

«Добрый

СПОРТ»



БФ помощи детям
ДИА-МИР
Все в наших руках

Многоуровневая юридическая регуляция

- Политическая декларация по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями Генеральной Ассамблеи ООН
- ч.2 ст.41 Конституции Российской Федерации
- распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р "О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года».
- п. 3.1-1 ст.2 Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018)"О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- п.11 ст.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- Письмо Минздрава России от 01.09.2014 N 15-2/10/2-6621 "О направлении рекомендаций по оказанию медицинской помощи обучающимся "Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям организации физического воспитания в образовательных организациях».
- Ни одна из норм, изложенных в Приказе Минздрава РФ от 20.08.2001 N 337 и в утвержденных им документах, не направлена на ограничение прав детей-инвалидов в области занятий физической культурой и спортом.

Юридические противоречия

- Врачебно-физкультурные диспансеры и отделения - в своей работе руководствуются законодательством Российской Федерации.
- Приказ Минздрава РФ от 20.08.2001 N 337 возлагает на врачебно-физкультурные диспансеры задачу - медицинское обеспечение лиц, занимающихся физкультурой и спортом, к числу которых имеют право быть отнесенными и несовершеннолетние, страдающие сахарным диабетом 1 типа.
- В Приказе Минспорта России от 24.08.2015 N 825, отсутствует запрет на предоставление услуг в сфере физической культуры и спорта инвалидам (в том числе, страдающим сахарным диабетом детям-инвалидам).
- Порядок, утвержденный данным Приказом гласит, что руководители объектов, предоставляющих услуги, организуют инструктирование или обучение специалистов, работающих с инвалидами, по вопросам, связанным с обеспечением доступности для инвалидов объектов и услуг с учетом имеющихся у них стойких расстройств функций организма и ограничений жизнедеятельности.

Утверждены
Президиум Российской Ассоциации по
спортивной медицине
и реабилитации больных и инвалидов



Утверждены
Главный специалист
по спортивной
медицине Минздрава России

 Б.А. Поляков

21 ноября 2014 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ
ПРОЦЕССУ И УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Название документа

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н

"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"

(Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578)

Зарегистрировано в Минюсте России 21 июня 2016 г. N 42578

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 1 марта 2016 г. N 134н

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"

В соответствии с частью 4 статьи 39 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30, ст. 3616; N 52, ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612; N 48, ст. 5726; N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417; N 51, ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30, ст. 4506; N 45, ст. 6331; N 49, ст. 7062; N 50, ст. 7354, 7355; 2012, N 29, ст. 3988; N

9. Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями <1>, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

<1> Статья 76 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, N 48, ст. 6724; 2015, N 10, ст. 1425; 2016, N 1, ст. 9).

...свободный доступ для лиц с СД...

- Соответственно, несовершеннолетние лица, страдающие сахарным диабетом 1 типа, в силу прямого указания закона имеют равное право с иными лицами (не страдающими таким заболеванием), на свободный доступ к физической культуре и спорту, в том числе, в целях развития своих физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- законодателем запрещена дискриминация в сфере обеспечения доступа к физической культуре и спорту, в том числе, по признаку наличия у несовершеннолетнего какого бы то ни было заболевания - п. 5 статьи 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ

- Таким образом, достижение целей охраны жизни и здоровья несовершеннолетних с диабетом, возможно отнюдь не за счет воспрепятствования их доступа к занятиям физической культурой и спортом,
- а за счет дифференцированного подхода к выбору вида спорта , с учетом и адекватного уровня нагрузки во время тренировки (занятий спортом),
- а также самоконтроля со стороны несовершеннолетнего и грамотного подхода со стороны тренера (педагога) к вопросам, связанным со спецификой состояния здоровья такого несовершеннолетнего.



+



=



Виды спорта рекомендованные для диабетиков (по распространенному мнению)

- Легкая атлетика;
- Волейбол;
- Теннис/Бадминтон;
- Фитнес;
- Катание на велосипеде;
- Плавание;
- Скандинавская ходьба;
- Танцевальные направления.

