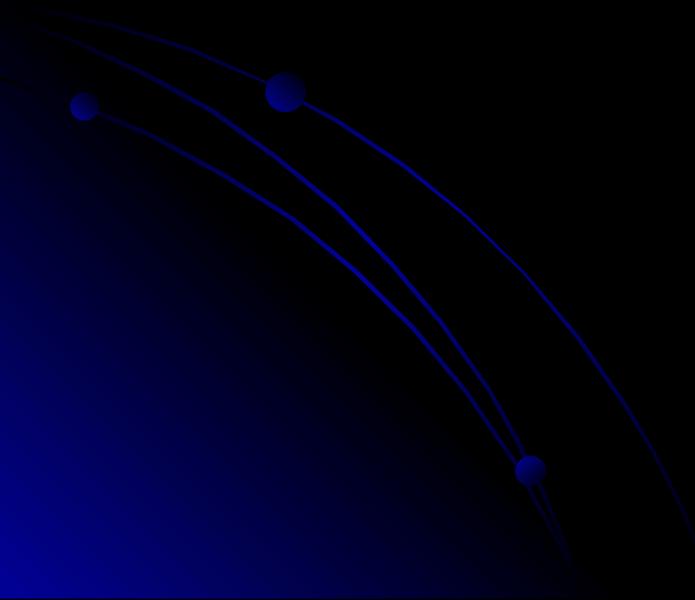


ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Врачебный контроль, при занятиях физической культурой и спортом включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.



Врачебный контроль включает:

- 1) врачебное освидетельствование;
- 2) врачебно-педагогические наблюдения;
- 3) врачебно-спортивную консультацию;
- 4) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований;
- 5) гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов;
- 6) медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

При врачебном освидетельствовании физкультурников и спортсменов используют методы клинического обследования и функциональной диагностики,

а также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине.

Обследование по краткой методике включает:

сбор анамнестических данных

(с учетом представляемой обследуемым выписки из амбулаторной карты поликлиники), измерения роста, окружности грудной клетки, определение массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы, клинические анализы крови и мочи, функциональные пробы с физической нагрузкой .

На основании данных врачебного освидетельствования обследуемых, занимающихся по программе физического воспитания, распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В основную медицинскую группу зачисляют лиц, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, с достаточной физической подготовкой.

Им разрешены занятия по полной учебной программе, сдача норм ГТО, занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях.

В подготовительную медицинскую группу включают лиц, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовку.

Они занимаются по той же программе, но с некоторым ограничением (в начальный период) и более постепенным нарастанием нагрузок; вопрос об участии в соревнованиях в каждом конкретном случае решается индивидуально.

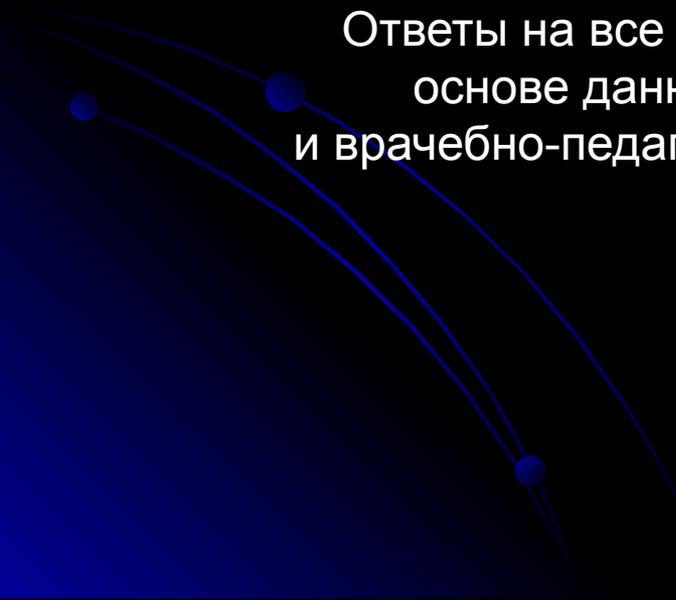
В специальную медицинскую группу входят лица с существенными отклонениями в состоянии здоровья или очень низким уровнем физической подготовки.

Групповые занятия для таких лиц могут проводиться только по специальной программе лечебной физической культуры, по показаниям — занятия по индивидуальной программе в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере: при этом учитывают характер и стадию заболевания, уровень физической подготовки обследуемого, его возраст и пол.

Врачебно-педагогические наблюдения, проводимые спортивным врачом совместно с тренером или преподавателем непосредственно в процессе тренировки и соревнований являются важным звеном В. к. Врачебно-педагогические наблюдения позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности (см. Тренировка). Результаты врачебно-педагогических наблюдений служат основой для управления тренировочным процессом (в соответствии с состоянием здоровья, функциональной подготовленностью организма спортсмена), для проведения мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности.

