



Понятие о врачебном контроле

- **Врачебный контроль(ВК)** - 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.
-

- Первый, с кем встречается любой человек, стремящийся к занятиям спортом или желающий заняться физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, – это спортивный врач. Именно он решает вопрос: в первом случае – можно ли вообще заниматься спортом, во втором – о «дозе» физической нагрузки, которая должна соответствовать функциональным особенностям, физическим возможностям данного лица и способствовать укреплению его здоровья.
 - Спортивный врач в дальнейшем сопровождает спортсмена всю его спортивную жизнь, ибо без совета и помощи врача нельзя рационально организовать тренировочный процесс. Он ведет систематическое наблюдение за состоянием здоровья спортсмена, изменениями функции его систем и органов, выявляет признаки предпатологических состояний и заболеваний, принимает меры к предупреждению их возникновения и лечит, если они уже возникли.
-

Задачи ВК:

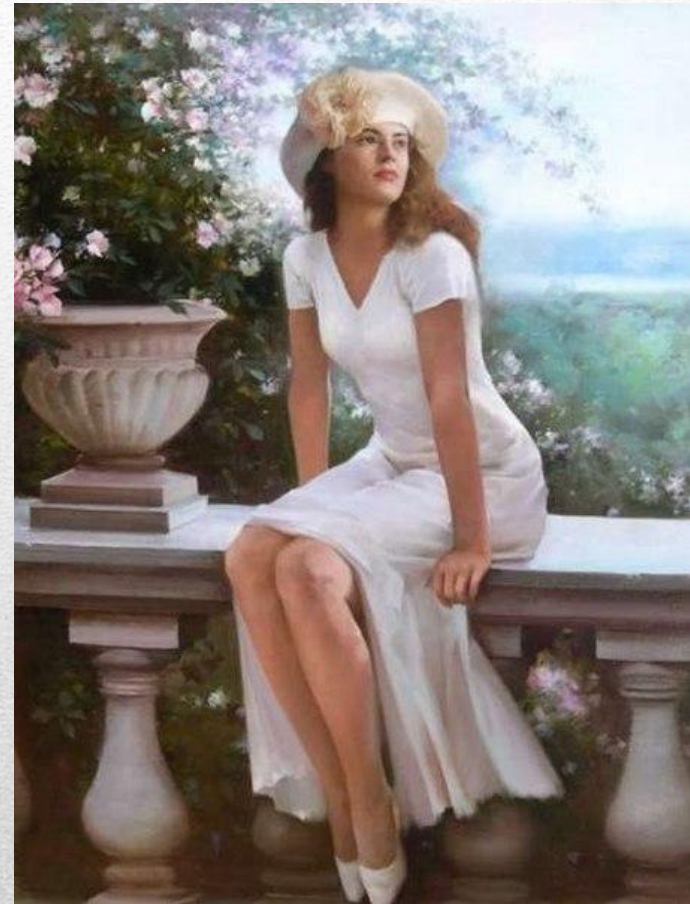
- наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
 - наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (переутомленности, переутомления и др.);
 - надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивных травм, также их лечение.
-

Разделы ВК:

- **Врачебное наблюдение за физическим развитием, состоянием здоровья и функциональными данными лиц, которые занимаются физкультурой и спортом;**
- **Врачебно-педагогическое наблюдение;**
- **Организация и проведение профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий;**
- **Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями тренировок и занятий;**
- **Предупреждение спортивного травматизма;**
- **Санитарно-просветительная работа среди физкультурников, и пропаганда физкультуры среди населения;**
- **Врачебно-спортивная консультация и участие методической работе по физкультуре и спорту;**
- **Проведение научной и методической работы**

Особенности врачебного контроля за женщинами

- Занятия девушек и женщин физической культурой и спортом должны осуществляться с учетом их анатомо-физиологических особенностей и биологической функции материнства.
- Регулярные и правильные спортивные занятия оказывают благоприятное влияние на физическое развитие, здоровье девушек и женщин, значительно расширяют функциональные возможности их организма. Как правило, у женщин, занимающихся физической культурой и спортом, беременность и роды протекают легче, с меньшим количеством осложнений, чем у незанимающихся. Нередко вес и рост новорожденных у матерей-спортсменок превышают средние величины.
- Специфические особенности женского организма проявляются в физическом развитии, строении тела, морфологии и физиологии отдельных систем организма, в степени развития основных физических качеств: силы, скорости, выносливости и т.д.