Необходимые условия для занятия спортом

- Ребенок должен быть психологически готов/мотивирован заниматься спортом.
- Вид спорта, которым собирается заняться ребенок с СД1 должен быть ему интересен.
- Ребенок должен иметь навыки грамотно компенсировать повышение/понижение сахара в крови
- и не скрывать, что у него диабет: тренер, партнеры по спорту должны быть информированы о болезни - тогда они смогут правильно и грамотно помочь, если вдруг возникнет гипогликемия.
- Тренер для ребенка - спортсмена с сахарным диабетом — это и наставник и друг.



Мотивация

- На начальном этапе основным мотивом занятий спортом для ребенка с СД является интерес к двигательной активности, к общению в данном спортивном коллективе, принятие своей особенности и понимание, что кроме необходимости во внешней подаче инсулина, он ничем другим не отличается от других детей, повышение самооценки.
- Мотив достижения успеха + мотив компенсации.



Целеполагание

Цели должны быть!

Даже если ребенок не планирует высоких достижений в спорте, долгосрочной целью может стать качественная компенсация сахарного диабета при использовании определенных спортивных навыков (игровых, легкоатлетических, танцевальных, боевых, туристических и т. д.).



Вхождение в спорт ребенка с СД

- **Втягиваться в спорт постепенно.** Начните с малых нагрузок и с каждой тренировкой наращивайте интенсивность занятий. Разумеется, не забывайте, что ребенок должен следить за уровнем сахара и общим самочувствием.
- **Не увеличивать нагрузку резко.** Лучше прибавлять её понемногу, но постоянно. Так вы добьётесь больших спортивных результатов и не ухудшите самочувствие ребенка.
- **Делать упор на аэробные нагрузки.** Организм ребенка с СД1 типа требует большей насыщенности кислородом во время тренировок (возможно возникновение кетоацидоза).
- **Поддерживать контакт со специалистом.** Всегда можно обратиться за поддержкой при сомнениях о состоянии, при изменении поведения, при изменениях в нагрузке.



Эмоции и волевая зона

- Эмоциональное состояние ребенка с диабетом часто нестабильно: падения самооценки, постоянные сравнения себя с «нормальными», желание быть «как все» и т.д..
- Внимание к своему сахару, ощущениям в организме – тревога за уровень сахара.



- Ваша задача как тренера: заметив колебания настроения дать навыки волевого контроля
- и конечно эмоциональную поддержку – веру, со-участие.
- Можно просто обозначить, что вы видите его волнение, отметить эмоциональный фон, помочь обозначить чувства.
- Затем вновь вывести на цель и показать РЕСУРСЫ – потенциал и качества, которые Вы как авторитет в нем видите.
- Критикуя отмечаете лишь конкретную ситуацию! а не ребенка.
- Помните: чтобы собраться с духом, настроить волевой потенциал ребенку с СД надо чуть больше времени, чем другим



10 Практических советов для тренера

1. Вы всегда имеете право на оказание ДО-врачебной помощи! – помощь человеку с диабетом относится именно к этому виду!
2. Всегда держите в голове признаки гипогликемии и навыки ДО-врачебной помощи спортсмену с СД!
3. Способствуйте тому, чтобы спортсмен с СД 1 типа всегда (в любой момент) имел доступ к глюкометру и продуктам, поднимающим сахар: сахар, сок, и т д.
4. Контролируйте по ЧЕК-ЛИСТУ!
5. Вы имеете право выйти на связь со специалистом и настоять на присутствии родителя в момент тренировки!
6. До 14 лет – все занятия профессиональным спортом, в том числе и участие в соревнованиях – ОбщеФизическаяПодготовка.
7. Подписанное согласие родителей на занятие ребенка конкретным видом спорта обязательно (при выступлении на соревнованиях отдельное согласие родителей на участие в соревнованиях).
8. Заключение - рекомендация от узкого специалиста о включении в тренировочный процесс/соревнования - обязательна!
9. Страховка от несчастного случая.
10. Вы имеет право отказать в занятии на основе наблюдений за ресурсным состоянием ребенка. На тренировке – Вы главный.



Примеры из жизни 😊

Белкин Илья, 14 лет (г. Омск).

хоккей с 8 лет (с 2012), через 2 года после диагноза СД (август 2010).

За 6 лет активных тренировок Илья имеет:

Второй юношеский разряд по хоккею с шайбой,

«Лучший нападающий сезона», «Лучший бомбардир финала городского этапа», «Лучший нападающий первенства города Омска и Омской области», «Лучший игрок матча», «Лучший нападающий Турнира» и т.д.