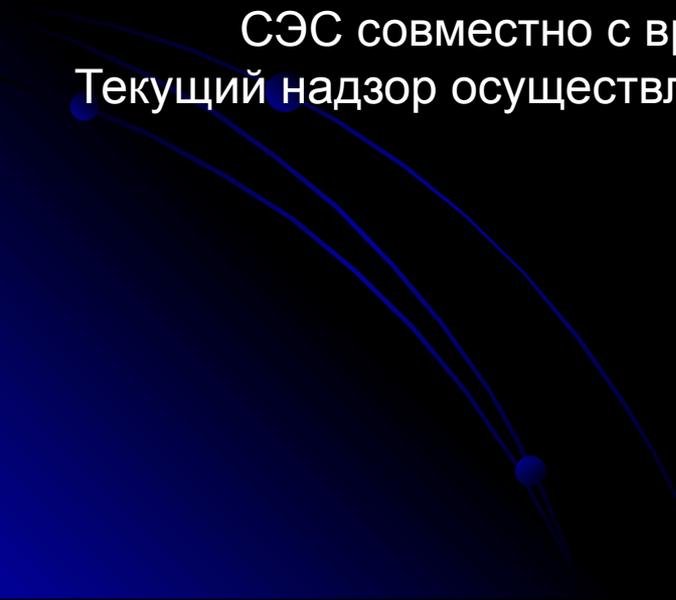
Врачебно-спортивную консультацию по вопросам, связанным с занятиями физкультурой и спортом, проводит врач — специалист по В. к. Начинаящим
врачебно-спортивная консультация помогает сделать правильный выбор физических упражнений или вида спорта (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и уровнем физической подготовки).

Тренеры, преподаватели и спортсмены получают консультацию по вопросам режима тренировки, объема и характера тренировочных нагрузок и др. Ответы на все вопросы могут быть получены только на основе данных врачебного освидетельствования и врачебно-педагогических наблюдений (для спортсменов).



Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований включает предупредительный надзор при проектировании и строительстве спортивных сооружений или выделении специальных помещений для занятий, а также текущий надзор за выполнением установленных санитарных правил содержания мест занятий. Предупредительный надзор проводят представитель районной СЭС совместно с врачом врачебно-физкультурного диспансера.

Текущий надзор осуществляет врач соответствующей спортивной организации.

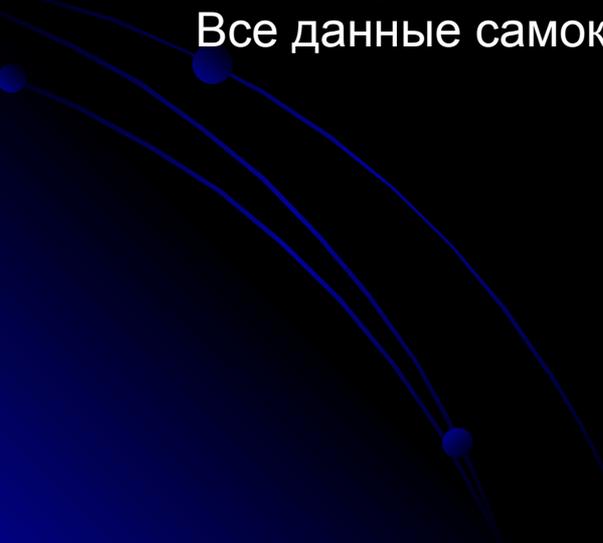


Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых форм оздоровительно-физкультурной работы организуют врачебно-физкультурные диспансеры или территориальные учреждения здравоохранения. Оно включает:

- проверку медицинской документации о допуске к участию в соревнованиях;
- оказание первой помощи при травмах или заболеваниях и при необходимости госпитализацию пострадавших;
- проверку санитарно-гигиенического состояния места и соблюдения санитарно-гигиенических нормативов и правил проведения соревнований (размещение участников, их питание и др.).

На международных и всесоюзных соревнованиях проводят также контроль на допинг (см. Допинги), а для женщин — на половую принадлежность.

Дополнением к врачебному контролю являются самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма, которые помогают правильно регулировать величину и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль сводится к учету субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных данных (вес, пульс, частота дыхания и др.). Все данные самоконтроля заносятся в специальный дневник.



Запись в дневнике можно делать раз в неделю, но желательнее вести ежедневную регистрацию данных и фиксировать их в одни и те же часы, при одинаковых условиях и одним методом.

