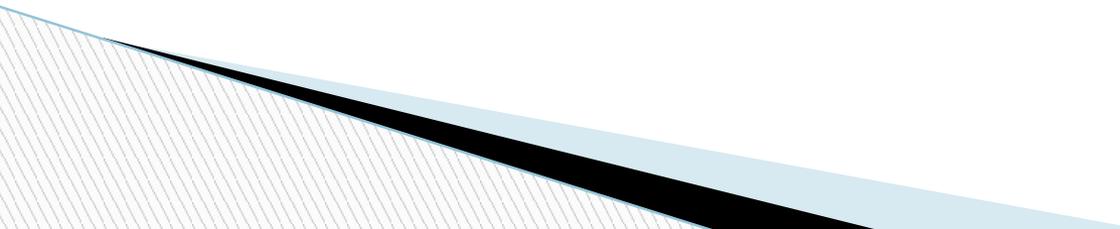


СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К.б.н., доцент
профессор кафедры
спортивной медицины
и физической реабилитации
Коломиец Ольга ивановна

Kolomiec_o@mail.ru

- Цель: раскрыть содержание предмета СМ
 - 1. Принципы организации спортивной медицины
 - 2. Схема медицинского обследования физкультурников и спортсменов
 - 3. Цель и задачи СМ, формы и методы работы врачебно-физкультурного диспансера(ВФД) и кабинета врачебного контроля (КВК)
- 

Принципы организации спортивной медицины

- **Спортивная медицина** — *отрасль медицины, изучающая здоровье, физическое развитие и функциональные возможности организма в связи с воздействием на него занятий физической культурой и спортом.*

Спортивная медицина

- - составная часть системы здравоохранения, а также неотъемлемая часть единой системы **физического воспитания** человека.
- - призвана определять состояние здоровья, физическое развитие и функциональное состояние организма *физкультурников и спортсменов*, а также осуществлять *профилактику, диагностику и лечение заболеваний и повреждений*, связанных с занятием физкультурой и спортом.
- Преподавателю физической культуры и тренеру необходимы медицинские знания для построения и правильного проведения тренировочного процесса, уроков физкультуры и пр.
-

Для чего нужны знания по СМ тренеру?

- распознать и предупредить любые нарушения в состоянии спортсмена,
 - грамотно использовать средства восстановления и повышения работоспособности,
 - добиться наивысшего уровня тренированности к запланированному сроку
- 

спортивная медицина

- тесно связана с многими клиническими и теоретическими медицинскими дисциплинами.

Направления спортивной медицины:

- - *функциональная динамическая анатомия*, изучающая морфологические изменения, возникающие в мышечной, костной и других системах, а также в отдельных органах под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом;
- - *физиология физической культуры и спорта*, изучающая изменения в деятельности различных систем и органов под влиянием различных спортивных нагрузок;
- - *биохимия спорта*, регистрирующая и обобщающая данные, касающиеся сложных биохимических процессов в организме спортсмена, влияющих на его здоровье и работоспособность;
- - *гигиена физкультуры и спорта*, исследующая гигиенические факторы различного характера, имеющие большое значение при занятиях физкультурой и спортом (гигиена одежды, обуви, мест занятий, санитарно-гигиенические нормы строительства спортивных сооружений и др.);
- - *спортивная травматология*, изучающая характер травм во время занятий физкультурой и спортом, разрабатывающая их профилактику и методы лечения;
- - *фармакология спорта*, изучающая действие различных медикаментозных средств на организм с учетом состояния тренированности спортсмена, предстартовых изменений, возможностей снятия чрезмерного утомления, восстановления нарушенных функций (напр., сна, аппетита) и др.

Основная цель спортивной медицины

— рациональное использование средств физической культуры и спорта для *укрепления здоровья и профилактики* заболеваний, повышение физической работоспособности и т.д.,

а также медико-биологическая подготовка спортсменов к участию в соревнованиях.

Задачи спортивной медицины:

1. изучение и оценка состояния здоровья занимающихся, динамический контроль за здоровьем на всех этапах подготовки;
2. диагностика, лечение и предупреждение заболеваний и травм у спортсменов;
3. достижение оздоровительного эффекта физкультуры и спорта у лиц разного возраста, пола и состояния здоровья;
4. определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания, устранение неблагоприятных воздействий на человека в процессе занятий физкультурой и спортом;
5. контроль за функциональным состоянием занимающихся физкультурой и спортом;
6. решение вопросов питания, восстановления физической работоспособности и реабилитации спортсменов, перенесших травмы и заболевания ОДА.

Все эти мероприятия осуществляет спортивный врач.

