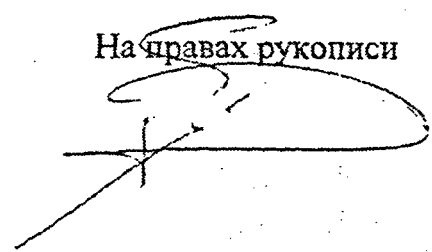


492

А

На правах рукописи



ХАШЕМИ ДЖВАХЕРИ СЕЕД АЛИ АКБАР

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
СПОРТСМЕНОВ С ДОРСАЛГИЯМИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ
ПОЗВОНОЧНИКА**

13.00.04-Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

14.00.51-Восстановительная медицина, лечебная физическая культура и
спортивная медицина, курортология и физиотерапия

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук.

Москва – 2005

А

Работа выполнена на кафедре спортивной медицины Российского
государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор Смоленский Андрей Вадимович

Научный консультант:

кандидат медицинских наук,

Шапиро Дмитрий Михайлович

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук,

профессор

Шалманов Анатолий Александрович

доктор медицинских наук,

профессор

Чоговадзе Афанасий Варламович

Ведущая организация:

Московская государственная
академия физической культуры

Защита диссертации состоится « 3 » мая 2005 г. в 14 час.30 мин.
на заседании диссертационного Совета К.311.003.01 при Российском
государственном университете физической культуры, спорта и туризма по
адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского
государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан « » 2



Т000004992

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ученый секретарь диссертационного Совета

кандидат педагогических наук, доцент

Чеботарева И.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

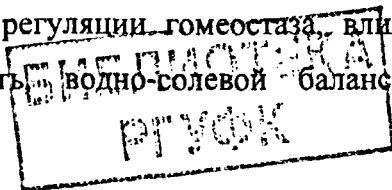
Актуальность исследования. Поясничными болями страдают в тот, или иной период жизни до 60-80% населения стран Европы и Северной Америки. В связи с интенсификацией тренировочных, соревновательных нагрузок все чаще стали отмечаться боли в спине и у спортсменов. У спортсменов боли в спине имеют полиэтиологический характер. Лечение таких больных осуществляется с привлечением широкого круга специалистов. Однако одним из ведущих моментов в лечении таких больных является физическая реабилитация.

Если раньше во врачебной практике, вследствие господствовавшей спондилогенной концепции, любой болевой синдром локомоторной системы относили к неврологическим синдромам остеохондроза или спондилоартроза, то в последние годы установлено, что достаточно часто причиной боли является неспецифическая миофасциальная патология, вопросы патогенеза и дифференциальной диагностики которой, несмотря на многочисленные исследования, окончательно не решены.

При изучении распространенности дорсалгий в различных отделах позвоночника была установлена более высокая частота патологий у лиц, профессиональная деятельность которых связана с определенными неблагоприятными факторами, такими как: значительные физические нагрузки; пребывание в вынужденной позе; выполнение однообразных двигательных действий; переохлаждения; перегревания; психо-эмоциональное напряжение.

В последние годы в связи с повышением профессионализма спортсменов различных видов специализаций и, как следствие, спортивных результатов, внимание исследователей было привлечено к повышению частоты заболеваемости костно-мышечной системы и соединительной ткани. Наблюдается значительное «омоложение» данного заболевания. Среди лиц, жалующихся на возникновение болей в спине, все чаще встречаются люди молодого возраста – студенты. Однако работ, освещающих обусловленность данной патологии, вопросы дифференцированного подхода к восстановлению и профилактике данного заболевания у студентов и спортсменов различных специализаций, недостаточно.

Нельзя недооценить патогенетическую роль в развитии дорсалгий дисфункции вегетативной нервной системы вследствие осуществления ею компенсаторно-адаптационных реакций регуляции гомеостаза, влияния на микроциркуляцию и сосудистую проницаемость, водно-солевой баланс и обменные процессы в



соединительной, мышечной и костной тканях.

Несмотря на огромный арсенал различных методик физической реабилитации, вопрос дифференцированного подхода с учетом патогенеза и стадии заболевания освещен недостаточно. Необходимо дальнейшее изучение и разработка методик и методических рекомендаций для коррекции и профилактики патобиомеханических нарушений и закрепления оптимального двигательного стереотипа при данной патологии.

Вышеизложенное свидетельствует об актуальности данной проблемы, диктующей необходимость выявления особенностей возникновения вертеброгенных нарушений позвоночника, более ранней диагностики у лиц молодого возраста, а также разработки методик физической реабилитации и профилактики возникновения данного заболевания.

Цель исследования. Разработать и научно обосновать методику применения средств и методов физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника в условиях дневного стационара.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- выявлена распространенность болей в спине у студентов-спортсменов, локализация болей и их связь с нарушениями в состоянии позвоночника, вызванного, в частности, спецификой спортивной деятельности;
- особенностью методики физической реабилитации применительно к контингенту действующих спортсменов является то, что кроме традиционного для физической реабилитации снятия болей, коррекции деформации позвоночника, укрепления мышечного корсета, предлагаемые комплексы физических упражнений направлены на восстановление двигательного аппарата каждого спортсмена.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработка комплексной методики физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника, с учетом индивидуальных особенностей проявления данного заболевания у каждого спортсмена, позволит улучшить состояние нервно-мышечного аппарата пораженного отдела позвоночника, стабилизировать психо-эмоциональное состояние спортсмена, уменьшить проявление болевого синдрома, что приведет к восстановлению оптимального двигательного стереотипа, а также повышению эффективности восстановительных мероприятий в целом.

Задачи исследования.

1. Разработать анкету для выявления спортсменов с болями в спине.

2. Разработать методику физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника, в зависимости от тяжести заболевания.

3. В педагогическом эксперименте оценить эффективность комплексной методики физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника.

4. Разработать методические рекомендации для проведения курса физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника.

Объект исследования. Физическая реабилитация спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника.

Предмет исследования. Функциональные изменения, происходящие в опорно-двигательном и мышечном аппарате спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника под влиянием различных методик физической реабилитации.

Практическая значимость. Полученные в ходе исследования результаты улучшения состояния опорно-двигательного и мышечного аппарата спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника, связанные с проведенным курсом физической реабилитации, позволяют рекомендовать данную методику физической реабилитации для широкого использования в сети лечебно-профилактических и реабилитационных учреждений.

Положения, выносимые на защиту.

1. Экспериментальная программа физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями поясничного отдела позвоночника включает комплексы физических упражнений, которые позволяют снимать боли, корректировать деформацию позвоночника, укреплять мышечный корсет и восстанавливать двигательный стереотип спортсмена.

2. Разработанная и педагогически обоснованная комплексная методика физической реабилитации спортсменов с дорсалгиями в поясничном отделе позвоночника позволяет в амбулаторных условиях быстрее и надежнее производить лечение спортсменов и возвращение их к полноценным тренировкам в их виде спорта.

Объем и структура диссертации: диссертация изложена на 152 страницах машинописного текста, состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. В тексте диссертации имеется 19 таблиц и 11 рисунков. Список литературы включает 146 литературных источников, из них 38 – на иностранных языках.