

Медицинское сопровождение спортивной тренировки

Медицинский контроль

Колмакова Елена Георгиевна

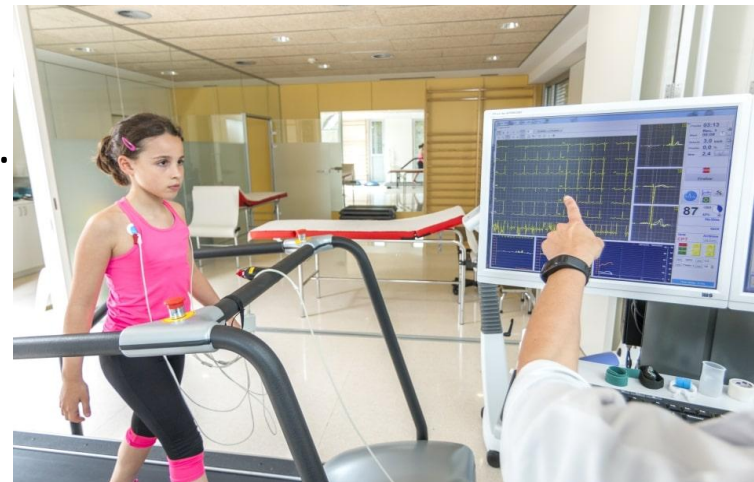
Заместитель директора по медицинскому и антидопинговому обеспечению
КГАУ «СШ «Центр по ледовым видам спорта», врач по спортивной медицине
высшей категории

Нормативно-правовая база:

1. Приказ министерства здравоохранения РФ № 1144-н от 23.10.2020 г. «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» .
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны граждан в Российской Федерации».
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Медицинский контроль предполагает проведение следующих видов обследования:

1. Медицинское обследование до начала занятий спортом (в поликлинике);
2. Углубленное медицинское обследование (УМО);
3. Этапное медицинское обследование;
4. Текущее медицинское обследование;
5. Врачебно-педагогические наблюдения.



Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП, отвечающие психофизическим требованиям (готовность выполнить тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях) и не имеющие медицинских противопоказаний.

В соответствии с ч.1 статьи 34.5 Федерального закона № 323-ФЗ «Об основах охраны граждан в Российской Федерации» лицо, желающее заниматься физической культурой и спортом, в т.ч. пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.



Медицинский контроль начинается с медицинского отбора и предполагает:

1. Предоставление медицинской справки от врача-педиатра с допуском к занятиям избранным видом спорта, с указанием группы здоровья

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I или II группа здоровья)

2. Соблюдение возрастных нормативов.

СПРАВКА

Департамент здравоохранения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
«Городская поликлиника № 100»

Дата Иванову Ивану Ивановичу
В том, что он(а) «ст.» Ивану 201 5 г. Прошёл(а) медицинское обследование, необходимое для занятия спортом.

Заключение терапевта: соматическая патология Выявлена, Не выявлена
(Нужно подчеркнуть)

противопоказания к занятиям теплым Выявлено, Не выявлено
(указать вид спорта) (Нужно подчеркнуть)

ЭКГ без патологий

Заниматься теплым не противопоказано
(указать вид спорта)

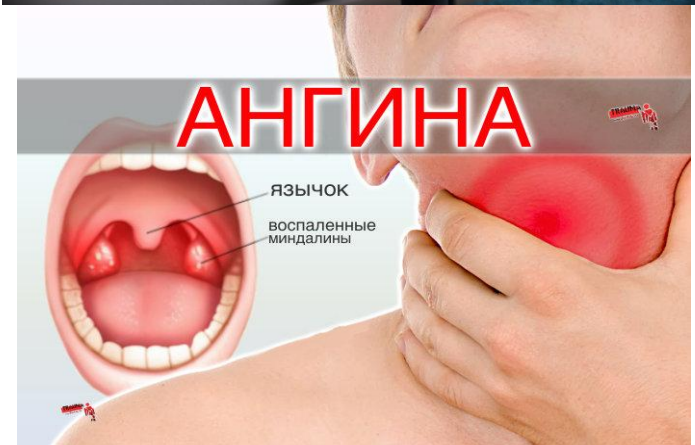
Справка дана для предоставления в администрацию спортивного учреждения

Действительна до «01» июня 20 15 г. Врач Иванов

М. П.  

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания глаз;
- все острые и хронические заболевания в стадиях обострения;
- стоматологические заболевания;
- кожные заболевания;
- инфекционные заболевания;
- травмы и заболевания лор-органов.



- **Углубленное медицинское обследование (УМО)**

спортсмена проводится с целью оценки состояния его здоровья и допуска к тренировочным и соревновательным мероприятиям.

