

СИНДРОМ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ЧАСТОТА, ПОЛ, ВОЗРАСТ)

Досин Ю. М., Ягур В. Е., Игонина Е. Н.
г. Минск, Беларусь

Hypermobility of joints among students (the frequency, sex, age of 18 – 25 years old) were researched.

Введение. Синдром гипермобильности суставов (СГМС) – это системное нарушение соединительной ткани, характеризующееся избыточной подвижностью (повышенной гибкостью) суставов (в т.ч. позвоночника).

Он является генетически обусловленным состоянием, то есть может передаваться по наследству. В основе его патогенеза лежит наследственный дефект синтеза белка соединительной ткани (коллагена), что ведет к повышенной растяжимости и уменьшению прочности соединительнотканых образований, создает условия возможных микротравм суставов, связок, сухожилий и других тканей.

Избыточная подвижность суставов может сопровождаться рядом симптомов со стороны опорно-двигательного аппарата: хрустом и чувством нестабильности суставов; болями в суставах при избыточных нагрузках; ранимостью связок; склонностью к возникновению подвывихов; развитию сколиозов, плоскостопия и другими внесуставными проявлениями, свидетельствующими о нарушении образования соединительной ткани.

В нашем исследовании повышенный интерес к СГМС был обусловлен частотой выявления повышенной подвижности суставов, наличием половых различий и возрастной динамикой СГМС, а также в связи с занятиями студентами в силу профессиональной подготовки физической культурой и спортом. Данный аспект недостаточно отражен в современной специальной литературе.

Целью настоящей научной работы было исследование вышеназванных недостаточно освещенных аспектов у студентов факультета физического воспитания, занимающихся физической культурой и спортом.

Объект и методы. Нами обследован 61 студент, из них 27 мужчин (44 %) и 34 женщины (56 %). Для выявления СГМС был использован общепринятый метод Бейтона [1], заключающийся в выполнении 5 тестов, указанных на рисунке 1. Они связаны с суставной подвижностью, которая относится в различной степени к многочисленным суставам организма человека. Выполнение тестов представлено на рисунке 1.



1. Пассивно разогните мизинец на 90° в обе стороны.
2. Пассивно приведите большой палец руки до соприкосновения с предплечьем
3. Разогните локтевой и коленный сустав более, чем на 180°.
5. Достаньте ладонями пол не сгибая колени.

Рисунок 1 – Определение гипермобильности суставов по Бейтону

Максимальная величина показателей по этим тестам – 9 баллов. Показатель подвижности в суставах на одной стороне равен 1 баллу. Полное соприкосновение ладоней с полом при сгибании – 1 балл. Сумма показателей в 1 – 2 балла означает физиологический вариант нормы; 3 – 5 баллов расценивается как умеренная гипермобильность суставов, 6 – 9 баллов – выраженная гипермобильность суставов. Для оценки объема движений в суставах использовался метод гониометрии.

Результаты исследования и их обсуждение. Частота выявления СГМС в общей группе составила 39 случаев (64 %), причем у лиц женского пола она была равна 24 случаям (39 %), а у лиц мужского пола – 15 случаям (26 %). Имеющиеся половые различия в частоте СГМС подтверждаются статистическими данными выраженности высокой подвижности в суставах у женщин ($p < 0,05$). В выделенных возрастных группах наблюдалась тенденция к снижению гипермобильности суставов от студентов в возрасте от 18 лет к 21 году, достигавшая достоверных различий в группе студентов в возрасте 22 лет и свыше ($p < 0,02$).

В обобщенном виде результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Частота выявления и выраженность синдрома гипермобильности суставов у студентов факультет физического воспитания

п/п	Пол, возраст	Количество обследованных студентов, абс. число (в %)	Гипермобильность в баллах
	Мужчины	27, (44)	2,96±0,33
	Женщины	34, (56)	3,94±0,36; $p < 0,05$
	18 лет	21, (34)	4,09±0,47
	19 лет	17, (28)	3,82±0,41
	21 год	12, (20)	2,83±0,62
	22 и свыше лет	11, (18)	2,36±0,47; $p < 0,02$

Результаты достоверных различий СГМС у лиц женского и мужского пола в целом соответствуют литературным данным. Выявленная нами половые различия СГМС соответствовали уровню значимости $P < 0,05$.

Полученные результаты представляют определенную новизну в возрастном аспекте, так как относятся к юношескому и зрелому возрастам, в то время как большинство литературных данных – к детскому и подростковому периодам. Кроме того, результаты исследования возрастной динамики свидетельствуют о достоверной утрате свойств гибкости организма в переходе от юношеского к зрелому возрасту ($p < 0,05$).

Кроме того, нами отмечено, что выраженная СГМС, характерна для высоких и худых лиц с малой массой тела, что следует учитывать для соразмерности механических нагрузок на суставы при занятиях физической культурой и спортом.

Выводы.

1. Результаты исследования СГМС расширяют представления о спортивной ориентации и выборе спортивной специализации при занятиях физической культурой и спортом.

2. Исследование СГМС несет определенную информацию для разработки здоровьесберегающих технологий студенческой молодежи.

Литература:

1. Beighton P.H., Grahame R., Bird H. A. *Hypermobility of joints*. 3d edn. London: Springer-Verlag. 1999. 218 p.
2. Kalaeva G.Yu., Zaitseva A.Kh., Khokhlova O. I., Vlasova I. V., Vakhrushcheva M. N. *Pediatrics — Pediatrics*. 2012; 91 (2): 135–139.
3. Chemodanov V. V., Gornakov I. S., Bulankina E. V. *Displazii soedinitel'noi tkani u detei [Connective Tissue Dysplasia in Children]*. Ivanovo, IvGMA, 2004. 199 p.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Знатнова Е. В., Хорошилова Т. В., Шалимо И. А.
г. Минск, Беларусь

The article presents a statistical analysis of data after a questionnaire survey of students of special medical groups in their relation to classes in the academic discipline «Physical culture».

Студенческая молодежь представляет для нас интерес как поколение, которое в будущем внесет основной вклад в развитие нашей страны, станет примером для подростков, которые будут подражать им в повседневной жизни, а, следовательно, ее ценности будут в значительной степени определять ценности всего общества [1].

Приобретение профессиональных знаний и умений в учреждении высшего образования возможно только при высокой физической и умственной работоспособности студентов. Результатом обучения должно быть создание у выпускника устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности [2].

Мотивация определяется, как совокупность потребностей и мотивов, побуждающих человека к активной деятельности в определенном направлении. Важной задачей физического воспитания студентов специальной медицинской группы в вузе является повышение мотивации к занятиям физической культурой. Организация занятий по физической культуре должна строиться с учетом структуры физкультурных потребностей студентов [1].

Изучение мнения студентов факультета начального образования БГПУ имени Максима Танка по различным вопросам физической активности, определение характера