Дневник самоконтроля проверяется не реже одного раза в месяц.

Результаты самонаблюдения лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре,

после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий.

Простой дневник самоконтроля

Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом

Пульс и артериальное давление

Оценка функции внешнего дыхания

Противопоказания к занятиям физкультурой и закаливанием

Самоконтроль спортсмена

Пульс и артериальное давление

Общепризнано, что достоверным показателем тренированности является частота сердечных сокращений (пульс), которая в покое у взрослых мужчин равна 70—75, у женщин — 75—80 уд/мин.

В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение).

С возрастом она уменьшается. Пульс в покое у здорового человека ритмичный, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Пульс считается ритмичным, если количество ударов за 10 с не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за такой же период времени.

Выраженные колебания числа сердечных сокращений за 10 с (например, пульс за первые 10 с был 12, а за вторые — 10, за третьи — 8) указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитать на лучевой, височной или сонной артериях в области сердечного толчка.

Для этого необходим секундомер или обычные часы с секундной стрелкой.

Наблюдения показывают, что между пульсом и физической нагрузкой существует прямая зависимость. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин; у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подготовленностью.

Противопоказания к занятиям физкультурой и закаливанием

Занятия физкультурой, закаливанием показаны не всем.

Необходимо учитывать состояние здоровья, самочувствие, возраст и пол. Существуют абсолютные противопоказания и относительные.

Абсолютные противопоказания:

- острые респираторные заболевания (грипп, ОРВИ и др.);
 - фурункулез;
 - остеомиелит, инфицированные раны и пр.;
 - ангина;
 - артрит (полиартрит) в стадии обострения;
- острая травма, гемартроз, гематомы, переломы костей, сотрясение головного мозга;
- острая крапивница, отек Квинке и некоторые другие аллергические заболевания;
- тромбофлебит, трофические язвы, тромбоз сосудов, капилляротоксикоз;
- болезни крови (лимфогранулематоз, гемофилия и др.);
 - активная форма туберкулеза;
 - ревматизм в активной фазе;
 - острые боли;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
 - маточное кровотечение;
 - менструация (первые дни);
 - острые гинекологические заболевания .

Примерная запись дневника самоконтроля

Компоненты записи	Дата записи		
	1/Х-73 г.	2/Х-73 г.	3/Х-73 г.
Самочувствие	хорошее	вялость, боли в мышцах ног	удовлетворительное
Сон (продолжительность и качество)	8 ч, крепкий	7.5 ч, беспокойный	7 ч, крепкий
Аппетит	хороший	удовлетворительный	хороший
Желание заняться физическими упражнениями	есть	заставлял себя сделать зарядку	есть
Вес (в кг) до занятий	58,8	--	58,7
Вес (в кг) после занятий	58,3	--	58,4
Пульс утром в положении лежа	68	70	67
Пульс утром в положении стоя	78	86	80
Разница	10	16	13
Пульс до занятий	72	--	74
Пульс после занятий	120	--	118
Число дыханий (в 1 мин)	18	20	19
Спирометрия (в куб.см)	3800	--	3750
становая сила (в кг)	82	--	81
Сила правой кисти (в кг)	28	--	29
Содержание занятий	бег - 1 км	--	бег - 1 км

2. Немного о самомассаже

Самомассаж – это прекрасное оздоровительное средство, он хорошо снимает усталость, напряжение в мышцах и снижает вероятность развития многих заболеваний.

Самомассаж – это метод лечения, при котором используются пальцы и ладони рук для создания давления на некоторые точки тела с тем, чтобы использовать определенные нарушения в организме, поддерживать и улучшить здоровье человека, помогать ему излечиться, от тех или иных заболеваний.