Врач СМ (вакансия ФМБА) Требования:

<https://www.sportfmba.ru/about-us/vakansii/461-vrach-po-sportivnoj-medsine>

- Высшее медицинское образование («Лечебное дело», «Педиатрия»; интернатура и (или) ординатура по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина» или профессиональная переподготовка по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина»);
- Наличие действующего сертификата по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина»;
- Знание законодательства РФ в области здравоохранения;
- Знание положений «Всемирного антидопингового кодекса», действующего «Запрещенного списка субстанций и методов», «Международного стандарта по терапевтическому использованию», «Международных антидопинговых правил и стандартов», общероссийских антидопинговых правил, «Конвенции против применения допинга» WADA/РУСАДА;

Главные составные части «спортивной медицины» как учебной дисциплины:

- Врачебный контроль в спорте;
 - Функциональный контроль в спорте;
 - Функциональная реабилитация спортсменов и повышение спортивной работоспособности;
 - Спортивная травматология;
 - Медицинская реабилитация спортсменов;
 - Неотложная медицинская помощь в спорте;
 - Гигиена спорта;
 - Служба допинг-контроля
- 

Основные формы работы в спортивной медицине:

- ▣ **врачебно-педагогические наблюдения** (контроль) - главная форма работы врача спортивной медицины – представляет собой совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером, с целью достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов;
- ▣ **медицинское обеспечение спортивных соревнований** и учебно-тренировочных сборов. Врач, как правило, является заместителем главного судьи, он проверяет заявки о допуске к соревнованиям и оказывает доврачебную медицинскую помощь.

На крупных международных соревнованиях обязательно присутствует «Скорая помощь», которая при необходимости транспортирует спортсмена в лечебное учреждение; врач команды осуществляет санитарно-гигиенический надзор за местами тренировок и условиями проживания и питания спортсменов на учебно-тренировочных сборах;

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ лиц,
занимающихся физкультурой и спортом
(первичное, этапное, дополнительное, повторное (текущее), углубленное)

- ▣ **Первичное** проводится при допуске спортсмена к тренировке в данном виде спорта, а также для уже тренирующегося спортсмена в начале каждого спортивного сезона. Обследование в начале сезона называется первичным по отношению к каждому наступающему сезону.
- ▣ **Этапное обследование** проводится 3-4 раза в год на основных этапах подготовки - обычно в конце подготовительного периода, 2-3 раза в соревновательном периоде (в том числе обязательно не позже чем за 2-3 недели до основных соревнований).
- ▣ **Дополнительное обследование** проводится после заболеваний, травм, перенапряжения, а также по направлению тренера в случаях ухудшения переносимости тренировок, отсутствия роста или падения спортивных результатов, появления каких-либо подозрений на нарушение здоровья и ухудшение состояния спортсмена.
- ▣ **Текущее (Повторные)** обследования — определяющие влияние физкультуры и спорта на состояние организма спортсмена. Повторно обследуют тех, кто уже занимается физкультурой или спортом. Врач определяет функциональное состояние человека, его физическое развитие и дает заключение о влиянии спортивных занятий на состояние здоровья занимающегося. Повторное обследование обычно проводится 1—2 раза в год, в спорте высших достижений — 2—4 раза.

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ лиц, занимающихся физкультурой и спортом (первичное, этапное, дополнительное, повторное (текущее), углубленное)

Первичное медицинское обследование

Цель: Определить мед.группу, дать заключение о возможности заниматься ФКиС, провести профессиональный отбор

Требования: комплексность, функциональная и динамическая направленность, индивидуальный подход

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ лиц, занимающихся физкультурой и спортом (первичное, этапное, дополнительное, повторное (текущее), углубленное)

Этапное обследование

проводится 3-4 раза в год на основных этапах подготовки

- в конце подготовительного периода,
- 2-3 раза в соревновательном периоде (в том числе обязательно не позже чем за 2-3 недели до основных соревнований).

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ лиц, занимающихся физкультурой и спортом (первичное, этапное, дополнительное, повторное (текущее), углубленное)

Дополнительное обследование

поводится после заболеваний, травм, перенапряжения, а также по направлению тренера в случаях ухудшения переносимости тренировок, отсутствия роста или падения спортивных результатов, появления каких-либо подозрений на нарушение здоровья и ухудшение состояния спортсмена.

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ лиц, занимающихся физкультурой и спортом (первичное, этапное, дополнительное, повторное (текущее), углубленное)

Текущее (Повторные) обследования:

- анализ постнагрузочных изменений организма.
- оценка возможности участия в многодневных соревнованиях.

