



# Риски здоровью в спорте: проблемы и перспективы оценки



*Лось Д.О.,  
ассистент кафедры физической культуры и спорта  
Полесского государственного университета*

*Власова С.В.,  
кафедра общественного здоровья и здравоохранения  
Белорусского государственного Медицинского университета*





## Актуальность

Современные спортивные достижения демонстрируют предельные возможности человеческого организма и беспримерную самоотверженность спортсменов-профессионалов.

Если на производстве или на службе люди годами выполняют привычную работу, претендуя на безопасность и активное долголетие, то атлеты, получая трудовую книжку с записью «спортсмен», не всегда осознают цену своего выбора.

- ▶ **Спортивный травматизм** составляет от **2 до 5%** от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Больше 50% всех повреждений приходится на нижние конечности. В патологии ОДА до 40% составляют травмы суставов, 7,1% – переломы всех локализаций, около 6% – повреждения мышц и сухожилий. На ушибы приходится 6,2%, они чаще наблюдаются в циклических и игровых видах спорта.
- ▶ Однако, не следует игнорировать и другие нарушения здоровья. Так, у **10,3%** атлетов квалификации диагностируются **заболевания органов пищеварения**, до 78% приходится на долю мужчин, а жалобы на абдоминальный болевой синдром определяются у **89% атлетов**.
- ▶ **Воспалительные заболевания пародонта** у лиц, активно занимающихся спортом, диагностируются в 68,7 % случаев и множественный кариес зубов **57,2%** случаев, что существенно выше, чем среди лиц, не занимающихся спортом.
- ▶ На долю атлетов, страдающих **заболеваниями дыхательных путей** (ОРВИ, ангина, ринит, ларингит, трахеит, бронхит, трахеобронхит приходится) **52%** (из них обострение хронических - 14%); отиты - 16% (из них обострение хронических отитов - 64%).
- ▶ От 10 до 25 % случаев **скоропостижной смерти** связаны с физическим напряжением, при этом среди умерших спортсменов **75 % были моложе 35 лет**, а средний возраст составил 27-28 лет; при этом 91-97 % - лица мужского пола. Основная часть (81 %) смертельных исходов у спортсменов зафиксирована во время или сразу после тренировки. И это еще не полный список.



## *Актуальность*

Среди наиболее безопасных видов спорта, по данным Международного олимпийского комитета, гребля академическая и гребля на байдарках и каноэ, в отличие от единоборств, спортивных игр или тяжелой атлетики, где гораздо выше риски здоровью.

Само понятие "риски" относительно новое в спортивной медицине и связано с развитием "профилактического мышления".

*Под термином "риск" , с учетом имеющихся в литературе данных, понимается вероятность развития неблагоприятного или негативного эффекта на здоровье у спортсменов при воздействии специфической для вида спорта физической нагрузки в условиях многолетней спортивно-тренировочной деятельности.*

В литературе описаны два основных подхода к оценке профессиональных рисков работодателем:

- ▶ оценивать все возможные риски при организации деятельности работника;
- ▶ выяснить, возможно ли устранить риск полностью или просчитать его вероятные последствия.



## *Основные проблемы оценки рисков*

Важно уточнить, что в практике спортивной медицины принято считать, "что все профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны проводиться на основе данных углубленного медицинского обследования атлетов, результирующей составляющей которого является заключение о допуске обследованных к тренировочной деятельности.

При этом процесс самого обследования и его результаты принципиально и фактически формальны и не востребованы основными заказчиками мероприятий - тренерами и спортсменами.

Безразличие к своему здоровью и здоровью своих воспитанников культивировалось годами.

Это дополняется особенностями координационных взаимоотношений в системе спортсмен-тренер-врач и существующим, до сих пор, в республике двойным подчинением врачей спортивных команд Министерству спорта и туризма РБ и Министерству здравоохранения РБ.