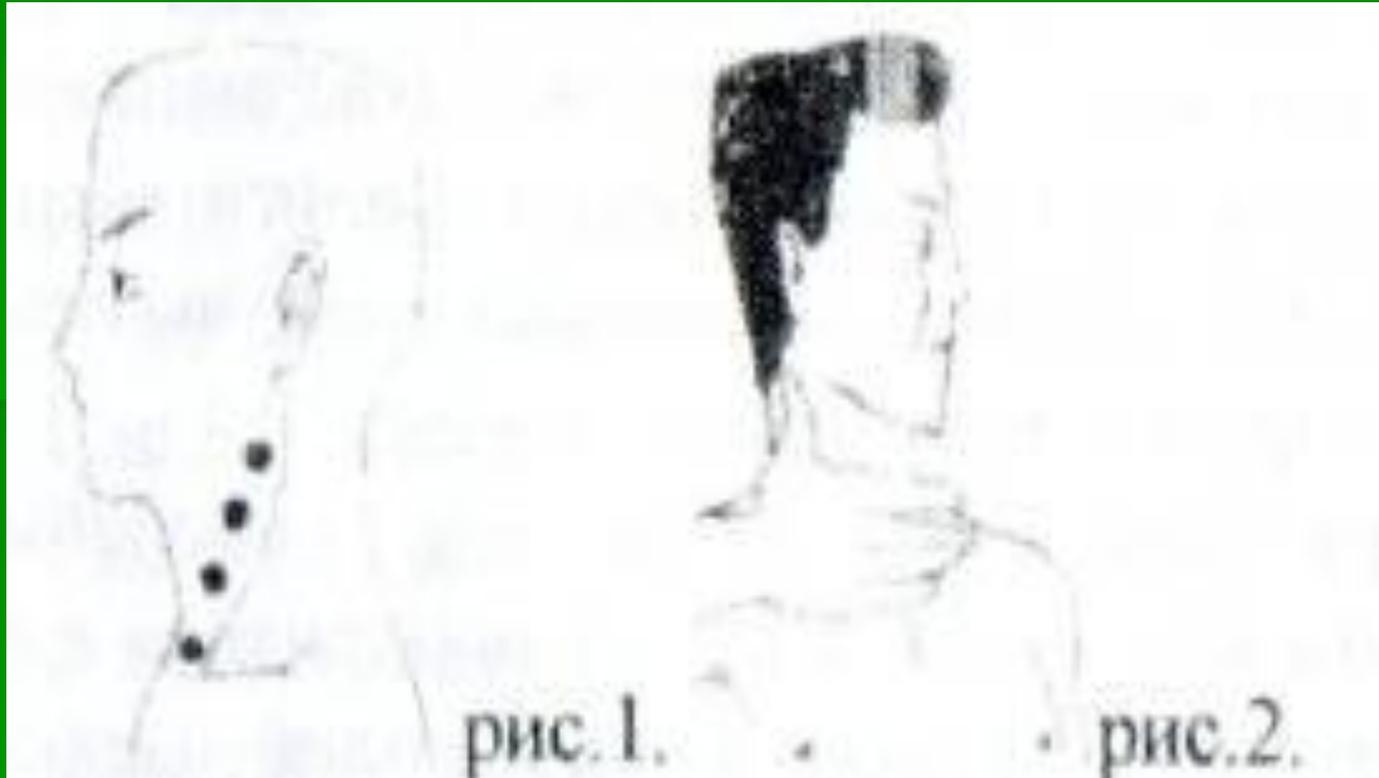
Надавливание проводится подушечкой большого пальца по точкам этой области

(рис. 1).

Рука накладывается на шею так, чтобы отставленный большой палец попал

на точку (рис. 2).

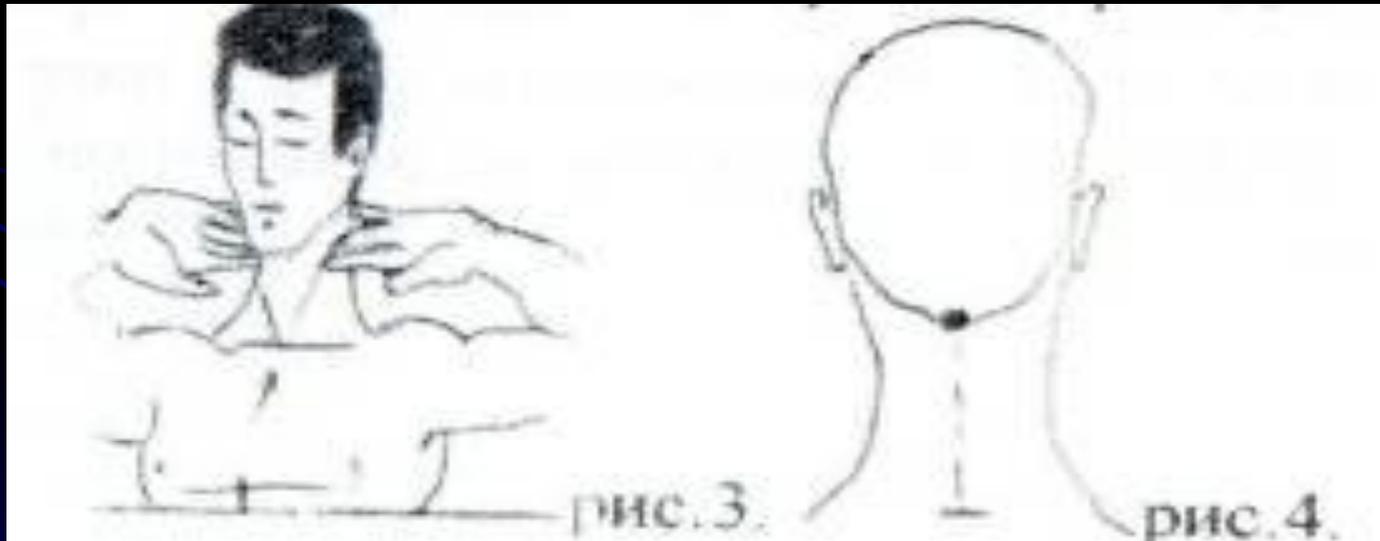
Давление на каждую точку длится 3 секунды. Процедура повторяется трижды.