Повторное обследование обычно проводится 1—2 раза в год, в спорте высших достижений — 2—4 раза.

ВРАЧЕБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ лиц, занимающихся физкультурой и спортом (первичное, этапное, дополнительное, повторное (текущее), углубленное)

- ▣ **Стационарное обследование** проводится при заболеваниях, травмах, физическом перенапряжении, а также по направлению врача и тренера в случаях ухудшения переносимости, отсутствия роста или падения результатов, появления каких-либо подозрений на ухудшение здоровья и состояния спортсмена.
- ▣ **Заключительное обследование** проводится в конце сезона для уточнения общего его воздействия на организм и выработки соответствующих рекомендаций по режиму нагрузки, отдыха и лечебно-профилактических мероприятий в переходном периоде. Оно весьма важно для оценки проведенного сезона и рекомендаций для будущего.

▣

Основные формы работы в спортивной медицине:

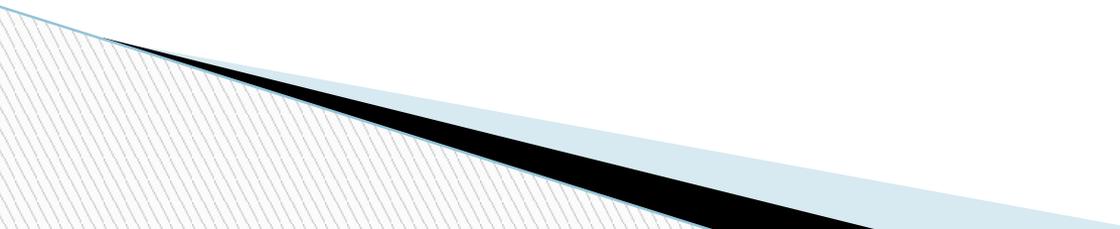
- врачебно-спортивные консультации;
- санитарно-просветительная работа среди спортсменов и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные методы обследования спортсменов в спортивной медицине:

- клинические,
 - биометрические,
 - функциональные,
 - инструментальные,
 - электрофизиологические и лабораторные.
- 

Основные методы обследования спортсменов в спортивной медицине:

Методика и объем обследований, конкретный набор методов исследования зависят от:

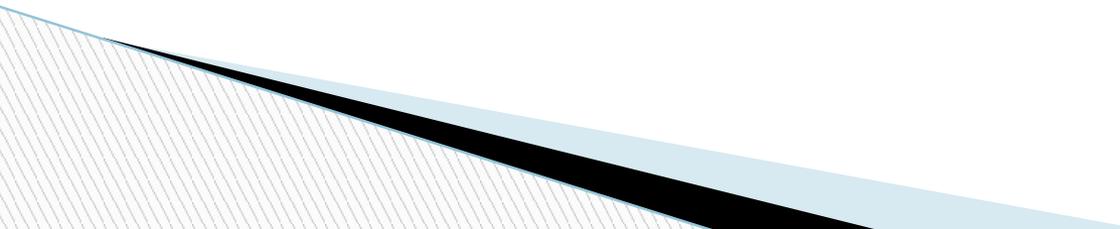
- частных задач;
 - условий проведения работы по спортивной медицине;
 - вида спорта.
- 

Основные методы обследования спортсменов в спортивной медицине:

- **в циклических видах спорта** (велосипедный спорт, легкая атлетика, бег) делается акцент на изучении **кардиореспираторной системы, метаболизма тканей** (лактат, мочеви́на, триглицерины и др.).
- **В скоростно-силовых видах спорта** (тяжелая атлетика, лыжные гонки, конькобежный спорт, спринтерские дистанции в плавании) особенно важно изучение **ЦНС и нервно-мышечного аппарата, силы, зрительного анализатора** и др.
- **Для сложно-координационных** (прыжки в воду, гимнастика, фигурное катание, фехтование и др.) - изучение **ЦНС, вегетативной нервной системы** (проба Ромберга, теппинг-тест, тонус мышц и др.), **нервно-мышечного аппарата** и др.

Совместная работа врача и тренера это основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

Она охватывает все звенья учебно-тренировочного процесса :

- отбор,
 - допуск,
 - спортивную ориентацию,
 - контроль за здоровьем,
 - предупреждение и выявление заболеваний и травм,
 - диагностику тренированности и контроль за ее динамикой,
 - предупреждение переутомления,
 - контроль за переносимостью тренировочных нагрузок,
 - контроль за режимом отдыха,
 - контроль за питанием и др.
- 

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

- Медицинским обеспечением ФКиС руководит министерство здравоохранения РФ при активном участии и помощи спортивных организаций.
- Ведомственная медицинская служба (ДСО, федераций, ведомств, спорткомитетов) осуществляет свою деятельность под контролем органов здравоохранения.