## *Основные группы рисков*

### **Внутренние факторы риска**

- Возраст
- Композиция тела
- Анамнез жизни и заболеваний
- Уровень профессионализма (квалификации) спортсменов
- Степень и качество восстановления после физических и эмоциональных нагрузок

### **Внешние факторы риска**

- Специфика вида спорта и амплуа спортсмена
- Режим тренировок
- Качество и адекватный подбор оборудования и снаряжения для тренировок и спортивной деятельности, а также качество спортивных объектов.

*Реализация или снижение уровня рисков во многом зависит от оценки и самооценки указанных факторов самими спортсменами, а не только и не столько от оценки членов комплексной научной группы или спортивного врача.*



Цель исследования предполагала совершенствование подходов к минимизации рисков здоровью спортсменов на основе оценки и самооценки факторов риска атлетами различной спортивной квалификации.

## *Материалы и методы исследования*

В исследовании приняло участие атлетов мужского пола, средний возраст которых составил  $20,1 \pm 1,09$  лет. Атлеты занимались греблей (стаж 2 и более лет) в Пинской СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта первичной профсоюзной организации Полесского государственного университета.

Нами была разработана анкета с учетом основных факторов риска в водных видах спорта. По результатам анализа проблем организации спортивной деятельности, были отобраны вопросы-индикаторы, позволившие выявить степень значимости для спортсменов различных факторов с учетом их спортивной квалификации.

**Были выделены 3 группы участников опроса.**

В первую группу вошли спортсмены, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивной квалификации, во вторую группу - спортсмены, имеющие 1 и 2 разряды по видам спорта, а в третью - спортсмены со спортивной квалификацией кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС).

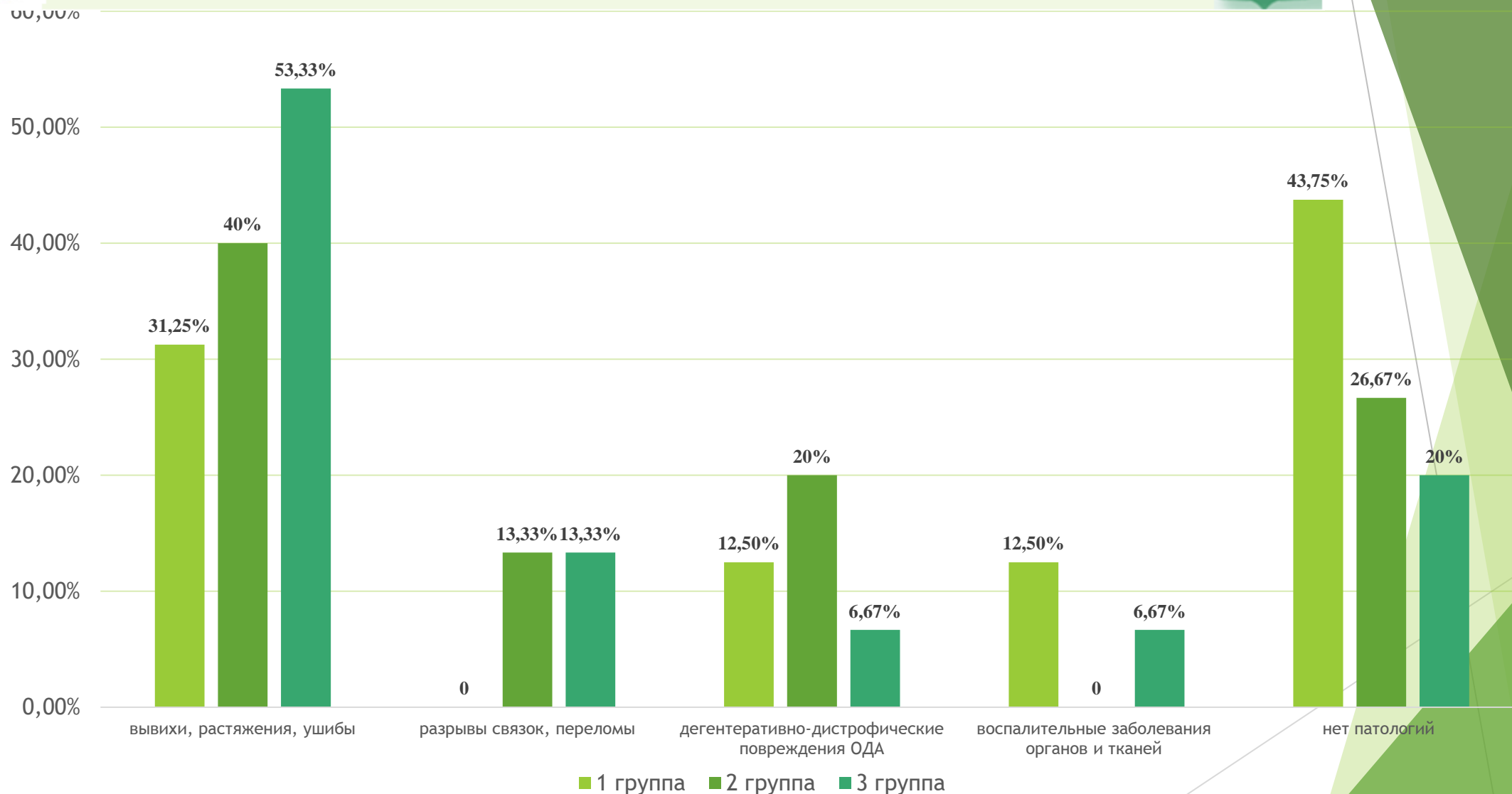
Проведено социологическое исследование, основанное на изучении особенностей самооценки и оценки спортсменами, организации тренировочного процесса с точки зрения рисков здоровью.