Действие 2. Боковые поверхности шеи. В этой области массаж проводится по трем точкам (рис. 3).

Надавливание производится сложенными вместе указательными пальцами. Средним и безымянным пальцами. Поняв локти до уровня плеч, надо поочередно с обеих сторон надавливать на точки, начиная с верхней, расположенной за ухом, немного ниже его.

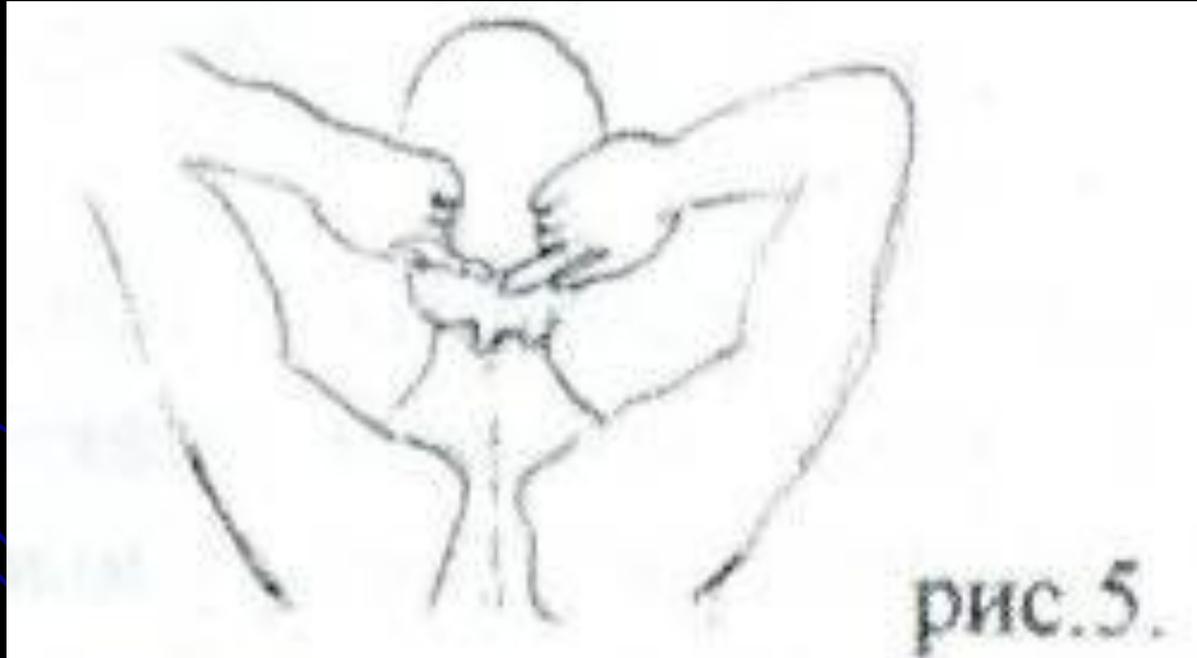
Давление должно быть одинаково с обеих сторон. Массаж проводится трижды по 3 сек.



Действие 3.

Область продолговатого мозга. Самомассаж единственной точки этой области (рис. 4)

проводится соединенными вместе кончиками указательных пальцев (рис. 5). Подняв локти выше уровня плеч и соединив вытянутые указательные пальцы на затылке (на точке продолговатого мозга), медленно наращивайте давление. После достижения максимально возможного давления прекратите процедуру. Одна процедура должна длиться не более 5 сек. Массаж повторяется трижды.



