

Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

УДК 613.711.73

Юрій Валецький

Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять фізичною культурою й спортом

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової роботи та її значення. Надмірні фізичні навантаження, збільшений обсяг змагальної діяльності, порушення реактивності й резистентності організму в умовах зростаючого впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища знизили адаптаційні можливості організму та збільшили захворюваність спортсменів. Усе це призвело до того що заняття спортом стало прерогативою не лише здорових людей. Утратила актуальність фраза «у здоровому тілі – здоровий дух». Сьогодні досить часто в людей, які активно займаються спортом, виявляють численні порушення стану здоров'я (гіпертензивний синдром, травми й захворювання опорно-рухового апарату, захворювання органів дихання, відхилення в роботі травної системи, захворювання шкіри та ін.). В умовах спортивної діяльності з максимальними граничними й позамежними фізичними навантаженнями будь-які, навіть незначні відхилення параметрів гомеостазу (динамічної сталості внутрішнього середовища та деяких функцій організму) найбільш негативно впливають на ефективність занять спортом, аж до передчасного завершення кар'єри й ранньої інвалідизації спортсмена. Тому дуже актуальним на сьогодні є питання попередження вичерпання та відновлення адаптаційних можливостей організму спортсмена, постійного лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою та спортом [1].

Завдання дослідження – проаналізувати значення кваліфікації спортивного лікаря в проведенні лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою й спортом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ефективність тренувального процесу багато в чому обумовлена мірою відповідності використаних засобів і методів педагогічного впливу фізіологічним закономірностям, вимогам гігієни, стану здоров'я, віку, рівню фізичного розвитку й підготовленості, а також індивідуальним особливостям осіб, котрі займаються фізкультурою й спортом. Один і той самий режим тренування, одні й ті самі навантаження залежно від цього можуть впливати по-різному. При відповідності навантаження стану особи, котра тренується, у неї відзначається зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей, підвищення тренуваності й працездатності та, навпаки, якщо така відповідність не забезпечена, спостерігається відсутність ефекту, перевтома, а іноді – розвиток різних патологічних станів [7].

Медичне забезпечення тренувального процесу передбачає спільну роботу спортивного лікаря й тренера в управлінні цим процесом. Значна частина порушення реактивності та резистентності організму й збільшення захворюваності (7,8 %) спортсменів виникли у зв'язку з порушенням встановлених правил лікарського контролю, тобто допускання спортсменів до тренувань без попереднього лікарського огляду [6]; підготовки; передчасне проведення тренувальних занять після продовженої перерви, наприклад після хвороби, травми. Нерідко час початку занять визначає не лікар, а тренер, що є недопустимим; обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю.

Спортивний лікар повинен, насамперед, добре знати параметри функціонування здорового організму. А потім уже бути обізнаним із патологією, оскільки спортсмени теж можуть хворіти на запалення легень, бронхіти, хвороби серця, нирок та інші захворювання. Окрім того, специфіка спортивного лікаря полягає не лише в лікуванні спортсмена, а в призначенні йому індивідуального режиму. Лікар повинен вирішувати, чи можна допустити спортсмена до тренувань у повному обсязі, чи мають бути обмеження. Навантажень є дуже багато. Лікар повинен враховувати і специфіку спорту. Якщо, наприклад, спортсмен хворів на запалення середнього вуха, а займається стрибками у воду, то, зрозуміло, що на певний час треба обмежити процес тренування. Але все сказане зовсім не означає, що спортивний лікар може знати менше, ніж звичайний лікар, тому що займається практично здоровими людьми. Ні, він повинен бути дуже досвідченим спеціалістом [8].

Окрім того, що спортивний лікар повинен бути добрим терапевтом, він має добре знати ті види спорту, які веде. За кожним спортивним лікарем закріплені 5–6 видів спорту. І кожен із них має свої професійні хвороби та травми. До обов'язків спортивних лікарів входить також обслуговування змагань.

