

Акбаулин Ришат Хакимович

студент

Буряков Владимир Анатольевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: авторы статьи отмечают, что на сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний.

Ключевые слова: ГТО, БГТО, физическая культура, спорт, медицинская группа.

Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физкультурой и спортом проводят путем систематических врачебных обследований.

Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. При первичном обследовании решают вопрос о допуске к физкультурным и спортивным занятиям, при повторных – определяют влияние регулярных занятий на организм человека, а дополнительные врачебные обследования проводят перед участием в спортивных соревнованиях, при возобновлении спортивных занятий после их длительного перерыва и после перенесенных заболеваний.

Врачебные обследования имеют целью изучение состояния здоровья для решения вопроса о допуске к занятиям физической культурой и спортом и к участию в соревнованиях. Повторные медицинские обследования, кроме того, должны выявлять эффективность воздействия физических упражнений на здоро-

вье и физическое развитие занимающихся и при необходимости вносить корректиды в занятия физическими упражнениями. Врачебное обследование состоит из общего клинического обследования, антропометрических измерений, проведения функциональных проб с дозированной мышечной нагрузкой и медицинского заключения. Заключение о состоянии здоровья и указания о допустимой нагрузке врач, проводящий медицинское освидетельствование, записывает во врачебно-контрольную карту и доводит до сведения преподавателя (тренера). По показаниям проводят консультации врачей-специалистов (хирурга, офтальмолога, гинеколога и др.) и дополнительные клинические обследования.

Занимающиеся по государственным программам в учебных заведениях взрослые – по программе комплекса *ГТО* и спортсмены: стрелки, шахматисты и играющие в городки – проходят повторные медицинские обследования не реже 1 раза в год; спортсмены командных видов спорта; волейбол, баскетбол, футбол, хоккей и др. – не реже 2 раз в год; боксеры, велосипедисты, легкоатлеты, борцы, штангисты, пловцы и другие проходят врачебное обследование перед всеми соревнованиями.

К спортивным соревнованиям допускаются только лица, имеющие разрешение врача или фельдшера, оформленное в виде индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от спортивной организации, заверенное врачом. Кроме того, непосредственно перед соревнованиями проходят медицинское обследование спортсмены по спортивной ходьбе и бегу на дистанцию более 20 км, лыжным гонкам на 50 км и более, многодневным автомотовелогонкам, подводному плаванию, а по боксу и борьбе – во время соревнований ежедневно перед взвешиванием.

В настоящее время при медицинском обследовании высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся с максимальными допустимыми физическими нагрузками, для предупреждения перенапряжений широко применяют биохимические исследования крови и мочи, сложные аппаратные исследования и функциональные пробы с большой физической нагрузкой. На основании дан-

ных, полученных при медицинском обследовании, делается заключение о возможности занятий тем или иным видом физических упражнений. К занятиям физической культурой может быть допущен любой человек, но в зависимости от его здоровья и физической подготовленности. Физическая нагрузка может быть различной – от занятия лечебной гимнастикой до занятий марафонским бегом. К занятиям в большом спорте и ДЮСШ могут быть допущены только полностью здоровые люди.

В учебных заведениях для обязательных занятий на уроках по физической культуре и внеклассных спортивных занятий всех учащихся и студентов в зависимости от состояния здоровья и физического развития распределяют на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относят учащихся и студентов без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, а также с незначительными отклонениями, но не отстающих от своих сверстников в физической подготовленности. Учащимся и студентам этой группы разрешают занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовке и сдаче норм соответствующего комплекса *БГТО* и *ГТО*, тренировки и соревнования в каком-либо виде спорта. При этом надо учитывать противопоказания к отдельным видам спорта.

Например, при нарушениях осанки и непрогрессирующих функциональных сколиозах (*I* степень) не следует заниматься велоспортом, боксом и греблей; при перфорации барабанной перепонки противопоказаны водные виды спорта, при близорукости нельзя заниматься веломотоспортом, боксом, прыжками в воду и на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом и тяжелой атлетикой, при ожирении не рекомендуются прыжки в длину и высоту, спринтерский бег, акробатика, спортивная и художественная гимнастика.

К подготовительной медицинской группе относят учащихся и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии без выраженных функциональных нарушений, но не имеющих достаточной физической

подготовленности для выполнения программы физического воспитания в обусловленные сроки, являющимися противопоказанием к участию в спортивных соревнованиях.

Учащиеся и студенты этой группы посещают уроки по физической культуре в соответствии с учебным расписанием вместе с учащимися и студентами основной группы, но физическая нагрузка при выполнении интенсивных физических упражнений (бег, прыжки и др.) для них снижается. Сроки сдачи учебных нормативов и нормативов соответствующей ступени комплекса *БГТО* или *ГТО* удлиняют. Они не участвуют в спортивных соревнованиях. С ними проводят дополнительные физкультурные занятия по общеукрепляющей методике и другие оздоровительные и лечебные мероприятия. При улучшении общего состояния и физической подготовленности учащихся и студентов после дополнительного медицинского обследования переводят в основную группу.

К специальной медицинской группе относят учащихся со значительными отклонениями постоянного или временного характера в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием к занятиям физической культурой по учебной программе, но не препятствующими посещению школы и выполнению общеобразовательной программы. Физкультурные занятия с учащимися и студентами специальной группы проводят во внеурочное время по особому расписанию в соответствии со специальными программами, учитывающими характер и степень отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, или они посещают занятия лечебной гимнастикой в медицинских учреждениях. По мере улучшения здоровья и физической подготовленности их можно переводить в подготовительную, а затем в основную группу.

После перенесенных острых заболеваний и травм необходимо временное полное освобождение от физкультурных занятий, которые следует заменить лечебной гимнастикой. Сроки возобновления физкультурных занятий зависят от тяжести заболевания, решаются строго индивидуально и колеблются от одной недели до нескольких месяцев.