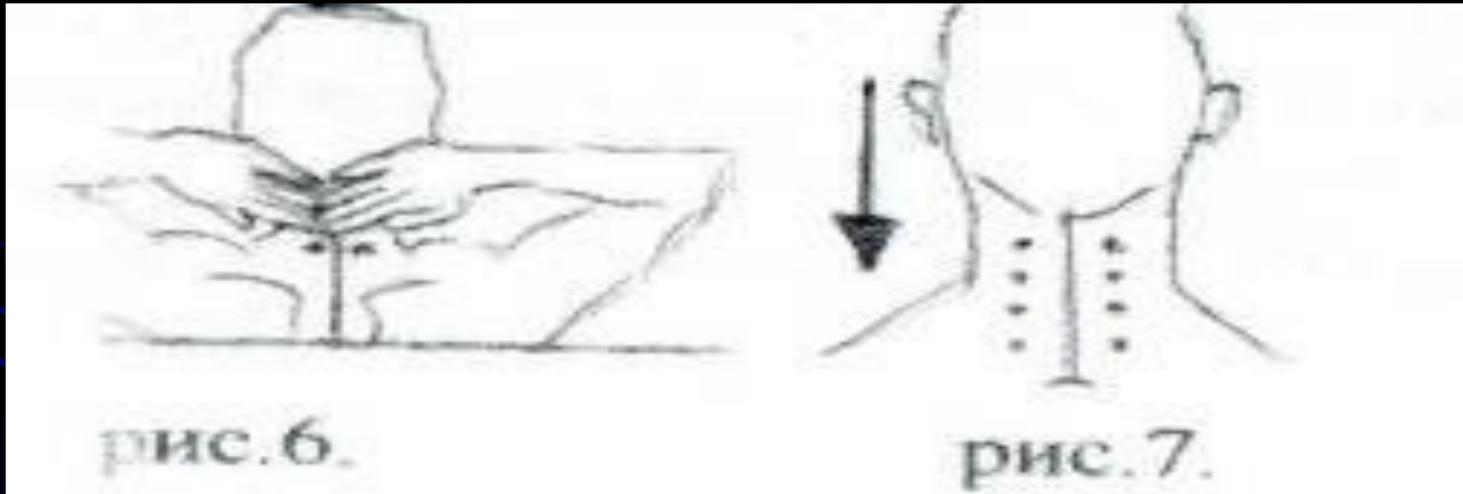
Действие 4. Задняя поверхность шеи. Массаж производится сведенными тремя пальцами:

указательным, средним и безымянным (рис. 6).

Воздействовать надо последовательно на все точки этой области (рис. 7).

Важно соблюдать направление надавливания, показанную на рисунке (рис. 7).

Воздействие на каждую точку 3 секунды. Массаж повторяется трижды.



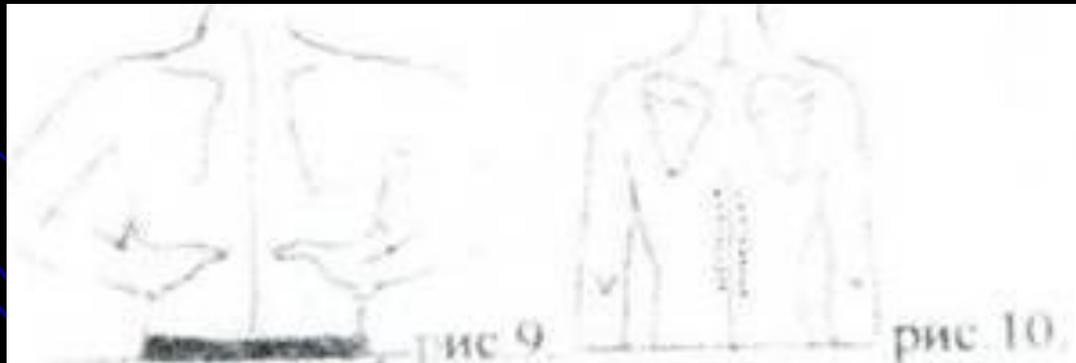
Самомассаж спины

Действие 1. Надключичная область. Надавливание на точку надключичной области производится указательным и безымянным пальцами: левой рукой – на точку с правой стороны и наоборот (рис. 8). Надавливание производится в направлении центра туловища. Массаж надо повторить 3 раза по 5 сек.



Действие 2. Подлопаточная и поясничная области. Заведите руки за спину так, чтобы большие пальцы, уперлись в спину, в мышечные валики, проходящие вдоль позвоночника, а остальные 4 пальца свободно расположились бы по бокам (рис. 9)

При таком положении рук надо привести на 10 точек (рис. 10), расположенных по линии, параллельной позвоночнику, и равномерно распределенных на расстоянии от уровня нижнего угла лопатки до верхнего угла тазовых костей. Одновременно обрабатывают точки с обеих сторон – 3 сек. Каждую пару.