Спортивний лікар повинен добре знати функціональну діагностику, наприклад уміти розшифрувати кардіограму, виявити патологію, добре знати тести, оскільки оглядаються спортсмени не в стані спокою, а обов'язково їм даються навантаження: присідання, біг, тести на працездатність. І це дає змогу визначити стан здоров'я спортсмена: здоровий, практично здоровий чи хворий. А крім того, за допомогою антропометричних вимірювань можна з'ясувати ступінь фізичної підготовки спортсмена. А це неможливо без спеціальних тестів.

Спортивний лікар повинен уміти робити масаж. Коли він виїздить на змагання або навчально-тренувальні збори, то це відіграє важливу роль. Уже не кажучи про вміння робити хоча б найпростіші фізіотерапевтичні процедури. Спортивному лікареві потрібно дуже добре знати фармакологію. Особливо у зв'язку із сьогодишньою антидопінговою політикою, лікар повинен знати, що можна вживати спортсменам, а що ні. Тим більше, що спортсмени – це переважно молодь, коли організм перебуває в стані розвитку, статевого дозрівання. У цей період особливо важливо не зашкодити тренувальним процесом.

До порушень правил лікарського контролю і його недоліків треба віднести:

- неправильний розподіл спортсменів на групи без урахування статі, віку й фізичної підготовки;
- передчасне проведення тренувальних занять після тривалої перерви, наприклад після хвороби, травми. Нерідко час початку занять визначає не лікар, а тренер, що є недозволенним;
- обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю. Під час огляду спортивний лікар повинен виявити фізичний стан тих, кого обстежують, і давати рекомендації щодо залучення їх до занять різними видами спорту;
- проводити повторні (один раз протягом року) медичні огляди спортсменів для внесення відповідних корективів у план тренувальних занять, особливо при виявленні будь-яких відхилень у стані їхнього здоров'я. Також потрібна їх перевірка щодо виконання рекомендацій, даних лікарем під час первинних оглядів;
- неухильне виконання тренерами, педагогами й самими спортсменами, фізкультурниками правил медичного контролю. Для профілактики захворювань і недопущення повторних захворювань, травм, котрі можуть виникнути внаслідок перенесеного захворювання або пошкодження, потрібно необхідно стежити за поступовим збільшенням спортивного навантаження, щоб запобігти виникненню нового захворювання або травми, пов'язаної з утратою координаційних навичок;
- заборонити допуск слабопідготовлених спортсменів, особливо на початку спортивного сезону до змагань, які вимагають максимального напруження організму [4].

Медичне забезпечення спортивної діяльності передбачає використання різних видів і форм медичного контролю осіб, які займаються фізкультурою й спортом, одні з яких виконуються в лабораторних умовах, тобто в процесі навчально-тренувальних занять [3].

Лабораторні форми лікарського контролю: первинні медичні обстеження; щорічні поглиблені медичні обстеження; додаткові медичні обстеження;

- лікарсько-педагогічні спостереження – це спостереження за спортсменами або фізкультурниками, які проводяться разом лікарем і тренером (викладачем) під час тренувань і змагань із метою вдосконалення процесу підготовки.

Завдяки такому спостереженню лікарський контроль поєднується із вивченням педагогічних і психологічних аспектів тренувального процесу в природних умовах спортивної діяльності [2].

Під час виконання спортсменом або фізкультурником властивих тому або іншому виду спорту специфічних вправ лікар може отримати найдостовірніші дані про функціональний стан організму, адекватність фізичних навантажень, що дасть йому змогу розробити спеціальні рекомендації щодо подальшого проведення або корекції навчально-тренувальних занять.

Основні завдання лікарсько-педагогічних спостережень:

- оцінка санітарно-гігієнічних умов, у яких проводяться тренувально-навчальні заняття;
- вивчення організації та методики проведення навчально-тренувального заняття;
- вивчення відповідності використання навантажень статі, віку й рівню підготовленості осіб, які займаються фізкультурою або спортом;
- визначення функціонального стану організму й рівня тренуваності на різних етапах тренування;

– оцінка відповідності застосування засобів і систем тренування її завданням та можливостям спортсмена з метою індивідуалізації навчально-тренувального процесу й удосконалення його планування.