За проведение медицинских обследований **ответствен врач,**

- за выполнение **его рекомендаций и явку спортсменов** на обследование — преподаватели, тренеры и руководители спортивных организаций.

Частота медицинского обследования

Лица, организованно занимающиеся физической культурой и спортом (в том числе по государственной программе), проходят медицинское обследование не реже 1 раза в год

Квалифицированные и юные спортсмены, учащиеся ДЮСШ и СДЮСШ, а также лица старшего возраста — не менее 2-х раз в год

Диспансеризация

Д-активное динамическое наблюдение на состоянием здоровья населения, включающее комплекс профилактических, диагностических и лечебно-оздоровительных мероприятий.

Основными функциями диспансеров являются:

- диспансерное наблюдение за спортсменами и учащимися детских и юношеских спортивных школ;
- оказание им необходимой лечебно-профилактической помощи;
- организация и обеспечение медицинского обслуживания спортивных мероприятий;
- участие в санитарно-гигиеническом надзоре за местами и условиями проведения соревнований и занятий спортом;
- врачебно-спортивные консультации, врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физкультурой и спортом;
- изучение причин спортивного травматизма и разработка мер по его профилактике;
- научно-практическая работа по врачебному контролю и лечебной физкультуре.

- Согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ №337 от 30.08.2001 г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» **врачебно-физкультурный диспансер** - это самостоятельное лечебно-профилактическое учреждение, предназначенное для медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, организационно-методического руководства постановкой врачебного контроля, использования лечебной физкультуры и других немедикаментозных средств и методов восстановительного лечения во взрослых и детских лечебно - профилактических учреждениях.

Примеры функционирования врачебно-физкультурных диспансеров
<http://www.medcaresport.spb.ru>

Основные задачи диспансерного наблюдения:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности;
 2. Проведение лечебно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
 3. Содействие повышению спортивного мастерства;
 4. Предупреждение и выявление ранних признаков нарушения здоровья, переутомления, перетренированности и перенапряжения.
- 

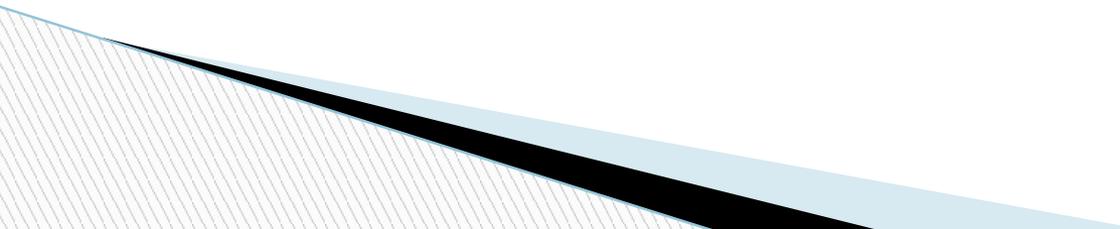
Если оценивать современное состояние спортивной медицины в ЧЕЛЯБИНСКЕ , то следует отметить, что в ЧЕЛЯБИНСКЕ и ЧО функционируют ? специализированных учреждения:

- ? центра спортивной медицины

(<http://www.fmc74.ru>)

- - 1 областной врачебно-физкультурный диспансер (Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер)
- - 1 городской ВФД (ул Коммуны)
- - оздоровительные центры?

Контрольные вопросы:

1. Что изучает спортивная медицина?
 2. Основные цели и задачи спортивной медицины?
 3. Содержание спортивной медицины?
 4. Направления современной спортивной медицины?
 5. Значение спортивной медицины в подготовке тренеров и учителей ФВ?
 6. Основные формы работы, применяемые в спортивной медицине?
 7. Основные методы исследования в спортивной медицине?
 8. Истоки становления спортивной медицины в РФ?
 9. Современные проблемы спортивной медицины?
- 

темы для презентаций:

- Врачебный контроль в спорте;
- Функциональный контроль в спорте;
- Функциональная реабилитация спортсменов и повышение спортивной работоспособности;
- Спортивная травматология;
- Медицинская реабилитация спортсменов;
- Неотложная медицинская помощь в спорте;
- Гигиена спорта;
- Служба допинг-контроля. Антидопинговое образование
- Недопинговые средства повышения работоспособности
- Недопинговые средства восстановления

Благодарю за внимание!

К.б.н., доцент
профессор кафедры
спортивной медицины
и физической реабилитации

Коломиец Ольга ивановна

Kolomiec_o@mail.ru