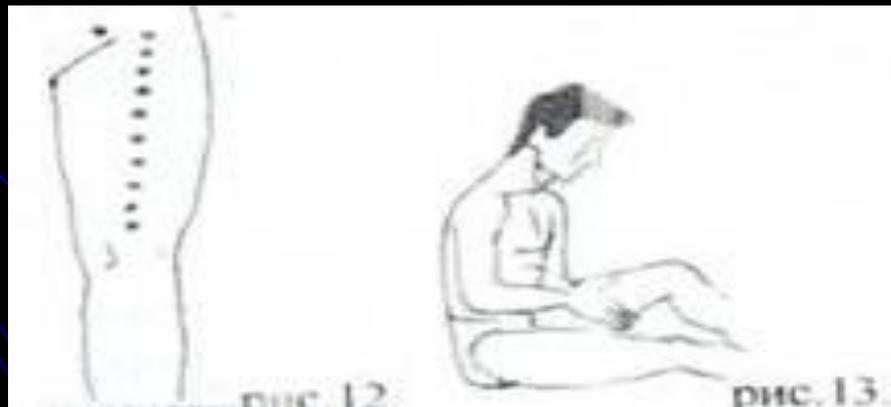


Самомассаж ног

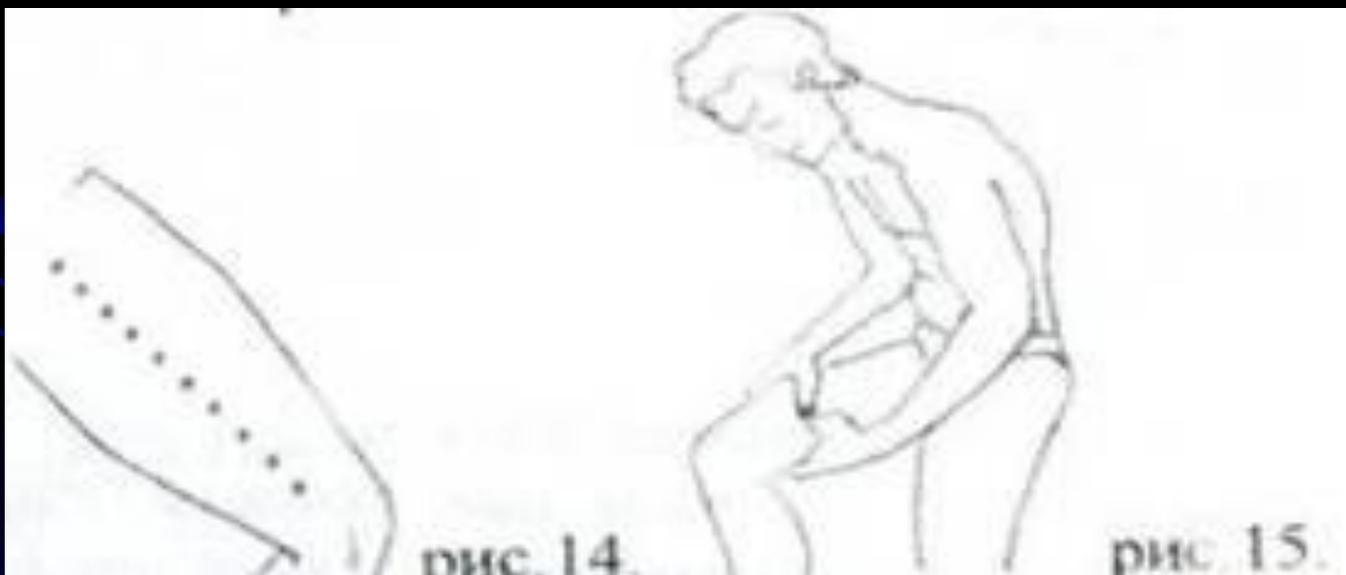
Действие 1. Передняя поверхность бедра. Точки этой области равномерно распределены по прямой линии от переднего выступа тазовых костей легко прощупываемого сбоку и внизу живота до середины верхнего края коленной чашечки (рис. 12).

Для проведения массаж этих точек нужно сесть и наложить на точку большие пальцы (правый сверху). Остальные пальцы обхватывают бедро с двух сторон (рис. 13).

Воздействие на каждую точку из десяти точек (начиная с верхней) 3 сек.
Повторить трижды.



Действие 2. Внутренняя (обращенная в другой ноге) поверхность бедра.
Все 10 точек этой области (рис. 14) обрабатываются,
как и в предыдущем действии и в том же порядке (рис. 15).



Действие 3. Боковая поверхность бедра. Здесь расположены 10 точек (рис. 16). Верхняя из них расположена под большим вертелом бедра (костным выступом, легко определяемым в верхней части боковой поверхности бедра). Воздействие на точки проводится в том же режиме, что и в действии 1 и 2.



Действие 4. Задняя поверхность бедра.