- Регулярно проходить **медицинские обследования** в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья, соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования – обязанность спортсмена, закрепленная в Федеральном законодательстве (*статья 24 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ*)
- **Медицинское обеспечение лиц**, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля...- **обязанность** организации, осуществляющей спортивную подготовку (*статья 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ*)
- **Своевременно проходить медицинские осмотры**, предусмотренные Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача – **обязанность** лица, проходящего спортивную подготовку (*статья 34.4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ*)
- УМО проводится по Программе углубленного медицинского обследования лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в соответствии с Приложением № 1 и 2 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...., утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144-н.

УМО спортсменов г. Красноярска и Красноярского края проводится в:

- КГБУЗ «Красноярский краевой врачебно-физкультурный диспансер»,
 - Центре спортивной медицины Красспорта
- в сроки согласно утвержденному графику прохождения УМО на текущий год.
- В учреждении осуществляющим спортивную подготовку издается приказ об организации прохождения УМО, назначается ответственное лицо, утверждается график.
 - В назначенный день и время спортсмены, в сопровождении тренера или медицинского работника спортивного учреждения прибывают в медицинское учреждение, имея при себе:
 - документ, удостоверяющий личность (свидетельство о рождении/ паспорт);
 - Ф-графию грудной клетки 1 раз в год (старше 15 лет);
 - впервые обратившиеся, справку о перенесенных заболеваниях.
 - УМО проводится в объеме Программы, в зависимости от этапа спортивной подготовки (Приложения к пр.№ 1144 МЗ РФ)

УМО включает:

- сбор анамнеза (anamnes vitae, morbi, sport);
- определение физического развития и биологического созревания;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, стоматолога, травматолога-ортопеда...);
- ЭКГ с нагрузкой;
- проведение велоэргометрического исследования;
- биохимический анализ крови;
- клинический анализ крови и мочи;
- антропометрические измерения;
- осмотр врача по спортивной медицине, который дает заключение по допуску к тренировочным и соревновательным мероприятиям на 6 месяцев или 1 год (в зависимости от этапа спортивной подготовки)

Объем УМО зависит от этапа подготовки.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Этапные и текущие медицинские обследования (медицинские осмотры) – «комплекс медицинских вмешательств, направленных на выявление патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития» (статья 46. *Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»*)

Текущие медицинские наблюдения (ТМО)

- Текущие медицинские наблюдения за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.
- Международные рекомендации и отечественный опыт спортивной медицины едины во мнении, что в ходе ТМО независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние:
 - сердечно-сосудистой системы;
 - центральной нервной системы;
 - вегетативной нервной системы;
 - опорно-двигательного аппарата.

Задачи текущего медицинского наблюдения за спортсменами

- Определение уровня функциональной подготовленности, внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья
- Оценка степени воздействия тренировочной нагрузки
- Выявление факторов, лимитирующих выполнение плановых тренировочных нагрузок
- Исследование эффективности процессов восстановления организма спортсмена
- Назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий

Заключение по итогам текущего медицинского обследования включает комплексный анализ, на основании которого составляются:

- индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса;
- лечебные и профилактические мероприятия;
- корректируется план медико-биологического обеспечения;
- корректируется применение выборочных методов восстановления функций отдельных систем.

Проведение текущих медицинских обследований осуществляется специалистами по спортивной медицине



Этапное медицинское обследование

(ЭМО) спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после перенесенных травм и заболеваний.

ЭМО проводится, в зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течении годовичного цикла.

В процессе ЭМО определяют :

- состояние здоровья;
- показатели физической работоспособности и подготовленности спортсменов до (после) завершения определенного этапа подготовки;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальную работоспособность.

После проведения ЭМО выдается индивидуальное заключение, включающие в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследований, и медицинских и медико-биологических рекомендациях по реализации программы спортивной подготовки.

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)

это совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Участие во **врачебно-педагогических наблюдениях** – трудовое действие (трудовая функция) спортсмена-профессионала (*Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»*)

ВПН и медицинские осмотры – являются неотъемлемой частью медицинского обеспечения спортсменов и реализуют положения Федерального закона о систематическом контроле за состоянием здоровья спортсменов и оценке адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья. (*статья 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ*)

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка места проведения занятий спортом и физкультурой в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами.

Формы ВПН:

- Визуальное наблюдение
- Пульсометрия с построением «физиологической кривой»
- Хронометраж
- Определение моторной плотности занятия
- Оценка физической работоспособности PWC 170 и определение МПК



