



Медико-психологическое сопровождение оздоровительных стайерских забегов

Олефиренко Сергей Сергеевич

Директор.

Люсько Олег Михайлович

Заведующий отделом службы медицины катастроф с выездными бригадами экстренного реагирования и мобильным медицинским отрядом, врач-методист.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Крым «Крымский республиканский центр медицины катастроф и скорой медицинской помощи»

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2019

Опубликовано: 2019

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

марафон, полумарафон, кросс, психофизиологическая подготовка, медицинский контроль, медицинская помощь, психологическая помощь.

АННОТАЦИЯ:

Климатические и географические особенности расположения Республики Крым обуславливают проведение различного рода физкультурных оздоровительных мероприятий. Службой медицины катастроф региона предложены пути совершенствования медико-психологического обеспечения безопасных массовых стайерских забегов с массовым участием различных слоев населения, заключающиеся в привлечении психологической службы Территориального центра медицины катастроф во время медико-психологического сопровождения мероприятий. Кроме того, целесообразно в предсоревновательном периоде прохождения участниками состязаний психофизиологического инструктажа.

Medical and psychological support of recreational stayer races

Olefirenko Sergey Sergeevich

Director

Lyulko Oleg Mikhailovich

Head of the department of disaster medicine services with emergency response teams and a mobile medical unit, methodologist.

State budgetary institution of health care of the Republic of Crimea "Crimean republican center for disaster medicine and emergency medical care"

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2019

Accepted: 2019

KEY WORDS:

marathon, half marathon, cross, psychophysiological training, medical control, medical care, psychological assistance.

ABSTRACT:

Climatic and geographical features of the location of the Republic of Crimea determine the conduct of various kinds of physical fitness activities. The regional disaster medicine service proposes ways to improve the medical and psychological provision of safe mass Stayer races with the mass participation of various segments of the population, consisting in the involvement of the psychological service of the Territorial center of disaster medicine during the medical and psychological support of events. In addition, it is advisable in the pre-competition period the passage of the participants of the competition psychophysiological instruction.



ВВЕДЕНИЕ

Анализируя, участвовавшие несчастные случаи, которые происходят в последнее время, как результат последствий участия различных слоев населения в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях, особенно в беге на длинные дистанции, перед службой медицины катастроф региона обслуживания стоит первоочередная задача безопасного медико-психологического обеспечения таких мероприятий.

Известно, что, как правило, о проведении масштабных физкультурно-оздоровительных состязаний (кросс, марафон, полумарафон), их участники узнают заблаговременно. Организаторами, заранее устанавливаются определенные критерии для преодоления различной протяженности трассы, например, к возрастному цензу, полу, уровню подготовленности (соревнования на результат с материальным вознаграждением или по принципу «главное не победа а участие») и т.д. Одним из требований, конечно же, является медицинское заключение о допуске к соревнованиям [4] (Olefirenko at al., 2019).

В тоже время, популяризация здорового образа жизни путем привлечения к всевозможным массовым спортивным состязаниям широких слоев населения без должной специальной подготовки вместо приносимой пользы, нередко приводит к непредсказуемым последствиям [4] (Olefirenko at al., 2019). [3] (Il'in at al., 2007).

Служба медицины катастроф Территориального центра медицины катастроф (ТЦМК) в регионе обслуживания проведения массовых забегов на длинные дистанции, учитывая, что в стране такого рода мероприятия проводятся регулярно, обеспокоена наличием значительных факторов риска среди участников состязаний и нацелена на внедрение

комплексного подхода, сводящего к минимуму негативные последствия при проведении массовых оздоровительно-спортивных мероприятий, особенно в беговых дисциплинах.

Целью исследований явилась разработка путей совершенствования медико-психологического обеспечения безопасных масштабных стайерских забегов на с массовым участием различных слоев населения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

С философской точки зрения в классическом измерении известно, что «психика» и «соматика» едины [1] (Aleksandrov, 1997). Однако, на практике, при проведении разного рода коммерческих физкультурно-оздоровительных форумов, как правило, вопросам психофизиологической готовности индивида к соревнованиям не уделено должного внимания [2] (Gorbunov, 2009). И если в сфере достижения высоких спортивных результатов, этот атрибут подготовки к соревнованиям играет ключевую роль [3] (Il'in, 2007), то в понятиях физкультурно-оздоровительного движения обязательная психологическая составляющая просто напросто отсутствует [5] (Chikova, 2003).

В тоже время, не следует пренебрегать понятием «соревнование». Наличие «Старта» и «Финиша» подразумевает определенный накал борьбы, состязание между участниками. Именно, поэтому на предварительном этапе немаловажная роль отводится определению уровня здоровья, степени годности по медицинским показаниям к возможному участию индивида в подобных соревнованиях.

Климато-географические характеристики Республики Крым определяют возможность проведения различного рода физкультурных и спортивных состязаний оздоровительного характера как республиканского, так и федерального значения



на протяжении практически всего календарного времени года. Медицинское обеспечение и медицинское сопровождение массовых спортивных соревнований, общественных и других мероприятий в регионе возложено на службу медицины катастроф ГБУЗ РК «Крымский республиканский центр службы медицины катастроф и скорой медицинской помощи» (Далее - Центр). Только за 10 месяцев этого года специалистами отдела службы медицины катастроф с выездными бригадами экстренного реагирования (БЭР) и мобильным медицинским отрядом (ММО) Центра было обеспечено медицинское сопровождение 35 мероприятий, из них - 26 спортивных. Установлено, что основная масса обращений во время забегов за медицинской помощью была связана с полученными в результате бега травмами (ссадины, потертости, растяжения, ушибы). Это можно объяснить тем, что большая часть вышеуказанных соревнований проходила по пересеченной, холмистой, горной местности, которой изобилует ландшафт Крыма. Количество обращений к медицинским психологам не возможно было отследить, так как такие специалисты не привлекались к обслуживаю соревнований.