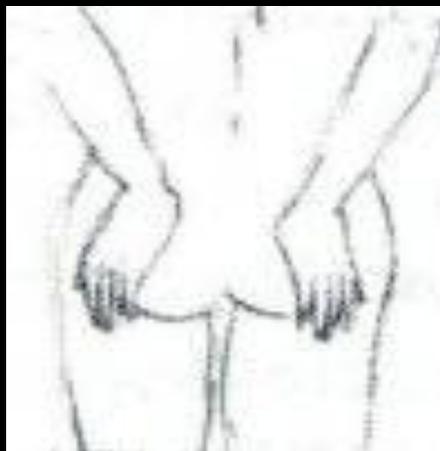
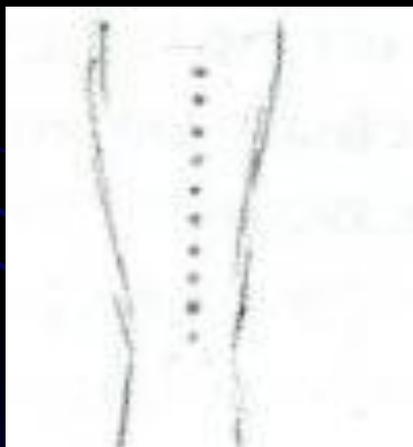
Все 10 точек этой области расположены на линии, идущей посередине задней поверхности бедра (рис. 17).

Воздействие на первую из них, находящуюся в ягодичной складке, проводится одним средним пальцем (рис. 18),

на остальные – двумя, соединенными вместе (рис. 19).

При этом обе руки обхватывают бедро с двух сторон.

Каждая точка массируется 3 секунды. Процедура повторяется трижды



Действие 5. Область коленной чашечки.

Все точки этой области (рис. 20), расположены в углублениях вокруг коленной чашечки. Воздействие проводится соединенными большими пальцами обеих рук – 3 сек. для каждой точки.

Процедура повторяется трижды.



Действие 8. Тыльная сторона стопы. Все точки этой области (рис. 23) обрабатываются наложенными друг на друга большими пальцами. Сначала производится надавливание на 3 точки передней поверхности голеностопного сустава, расположенные на сгибе ноги в месте перехода голени в стопу: 2 – в естественных впадинах перед обеими лодыжками, одна – на середине передней поверхности между сухожилиями. Каждая из этих точек обрабатывается по 3 секунды. Процедура проводится трижды. Продолжением этой процедуры будет Надавливание на точки тыльной поверхности стопы, расположенные в межкостных промежутках (рис. 24), легко прощупываемых даже у полных людей. На каждую точку отводится 3 секунды. Процедура не повторяется.



Действие 9. Пальцевая область. На каждом пальце находятся равномерно распределенные по его тыльной поверхности 3 точки (см. рис. 23). Для их обработки надо большими и указательными пальцами сдавить палец ноги в вертикальном направлении (рис. 25).

Следует помнить, что первая точка расположена на ноге у его основания, вторая – на межфланговом суставе, третья – у основания пальца.

В этой области недостаточно просто надавливать на точку, нужно слегка разминать палец, как бы перетирая его. Воздействие на каждую точку 3 секунды. Процедура не повторяется.



Действие 10. Подошвенная область.

Для того чтобы провести массаж этой области, нужно так повернуть ногу, чтобы можно было

наложить на подошву одновременно оба больших пальца (рис. 26).

Четыре точки подошвенной области обрабатываются последовательно (рис. 27), начиная с расположенной на середине возвышения у основания пальцев линии стопы.

Вторая точка находится в углублении свода стопы, третья – в выемке перед пяткой,

четвертая – на середине пятки. Воздействие на каждую точку 3 секунды.

Процедура повторяется трижды.

Действие заканчивается максимально сильным нажимом третьей точки (трижды по 3 секунды).



3. Что такое психотренинг?

Улыбка – это ворота, через которые в тело входит солнце.

Даже пустяк может улучшить настроение.

Даже если у Вас на душе было пасмурно,

Вас может обрадовать первая зеленая веточка после долгой зимы,
яркий цветок или сверкающая на солнце паутинка.

Конечно, сами упражнения преобразуют ваши ощущения.

Но ведь Вы не всегда живете с ощущением радости. Иногда,
Вас беспокоят различные проблемы.

Начинать делать упражнения без хорошего настроения –
все равно, что во все их не делать.

Мышцы чутко реагируют на то, как мы настроены.

Когда Вы начинаете заниматься, забудьте про все проблемы, горести и ненастья.

Упражнения надо начинать с улыбкой на губах.

Внутренняя улыбка

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

