

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского
и юбилею факультета физической культуры
НИ ТГУ**

г. Томск, 19 ноября 2020 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск — 2020

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 75

Ф50

Физическая культура, здравоохранение и образование :
Ф 50 материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ / под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой. — Томск : ТГТ, 2020. — 388 с.
ISBN 978-5-93629-655-0

В сборнике представлены работы по проблемам организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, физической культуры детей и подростков, физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. В статьях также отражены теоретические и практические проблемы спорта, туризма, медико-биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки, лечебной и адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется вопросам подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- | | |
|------------------------|---|
| <i>Шилько В.Г.</i> | — декан факультета физической культуры ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор; |
| <i>Капилевич Л.В.</i> | — зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ФФК НИ ТГУ, д.м.н., профессор; |
| <i>Загревская А.И.</i> | — зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор; |
| <i>Дьякова Е.Ю.</i> | — д.м.н., профессор ФФК НИ ТГУ; |
| <i>Ложкина М.Б.</i> | — к.б.н., доцент ФФК НИ ТГУ; |
| <i>Гусева Н.Л.</i> | — к.п.н., доцент ФФК НИ ТГУ. |

Материалы публикуются в авторской редакции с издательской корректурой.

АНАЛИЗ ВОСТРЕБОВАННОСТИ В СОЗДАНИИ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ГОРОДЕ ТОМСКЕ

Кочмарев Д.С., Захарова А.Н.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

Физическая культура и физические упражнения полезны для здоровья любого человека. Однако, когда спорт становится профессиональным, то требуют больших физических нагрузок, что со временем может негативно повлиять на здоровье. Некоторые виды спорта уже на этапе предварительной подготовки являются травмоопасными. Встречаются и такие экстремальные виды спорта, в которых спортсмен постоянно подвергается риску получения травмы.

В городе Томске существует 38 реабилитационных центров различной направленности. Из них 10 являются центрами, которые специализируются на психологической помощи людям с наркотическими зависимостями. Три центра специализируются на детях. 10 организаций представляют собой центры из одного специалиста или предоставляют ограниченный список услуг в виде массажа или мануальной терапии. По четырем организациям нет никакой информации. Еще две организации имеют акцент на изготовление протезов или специфических реабилитационных тренажеров.

Некоторые из выше перечисленных организаций подходят в качестве места реабилитации спортсменов после травм. Однако все центры ориентированы на работу с “обывателями”, то есть не учитывают специфику деятельности спортсменов. Задачей является восстановление здоровья для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата в быту. Для выступающего спортсмена задачей является максимально быстрое восстановление для ведения тренировок и соревновательной деятельности, по возможности с сохранением тренировочного процесса (видоизменено или частично). Несмотря на высокую техническую оснащенность, во многих центрах используют методики ЛФК устаревшего типа, когда многих видов современного тренажеров не существовало. Главной же проблемой для спортсмена при обращении в крупный реабилитационный центр является тот факт, что весь комплекс реабилитационных процедур оказывается дорогостоящим. Кроме

того, в таких центрах часто существует политика навязывания дополнительных услуг.

Отдельно следует отметить единственное специализированное место для реабилитации спортсменов после травм – это Областной врачебно-физкультурный диспансер. Там можно получить бесплатно консультации врачей и услуги массажа. Однако спортсмены нечасто пользуются услугами диспансера, потому что, проходя любое лечение и процедуру в диспансере, спортсмен автоматически отстраняется от участия в соревнованиях и тренировках. Эффективность лечения в диспансере считается невысокой. Наличие центров в других городах не рассматриваем, так как реабилитация – процесс длительный, потому центр должен находиться по месту проживания спортсмена.

В городе Томске при наличии достаточно большого числа медицинских учреждений нет специализированного центра реабилитации для спортсменов. В данном исследовании изучается гипотеза актуальности создания специализированного центра для реабилитации спортсменов и возвращения к спортивной деятельности.

Организация и методы исследования

Для опроса спортсменов и выявление ситуации со средствами и способами реабилитации после спортивных травм была создана анонимная анкета с помощью средств “Google”. Анкета была расположена в сети Интернет в свободном доступе (социальная сеть ВКонтакте) и была распространена среди спортсменов и тренеров различных видов спорта в городе Томске. Участие в опросе могли принимать только спортсмены уровня от взрослых разрядов и выше или соответствия уровня подготовки на аналогичные разряды. Всего в анкетировании приняли участие 61 человек. Участники должны проживать на территории г. Томска, постоянно или временно.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты опроса показали, что 65,6% опрошенных респондентов было мужского пола, 34,5% женского пола.