- **Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками**

- Занятия физической культурой и спортом в детском, подростковом и юношеском возрасте стимулируют рост и развитие организма, обмен веществ, укрепление здоровья, способствуют лучшему протеканию пластических процессов, увеличивают функциональные возможности всех систем, а также имеют большое воспитательное значение.
- Однако эти занятия обеспечивают более гармоничное развитие организма школьника только при условии, что они проводятся с учетом особенностей возрастного развития и под контролем спортивного врача.



- На основании динамики возрастного развития организма выделяют следующие возрастные группы: 1) предшкольная (от 1 года до 3 лет); 2) дошкольная (от 4 до 6 лет); 3) младшая школьная (от 7 до 11 лет); 4) средняя школьная (от 12 до 15 лет) и 5) старшая школьная (от 16 до 18 лет). Возраст до 7 лет считается детским, с 8 до 14 – подростковым, с 15 до 20 – юношеским.
- При проведении занятий физическими упражнениями с детьми и при врачебном контроле за ними обязательно должно учитываться, что развитие детского организма происходит волнообразно и в каждой возрастной группе есть свои особенности. Рост тела в длину изменяется неравномерно: периоды замедленного роста (7-10 лет) сменяются ускоренным ростом в 10-12 лет у девочек и 13 лет у мальчиков. Наибольшие приросты веса тела бывают в периоды относительно замедленного роста тела в длину, то есть с 7 до 10 и с 17 до 20 лет.



- **Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста**
- Значение физических упражнений в борьбе с болезнями, в укреплении здоровья и физического развития, замедлении процессов старения и продолжения жизни людей известно с глубокой древности.
- К настоящему времени в медицинской науке накопилось огромное количество данных о возрастных изменениях у людей, о замедлении процессов старения под влиянием занятий физическими упражнениями. Имеются медицинские рекомендации о распределении людей среднего и пожилого возраста на группы для занятий физическими упражнениями с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности, определены особенности врачебного наблюдения за этим контингентом занимающихся.
- Не зная всего этого, преподаватель не может правильно построить занятия физическими упражнениями для лиц старших возрастов.
- Проблема продления жизни и сохранения трудоспособности у лиц старших возрастов является в настоящее время важнейшей социально-биологической проблемой, в решении которой призваны принять участие и специалисты в области физической культуры и спорта.
- Существуют такие понятия – потенциальная и средняя продолжительность жизни.
- Потенциальная продолжительность жизни – это столько лет, сколько должен прожить человек как биологический вид. Она равна в среднем 120-125 годам.
- Средняя продолжительность жизни – это фактическая продолжительность жизни человека. Она различна в разных странах, так как зависит от социальных условий.

• **Медицинский контроль на соревнованиях**

- Медицинское обеспечение соревнований – важный раздел работы по врачебному контролю за занимающимися физической культурой и спортом. Правильная его организация – одно из условий сохранения здоровья спортсменов и достижения запланированного спортивного результата.
- **Присутствие медицинского персонала на соревнованиях обязательно.** На крупных соревнованиях, начиная с районных, а также на соревнованиях, сопряженных с повышенным риском травматизма (веломотоспорт, горнолыжный спорт, бокс, борьба, фехтование, прыжки в воду, спортивная гимнастика) или с большой и длительной нагрузкой (многодневные велогонки, марафонский бег, спортивная борьба), а также при проведении соревнований в усложненных условиях (например, в среднегорье или в очень жаркую погоду) должны быть врач или бригада врачей. **Врач (или главный врач) соревнований по положению является заместителем главного судьи; его решения, касающиеся здоровья участника, санитарно-гигиенических условий, техники безопасности, обязательны для организаторов соревнований, судей, тренеров и участников.**



Заключение

Чтобы правильно построить занятия физическими упражнениями и спортом для лиц различного возраста и пола, необходимо знать биологические особенности организма ребенка, подростка, юноши, девушки и лиц среднего и старшего возраста.

В спортивной медицине на основе возрастных и половых анатомо-физиологических особенностей разработаны определенные требования и рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса с тем или иным контингентом занимающихся. Для того чтобы правильно использовать физические упражнения, преподаватель (тренер) должен знать эти требования и рекомендации.

В зависимости от возрастных и половых особенностей занимающихся физической культурой и спортом имеются некоторые различия в проведении медицинских исследований и оценке их результатов, о чем также должен знать преподаватель (тренер).
