



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Рязанский государственный медицинский  
университет имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

# **МАТЕРИАЛЫ**

Ежегодной научной конференции, посвященной  
Десятилетию науки и технологий и  
**80-летию Рязанского государственного  
медицинского университета  
имени академика И.П. Павлова**

# **6.12.2023**

# СЕКЦИЯ «ГУМАНИТАРНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ БИОМЕДИЦИНЫ И ФИЗИОЛОГИИ»

## Парадокс тренировки

Толстова Т.И., Шумова А.Л.  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, Рязань

Высокий риск получения травм опорно-двигательного аппарата побуждает спортсменов заниматься самоконтролем работоспособности. Поддержание здоровья в период подготовки к соревнованиям особенно важно, но может быть сложной задачей в связи с тем, что примерно каждый третий спортсмен, выступающий на крупных чемпионатах, получил травму в предыдущем месяце [1]. Эта проблема связана с приоритетом достижения спортивных показателей в ущерб здоровью. Цель работы – рассмотреть актуальные направления подготовки спортивных врачей по профилактике травм у спортсменов в предсоревновательный период.

Материал и методы. В работе представлен анализ научной литературы по актуальным вопросам подготовки врачей с позиции вовлечения спортсменов в самоконтроль состояния для эффективной коррекции тренировочной нагрузки. Были проанализированы 34 источника, рассматривающие связь между самоконтролем спортсменов в плане заботы о сохранении здоровья и риском развития спортивного травматизма из-за нарушения режима тренировок в предсоревновательный период.

Тесная связь между медицинской грамотностью и пониманием риска травм при недостаточном самоконтроле подразумевает, что важным условием сохранения спортивной работоспособности является формирование у спортсменов высокой медицинской грамотности. Во время подготовки к чемпионатам спортсмены часто получают травмы в связи с неадекватной оценкой своего состояния и слабой самостоятельной регуляцией физической нагрузки. Спортсмены отдают приоритет повышению результатов, а не профилактику травм и подвержены риску самостоятельного «объяснения» симптомов, которые постепенно развиваются перед важными соревнованиями, что и является «парадоксом тренировки» [3]. Фактором, существенно влияющим на самоконтроль, по данным



научных исследований, выступила медицинская грамотность. В ряде работ было показано, что спортсмены, достаточно грамотные по вопросам здоровья с большей вероятностью снизят тренировочную нагрузку в ответ на травму и проведут коррекцию тренировочного режима. При этом низкая медицинская грамотность и риск травматизации были более распространены среди спортсменов молодежной категории. Медицинская грамотность – это степень, в которой люди могут получать, обрабатывать и понимать базовую медицинскую информацию, необходимую для принятия соответствующих медицинских решений. Эти наблюдения подчеркивают необходимость формирования адекватной медицинской грамотности среди спортсменов при принятии решения о тренировочной нагрузке перед соревнованиями [2]. Сегодня широкое использование таких терминов, как «умение», «компетентность» и «грамотность», является основным при определении образовательных и квалификационных стандартов, в том числе в области спорта [4]. При этом в основу подготовки, по мнению ряда авторов, следует положить именно грамотность как опору для дальнейшего развития. Современная модель спортивного образования позволяет развивать физическую грамотность студентов - спортсменов, опираясь на навыки управления собственным здоровьем [5]. Студенты-спортсмены – самая уязвимая группа населения, которая сталкивается со многими уникальными факторами стресса и часто совершает рискованные поступки. Снижению негативных последствий для здоровья комплекса факторов риска, влияющих на тренировочный процесс и повышающих риск травматизации, может способствовать повышение медицинской грамотности студентов [6]. При управлении состоянием здоровья у спортсменов могут потребоваться навыки не только в оценке состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и других систем, но и потребуются опора на когнитивные ресурсы для предотвращения рисков для здоровья и самостоятельного управления ими.

При подготовке специалистов в области спортивной медицины следует опираться на следующие постулаты: подготовка врачей по спортивной медицине должна включать компетенции по формированию медицинской грамотности у спортсменов, в том числе, в зависимости от вида спорта; обучение спортсменов технологиям эффективной самостоятельной коррекции тренировочного режима с

опорой на самооценку здоровья позволит снизить риск первичной и повторной травматизации во время тренировок в предсоревновательный период.