Занимается в бюджетном учреждении дополнительного

образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная авторская школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова», играет в команде своих сверстников.

Ежедневно, наравне со здоровыми ребятами, тренируется не менее 2ч.

Контроль уровня сахара (7-8 раз в сутки), соблюдение режима питания и инсулинотерапии.

Течение сахарного диабета без тяжелых гипогликемических состояний.

Для профилактики гипогликемических состояний во время тренировок



Данила Козлов 22 года (ТОМСК): Диабет с 1,5 лет.

Занимался с 3 лет в СДЮСШОР борьбой, дзюдо.

С 2009 года перепробовал брейк, акробатику, тайский бокс, ММА
Затем КК «Сибирь»:

«Тренер, Вячеслав Михня, с умом подошёл к моему диабету.

Во-первых, давал нагрузки наравне со всеми.

Во-вторых, настоял, чтобы при плохом самочувствии
я сначала позаботился о сахаре, а потом рассказал ему».

В-третьих, сам почитал про диабет – понимал меня с полуслова».

2015 год - стал чемпионом области. Поступил в Москву.

Из каратэ перешёл в оружейные единоборства.

Выигрывал турниры в Москве, Твери, Костроме,

Ростове-на-Дону, а в 2018 стал финалистом Чемпионата Рос

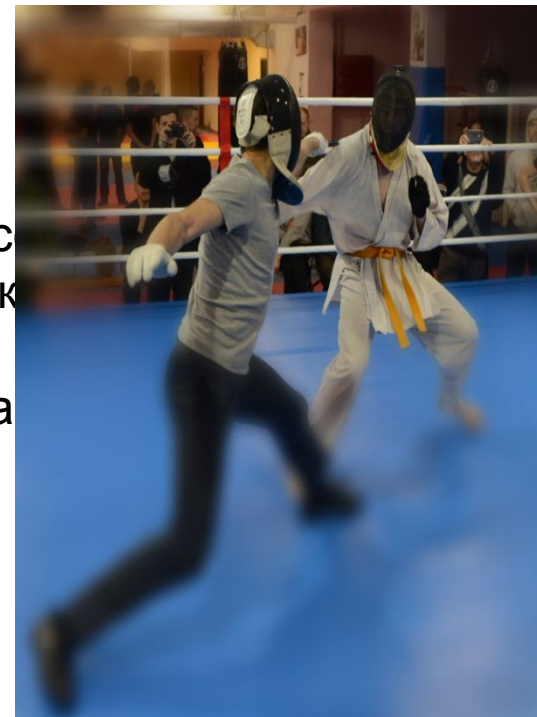
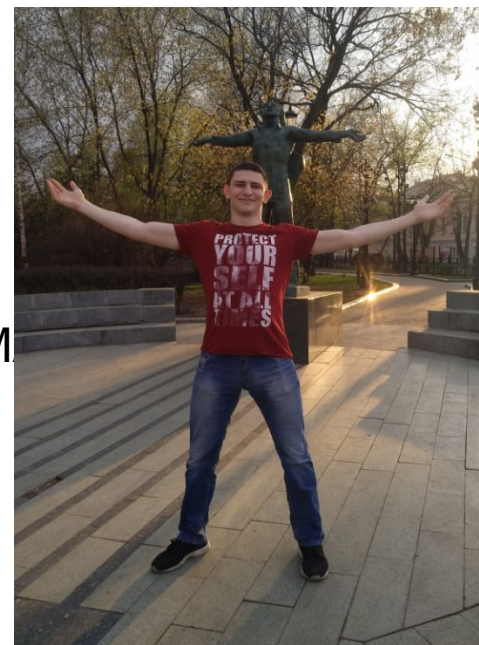
Готовился ПОЛНОСТЬЮ сам, путь был полон проб и ошибок

Случалось биться уже с гипо.

Тогда приходилось досрочно побеждать и нестись за банана

В целом, тренировки помогают в следующем:

1. Держу вес
2. Потребляю меньше инсулина
3. Всем хвастаюсь, что у меня чёрный пояс по диабету :)



*«Нужно уметь подстраивать диабет под свою жизнь,
а не жизнь под диабет»,*

Юлия Байгузова (Саратов).