Данные о результатах анкетирования предоставлялись дистанционно через Google forms.

Средний возраст спортсменов по группам составил  $20,12 \pm 1,2$  в 1 группе,  $20,13 \pm 0,91$  во 2 группе и  $20 \pm 1,2$  в 3 группе соответственно.



**НАУЧНАЯ СЕССИЯ**  
**БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**  
*Секция - Общественное здоровье и здравоохранение*  
*27 января 2021 года*



*Рисунок 1.- Распределение патологии по группам спортсменов, участников проекта, г.Пинск, ПолесГУ, ноябрь 2020-январь 2021 года*



*Рисунок 2. - Основные причины возникновения травм, обозначенные спортсменами, г.Пинск, ПолесГУ, ноябрь 2020-январь 2021 года*





## НАУЧНАЯ СЕССИЯ

БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Секция - Общественное здоровье и здравоохранение

27 января 2021 года

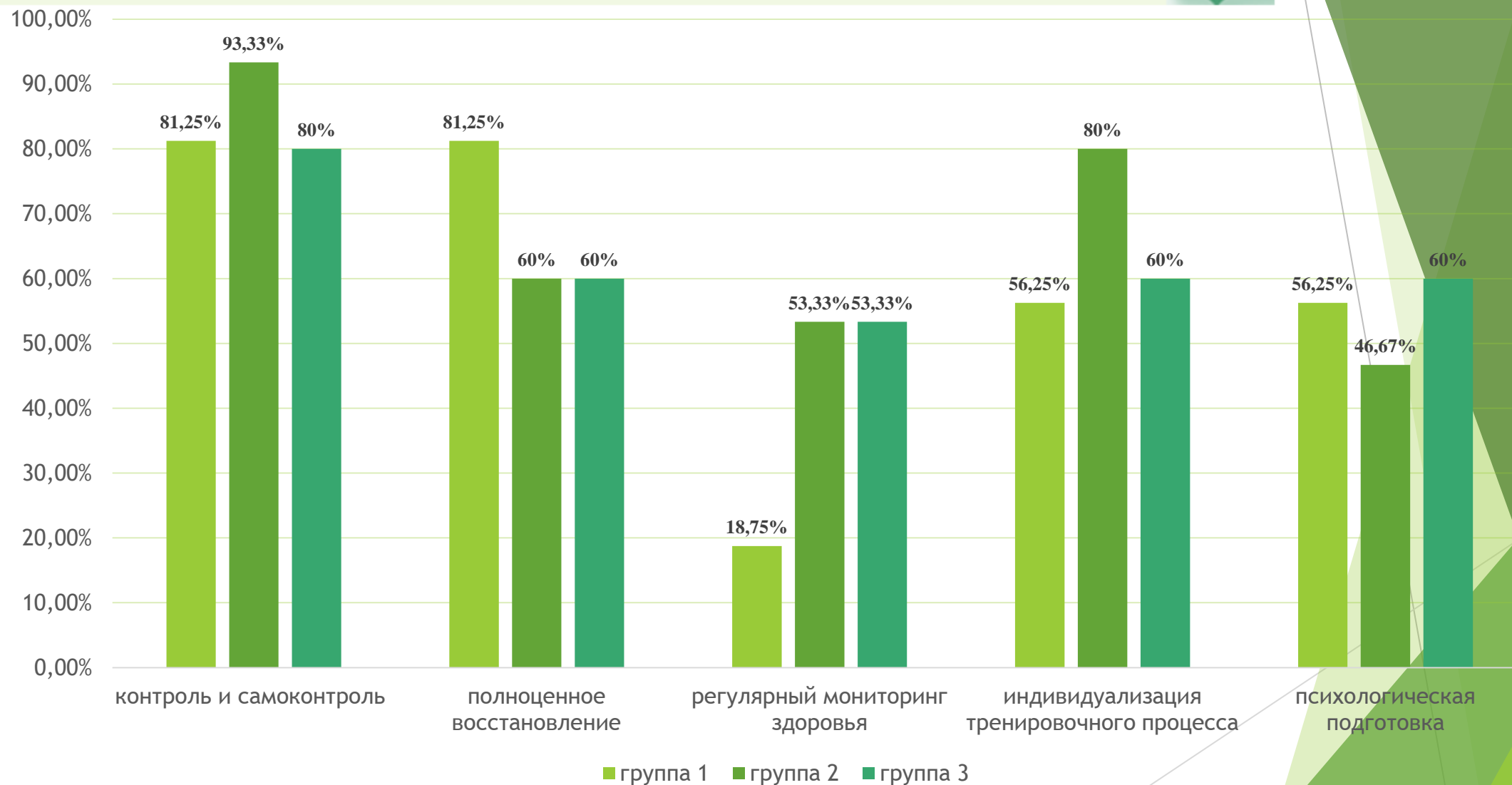


Рисунок 3. - Наиболее значимые позиции, способствующие сохранению здоровья спортсменов, участников проекта, г.Пинск, ПолесГУ, ноябрь 2020-январь 2021 года



*Рисунок 4. - Отношение спортсменов к регулярности прохождения медосмотров, г.Пинск, ПолесГУ, ноябрь 2020-январь 2021 года*

$(\chi^2 = 16.4, p=0.03)$