Основна мета первинного й щорічних поглиблених медичних обстежень – оцінка стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, статевого дозрівання (коли йдеться про дітей і підлітків), а також функціональних можливостей провідних систем організму [9].

Додаткові медичні обстеження, за нашими дослідженнями, доцільно призначати після перенесених захворювань і травм, тривалих перерв у тренуваннях, на прохання тренера чи спортсмена. Їх основна мета – оцінка стану здоров'я на момент обстеження (з урахуванням можливих ускладнень після перенесених захворювань, якщо обстеження проводиться з цього приводу) і функціональних можливостей, провідних для обраного виду спорту систем організму [5].

Висновки. Дані лікарсько-педагогічних спостережень – цінна інформація, яку можна використувати для управління навчально-тренувальним процесом, зокрема «для індивідуалізації тренувальних навантажень», для контролю динаміки спеціальної тренуваності, своєчасного виявлення ознак перенапруження організму, прогнозування спортивних результатів.

Джерела та література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 115 с.
2. Грузжаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Грузжаловский // Теория и практика физической культуры. – Луцк : ВДУ им. Леси Украинки, 1979. – № 9. – С. 28–31.
3. Добровольский В. К. Учебник инструктора лечебной физкультуры / В. К. Добровольский. – М. : Физическая культура и спорт, 1974.
4. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – Л. : Медицина, 1990.
5. Крут Ф. С. Спортивная медицина / Ф. С. Крут ; под ред. З. С. Мироновой. – М. : Медицина, 1981.
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Елифанова, М. А. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990.
7. Матвеев Л. В. Принципы к физическим нагрузкам / Л. В. Матвеев, Ф. З. Меерсон // Очерки по теории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 224–240.
8. Спортивна медицина : підруч. для студ. і лікарів / під ред. В. М. Сокрута, В. Н. Казакова. – Донецьк : Каштан, 2013. – 324 с.
9. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.

Анотації

У статті розкрито значення лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою й спортом та своєчасної кваліфікованої діагностики відхилень у стані здоров'я спортсмена спортивним лікарем, який повинен добре знати параметри функціонування здорового організму. Дані лікарсько-педагогічного спостереження є цінною інформацією, яку доцільно використувати для керування навчально-тренувальним процесом, зокрема для індивідуалізації тренувальних навантажень, контролю динаміки спеціальної тренуваності, своєчасного виявлення ознак перенапруження організму, прогнозування спортивних результатів.

Ключові слова: медичне забезпечення спортивної діяльності, лікарсько-педагогічні спостереження.

Юрий Валецкий. Врачебно-педагогический контроль во время занятий физической культурой и спортом. В статье раскрывается значение врачебно-педагогического контроля во время занятий физической культурой и спортом и своевременной квалифицированной диагностики нарушения здоровья спортсмена спортивным врачом, который должен хорошо знать параметры функционирования здорового организма. Данные врачебно-педагогического наблюдения имеют ценную информацию, которую целесообразно использовать для управления учебно-тренировочным процессом, в частности индивидуализации тренировочных нагрузок, для контроля динамики специальной тренировки, своевременного выявления симптомов напряжения организма, для прогнозирования спортивных результатов.

Ключевые слова: медицинское обеспечение спортивной деятельности, врачебно-педагогические наблюдения.

Yurij Valetsky. Medical-pedagogical Supervision During Physical Education and Sports. The article explains the importance of the medical - pedagogical control during physical training and sports and timely diagnosis of a qualified health athlete sports doctor who should know the parameters of the functioning of a healthy body. These medical – pedagogical observations have valuable information that should be used to control the training process, in particular the individualization of training loads to control the dynamics of special training for the early detection of symptoms of stress the body, to predict sports results.

Key words: medical support sports activities, medical - pedagogical supervision.