Охват по видам спорта достаточно широкий: баскетбол, волейбол, единоборства, легкая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, плавание, плавание в ластах, футбол, конный спорт, акробатика, гиревой спорт, тяжелая атлетика. Около половины опрошенных (50,8%) имеют спортивные разряды от третьего до первого взрослого. 23% респондентов были с разрядом КМС и 26,2% имеют звание от мастера спорта и выше. Стаж занятий до 2 лет у 13,1%; 2–5

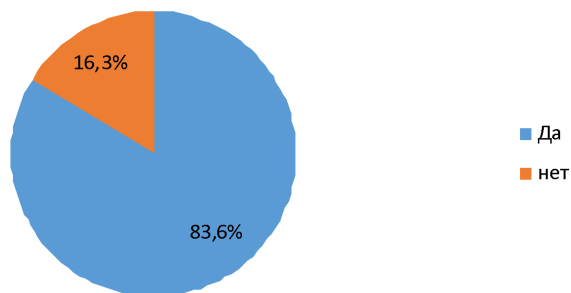


Рис. 1. Наличие травм связанных со спортом

лет — у 29,5%, остальные 57,4% имеют спортивный стаж более 5 лет.

Подавляющее количество опрошенных спортсменов 83,6% имели травмы, связанные со спортом (рис. 1). Виды травм разнообразны, но в целом достаточно типичны. Наиболее часто встречаемые — это надрывы, отрывы, частичные отрывы, растяжения связок, сухожилий или мышц. На втором месте — повреждения мениска, переломы костей, переломы и вывихи суставов, протрузии и грыжи позвоночника. Остальные позиции встречались в единичных случаях.

Количество травм, не требующих хирургического вмешательства: 0 — у 19,7% опрошенных; у 14,8% — одна травма; 2–4 травмы — у 42,6%; 5 и более — у 23,%. На вопрос: “В какое специализированное место обращались при таких травмах”, — ответ не был обязательным, и около половины респондентов не стали на него отвечать, из чего можно сделать вывод, что нигде не обращались. Проанализировав имеющиеся ответы, было выяснено, что спортсмены первично обращались в больницы или травмпункты, а после лечились сами или посещали мануальных терапевтов или массажистов. Только трое из опрошенных спортсменов воспользовались помощью спортивного диспансера. Способы домашнего восстановления в основном получены от старших товарищей или по интернету. В основном покой отказ или снижение нагрузок, использование фиксаторов, мазей, восстанавливающих препаратов

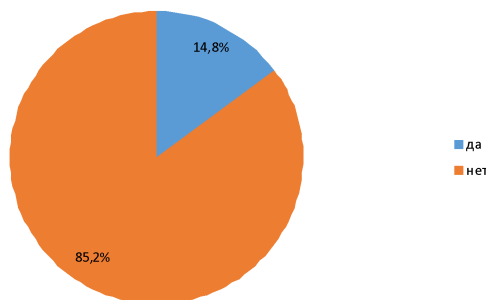


Рис. 2. Знаете ли Вы о наличии специализированных центров для спортсменов в Вашем городе?

(таблетки, уколы), массаж и самомассаж, домашние физиопроцедуры. Использование ЛФК было зафиксировано в трех случаях.

Особо отметим вопрос о том, знают ли участники опроса о наличии мест, куда можно обратиться со спортивной травмой: 85,2% ответили, что не знают и только 14,8% ответили утвердительно (рис. 2).

На вопрос о необходимости в таком центре в Томске более 90,2% ответили утвердительно, чуть меньшее количество (88,5%) готово воспользоваться его услугами в случае необходимости. 90,2% опрошенных считают, что в центре должны быть специалисты по мануальной терапии и массажу, 91,8% считают необходимым наличие специалистов ЛФК.

На общий вопрос, что еще должно быть в таком центре – ответы были самые разнообразные. В основном, спортсмены хотели бы видеть специалистов, знающих специфику именно спортивных травм и способы помощи, исходя из того, что пациенты – действующие спортсмены. Многие выразили желание наличия эндокринолога с разбором анализов. Также часто упоминается наличие тренажерного зала, чуть реже – сауна и бассейн, еще реже – МРТ и рентген, наличие лаборатории. Вполне логично, что отмечается желание адекватных умеренных цен.

