

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА
SPORTS MEDICINE

А. А. Евлентьева, студент

И. М. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Статья посвящена спортивной медицине. Раскрываются все аспекты медицинской деятельности в спорте. Отражены основные цели и задачи медицины для сохранения здоровья спортсмена.

Ключевые слова: спортивная медицина, спортсмен, медик, соревнования, патология, травма, физическая культура, лечение, профилактика.

Summary

The article is devoted to sports medicine. All aspects of medical activity in sports are revealed. The main goals and objectives of medicine for maintaining the health of an athlete are reflected.

Keywords: sports medicine, athlete, medic, competitions, pathology, trauma, physical education, treatment, prevention.

Спортивная медицина – молодая наука, которая активно развивается, помогая тренерам и спортсменам во время тренировок. Спортивные врачи работают с человеческим организмом, который физически сильно перегружен, и, соответственно, возможных травм и осложнений может быть больше.

Самые главные цели спортивной медицины – поддержание и улучшение здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом; предотвращение патологий; пропаганда рационального использования средств гармоничного развития личности; методов физического воспитания и спорта; формирование действий восстановления после физических нагрузок и улучшение трудоспособности; обеспечение допуска людей к занятиям физической культурой и спортом по имеющимся противопоказаниям, а так же показаниям; постоянный контроль за состоянием организма человека во время проведения спортивных действий (тренировок, соревнований и т.п.); индивидуальные подходящие для всех контингентов людей тренировки; разработка методик для занятий спортом при различных отклонений по здоровью [2].

Так же данный вид медицины занимается изучением патологических процессов среди спортсменов высокого уровня. По результатам непрофессиональных подходов медицинского персонала в истории российского спорта было много подобных патологий, в том числе самопроизвольных смертей во время тренировок.

Спортивная медицина напрямую связана с лечебной физической культурой, то есть самостоятельной медицинской дисциплиной, использующей средства физической культуры для профилактики обострений и лечения многих заболеваний и повреждений, а также восстановления трудоспособности. Специфика лечебной физической культуры по сравнению с другими методами лечения заключается в том, что она использует в качестве основного лечебного

средства физическое упражнение, являющееся существенным стимулятором жизненных функций человеческого организма.

Спортивная медицина и формы ее формирования очень разнообразны. Некоторые из самых известных форм спортивной медицины в наше время базированы на многодисциплинарных установках организации и взаимодействиях, обеспечивающих принципы совместной работы с большим количеством различных специалистов в данной области [3].

В команду поддержки входят такие врачи-специалисты как: ортопед, терапевт, хирург, кардиолог, рентгенолог, офтальмолог. При определенных обстоятельствах привлекаются прочие врачи: гинеколог, психолог, педиатр, стоматолог, врачи по лабораторным диагностикам и массажу, ортопед, диетолог.

Контингент спортивной медицины состоит из людей, занимающихся физической культурой и спортом, поэтому понятийная конкретность безусловно имеет важную роль в большом количестве вопросов среди дисциплин взаимодействий спортивной медицины и медицинских специальностей, непосредственно связанных с спортивной индустрией. Спортивный врач – это врач, который следит за здоровьем спортсменов, оказывает им медицинскую помощь в случае травм, полученных на соревнованиях, а также отвечает за надлежащую подготовку спортсменов перед соревнованиями [1].

Медицинские работники должны получить квалификацию «доктор физиотерапии и спортивной медицины». Для полноценной работы спортивный врач должен знать теорию и методологию, а также спортивную гигиену; спортивную морфологию; фармакологию; физиологию и биохимию спорта; психологию; спортивную реабилитацию; физиотерапию; травматологию.

Лечебная физкультура так же помогает при заболеваниях и травмах спинного мозга. Данные заболевания могут сопровождаться двигательными, чувствительными, рефлекторными, сосудистыми, секреторными расстройствами. Распространенность и глубина этих расстройств зависят от уровня поражения. Например, при травме верхнего шейного отдела могут возникать паралич или раздражение диафрагмы (одышка, икота), спастический паралич верхних и нижних конечностей, полная анестезия книзу от места поражения, расстройства мочеиспускания, возможны боли в шее типа радикулита; при травмах так называемого конского хвоста – вялый паралич нижних конечностей с расстройствами мочеиспускания, полная анестезия на нижних конечностях и в промежности и жестокие, радикулитного характера, боли в ногах; при травмах переднего рога или переднего корешка – двигательные сегментарные расстройства, носящие характер периферического паралича; при поражении заднего чувствительного корешка, заднего рога или передней серой спайки – различного рода чувствительные сегментарные и рефлекторные расстройства; при травмах двигательных путей (в переднем или боковом столбе) – центральный паралич всей мускулатуры, получающей иннервацию от нижележащих сегментов; при травмах чувствительных путей (в боковом или заднем столбе) – нарушения чувствительности во всех участках, соответствующих нижележащим сегментам.

При тяжелых физических тренировках организм человека в больших количествах теряет минеральные вещества, иммунная система ослабевает. Генетически слабые системы организма могут помешать участию в соревнованиях.

Медицинский персонал национальных сборных должен быть осведомлен о состоянии здоровья каждого спортсмена. Подход подбирается индивидуально, с учетом особенностей и степени подготовки.

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий должно оказывать следующие виды обследования:

Врач проводит первичный осмотр для решения вопроса о допуске человека к занятиям физической культурой, при этом пациент проходит тестирование, проводятся некоторые инструментальные обследования, после этих мероприятий делается заключение о допуске к занятиям спортом [4].

Необходимы повторные медицинские обследования, чтобы определить указанное влияние занятий спортом на здоровье организма. Они определяют функциональное состояние организма, степень его физического развития и выдают заключение о состоянии здоровья человека с отметкой о разрешении или запрете дополнительных занятий или рекомендациями по изменению программы тренировок. Повторное обследование обычно проводится 1-2 раза в год, в профессиональном спорте 2-4 раза в год, при необходимости чаще.

Дополнительные медицинские осмотры проводятся в случаях, когда необходимо решить вопрос о том, может ли спортсмен соревноваться или продолжать тренировки после травм, болезней, перегрузок и других функциональных нарушений.

Таким образом, спортивная медицина играет большую роль в жизни спортсменов, она помогает уменьшить количество травм. А также, важно, чтобы спортсмены понимали, что их здоровье не зависит только от врачей. Важно самим следить за своим здоровьем, нагрузками, темпом, ритмом. При этом в данных случаях и в профилактических ситуациях необходимо обратить внимание на лечебную физкультуру, которая часто спортсменами не воспринимается всерьёз. Она так же помогает и в период восстановления. Самое главное – следить за своим здоровьем и не пренебрегать профилактикой, диагностикой, лечением и восстановлением. Здоровье нужно беречь независимо от физической подготовки человека.

Библиографический список

1. *Андрянова Е. Ю.* Спортивная медицина: учебное пособие для студентов образовательных организаций высшего образования; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014. С. 211.
2. Восстановительные средства в физической культуре и спорте: курс лекций. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. С. 147.
3. *Курбоншоева А., Джалиев И. М. О.* Социальные аспекты физического воспитания студентов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2020. С. 92-94.
4. *Канев П. Н., Шинкарук Л. А., Джалиев И. М. О.* Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями // Молодежь и наука. 2021. № 7.