

АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УО «БГУФК»

Т.Д. Полякова, Намир Лазим Ю.
Минск, УО «БГУФК»

Болями в спине страдают не только люди, не занимающиеся физической культурой и спортом, с резко уменьшенной эластичностью и подвижностью позвоночника, но и спортсмены с гибкими, эластичными и крепкими мышцами спины и позвоночником. Спортсмены более подвержены возникновению боли в спине, обусловленной как высокими нагрузками, так и спецификой избранного вида спорта. У спортсменов боли в спине имеют полиэтиологический характер, поэтому травмы спины и болевой синдром отмечаются как у начинающих спортсменов, так и у профессионалов [2]. Данная патология у спортсменов обусловлена чрезмерно высокой нагрузкой на позвоночник и постоянной травматизацией и микротравматизацией его в процессе тренировок и соревнований [1]. На травмы спины приходится около 5-10% от всех травм [2]. Цель исследования – определение проявления остеохондроза у спортсменов различных игровых видов спорта.

Материал и методы. Для подтверждения результата анализа литературных источников о влиянии вида спортивной нагрузки на наличие остеохондроза позвоночника было проведено анкетирование студентов-спортсменов (195 чел.): баскетболистов, волейболистов, гандболистов, теннисистов, обучающихся в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Результаты и их обсуждение. Результатами анкетирования подтверждаются данные анализа научно-методической литературы о травмоопасности игровых видов спорта. Различного рода травмы имели 34 из 69 волейболистов, 20 гандболистов из 39, 13 из 25 теннисистов. Наибольшее количество травм имели баскетболисты (42 из 63) (рисунок 1).



Рисунок 1 – Количество травм у игроков в различных видах спорта (в %)

В учреждение высшего образования физкультурного профиля принимают только лица, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, однако диагноз «остеохондроз позвоночника», по результатам анкетирования, имелся уже у 6 спортсменов-баскетболистов. В остальных группах респондентов положи-

тельных ответов на вопрос о наличии диагноза «остеохондроз позвоночника» нет. Однако результаты анкетирования на наличие проявлений остеохондроза, а также результаты провокационных проб на наличие остеохондроза выявили значительное количество лиц, имеющих симптоматические проявления данного заболевания.

Таблица 1 – Результаты тестирования на наличие проявлений остеохондроза

Вопрос	Специализации							
	волейбол		гандбол		баскетбол		теннис	
	Ответ «ДА», кол-во чел-к	%						
Ощущаете ли вы иногда боли в спине или шее?	39	57,0	18	46,0	38	60,3	8	32,0
Бывают ли у вас головокружения?	21	30,4	13	33,3	22	35,0	11	44,0
Знакомо ли вам ощущение «стреляющей» или «скручивающей» боли?	25	36,2	11	28,2	21	33,3	1	4,0
Беспокоит ли вас чувство тяжести в спине или её онемение?	12	17,4	3	7,6	13	20,6	1	4,0
Болят ли у вас икры?	14	20,2	3	7,6	12	19,0	1	4,0
Ощущаете ли вы боли в пояснице? Если да, есть ли у вас ощущение, что боль «отдает» в ноги и ягодицы?	9	13,0	7	18,0	16	25,4	3	12,0
Испытываете ли вы боль в области шеи, когда просыпаетесь?	4	5,7	5	12,8	8	12,7	2	8,0
Испытываете ли вы головную боль или головокружения? Нет ли ограничений в движениях головы?	6	8,6	6	15,3	9	14,2	1	4,0
Испытываете ли вы болезненные ощущения, поднимая правую или левую руку?	5	7,2	1	2,6	3	4,7	1	4,0

Анализ ответов респондентов в процентном соотношении указывает на наибольшее количество проявлений остеохондроза позвоночника у спортсменов, занимающихся баскетболом и волейболом, наименьшее - у спортсменов-гандболистов и теннисистов.

Провокационные пробы, которыми пользуются невропатологи, носят имена врачей, предложивших эти приемы: симптом Нери, симптом Дежерина, симптом Лерред, симптом Ласега. Положительные симптомы, т.е. появление или усиление боли при проведении проб, свидетельствуют о наличии поясничного остеохондроза. Анализ результатов таких проб среди спортсменов различных специализаций позволил выявить количество лиц, имеющих симптомы поясничного остеохондроза (таблица 3).

Таблица 2 – Результаты провокационных проб на наличие симптомов остеохондроза

Проба	Виды спорта							
	волейбол		гандбол		баскетбол		теннис	
	Ответ «ДА», кол-во чел-к	%	Ответ «ДА», кол-во чел-к	%	Ответ «ДА», кол-во чел-к	%	Ответ «ДА», кол-во чел-к	%
Симптом Нери	2	2,9	1	2,6	5	7,9	–	–
Симптом Дежерина	–	–	–	–	3	4,7	–	–
Симптом Лерред	5	7,2	3	7,6	4	8,3	–	–
Симптом Ласега	4	5,7	2	5,1	5	7,9	–	–
Симптом звонка	1	1,4	1	2,6	2	3,1	–	–

Заключение. На основании результатов выполненных исследований логично вытекает вывод о необходимости разработки эффективной методики профилактики прогрессирования проявлений остеохондроза позвоночника у спортсменов игровых видов спорта.

Список литературы

1. Кайс Ибрахим Эль-Дури. Анатомия человека для студентов ВУЗов физической культуры / Кайс Ибрахим Эль-Дури. – Багдад. – 2-е издание Университет г. Багдада. – 1988. – С. 464.
2. Полякова, О.Н. Применение комплексной методики оздоровительной физической культуры с использованием электромиографической обратной связи спортсменов с болевым синдромом в поясничном отделе позвоночника/О.Н.Полякова//Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта № 15 «Реабилитация в спорте»: сост. Полякова Т.Д., Усенко И.В. – Минск: БГУФК, 2012. – С.284–289.

САМООЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УО «БГУФК»

*Т.Д. Полякова, Хамед Мохамед С. Абдельмажид
Минск, УО «БГУФК»*

Наилучшим образом соответствовать высоким требованиям современности в большинстве случаев может только здоровый человек. Профессиональное становление личности в процессе обучения в учреждениях высшего образования и овладение выбранной профессией представляет особый интерес и позволяет выделить профессионально-личностный аспект, отражающий развитие и формирование личности, ориентированной на высокие профессиональные достижения и ее профессионализм [1]. В профессиональной деятельности специалиста особое значение приобретает умение сохранять и укреплять свое здоровье посредством формирования собственного здорового образа жизни [2]. Здоровье является благоприятным условием для полноценного становления личности и ее профессионально важных качеств, отмечает Э.Ф. Зеер [3]. Без нужного состояния здоровья трудно достичь настоящего профессионализма, считает А.А. Деркач [4]. В здоро-