

Санкт-Петербургский государственный университет
Кафедра госпитальной терапии
ООО ММЦ «СОГАЗ»
Ассоциация «СпортМедАльянс»

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В СОВРЕМЕННОЙ РЕПРОДУКТОЛОГИИ

Авторы доклада:
Крысюк О.Б., доктор мед. наук,
доцент
Дейнеко В.В., канд. биол. наук

**Всероссийская научно-практическая конференция
РЕПРОДУКТИВНАЯ МЕДИЦИНА: НОВЫЕ ПОДХОДЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
30 марта 2021 года, Тверь**

Введение

Роль ЛФК и спортивной медицины в современном здравоохранении, в том числе и в вопросах, связанных с репродуктологией

Значение двигательной активности в формировании и укреплении здоровья молодого поколения, обладающего максимальным потенциалом в репродуктивной сфере

ЛФК:

- часть комплексного лечения и реабилитации пациентов
- существенное звено профилактики социально-значимых заболеваний и травм

Спортивная медицина:

- расширяет возможности восстановления организма за счет немедикаментозных воздействий лечебными физическими факторами
- дает арсенал методов оценки воздействий двигательной активности и физиотерапевтических технологий на различные системы организма

Наиболее значимые успехи современной ЛФК и спортивной медицины в области репродуктологии связывают с подготовкой к родам беременных и технологиями восстановления после родов

Яркий пример – результаты этих программ у спортсменок высокой квалификации, которые в короткие сроки после родов не только возвращаются в большой спорт, но и становятся призерами на соревнованиях самого высокого уровня

Актуальность репродуктивного здоровья для юношей- спортсменов

Безусловно, при отсутствии анатомо-физиологических нарушений в репродуктивной системе, репродуктивное здоровье у молодых людей напрямую связано с физическим развитием и физической работоспособностью, характеризующими адаптационные возможности организма

Адаптация студентов физкультурно-спортивного ВУЗа к учебному процессу призвана повысить резервные возможности организма, а значит, сохранить и укрепить здоровье студентов-спортсменов

Опыт Финляндии, где в образовательной системе широко практикуется Скандинавская ходьба

Современные исследования эффектов Скандинавской ходьбы редко касались изучения адаптации студентов-спортсменов к физическим нагрузкам

Цель настоящего исследования состояла в изучении влияния занятий Скандинавской ходьбой на основные физиологические показатели, характеризующие адаптацию студентов-спортсменов к высоким нагрузкам на первом году обучения в физкультурно-спортивном ВУЗе

Материалы и методы

56 юношей-студентов первокурсников в возрасте от 17 до 22 лет (все практически здоровые) были разделены на 2 группы

Группа наблюдения - 10 юношей, которые занимались Скандинавской ходьбой на факультативных занятиях 2 – 3 раза в неделю

Группа сравнения - 46 студентов (занятия по традиционной программе)

Результаты исследования

Динамика антропометрических показателей студентов-спортсменов за 1 год

Группа сравнения – достоверное увеличение:

- массы тела ($p < 0,01$)
- длины тела ($p < 0,001$)
- экскурсии грудной клетки ($p < 0,01$)

Группа наблюдения – достоверное увеличение:

- экскурсии грудной клетки ($p < 0,001$)

Сравнение между группами – достоверное увеличение показателя экскурсии грудной клетки в группе наблюдения относительно группы сравнения ($p < 0,05$)

Динамика показателей функции внешнего дыхания студентов-спортсменов за 1 год

Группа сравнения – достоверное увеличение:

- ЖЕЛ ($p < 0,001$)
- проба Штанге ($p < 0,01$)
- проба Генче ($p < 0,001$)

Группа наблюдения – достоверное увеличение:

- ЖЕЛ ($p < 0,01$)
- проба Штанге ($p < 0,01$)
- проба Генче ($p < 0,001$)

Сравнение между группами – достоверное увеличение в группе наблюдения относительно группы сравнения:

- ЖЕЛ ($p < 0,001$)
- проба Штанге ($p < 0,05$)
- проба Генче ($p < 0,001$)

Динамика некоторых физиологических показателей студентов-спортсменов за 1 год

Группа сравнения – достоверное увеличение:

- динамометрия кистевая ($p < 0,01$ – п.к., л.к.)
- динамометрия становая ($p < 0,001$)

Индекс Руфье ($p < 0,001$) – достоверное уменьшение

Группа наблюдения – достоверное увеличение:

- динамометрия кистевая ($p < 0,001$ – п.к., $p < 0,05$ – л.к.)
- динамометрия становая ($p < 0,01$)

Индекс Руфье ($p < 0,01$) – достоверное уменьшение

Сравнение между группами – достоверное увеличение в группе наблюдения относительно группы сравнения:

- динамометрия кистевая ($p < 0,001$ – п.к., л.к.)
- динамометрия становая ($p < 0,001$)

Индекс Руфье ($p < 0,01$) – достоверное уменьшение

Заключение

Регулярные 2 – 3 раза в неделю занятия Скандинавской ходьбой позволяют студентам-спортсменам, первокурсникам физкультурно-спортивного ВУЗа, добиться достоверно более качественной адаптации к физическим нагрузкам по сравнению со студентами-спортсменами, занимавшимися по традиционной программе

Доказательство — достоверная разница в приросте экскурсии грудной клетки и физиологических показателей системы внешнего дыхания (ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генче), а также показателя адаптации системы кровообращения (проба Руфье) и показателей кистевой и становой динамометрии, отражающих адаптацию мышечно-связочного аппарата к физическим нагрузкам