Моторная плотность занятий

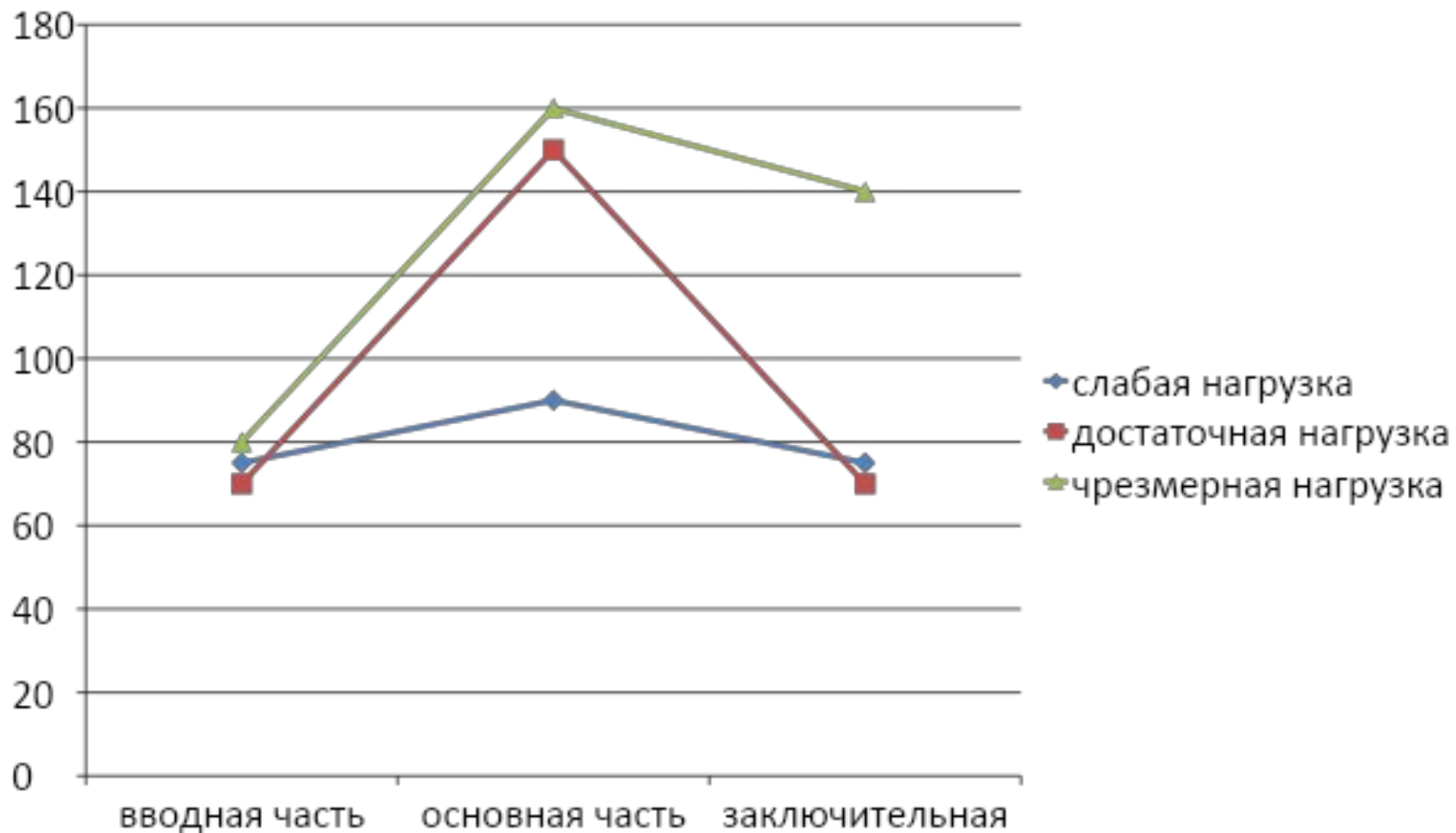
Моторная плотность – это отношение времени непосредственно затрачиваемого детьми на выполнение движений ко времени занятия, выраженное в %.

Моторная плотность должна быть не менее **75-80%**.

Например: если на занятиях в течение 45 минут на упражнения приходится 32 минуты, то:

Моторная плотность = $(32 \times 100) \div 45 = 71\%$

Физиологическая кривая



Анализ ВПН:

- Правильность распределения нагрузки
- Адекватность тренировочной нагрузки
- Тренирующий эффект
- Полноценность разминки
- Упражнения на поддержание осанки и профилактики плоскостопия
- Эмоциональность
- Общая и моторная плотность

Определение оптимума (рутинных и высокотехнологичных) информативных и доступных методов оперативного и интегративного контроля в процессе тренировок и соревнований является **междисциплинарной научно-практической задачей**.

Сложившиеся в конце прошлого века представления о том, что в процессе реализации спортивной подготовки достаточно контролировать простейшие физиологические функции (ЧСС, частота дыхания, самочувствие и пр.) требуют пересмотра и переноса, накопленных в клинической медицине доказательных методов оперативного и интегрального контроля физического и функционального состояния человека.

В практике отечественной спортивной медицины высокотехнологичные и информативные методы интегративного контроля не получили пока должного распространения. В основном в качестве показателей эффективности воздействия тренировочных средств используют рутинные пробы (о которых я рассказала выше), в то время как современное мобильное аппаратное оснащение (АПК) позволяет использовать современные методы оценки состояния ведущих систем в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Спасибо за внимание!