А теперь давайте представим, например, лицо обывателя, который внес или готов без колебаний внести определенную сумму средств для участия в соревнованиях. Готов проехать несколько сотен километров, купив заранее билет туда и обратно на соревнования, или человека, который, давно забыл, что такое физкультура и спорт, но узнав о таком событии, стал каждый день упорно готовиться к соревнованиям, пробегая в день энное количество километров, - получит вердикт от медиков «не рекомендуется допуск к соревнованиям». Да, в большинстве своем, он «расшибется в лепешку», но будет стремиться принять участие в спортивном форуме, переоценивая свои возможности.

Ну, а теперь само мероприятие. Как правило, это действие происходит в торжественной обстановке, с получением соответствующей спортивной экипировки с заветным номером участника, электронным чипом - так называемый, «стартовый пакет», сопровождающееся предстартовым ожиданием (предстартовое состояние). А тут еще, если участник соревнований пригласил своих родных и близких посмотреть, как он «бьет рекорды» - как тут не показать то на что ты способен, и, что самое важное, оказывается организм к этому и «не всегда способен». Вот здесь как раз и необходимо знать не только наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению данного вида спортивных занятий, а и оценить психофизиологическую готовность к соревнованиям, соперничеству, которую в обычных медицинских заведениях и не проводят, и не должны проводить - это не их задача. Вдобавок ко всему организаторы соревнований отмежевываются от последствий марафона, полумарафона, акцентируя внимание, что каждый участник самостоятельно отвечает за состояние своего здоровья и возможность закончить выбранную им дистанцию, сам должен оценить все возможные последующие риски. Получается, что с одной стороны организаторы марафонов стремятся как можно больше привлечь внимание общественности - ведь это коммерческое мероприятие. С другой стороны - пытаются снять с себя все возможные негативные последствия.

Как результат, на наш взгляд, в идеальном варианте на подготовительном этапе к стайерскому бегу, особенно на конечный результат - факт закончить стайерскую дистанцию, улучшить временные показатели бега и т.д., при оценке готовности к предстоящему старту, во время проведения спортивно-массовых забегов наряду с медицинским обеспечением соревнований должна обязательно присутствовать

пси
сор
ля
тел
дог
о г
аль
ют
юц
здо
ют
ро
слу
мас
ны
во
П
по
выл
чен
тел
на
лог
ни
лаг
огр
ны
же
дуа
В
пр
зан
соб
лог
с о
чес
пр
го
ног





психологическая служба. Для участника соревнований из числа обывателей, регулярно не занимающегося спортом, желательно иметь не только медицинский допуск, но и психологический срез данных о готовности к соревнованиям. Это актуально особенно, если у обследуемого имеются пограничные состояния, т.е. лиц имеющих заключение: «практически здоров», для тех, кто не регулярно занимается спортом. Кстати, анонимный выборочный опрос показал, что в большинстве случаев значительная часть участников масштабных физкультурно-оздоровительных форумов не имели должной тренировочной подготовки.

Подключение психологической службы, по нашему мнению, как раз и явится первым шагом в системе безопасного обеспечения массового физкультурно-оздоровительного движения. Понятно, что реально на данном этапе получить полный психологический портрет участника соревнований не представляется возможным. Предлагается в таком случае на первом этапе ограничиться проведением предварительных психофизиологических инструктажей, как в групповом виде, так и индивидуально.

Вывод. 1. Одним из путей безопасного проведения массовых спортивных состязаний на стайерские дистанции будет способствовать качественное медико-психологическое сопровождение соревнований с обязательным привлечением психологической службы ТЦМК и проведением предварительного психофизиологического инструктажа на этапе допуска к соревнованиям.

ИСТОЧНИКИ

Александров Ю.И. Системная психофизиология Ю.И. Александров // Основы психофизиологии.- М.: Инфра-М. 1997. С. 266-313.
Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта /Г.Д. Горбунов. - М.:

Академия, 2009.

Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М. : Просвещение, 2007. - 246 с

Олефиренко С.С. Медицинское обеспечение марафона /С.С. Олефиренко, Г.Н. Буглак, В.И. Золотарёва, О.М. Люлько //Colloquium-journal. - №6 (30)., 2019. - С. 57-59.

Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена : учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва. / О.М. Чикова -- Мн. : ИПП Госэкономплана РБ, 2003. - 235 с.

REFERENCES

Alexandrov Yu.I. Systemic Psychophysiology Yu.I. Aleksandrov // Fundamentals of Psychophysiology.- М.: Infra-M. 1997.S. 266-313.

Gorbunov G.D. Psychology of Physical Culture and Sports / G.D. Hunchbacks. - М.: Academy, 2009.

Ilyin, E.P. Psychology of physical education / E.P. Ilyin. - М.: Education, 2007. - 246 p.

Olefrenko S.S. Medical support of the marathon / C.C. Olefirenko, G.N. Buglak, V.I. Zolotareva, O.M. Lyulko // Colloquium-journal. - No. 6 (30)., 2019. -- S. 57-59.

Chikova O.M. Psychological features of sports activities and the personality of an athlete: textbook. manual for schools of the Olympic reserve. / O.M. Chikova - Мн. : IPP State Economic Planning of the Republic of Belarus, 2003. - 235 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Олефиренко Сергей Сергеевич
dir@krckmk.ru

Люлько Олег Михайлович
lyulko@yandex.ua