*Рисунок 5. - Отношение спортсменов к регулярности прохождения медосмотров, г.Пинск, ПолесГУ, ноябрь 2020-январь 2021 года*



*Рисунок 6. - Оценка спортсменами наиболее высокого риска возникновения травм на этапах многолетней тренировки, г.Пинск, ПолесГУ, ноябрь 2020-январь 2021 года*

$(\chi^2 = 16.6, p=0.015)$



- ▶ Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают литературные данные об основных факторах риска здоровью спортсменов, которые встречаются даже в таком мало травматичном виде спорта как гребля.
- ▶ Несмотря на констатацию факта заботы о своем здоровье только 13,3% опрошенных атлетов, имеющих квалификационные разряды, уделяют самоконтролю функционального состояния должное внимание. Недостаточность индивидуализации тренировочного процесса на начальном этапе и недооценка значимости факторов риска в группе спортсменов без разрядов сокращает скамейку запасных национальных сборных республики.
- ▶ Перспективным в отношении снижения рисков здоровью может быть информационно-разъяснительная работа тренеров и медицинских работников, а также эффективное взаимодействие с родителями по сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов.



*Благодарим за внимание!*



*Лось Д.О.,  
vilenskaya\_\_los@mail.ru  
Власова С.В.,  
s\_v\_vlasova@mail.ru*

