

Пресс-релиз

06 июля 2018 года

Ученые на воротах здоровья футболистов

Все для спорта: Сеченовский университет разработал единственную в России комплексную программу медико-биологического обеспечения спортсменов.

Созданная ведущими российскими учеными - медиками Сеченовского университета в рамках Проекта 5-100 комплексная программа позволила сократить сроки реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата и обеспечить максимально быстрое восстановление спортсменов для возобновления их участия в тренировочно-соревновательном процессе. Программа основана на инновационных биомедицинских технологиях и методах психологической поддержки спортсменов.

Ученые вуза охарактеризовали программу медико-биологического обеспечения спортсменов, как специальную программу восстановительных мероприятий с учетом всех антидопинговых требований. «Например, при травмах специалистами используется особая методика местных инъекций собственной плазмы человека обогащённой тромбоцитами, позволяющая ускорить регенерацию травмированной мышцы или связки», - сообщил Евгений Ачкасов, профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского университета.

При этом, как отмечает ученый, уже после 1-3 инъекций отмечается выраженная положительная динамика и через несколько дней спортсмен может вернуться к тренировкам и соревнованиям. Также сюда относятся индивидуальные программы питания, подбираемые с учётом микроэлементного статуса спортсмена, определяемого не инвазивным методом по химическому анализу волос. Программы питания строятся с учетом индивидуальных энергопотребностей организма конкретного спортсмена на основе подобранных продуктов с заранее известной степенью усвояемости. Это позволяет оптимизировать метаболические процессы в организме спортсмена и максимально мобилизовать его физические возможности перед соревнованиями. А разработанная программа акклиматизации спортсменов с оптимизацией условий авиаперелёта содействует их лучшей адаптации в новых климатических условиях и часовых поясах.

Для определения оптимальных сроков допуска к тренировкам и оценки эффективности реабилитационных мероприятий учеными Сеченовского университета была разработана оригинальная, специфичная для каждого вида спорта, в том числе и для футбола, шкала оценки выраженности болевых синдромов. Евгений Ачкасов отметил, что обычные визуальные шкалы оценки боли не позволяют объективно оценить динамику болевого синдрома у спортсмена при различных типах травм. Одна и та же травма, добавил он, может вызывать минимальные боли в обычной жизни, но они могут резко усиливаться при выполнении футболистами специфических физических упражнений, таких как удар по мячу, прыжок или спринтерский бег по полю. В купе с использованием



биомедицинских технологий, разработка позволила еще больше сократить срок реабилитации спортсмена и возвращения его в основную тренировочную группу.

Программа психологической коррекции футболистов, включающая, наряду с остальными методиками, технологии психологической релаксации, цвето - и музыкотерапии, аутогенной тренировки позволяет повысить стрессоустойчивость футболистов в течение предсоревновательного периода, во время футбольного матча и по его завершению.

Как пояснил Евгений Ачкасов, программа включает 2 блока - мотивационный и релаксационный. Мотивационный блок используется непосредственно перед игрой, незадолго до выхода игроков на поле. Он направлен как на формирование командного духа игры, так и на решения индивидуальных проблем конкретных спортсменов, имеющих психологические преграды, способные помешать достижению максимального спортивного результата на матче. Такие занятия помогают спортсмену преодолеть психологический барьер перед соперником, которого спортсмен считает "непреодолимо сильным". Релаксационный блок используется после игры для лучшего восстановления после тяжёлых физических и эмоциональных нагрузок, а также помогает подготовиться к следующему циклу тренировок. Ряд разработанных методик опубликованы в ведущих международных медицинских журналах, научных монографиях и учебных пособиях.

В российском футболе работает немало выпускников Сеченовского университета. Одним из наиболее известных на данный момент является Эдуард Николаевич Безуглов, сотрудник кафедры спортивной медицины и реабилитации Сеченовского университета и по совместительству главный врач мужской национальной сборной команды России, а также председатель медицинского комитета РФС.

Участниками [Проекта повышения конкурентоспособности ведущих российских университетов среди ведущих мировых научно-образовательных центров](#) («Проект 5-100») является 21 университет, отобранный по результатам двух конкурсов (2013 и 2015 годов) на предоставление государственной поддержки ведущим университетам России. Приоритетными направлениями развития «Проекта 5-100» являются наращивание научно-исследовательского потенциала российских университетов, переход на международные практики управления, интеграция образования, предпринимательства и инноваций, продвижение национальной системы высшего образования на ключевых рынках, наращивание позиций и авторитета в международном сообществе, в том числе улучшение позиций в мировых (институциональных и предметных) рейтингах университетов.

[Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова](#) (Сеченовский университет) – центр академического, научного и ресурсного превосходства в системе здравоохранения России. Стратегической целью Первого МГМУ им. И.М. Сеченова заключается в построении референтной модели первоклассного международного исследовательского медицинского университета номер один в России для взаимодействия с международными партнерами в области наук о жизни.