Диабет с 10 лет.

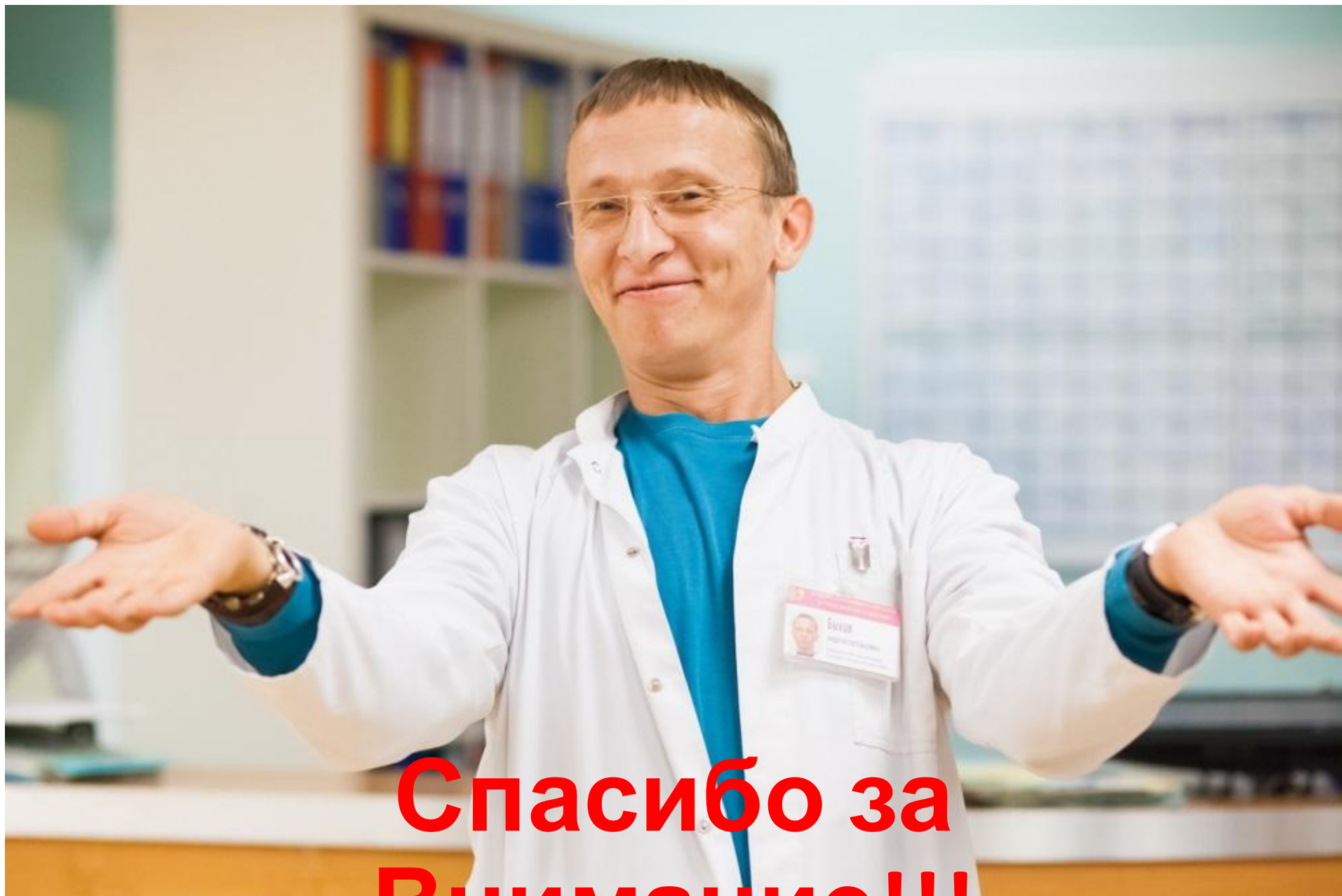
Мастер спорта, чемпионка Европы по зимнему триатлону 2016 года, серебряный призер Чемпионата Мира по зимнему триатлону среди молодежи.

«Мой тренер взял на себя ответственность и сказал:

«Юля, я тебе помогу»

Закончила ИФКиС (СГУ).





**Спасибо за
Внимание!!!**