

# ***СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА***



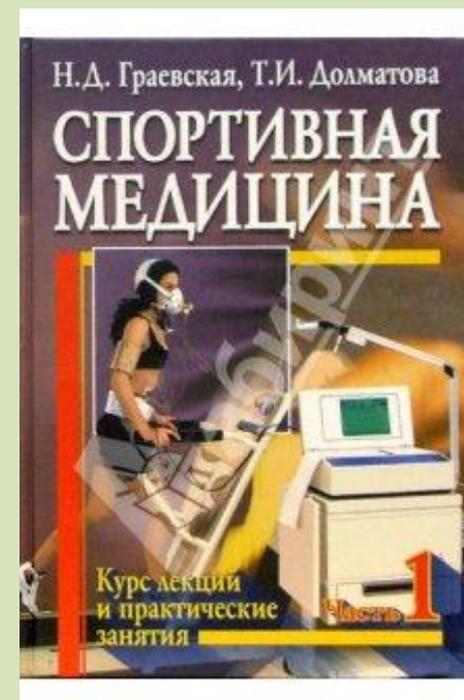
# Рекомендуемая литература (основная):



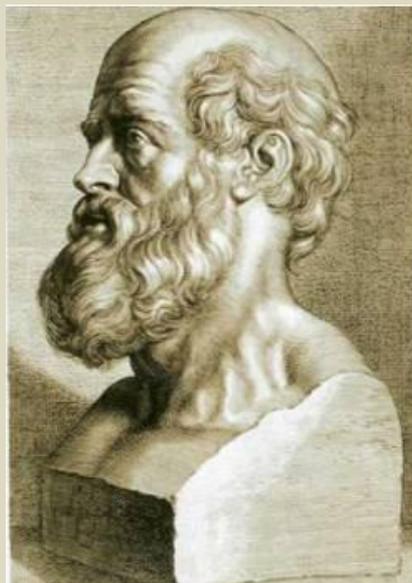
**Макарова Г.А.**  
**Спортивная медицина.**  
Учебник. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.



**Дубровский, В.И.**  
**Спортивная медицина : Учебник.** – М.: ВЛАДОС, 2002. - 512 с.



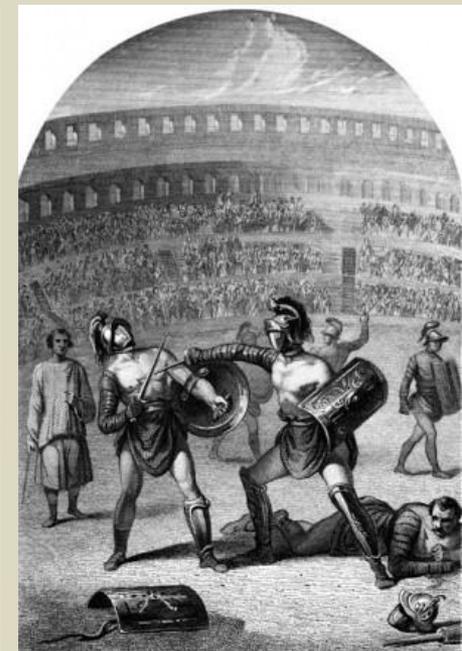
**Граевская Н.Д., Долматова Т.И.**  
**Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия.**  
Учебное пособие в 2-х ч. – М.: Советский спорт, 2004.

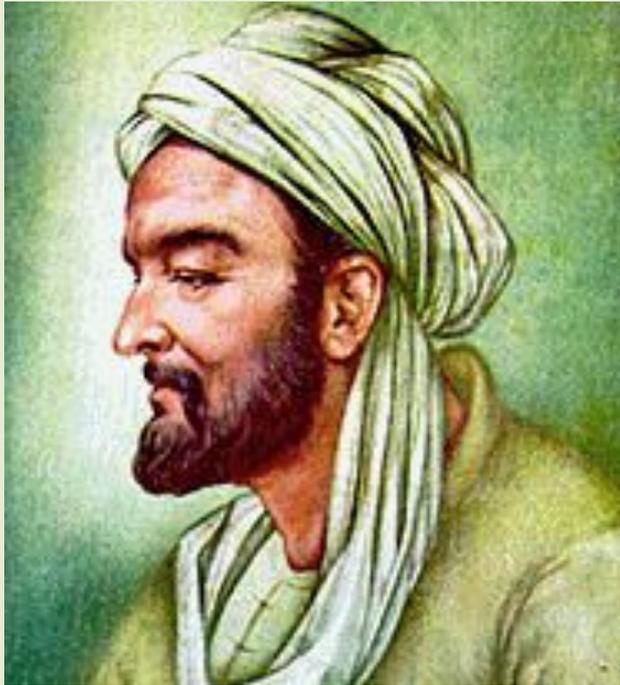


## Гиппократ

(460 до н.э. - 370 до н.э.) – древнегреческий врач

Гален (129—201)

