**СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ КАК ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ**

***Основные понятия о врачебном контроле****.* Врачебный контроль в спорте

— научно-практическая дисциплина, изучающая состояние здоровья,

физическое развитие, функциональное состояние организма спортсмена и влияние на него занятий определенным видом спорта. Главная задача врачебного контроля — обеспечение правильности и высокой эффективности физкультурных и спортивных мероприятий.

Содержание работы спортивного врача в основном сводится к следующему: контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физическим воспитанием (диспансеризация спортсменов); отбор лучших спортсменов, прогнозирование их спортивных результатов; врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; проведение комплексных и восстановительных мероприятий как в процессе, так и после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок;

* санитарно-предупредительный и текущий надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований;

медико-санитарное обеспечение соревнований; врачебная консультация по вопросам физической культуры и спорта;

* анализ дневников самоконтроля спортсменов; участие в мероприятиях по профилактике спортивного травматизма; санитарно-просветительная работа по вопросам оздоровительной направленности физической культуры и спорта; лечение юных спортсменов после травм, операций и при заболеваниях.

Врачебно-педагогические наблюдения. Деятельность спортивного детского врача не ограничивается заключением о состоянии здоровья юного спортсмена. Он принимает участие в управлении тренировочным процессом.

51

Основной задачей врачебно-педагогических наблюдений является определение соответствия средств физического воспитания анатомо-физиологическим особенностям организма юных спортсменов.

Детский спортивный врач должен обеспечивать здоровье, гармоничный рост, функциональное совершенствование детского организма в сочетании с достижением максимального спортивного результата и сохранением спортивного долголетия. С этой целью спортивный врач совместно с тренером перспективно планирует тренировочные и соревновательные нагрузки, прогнозирует достижения конкретных спортивных результатов в микро-, мезо- и макроциклах тренировки юных спортсменов В микроциклах спортивный врач вместе с тренером определяют соответствие применяемых средств анатомо-физиологическим возможностям юного спортсмена. При этом на тренировочном занятии проводится хронометраж, определяется плотность и интенсивность физических нагрузок. Для этого используются специфические для данного вида спорта тестирующие нагрузки и определяется «энергетическая стоимость» их либо по кислороду (кислородный запрос, кислородный долг, МПК$% либо по выраженности вентиляционных или сердечно-сосудистых показателей. При наличии портативных датчиков и радиопередатчиков большая часть подобной информации может записываться приемными устройствами в течение длительного времени не только на тренировке, но и в восстановительном периоде после нее. На тренировке могут быть применены специальные приборы, помогающие спортсмену, тренеру и врачу оценивать интенсивность тренировки в каждый момент по частоте дыхания и сердечной деятельности (радиотелеметрическая установка «Спорт», кардио- лидер, кардиосумматор, радиопульсофон). Подобная технизация тренировочного процесса позволяет избегать перегрузок, перенапряжений и переутомления.

* тех случаях, когда нельзя применить современные технические средства, можно использовать научно обоснованные методы в «острый»

период восстановления (так называемые острые сдвиги) — в первые 15 с

после окончания специфических нагрузок. При этом измеряются вегетативные сдвиги в виде частоты и глубины дыхания, жизненная емкость легких, ЧСС, характер ЭКГ-изменений, уровень артериального давления, скорость кровотока употребление кислорода, выделение углекислоты, степень оксигенации артериальной крови, температура отдельных участков поверхности тела, тонус мускулатуры и т. д.

***Методические указания***.При изучении этой темы необходимоподчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины

* достижении высших спортивных достижений на основе всестороннего физического развития и крепкого здоровья юных спортсменов. Показать

многогранную деятельность детского спортивного врача как непосредственного союзника спортсмена и тренера на пути к высшим спортивным достижениям. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.