

В.Г. Осипов

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

Кафедра физической культуры

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Врачебный контроль является неотъемлемой частью Российской системы занятий физической культурой и спортом. В его основе лежит контроль за местом проведения занятий, объемом и интенсивностью физических нагрузок, их соответствием физическим и функциональным возможностям занимающихся, обеспечение мер по профилактике и лечению спортивного травматизма.

Медицинское обеспечение занимающихся физической культурой и спортом, регулируется нормативными положениями Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. [1] и Приказом Минздрава России № 1144н от 23.10.2020 г. [2], который детализирует Порядок медицинского обследования и допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Все студенты, занимающиеся физической культурой и спортом по учебному расписанию или вне учебных занятий, должны регулярно проходить медицинские осмотры (обследования), которые подразделяются на: первичное обследование, повторные осмотры, дополнительные осмотры.

1. Виды медицинских осмотров

В соответствии с приказом МЗ России №1144н от 23.10.2020 г. задачами первичного обследования лица, желающего заниматься физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

- оценка физического развития и уровня двигательной активности;
- оценка адаптации кардио-респираторной системы к физическим нагрузкам (функциональные пробы с дозированной нагрузкой);
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- допуск к занятиям физической культурой и спортом с установлением функциональной группы здоровья.

Повторные (этапные) осмотры проводятся 2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации занимающихся. Задачи этапного осмотра:

- оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и его влияние на здоровье, физическую и функциональную подготовленность занимающихся;
- разработать и внести необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Дополнительные осмотры занимающихся должны проводиться:

- после перенесенных заболеваний и травм;
- после длительных перерывов в занятиях физической культурой и спортом;
- перед участием в спортивных соревнованиях;
- по инициативе студента при проблемах со здоровьем или функциональных нарушениях.

2. Медицинские (функциональные) группы для занятий физической культурой и спортом.

На основании данных врачебного обследования студенты распределяются на 4 медицинские (функциональные) группы для занятий физической культурой и спортом: основная группа, подготовительная группа, специальная группа, группа лечебной физкультуры.

При назначении медицинской группы врачу нельзя ограничиваться только формальными данными о состоянии здоровья (диагноз, форма и стадия заболевания). Дополнительную информацию врач может получить, оценивая адаптационные возможности и физическую подготовленность молодых людей. В каждом отдельном случае, врач должен решить вопрос о том, какому объему физических нагрузок и нормативных требований, соответствует состояние здоровья, физические и функциональные возможности организма конкретного юноши или девушки [3].

Общие принципы формирования медицинских групп и особенности занятий в каждой из них представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика медицинских групп
для занятий физической культурой и спортом

Медицинская (функциональная) группа	Допустимая физическая нагрузка
Основная: студенты без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, при достаточном физическом развитии.	<ul style="list-style-type: none"> - Занятия по учебным программам физической культуры в полном объеме. - Занятия в спортивной секции. - Участие в соревнованиях и сдаче нормативов ГТО
Подготовительная: лица с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные; без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> - Занятия по учебным программам физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений. - Участие в сдаче нормативов ГТО.
Специальная: студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	<ul style="list-style-type: none"> - Занятия по учебно-оздоровительным программам физической культуры, с учетом состояния здоровья, физической и функциональной подготовленностью студента. - Участие в сдаче норм ГТО допускается после дополнительного обследования и допуска спортивным врачом
Лечебной физкультуры: студенты, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие индивидуального подхода к выбору общеукрепляющих и корригирующих физических нагрузок.	<ul style="list-style-type: none"> - Занятия по оздоровительно-корригирующим программам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. - Требуется консультации спортивного врача и медицинский контроль за эффективностью занятий.

Полное освобождение юношей и девушек от практических занятий физической культурой является мерой чрезвычайной, так как предполагает наличие тяжелого хронического заболевания прогрессирующего характера. Чаще всего, освобождение от занятий носит временный характер. Временное освобождение от занятий или ограничения в них бывают необходимы после перенесенных острых или обострении хронических заболеваний. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями в этих случаях определяют строго индивидуально, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения на учебно-тренировочных занятиях с последующим анализом результатов дают возможность преподавателю и врачу скорректировать программу занятий, сделать ее более эффективной и результативной.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в спортивном зале во время учебных или тренировочных занятий. В процессе наблюдения врачи оценивают:

- правильность распределения объема физической нагрузки и ее интенсивности по частям учебно-тренировочного занятия (вводная часть, основная часть, заключительная часть);
- соответствие применяемых в учебно-тренировочном занятии объема и интенсивности нагрузки физическим и функциональным возможностям занимающихся.

Проведение врачебно-педагогических наблюдений на учебно-тренировочных занятиях с последующим анализом результатов дают возможность преподавателю и врачу скорректировать программу занятий, сделать ее более эффективной и результативной.

Список литературы:

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция): принят Государственной думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038. – Текст: электронный.
2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.
3. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.: ил.