

# Контрольная работа по дисциплине : спортивная медицина

---

Врачебный контроль за детьми и подростками при занятиях спортом

При занятиях спортом детей и подростков должны соблюдаться следующие условия:

1. Систематический врачебный контроль с учетом возрастных особенностей. Дети, подростки, юноши и девушки, занимающиеся спортом, должны проходить медицинский осмотр не менее 2 раз в год.
2. Строгое выполнение преподавателем (тренером) врачебных рекомендаций.
3. Допуск к занятиям спортом только абсолютно здоровых детей, в том числе не имеющих очагов хронической инфекции.
4. Деление занимающихся на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности; обязательная индивидуализация нагрузок.
5. Строгое соблюдение режима (быта, питания), достаточный отдых между нагрузками (юные спортсмены должны спать не менее 9-10ч в сутки), в период экзаменов резкое уменьшение физических нагрузок.
6. Обязательное соблюдение регулярности и постепенности в увеличении нагрузок. Специализация юных спортсменов должна строиться на базе широкой общей физической подготовки.
7. Недопустимы перенос особенностей режима и методики тренировки взрослых спортсменов в практику работы с подростками, юношами и девушками (запрещена узкоспециализированная подготовка без достаточного применения общеразвивающих упражнений), частое использование максимальных (предельных) нагрузок, проведение тренировок с высокой интенсивностью и большим объемом нагрузок

# Порядок обследования детей и подростков, занимающихся спортом

Ребенок, желающий заниматься спортом

Районная поликлиника

На сегодняшний день

Осмотр педиатра

Группа начальной подготовки

Согласно федеральным стандартам

ГАУЗ РЦМП

Учебно-тренировочная группа

Осмотр врачей-специалистов

Исследование физического развития

Клинические анализы крови и мочи, биохимия крови

Электрокардиография

Функциональные пробы

Положительное заключение

тренировки

сборы

соревнования

терапевт,  
хирург,  
офтальмолог,  
отоларинголог,  
невролог,  
врач по спортивной  
медицине



# Диагностика состояния организма



Диагностика - это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании.



Правильно организованные занятия с соблюдением принципов физического воспитания и спортивной тренировки под наблюдением преподавателя и врача укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма человека, способствует росту спортивного мастерства.

## Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность

- *Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.*
- *Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование.*
- *Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от видов спорта. Занимающиеся спортом, — 2 раза в год, а студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, — 1 раз в семестр.*



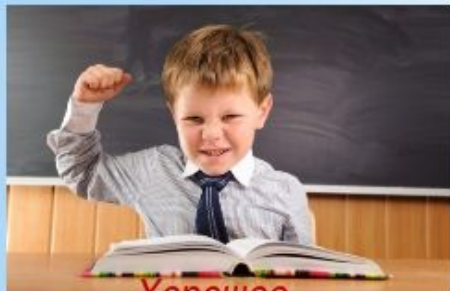


## Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм

Ангина	2-4 нед.
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.
Острый отит	3-4 нед.
Пневмония	1-2 мес.
Плеврит	1-2 мес.
Грипп	2-4 нед.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.
Острый нефрит	2-3 мес.
Ревмокардит	2-3 мес.
Гепатит инфекционный	8-12 мес.
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.
Перелом костей конечности	3 мес.
Сотрясение мозга	2-12 мес.
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.
Разрыв мышц и сухожилий	6 мес.

# *Субъективные показатели самоконтроля*

*Если после занятий физическими упражнениями у вас:*



*Хорошее  
самочувствие*



*Хороший аппетит*



*Спокойный сон*

*значит организм справляется с физическими  
нагрузками и их можно увеличивать*



# Специальные упражнения.

Значительная часть практических занятий уделяется специальным упражнениям при различных заболеваниях таких, как

- нарушение опорно – двигательного аппарата
- нарушение деятельности сердечно – сосудистой системы
- ожирение
- заболевания дыхательной системы



# ДЕТИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Почти оформленная костная система.
- Сохраняется опасность возникновения сколиозов, замедления роста, особенно если школьник занимается штангой, прыжками, спортивной гимнастикой.
- Мышечная система характеризуется усиленным развитием мышц и увеличением их силы, особенно у мальчиков.
- Совершенствуется координация движений.
- Начало полового созревания.
- Повышенной возбудимостью нервной системы.



В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако даже при достаточном физическом развитии у некоторых подростков может наблюдаться отставание в созревании отдельных физиологических систем как индивидуальная особенность. Совершенно очевидно, что чем выше степень половой зрелости и связанный с этим более высокий уровень развития функциональных систем в данном возрасте, тем при прочих равных условиях будет выше и физическая работоспособность детей. Это необходимо учитывать при выполнении ими тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Заключение

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако стоит помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.