

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого" Министерства
здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России



Кафедра нервных болезней с курсом медицинской реабилитации ПО

Зав.кафедрой: ДМН, Профессор
Прокопенко Семен Владимирович

Реферат

«Спортивная медицина. Цели, задачи и принципы.»

Выполнила: Петелина М.Г.
Ординатор 1-го года специальности ЛФК и спортивная медицина

Проверил преподаватель: Можейко Елена Юрьевна
ДМН, доцент

Красноярск 2019г.

Содержание

Введение.....	3
Основные задачи и цели спортивной медицины.....	3
Устройство врачебно-физкультурного наблюдения в РФ.....	4
Приоритеты и задачи спорта высших достижений.....	5
Места работы спортивных врачей.....	6
Научные исследования.....	6
Что такое УМО?.....	7
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	9

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ.

Введение

Спортивная медицина - область профессиональной медицины, все виды деятельности которой направлены на сохранение и укрепление здоровья, профилактику и лечение заболеваний, а также повышение эффективности тренировочного процесса у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Спортивная тренировка, физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа - это процесс в первую очередь социально-педагогический, что и определяет ведущую роль в нем тренера и педагога. Однако объектом этого процесса является человек со всей сложностью его психики, функций организма и взаимоотношений со средой. В связи с этим эффективность педагогического процесса во многом зависит от соответствия используемых средств и методов состоянию здоровья, функциональным возможностям, возрастным и индивидуальным особенностям каждого человека. В современных условиях, когда здоровье населения, в первую очередь подрастающего поколения, существенно ухудшилось, это приобретает особую значимость. В противном случае не только уменьшается эффективность спортивной тренировки, снижается уровень спортивного мастерства, сокращается спортивное долголетие, но и создаются условия для развития целого ряда патологических состояний и заболеваний. Любая ошибка тренера может иметь очень высокую цену.

Базируясь на теоретических медикобиологических дисциплинах учебного плана, спортивная медицина относится к числу прикладной дисциплины, непосредственно направленной на профессиональную подготовку будущего специалиста. Практическим разделом спортивной медицины является медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи и цели спортивной медицины

Основная цель спортивной медицины - сохранение и укрепление здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, лечение и профилактика у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни. Совместная работа тренера и врача по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса, умение тренера использовать данные врачебного контроля в своей повседневной работе - необходимые условия правильной организации и эффективности занятий.

Основными задачами спортивной медицины являются:

- обеспечение допуска к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с существующими медицинскими показаниями и противопоказаниями;
- участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора;
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся физической культурой и спортом в процессе тренировок и соревнований;
- анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики;
- обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физической культурой и спортом, средств повышения и восстановления спортивной работоспособности;
- разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Устройство врачебно-физкультурного наблюдения в РФ

В нашей стране медицинское обеспечение лиц, организованно занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется двумя путями: специализированной врачебно-физкультурной службой (кабинеты и диспансеры) и общей сетью лечебно-профилактических учреждений органов здравоохранения по территориальному и производственному принципу. Квалифицированные и юные спортсмены, учащиеся ДЮСШ и СДЮСШ, а также лица старшего возраста проходят медицинское обследование не менее двух раз в год, остальные - один раз в год.

Кабинеты врачебного контроля - это низовое звено врачебно-физкультурной службы. Они создаются при поликлиниках, учебных заведениях, коллективах физкультуры, спортивных сооружениях, в медицинских санитарных частях предприятий, здравпунктах и пр. Врачебно-физкультурный диспансер (ВФД) является высшей формой организации медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом, которая предполагает постоянное активное наблюдение, раннее выявление отклонений в состоянии здоровья и их профилактику, контроль за динамикой работоспособности в процессе тренировки, содействие достижению высоких спортивных результатов.

Врачебно-физкультурные диспансеры осуществляют медицинское обеспечение следующего контингента:

- прикрепленных к диспансерам спортсменов сборных команд республики, города, области;
- учащихся детских и юношеских спортивных школ, а также школ-интернатов спортивного профиля;
- лиц с отклонениями в состоянии здоровья и всех нуждающихся.

Кроме того, в их функции входят научно-методическое руководство кабинетами врачебного контроля и работой общей сети лечебно-профилактических учреждений в области физической культуры и спорта. Лица, подлежащие диспансеризации, не реже одного раза в год обязаны проходить полное и 3-4 раза в год этапное обследование. В промежутках между этими обследованиями в обязанности врача-диспансеризатора входят текущее наблюдения за спортсменами и необходимая лечебно-профилактическая работа. Спортсмены сборных команд страны проходят медицинское обследование по специальной программе, состоящей из углубленных, этапных и текущих обследований, проводимых в ВФД и на тренировочных сборах. Спортсмены и физкультурники, занимающиеся в спортивных секциях, коллективах физкультуры и группах здоровья, должны проходить обследование в кабинетах врачебного контроля, поликлиниках по месту жительства или работы; учащиеся общеобразовательных школ, ПТУ, средних и высших учебных заведений - у врачей этих учебных заведений или в обслуживающих их студенческих и районных поликлиниках.

Приоритеты и задачи спортивной медицины заметно менялись на протяжении всего времени ее существования: от разработки методик лечебной физической культуры для реабилитации пострадавших во время Великой Отечественной войны до профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта. Однако во все времена спортивная медицина занималась диагностикой физического состояния спортсменов, их реабилитацией после нагрузок, а также профилактикой спортивных травм. В сферу интересов спортивной медицины входит и создание адаптогенных препаратов для повышения физической работоспособности спортсменов высокой квалификации.