Заключение

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональным возможностям организма спортсмена,

уровню его физической подготовленности и работоспособности. Интенсивные физические нагрузки, характерные для спортивной деятельности, нередко сопровождаются перенапряжением опорно-двигательного аппарата, развитием хронического утомления, переутомления и перетренированности. Кроме того, чрезмерные спортивные нагрузки могут быть причиной срыва адаптационно-приспособительных механизмов, что проявляется повышением заболеваемости спортсменов инфекционными болезнями, увеличением количества случаев заболеваний опорно-двигательного аппарата, ростом травматизма [6]. На этом фоне в современной системе подготовки спортсменов большое значение имеет проблема восстановления спортивной работоспособности и предотвращения перегрузок.

По итогам проведения анкетирования спортсменов, было выявлено, что 90% опрошенных нуждаются в услугах специализированного центра для реабилитации спортсменов и воспользовались бы его услугами при наличии. Таким образом, из обзора имеющихся центров реабилитации в городе Томске и проведенного анкетирования спортсменов мы видим подтверждение гипотезы об актуальности и необходимости создания центра реабилитации для спортсменов. Создание такого центра не требует глобальных вложений, и в данный момент есть достаточно большое количество потенциальных клиентов.

Литература

1. Центр здоровья “аксиома” [Электронный ресурс]. – URL: <http://axioma-center.tomsk.ru/> (дата обращения: 13.06.2020).
2. Кручинский Н.Г. Современные принципы в реабилитации спортсменов [Электронный ресурс] // Здоровье для всех. – 2016. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-printisipy-v-reabilitatsii-sportsmenov> (дата обращения: 13.06.2020).
3. Центр доктора Бубновского” [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.bubnovsky.org/centers/tomsk/> (дата обращения: 13.06.2020).
4. Томский НИИ Курортологии и физиотерапии [Электронный ресурс]. – URL: <http://niikf.tomsk.ru/> (дата обращения: 13.06.2020).
5. Кулемзина Т.В. Принципиальные подходы к немедикаментозной реабилитации спортсменов (краткий обзор литературы) [Электронный ресурс] // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printisipialnye-podhody-k-nemedikamentoznoy-reabilitatsii-sportsmenov-kratkiy-obzor-literatury> (дата обращения: 13.06.2020).
6. Дидур М.Д., Выходец И.Т., Хохлина Н.К. и др. Безопасный спорт? Реалии, понятийные и нормативные аспекты [Электронный ресурс] // Вестник

РГМУ. – 2017. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnyy-sport-realii-ponyatiynye-i-normativnye-aspekty> (дата обращения: 13.06.2020).

Технические средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе по футболу <i>Фереферов П.Е., Кононова А.П.</i>	103
Разминка — как основа тренировки <i>Хадыева А.Г., Перцев А.К., Фиризанов В.А.</i>	110
Состояние психического здоровья студентов специальной медицинской группы в ТГУ <i>Яцунь Чжан, Шилько Т.А.</i>	113

Раздел 4

Сохранение здоровья и здоровый образ жизни

Физическая активность и психологическое здоровье ординаторов <i>Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г.</i>	118
Проектная деятельность и не только... <i>Алюкина О.А., Ковригин К.Л., Кравченко А.А.</i>	122
Физическая культура как социальное явление в условиях мировой пандемии Covid-19 <i>Гордиевских А.А.</i>	126
Наиболее часто встречающиеся травмы у футболистов сборной ВолгГМУ <i>Гулиев Р.А., Тарбеев Н.Н.</i>	131
Анализ востребованности в создании реабилитационного центра для спортсменов в городе Томске <i>Кочмарев Д.С., Захарова А.Н.</i>	136
Взаимосвязь показателей стрессоустойчивости студенток с уровнем развития выносливости <i>Крупницкая О.Н., Кононова А.П., Потовская Е.С.</i>	142
Сохранение здоровья и здоровый образ жизни <i>Сердюкова Е.Н., Волчкова Е.С.</i>	152
Качество жизни спортсменов с разным уровнем общего и спортивного восстановления <i>Цехмейструк Е.А., Левицкая Т.Е., Шалина Н.К.</i>	156

Раздел 5

Подготовка спортсменов Российского и мирового уровня

Классификация и ранжирование основных тяжелоатлетических упражнений <i>Большой А.В., Загrevский О.И.</i>	160
---	-----

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Материалы XIV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею
факультета физической культуры НИ ТГУ

Дизайн – В.А. Сергеев
Верстка, корректура – Ю.А. Алексеева
Редактирование – С.В. Алексеев

Издательство «STT»
(Scientific & Technical Translations)
Россия, 634028, г. Томск, проспект Ленина, 15Б-1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com



Формат 84x108/32. Усл. п. л. 20,37. Уч.-изд. л. 16,79.
Бумаж Svetocopy. Гарнитура Newton7C. Печать цифровая.
Тираж 300 экз. Заказ № 655.