#### Литература

1. Alonso JM, Jacobsson J, Timpka T, et.al. Preparticipation injury complaint is a risk factor for injury: a prospective study of the Moscow 2013 IAAF Championships. *Br J Sports Med.* 2015 Sep;49(17):1118-24. doi: 10.1136/bjsports-2014-094359.

2. Timpka T, Fagher K, Bargoria V, et al. Injury acknowledgement by reduction of sports load in world-leading athletics (track and field) athletes varies with their musculoskeletal health literacy and the socioeconomic environment. // *Br J Sports Med.* 2023 Jul;57(13):849-854. doi: 10.1136/bjsports-2022-106007.

3. Edouard P, Depiesse F, Hertert P, et al. Injuries and illnesses during the 2011 Paris European Athletics Indoor Championships. *Scand J Med Sci Sports.* 2013 Aug;23(4): e213-8. doi: 10.1111/sms.12027.

4. Vogt T., Klein D. A Conceptual Perspective on Mediating Competence in Sports Coaching and Physical Education // *Advances in Physical Education*, 2020 Vol.10 No.3, ,187—195. doi: 10.4236/ape.2020.103016.

5. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Прошляков В.Д. Расширение задач физического воспитания студентов в контексте формирования физической грамотности и модели спортивного образования// *Образование. Наука. Научные кадры 2021 / № 3.* С.300-302 doi 10.24411/2073-3305-2021-3-300-302.

6. Beasley L, Hoffman S, Andelin R. Physical health literacy of student-athletes. *Health Soc Care Community.* 2021 Sep;29(5):116-125. doi: 10.1111/hsc.13251.

#### **Спортивная медицина на перекрестке спорта и клинической практики**

Толстова Т.И., Шумова А.Л. Тарасенко Н.И.  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, Рязань

В настоящее время остро ощущается потребность в подготовке медицинских работников в области спортивной медицины независимо от их сферы деятельности – семейной медицины, неотложной медицины, реабилитационной медицины, педиатрии, ортопедии и



других специализаций [1]. Междисциплинарный подход в подготовке специалистов по спортивной медицине объединяет усилия врачей разных специальностей, однако, в обучении специалистов различного профиля спортивное образование не находит отражения [2]. Однако для построения эффективных программ, курсов, специальных тематических занятий необходимо изучить пробелы в знаниях, имеющиеся у студентов и их потребность в дополнительной подготовке по данным вопросам. Цель работы – изучить знания, понимание и отношение к вопросам спортивной медицины у будущих медицинских работников.

Технологии спортивной подготовки находят свое отражение в педагогических подходах к обучению медицинских работников особенно для повышения устойчивости в стрессовых ситуациях [3]. Проведено анкетирование 20 студентов фельдшеров (16 девушек и 4 юношей) в возрасте от 21 до 23 лет. Анкета включала 13 вопросов, касающихся осведомленности о спорте и спортивной тренировке, особенностей спортивных травм и оказания помощи при них, самооценке своих знаний и потребности в дополнительной информации.

Результаты исследования показали, что 55% не видят различий между оздоровительной физкультурой и спортом. 45% студентов признают, что нагрузки в спорте выше, чем при занятиях физкультурой и в спортивной нагрузке нет необходимости. Большинство опрошенных (80%) уверены, что занятия спортом укрепляют здоровье, при этом 20% отметили, что спортивная подготовка может быть дополнительным фактором риска для здоровья. Самооценка знаний по вопросам анализа физической тренировки и ее влияния на организм выявила большую разницу между возможностями оценки правильности выполнения физических упражнений и режима тренировки (30%) и оценкой влияния тренировки на показатели состояния здоровья (95%). Всего лишь 60% опрошенных указали, что смогут оказать помощь при спортивных травмах, 85% считают, что травмы в спорте связаны с видом спорта и требуют специальной реабилитации и 80% указали, что при оказании помощи следует учитывать спортивную квалификацию пациента. Оценка своих знания по особенностям влияния различных видов спорта на состояние здоровья и развитие опорно-двигательного аппарата разделилась пополам- 50% считают их вполне