс упражнений направленных на улучшение гибкости и подвижности в суставах, эластичности связок и мышц; правильное выполнение техники плавания; в период чрезмерной нагрузки на организм, важно следить за физическим состоянием и рационально распределять работу во время тренировок и отдыха; внимание в бассейне должно быть направлено на правильную работу плечевого сустава и пояса верхних конечностей, организацию восстановительных мероприятий таких как правильное (сбалансированное) питание, массаж, ЛФК, баня, спортивные игры и др.

Кроме того, немаловажно своевременное обращение за медицинской помощью при получении травмы. При соблюдении настоящих мероприятий, помимо предотвращения травм, также снижается их количество.

Выводы

Плавание для спортсмена высокого уровня подготовки является достаточно травматичным видом спорта. Результаты проведенного исследования показывают, что травмы плеча наблюдаются у спортсменов, чья плавательная карьера составляет более 10 лет, и связана с большой физической нагрузкой в предсоревновательный период подготовки, когда иррационально распределяется время тренировочного процесса, физической нагрузки, отдыха и восстановления. Что касается стиля плавания, то травма – «плечо пловца» может возникать вне зависимости от определенного стиля. Профилактика данной травмы является неотъемлемой частью тренировочного процесса, особенно в предсоревновательный период.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Injury and illness in aquatic sport: how high is the risk? A comparison of results from three FINA World Championships / A. Prien [et al.] // British Journal of Sports Medicine – 2017. – С. 277–282.
2. Исследование влияния тормозящих приспособлений на технику и чувство воды пловца / В. В. Дрогомерецкий [и др.] – Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28508>. Дата доступа: 19.03.2023.
3. Коротких, Р. В. Травматизм в плавании. Общий обзор травм различных физиологических систем организма / Р. В. Коротких. – Текст: электронный // Наука, техника и образование. – 2021. – № 3. Режим доступа: obschiy-obzor-travm-razlichnyh-fiziologicheskikh-sistem-organizm. Дата доступа: 02.03.2023.

УДК 796.015.132:378.6-055.25-057.875

А. А. Пасечник

*Научные руководители: старший преподаватель А. Н. Поливач,
преподаватель П. П. Слабодчик
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь*

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение

На современном этапе развития общества существенно повышается роль высшей школы в формировании физической культуры будущего специалиста. Выпускники учреждений высшего образования должны не только обладать высоким уровнем професси-