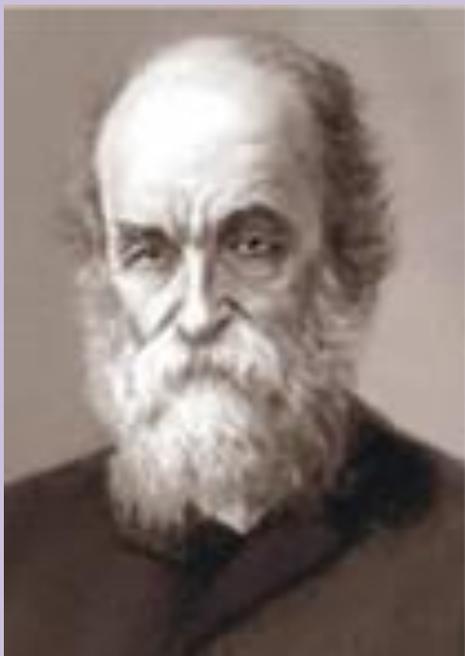




**Абу Али Хусейн ибн  
Абдаллах,  
Ибн Сина ,  
Авиценна  
(ок. 980 – 1037)**



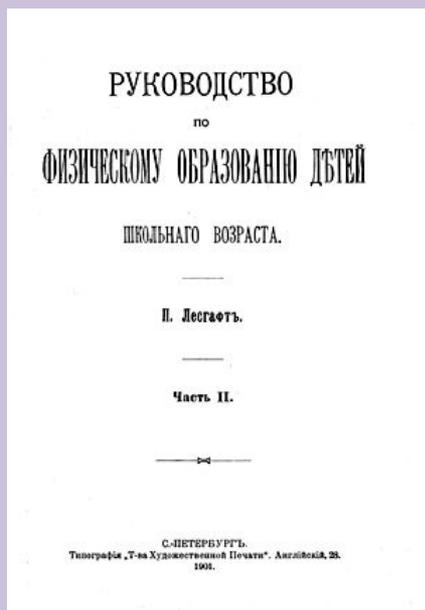
**Филипп фон Гогенгейм ,  
Парацельс  
(1493—1541)**



## П.Ф. Лесгафт (1837-1909)

«Отношение анатомии к физическому воспитанию и главные задачи физического образования в школе»

«Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (в 2-х томах)



**Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта основан в 1896 году в Петербурге**

**Спортивная медицина** – область медицины, направленная на сохранение и укрепление здоровья, профилактику и лечение заболеваний и повышение эффективности тренировочного процесса у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

### **Общие задачи спортивной медицины:**

- регулярные наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом;
- диагностика, лечение и предупреждение заболеваний и травм у спортсменов, достижение оздоровительного эффекта физкультуры и спорта;
- определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания, устранение неблагоприятных воздействий на человека в процессе занятий физкультурой и спортом;
- восстановление физической работоспособности и реабилитация физкультурников и спортсменов,

# Задачи спортивной медицины в области спорта высших достижений:

1. Медико-биологический отбор для занятий спортом в соответствии с генетически обусловленными возможностями индивидуума.
2. Контроль за функциональным состоянием спортсмена в лабораторных условиях и в условиях спортивной деятельности.
3. Коррекция функциональных состояний спортсмена и повышение общей и специальной спортивной работоспособности с применением разрешенных медицинских средств.
4. Допинг – контроль.
5. Секс-контроль.

# **Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016)**

## **Статья 34.5. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья...

## **Статья 39. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта**

1. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

**ПРИКАЗ МЗ РФ 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"**

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает **предварительные и периодические МО**, в том числе по углубленной программе, **этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.**

## **Предварительные и периодические (ежегодные)**

**Спортивно-оздоровительный этап** - 1/12 мес:

- осмотр врача по спортивной медицине и врачей специалистов (терапевта, хирурга - травматолога, невролога, отоларинголога, окулиста, гинеколога, кардиолога;
- дополнительные исследования: антропометрия, клинический анализ крови, мочи; ЭКГ, ЭхоКГ ;
- по медицинским показаниям – дополнительные специалисты и обследование.

**Дальнейшие этапы** – 1/6 мес, по расширенной программе, включая функциональное тестирование, биохимический анализ крови, флюорографию или рентген лёгких.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и, определяется функциональная группа:

**1 группа** - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

**2 группа** - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

**3 группа** - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

**4 группа** - возможны только занятия лечебной физической культурой.

**Этапные МО (не реже 4 раз в год)** могут проводиться по сокращенной методике:

- анамнез ( с учетом выписки из амбулаторной карты поликлиники);
- физикальное обследование;
- измерения основных антропометрических показателей, ЖЕЛ, мышечной силы;
- клинические анализы крови и мочи;
- функциональные пробы с физической нагрузкой.

**Текущие МО (не реже 1 раза в неделю):** оценивается функциональное состояние систем сердечно-сосудистой, центральной нервной, вегетативной, опорно-двигательной, а также дополнительно оценивается состояние систем организма, испытывающих наибольшие нагрузки.

**Срочные МО:** оценка изменений состояния организма в процессе тренировки и в первые 2 часа после неё.

**Врачебно-педагогические наблюдения** проводятся в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

## **Содержание ВПН:**

- ✓ - определение условий проведения занятий, оценка правильности комплектования групп;
- ✓ - изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, проведение хронометража;
- ✓ - изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого;
- ✓ - составление "физиологической кривой" тренировочного занятия;
- ✓ - анализ данных ВПН с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий).

# ***ГУЗ "Кемеровский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины"***

## **Основные направления деятельности:**

- 1. Медицинское обеспечение спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом**
  - Допуск к занятиям спортом и соревнованиям, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом, определение адекватности физической нагрузки, медицинское обеспечение соревнований
- 2. Консультативно-оздоровительная деятельность**
  - Консультативный прием специалистов, восстановительное лечение, реабилитация спортсменов и населения методами нетрадиционной и традиционной медицины
- 3. Научно-практическая деятельность**
  - Разработка оздоровительных программ, создание методических пособий, разработка, реализация и обучение здоровьесберегающим, здоровьекорректирующим и здоровьенаращивающим технологиям
- 4. Формирование здорового образа жизни**
  - Пропаганда медицинских и гигиенических знаний, выявление факторов риска у населения и формирование здорового образа жизни, организация и проведение массовых оздоровительных мероприятий, подготовка и издание информационно-пропагандистских материалов для населения