

Крайнюков И.П.¹, Алимсултанов И.И.¹**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПРЕССИОННОЙ ОДЕЖДЫ СПОРТСМЕНАМИ-МАРАФОНЦАМИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**¹ ФГБОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, ул. Ак. Лебедева 6Ж, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения компрессионной одежды спортсменами-марафонцами, положительный эффект данного подхода в экипировании, целью которого является предупреждение развития профессиональной болезни, в частности варикозной болезни вен нижних конечностей. Варикозное расширение вен нижних конечностей довольно частое явление среди спортсменов, как профессионалов, так и любителей. В настоящем исследовании проанализированы иностранные и отечественные источники научной литературы, представлены преимущества использования компрессионной экипировки по отношению к обычной одежде. Одежда с заявленным эффектом является необходимым дополнением в экипировке спортсменов-марафонцев разного класса, так как оказывает положительное влияние на всех этапах тренировочного процесса и в период проведения соревнований, а также является эффективным методом профилактики варикозной болезни вен нижних конечностей.

Ключевые слова: спортивная медицина, компрессионная одежда, бег, профилактика варикозной болезни вен нижних конечностей.

Krainyukov I.P.¹, Alimsultanov I.I.¹**USE OF COMPRESSION CLOTHING BY MARATHON ATHLETES IN THE SYSTEM OF SPORTS MEDICINE**¹ S.M. Kirov Military medical Academy of the Ministry of Defense, 6zh Ak. Lebedeva str., Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the problem of using compression clothing by marathon athletes, the positive effect of this approach in equipment, the purpose of which is to prevent the development of occupational diseases, in particular varicose veins of the lower extremities. Varicose veins of the lower extremities are quite common among athletes, both professionals and Amateurs. This study analyzes foreign and domestic sources of scientific literature, presents the advantages of using compression equipment in relation to conventional clothing. Clothing with the stated effect is a necessary addition to the equipment of marathon athletes of different classes, as it has a useful effect at all stages of the training process and during the competition, as well as an effective method of preventing varicose veins of the lower extremities.

Keywords: sports medicine, compression clothing, running, prevention of varicose veins of the lower extremities.

Введение. Среди различных видов легкой атлетики наиболее сложным является марафонский бег, представляющий преодоление дистанции 42 километра. На протяжении всей истории этого вида спорта легкоатлеты сталкиваются с проблемами на подготовительном и соревновательном этапах.

В настоящее время сформированы научные основы о необходимом комплексном подходе в тренировочном и восстановительном процессах, а также актуальное применение спортивной экипировки для повышения работоспособности, обеспечивающей результат, и предупреждения профессиональных болезней [1, 3].

Цель работы: провести медико-техническую оценку эффективности применения компрессионной экипировки спортсменами-марафонцами с целью предупреждения развития профессиональных болезней, травматизма и повышения работоспособности на подготовительном и соревновательных этапах.

Материалы и методы исследования. В настоящем исследовании проанализированы иностранные и отечественные источники научной литературы, в которых обсуждалось использование компрессионной одежды спортсменами-марафонцами с целью профилактики варикозной болезни вен нижних конечностей.

Результаты и обсуждение. Варикозное расширение вен нижних конечностей довольно частое явление среди спортсменов, как профессионалов, так и любителей. Зачастую возникновение данной патологии связано с неправильным подходом к тренировкам, восстановлению, выбору экипировки, которая не удовлетворяет стандарты и требования дисциплины.

Симптомами являются сосудистые звездочки, утомляемость, тяжесть в нижних конечностях, чувство покалывания и мурашек, возникновение болей распирающего характера, судороги мышц стопы и голени. Из-за поздней диагностики заболевания могут возникать осложнения в виде тромбозов, образования незаживающих язв [2].

В настоящее время проводится работа по профилактике варикозной болезни, разработан подход для лиц, входящих в группу риска, рекомендуют избегать длительного статического положения, использовать удобную обувь с жесткой подошвой. Так как марафонцы испытывают чрезмерные продолжительные физические нагрузки, имеют плотный график тренировок, состоящий из преодоления больших дистанций, то обращается внимание на подбор специальной экипировки.

Компрессионная одежда пользуется спросом среди легкоатлетов, а также тренерского и медицинского персонала, участвующего в подготовке спортсменов.

Компрессия обладает следующими эффектами: активно укрепляет поверхностные сосуды, в частности вены, что способствует улучшению оттока крови от дистальных конечностей и предупреждает появление отеков и МО РФологических изменений со стороны сосудистой стенки; также уменьшается накопление метаболитов, недоокисленных продуктов обмена веществ, активно образующихся во время работы мышц (это нерешенный вопрос из-за противоречивых данных в исследованиях); за счёт небольшого ограничения подвижности суставов уменьшается вероятность травм и повышается эффективность биомеханики движений [4, 5, 6, 7].

Результат опроса марафонцев показал, что большинство отмечает улучшение в тренировочном процессе, хорошее восстановление и уменьшение частоты возникновения нежелательного травматизма. В настоящее время сформировано убеждение среди профессионалов об обязательном использовании компрессионной экипировки [5].

Современные производители активно участвуют в развитии и обеспечении доступности экипировки для спортсменов.

Существует множество фирм, которые производят продукт, соответствующий стандартам, например, «СЕР Sport» выпускает носки, гольфы, гетры, обладающие необходимым эффектом. Про-

изводитель («2 XU») продолжительное время обеспечивает марафонцев экипировкой, его продукция включает также широкий ассортимент компрессионной одежды, помимо разнообразия выбора моделей, уже имеется отдельный подход для создания продукции с учётом использования её, исходя из времени года, направленный на повышение комфорта для спортсмена.

Заключение. Таким образом, специалисты в области спортивной медицины положительно

оценивают применение компрессионных элементов одежды для нижних конечностей.

Одежда с заявленным эффектом является необходимым дополнением в экипировке спортсмен-марафонцев разного класса, так как оказывает полезное влияние на всех этапах тренировочного процесса и в период проведения соревнований, а также является эффективным методом профилактики варикозной болезни вен нижних конечностей.

Список источников

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 224.
2. Браун Н. А., Калинина И. Н. Эпидемиологическая характеристика нарушений венозного кровообращения у спортсменов ситуационных видов спорта // Человек. Спорт. Медицина. 2006. № 3-1.
3. Блеер А.Н., Чистова Н.А., Кузнецова Т.Н., Павлов С.Е. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы спортивной медицины // Теория и практика физ.культуры. 2001. № 12.
4. Тюрин И.Н., Гетманцева В.В., Андреева Е.Г., Белгородский В.С. О влиянии компрессионных изделий спортивного назначения на организм человека // Известия вузов. Технология текстильной промышленности. 2018. № 6 (367). С. 131-141.
5. Born D.P., Sperlich B., Holmberg H.C. Bringing Light into the Dark: Effects of Compression Clothing on Performance and Recovery // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2013. Vol.8. Is.1. P.4-18.
6. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
7. Дальский Д.Д., Корешников В.Д., Науменко Э.В., Несмеянов А.А., Фадеев А.В., Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Хижняк Л.Н., Хрупачев А.Г., Цалогова Р.Б. Профилактика и выявление варикозной болезни вен нижних конечностей у спортсменов: Монография / Под редакцией Э.В.Науменко, А.А.Хадарцева. - Тула: ООО «Тульский полиграфист». 2013.
8. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
9. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в микро-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
10. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
11. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
12. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
13. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
14. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
15. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
16. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
17. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
18. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
19. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
20. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
21. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
22. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.