

**Медицинское сопровождение подготовки  
лыжников и биатлонистов  
2022 год**

Медицинское сопровождение подготовки лыжников и биатлонистов ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н.Носковой» в 2022 году:

1. Организация систематического контроля за состоянием здоровья спортсменов:

1.1 Углублённое медицинское обследование (далее, - УМО).

1.2.Этапные, текущие медицинские обследования проводились на протяжении всего года для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам.

1.3.Врачебно-педагогические наблюдения проводились врачом-куратором на базе ОЦЗВС «Жемчужина Сибири» в различные периоды тренировочного процесса.

2. Восстановление работоспособности и здоровья спортсменов.

3. Медицинское сопровождение спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Тюменской области.

4.Мероприятия психологического характера, включающие консультацию психолога в рамках программы углубленного медицинского обследования, мероприятия психологической коррекции при наличии медицинских показаний.

5.Медико-фармакологическое обеспечение спортсменов. Организовано обеспечение спортсменов лекарственными препаратами при медицинском сопровождении тренировочных сборов, соревнований, витаминами, минеральными комплексами, углеводно-белковыми комплексами в пределах бюджетных ассигнований.

**Углубленное медицинское обследование**

УМО спортсменам ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н.Носковой» проводились в Центре спортивной медицины ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно-диагностический центр» в соответствии с Приложением 1 Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в т. ч. при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». Периодичность УМО 1 раз в 6 месяцев. Такая частота исследований необходима для динамического контроля за здоровьем спортсменов.

По результатам УМО во II полугодии 2022 года: прошли УМО – 95 человек. Количество спортсменов, допущенных до тренировочных мероприятий и спортивных соревнований - 91 человек, 4 человека направлены на дополнительные обследования.

В 2022 году 26 спортсменам проведено ЭМО (ЭКГ с нагрузкой, клинический анализ крови, биохимический анализ крови), что составляет 27% от общего количества. Спортсменам назначались курсы метаболической терапии, четырем спортсменам были даны рекомендации по снижению физической нагрузки.

#### *Недостатки:*

По результатам УМО, ЭМО, ТМО врачами-специалистами выявлено:

1. Не выполнение спортсменами, тренерами рекомендаций врачей-специалистов по снижению физической нагрузки.
2. Не выполнение рекомендаций врачей - специалистов при назначении кардиометаболической терапии.

#### *Корректирующие мероприятия:*

1. С тренерским составом дополнительно провести тематическую встречу, рассмотреть профессиональный стандарт, расставить акценты на ответственности тренера за состояние здоровья спортсменов.
2. Со спортсменами провести профилактические беседы по вопросу ответственности за свое здоровье, формирование привычек здорового образа жизни.

### **Восстановление работоспособности и здоровья спортсменов**

Восстановление работоспособности и здоровья спортсменов включает следующие мероприятия:

- своевременный отбор и направление спортсменов, нуждающихся в мероприятиях восстановительной терапии на медицинскую реабилитацию;
- медицинская реабилитация спортсменов после интенсивных физических нагрузок, заболеваний и травм организуется в медицинском центре на базе ГАУ ТО «Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» (физиотерапия - светотерапия, ультразвуковая терапия, магнитотерапия, ингаляции), прессотерапия, аппаратное лечение «Биоптрон» и др.;

- предоставление услуг по медицинской реабилитации лицам, занимающимся физической культурой и спортом с патологией опорно-двигательного аппарата, травмами средствами лечебной физкультуры, механотерапии, физиотерапии, прессотерапии, массажа.

В 2022 году процедуры восстановительного лечения спортсменов ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н.Носковой» получили 345 человек, в среднем за месяц в медицинском центре получают вышеперечисленное лечение 29 человек.

### **Фармакологическое сопровождение**

Медико-фармакологическое обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, изделиями медицинского назначения организуется во время проведения учебно-тренировочных сборов на базе ГАУ ТО «Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири», в период участия в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях и включает:

- обеспечение лекарственными препаратами, перевязочным и расходным материалом, предоставление медицинского оборудования при медицинском сопровождении соревнований,
- обеспечение поливитаминными комплексами и углеводно-белковыми смесями.

Использование для лечения и восстановления спортсменов методов и субстанций, запрещенных Всемирным антидопинговым агентством, категорически недопустимо, за исключением случаев терапевтического использования в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования (ТИ) запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса. Запросов на ТИ запрещенных субстанций не проводилось.

В таблице 1 представлены данные по фармакологическому сопровождению спортсменов ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» в 2022 году.

Врачом-куратором проводится работа, направленная на повышение уровня информированности спортсменов о факторах риска развития неинфекционных заболеваний, способах их профилактики и коррекции, формирование приверженности к здоровому образу жизни, освещаются вопросы правильного питания, противодействия допингу в спорте.



## Фармакологическое сопровождение спортсменов

Группа препаратов	Наименование	Форма выпуска	Выдано в 2022 году, упаковок				
			1 квартал	2 квартал	3 квартал	4 квартал	Итого
Поливитамины комбинации микроэлементами	в с Супрадин	таблетки, покрытые оболочкой №10, уп.	0	136		196	332
Препараты магния	Магне В6	таблетки, покрытые оболочкой №60, уп.	0	68			68
Поливитаминовый препарат	Цитофлавин	таблетки, покрытые оболочкой №50	0		97	13	110
Метаболическое средство	Карнитон, L-карнитин	таблетки, покрытые оболочкой №20, уп	0	68	97	8	173
Белково-углеводные напитки и смеси	Изотоник	порошок 700 г., уп	0	68	97	98	263
БАД, хондропротектор	ГелаДринк	порошок 340 г., уп	0		19		19
БАД, энерготоник	Energy Gel	гель саше (41 гр.), уп	0			980	980
Антиоксидантный препарат	Коэнзим Q10	таблетки, покрытые оболочкой №30, уп	0	68			68
Активатор обмена веществ в тканях	Актовегин ампулы	раствор д/ин 2мл амп. № 25	0			1/2	1/2
Железа препарат+витамин	Сорбифер дурулекс	таблетки покрытые оболочкой № 50	0			7	7
Комплекс жирных кислот	Омега 3	Капсулы, 100 шт.	0		97		97
Витамины	Витамин С 1000	таб шипучие 1000 мг № 20	0	68		98	166
Витамины	Витамин Д	таблетки № 60	0			99	99
Белковая добавка	Протеиновые батончики	Батончик, 35 гр.	0			307	307
Желчегонный препарат	Холосас	сироп 215 мл № 1	0		97	6	103

Общетонизирующее средство	Левзея	Таблетка, 60 шт	0	68			68
Гепатопротектор	Гептрал	таблетки покр. киш- раств. оболоч. 400 мг № 20	0			1	1
Кинезиологический тейп	К.тейп BBALANCE	рулон 5 м	0				0
Метаболическое средство	Рибоксин	таблетки покрытые оболочкой 200 мг № 50	0		97	9	106
Гепатопротектор	Гептрал	лиофилизат 400 мг фл. № 5	0			1	1
Всего:			0	544	601	1823	2968