

## ОСОБЕННОСТИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ЗА СПОРТСМЕНАМИ

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются особенности врачебного контроля спортсменов, регулярность и принципы медицинского осмотра в специальных медицинских центрах. Эта статья написана для спортсменов, тренеров и медицинских работников с целью ознакомления с особенностями спортивной диспансеризации.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмен, диспансер, диспансеризация, врачебный контроль, осмотр.

**Abstract:** This article discusses the features of medical control of athletes, the regularity and principles of medical examination in special medical centers. This article is written for athletes, coaches and medical professionals in order to familiarize themselves with the features of sports medical examination.

**Keywords:** sport, athlete, dispensary, medical examination, medical control, inspection.

Врачебный контроль – это практический раздел спортивной медицины, который включает в себя изучение состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Данная научная дисциплина является клинико-физиологической, так как включает в себя как клинические дисциплины (терапия, педиатрия, хирургия,

гинекология и т.д.), так и медико-биологические дисциплины (биохимия, физиология, анатомия и т.д.)

Врачебный контроль спортсменов является важным аспектом в системе физического воспитания. Наряду с врачебным контролем, в раздел спортивной медицины также входят такие научные дисциплины, как: физиология, биохимия, спортивная травматология и гигиена физических упражнений.

Целью врачебного контроля является медицинское обеспечение рационального использования методов и средств физической культуры для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье спортсмена, повысить его работоспособность, способствовать его гармоничному развитию, а также продлить спортивное долголетие.

Рассмотри две группы задач врачебного контроля (общие и специальные)

Общие задачи:

1. Регулярное наблюдение за состоянием здоровья, работоспособностью и физическим развитием спортсменов;
2. Определение и оценивание состояния здоровья спортсменов, а также их функциональных возможностей;
3. Создание наиболее рациональных условий для занятия спортом с точки зрения санитарии и гигиены, а также разработка системы мер, которые направлены на устранение неблагоприятных факторов в процессе занятий;
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсменов, с помощью организации и осуществления эффективного использования следующих средств физической культуры и спорта: закаливание, физическое воспитание, оздоровительная тренировка;
5. Обоснование рационального режима тренировочного процесса для спортсменов различного уровня физической подготовленности, конституции, пола и возраста.

Специальные задачи:

1. Изучение спортивного травматизма и уровня заболеваемости, которые связаны с нерациональными занятиями спортом;
2. Осуществление профессионального спортивного отбора;
3. Способствование повышению уровня мастерства спортсменов;
4. Содействие восстановлению спортивной работоспособности спортсменов.

Кто подвергается врачебному контролю? Рассмотрим три группы:

1. Начинающие – лица, которые впервые приступают к занятиям спортом (здоровые и больные). В этом случае врачебный контроль необходим для того, чтобы определить медицинскую группу спортсмена, а также рекомендуемый объём физической нагрузки.
2. Продолжающие – лица, уже занимающиеся спортивной деятельностью (здоровые и больные). В этом случае производится контроль соответствия оказываемой физической нагрузки состоянию здоровья спортсмена.
3. Спортсмены профессионалы – лица, занимающиеся каким-либо видом спорта на профессиональном уровне. Здесь выявляются ранние признаки заболеваемости, перетренированности спортсменов и их профилактики, а также профилактики спортивного травматизма. [1, с. 3-5].

Что же лежит в основе всей системы врачебного наблюдения за спортсменами? Верный ответ на этот вопрос – принцип диспансерного обслуживания. Суть данного принципа заключается в регулярности и систематичности врачебного обследования каждого спортсмена.

Первичное обследование. Спортсмен должен проходить данное обследование перед началом тренировочного процесса, а в дальнейшем – перед началом каждого спортивного сезона. Первичное обследование должно быть наиболее обширным, следовательно, может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения.

Задачи первичного обследования:

1. Определение состояния здоровья спортсменов, с обнаружением всех имеющихся недостатков, уровня функционального состояния и физического развития;
2. Определение возможности допуска и адекватных для спортсмена форм занятий;
3. Построение плана лечебно-профилактической работы для каждого спортсмена;
4. Определение индивидуальных особенностей режима и методики тренировки.

Повторное (этапное) обследование. Спортсмен должен проходить этапное обследование с периодичностью в 2-4 раза в год, в зависимости от его состояния здоровья, возраста и спортивной квалификации. Задача повторного обследования – определение актуальности воздействия принятой системы подготовки на организм спортсмена, оценка развития его тренированности. Также, выявляются травмы и заболевания, которые спортсмен перенес за это время, проверяется эффективность прописанных ранее назначений, а также вносятся соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсмена, если это необходимо.

Дополнительное врачебное обследование должно проводиться перед возобновлением тренировок после перенесенных травм, заболеваний, перенапряжения. Также, данное обследование спортсмен может проходить по рекомендации тренера по причине снижения работоспособности, заболевания или переутомления.

На основании каждого врачебного наблюдения составляется индивидуальное заключение для каждого спортсмена с необходимыми рекомендациями для пользования тренером или самим спортсменом. [2, с. 11-12].

Медицинские работники, осуществляющие врачебный контроль, ведут врачебные наблюдения с фиксацией данных о состоянии здоровья спортсмена во время тренировочного процесса.

Врачебный контроль можно также разделить по двум принципам: текущий контроль и этапный врачебно-педагогический контроль.

Текущий контроль заключается в том, что здесь производится оценка здоровья спортсмена в конкретный момент времени, можно выявить, как реагирует организм на различные физические упражнения или занятие в целом, а также определить качество приспособления к нагрузкам. Результаты данного контроля могут быть использованы для анализа интенсивности и объёма отдельных физических упражнений и занятий, для оценки эффективности выбранных нагрузок, а также для того, чтобы оценить моторную плотность занятий.

Что касается врачебного контроля, то он позволяет выявить внешние и скрытые признаки утомляемости, а также определить уровень функциональной работоспособности спортсмена. При выявлении признаков утомляемости на этапе врачебного контроля, их следует эффективно устранить, так как утомление спортсмена приводит к снижению его работоспособности. [3, с. 99].

#### **Литературные источники:**

1. Д.А. Алымкулов, Г.М. Саралинова, О.А. Калюжная, Р.Д. Алымкулов. Врачебный контроль и основы лечебной физкультуры: учебное пособие / Бишкек: КРСУ, 2012.
2. Д.В. Горбачев. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа: учебное пособие – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016.
3. Паценко А.В., Галонский В.Г., Кунгуров С.В., Портнягин Е.В. Проблема контроля здоровья спортсменов // Спортивная медицина: наука и практика, 2016.