Приоритеты и задачи спорта высших достижений

В последние годы в спортивной медицине большое внимание стало уделяться проблемам спорта высших достижений. Для получения высоких спортивных результатов требуется грамотное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок. В связи с чем спортивная медицина занимается вопросами эффективной организации многолетних тренировок, поиском оптимальных режимов и методов тренировок, осуществлением контроля за физическим и психологическим состоянием спортсменов, восстановлением спортсменов после длительных физических нагрузок. Также изучаются и решаются проблемы, связанные с подготовкой сборных команд России к Олимпийским играм и другим международным соревнованиям.

Сегодня спортивная медицина тесно связана с клинической медициной, особенно в области диагностики, поскольку правильная и регулярная оценка

состояния здоровья спортсменов особенно важна. В спортивной медицине исключительную роль играет системный подход, который обуславливает стандартизацию диагностических нормативов, оценку состояния здоровья с позиций определенных групп факторов риска.

Основными функциями спортивного врача являются:

- диспансерное медицинское обследование занимающихся физической культурой с учетом специфики вида спорта;
- подготовка заключения для тренера по итогам медицинского обследования; заключение должно отражать уровень функционального состояния обследуемого и состояние его здоровья, содержать рекомендации по дальнейшим лечебно-профилактическим мероприятиям;
- решение экспертных вопросов о допуске к занятиям физической культурой;
- медицинское обеспечение спортивных соревнований.

Места работы спортивных врачей

- национальные сборные команды России, ведущие спортивные клубы;
- врачебно-физкультурная служба (спортсмены уровня мастеров спорта, сборные команды города, области);
- детско-юношеские спортивные школы;
- фитнес- и велнес-клубы;
- врачебно-физкультурные диспансеры.

Также спортивные врачи обязательно должны присутствовать на спортивных соревнованиях любого уровня.

Научные исследования

Разработка актуальных проблем спортивной медицины нашла свое отражение в научных исследованиях специалистов. Научные исследования в области лечебной физкультуры и спортивной медицины ведутся по направлениям:

- научное обоснование модификаций традиционных методик и новых форм лечебной физкультуры и массажа, в том числе при недостаточно изученных заболеваниях;
- диагностика функционального состояния и здоровья спортсменов различных возрастных групп и видов спорта;
- методологические подходы и технологии изучения действия физических нагрузок и тренировок на спортсменов и больных;
- изучение механизма адаптации к экстремальным воздействиям в спорте высших достижений;
- разработка методов профилактики заболеваний и травм;
- повышение физической работоспособности спортсменов;

- нетрадиционные методы оздоровления лиц, занимающихся физкультурой и спортом, больных и инвалидов.

Врачебные обследования лиц, занимающихся физкультурой и спортом, делятся на первичные - когда врач решает вопрос о допуске к занятиям физкультурой; повторные - определяющие влияние физкультуры и спорта на состояние организма спортсмена; дополнительные - для решения вопроса о допуске спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, травм и прочее. При первичном обследовании врач проводит ряд инструментальных исследований пациента, его тестирование и решает после этого вопрос о допуске к занятиям физкультурой или спортом (в той или иной секции). 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. Дополнительное врачебное обследование позволяет решить вопрос о допуске спортсмена к соревнованиям, а также к тренировкам после перенесенных травм и заболеваний, при перетренированности (перенапряжении) и других функциональных нарушениях. Кроме того, в некоторых видах спорта (борьба, бокс и др.) дополнительный осмотр проводится врачом перед взвешиванием и участием в соревнованиях.

Что такое УМО?

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 2- 4 раза в год для определения состояния здоровья и физического развития занимающегося; функционального состояния спортсмена, его адаптации к физическим нагрузкам; выявления симптомов предпатологии. Если выявляется перетренированность, врач дает соответствующие рекомендации, делает необходимые лечебные назначения и определяет дату следующего визита. Чтобы вывести компетентное заключение по результатам обследования, врачу необходимы знания по таким понятиям, как тренированность, физическая подготовленность и т.п.

Медицинское обеспечение спортивных соревнований - составная часть работы спортивного врача. 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.

Оздоровительные, лечебные и профилактические мероприятия перед тренировочным сбором проводит врач совместно с комплексной научной группой. После серии крупных соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты Европы и др.) проводятся оздоровительные сборы, санаторно-курортное лечение и пр. Врач команды осуществляет санитарно-гигиенический надзор за местами тренировок и условиями проживания и питания спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Совместная работа

врача и тренера обеспечивает оздоровительную направленность занятий, достижение высокого уровня спортивной формы и поддержание ее на протяжении необходимого времени, помогает предупредить и вовремя выявить нарушения в состоянии здоровья. Кроме того, врач эффективно участвует в разработке отдельных вопросов планирования тренировок (например, объемов, интенсивности, их сочетания с отдыхом, в распределении нагрузки в макро- и микроциклах и др.). После проведения углубленного медицинского обследования врач и тренер обсуждают его результаты, совместно планируют восстановительные мероприятия, оздоровительные сборы и т.д. Тренеру следует помнить, что один и тот же режим тренировки, одни и те же нагрузки по-разному влияют на организм спортсмена. В одном случае это будет укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей и повышение тренированности спортсмена (при соответствии нагрузки его состоянию), в другом - отсутствие эффекта, переутомление, а иногда и развитие различных заболеваний (когда индивидуального подхода нет).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И. Цели и задачи спортивной медицины / В.И. Дубровский // Спортивная медицина Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация. Москва-Пермь.: Звезда., 1998.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. – Тверь, 2003.
3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. Москва: Медицина, 1995.
4. Журавлева А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Руководство для врачей / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. – М.: Медицина, 1991