**основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта**

Врачебный контроль, при занятиях физической культурой и спортом. Включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровы, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов. Как система методов медицинских наблюдений В. к. является разделом спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется врачебно-физкультурными диспансерами, а также кабинетами врачебного контроля (или врачами-терапевтами) в поликлиниках, медсанчастях предприятий и организаций, вузах и других учебных заведениях, при добровольных спортивных обществах, на стадионах и других спортивных сооружениях. В Госкомспорте специальный медико-биологический отдел организует совместно с органами здравоохранения В. к. среди ведущих спортсменов страны и над группами спортивного резерва. Общее руководство В. к. при занятиях физической культурой и спортом возложено на Министерство здравоохранения

Врачебный контроль включает: 1) врачебное освидетельствование: 2) врачебно-педагогические наблюдения; 3) врачебно-спортивную консультацию; 4) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований; 5) гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов; 6) медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Врачебное освидетельствование предусматривает обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом, а также приступающих к занятиям впервые. Методика обследования (краткая или углубленная) и его периодичность определяются контингентом занимающихся (их возрастом, полом, спортивной квалификацией) и характером занятий (учебная программы, оздоровительная и лечебная физкультура, спортивная тренировка).

Обследование по краткой методике проводят среди лиц, занимающихся по обязательной программе физического воспитания в учебных заведениях, в группах общей физической подготовки, в физкультурных коллективах предприятий, организаций, а также среди начинающих физкультурников и спортсменов. Обследование проводят врачи — специалисты по В. к., врачи — терапевты районных поликлиник, здравпунктов предприятий, организаций, учебных заведений, медпунктов стадионов, бассейнов и других спортивных сооружений. При необходимости к обследованию могут быть привлечены врачи-специалисты различного профиля (при обследовании женщин обязателен осмотр гинеколога). Периодичность обследования — не реже 1 раза в год. При этом обследование учащихся и студентов приурочивают к началу учебного года. Повторные обследования в течение года проводят по показаниям, перед соревнованиями и при появлении жалоб. Обследование по углубленной методике проводят врачебно-физкультурные диспансеры и врачи добровольных спортивных обществ в процессе диспансерного наблюдения за высококвалифицированными спортсменами и учащимися детских и юношеских спортивных школ. Периодичность обследования 2—3 раза в год.

При врачебном освидетельствовании физкультурников и спортсменов используют методы клинического обследования и функциональной диагностики, а также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине. Обследование по краткой методике включает: сбор анамнестических данных (с учетом представляемой обследуемым выписки из амбулаторной карты поликлиники), физикальное обследование, измерения роста, окружности грудной клетки, определение массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы, клинические анализы крови и мочи, функциональные пробы с физической нагрузкой (см. Физическая работоспособность). При обследовании лиц среднего и пожилого возраста, в частности перед зачислением в группы общей физической подготовки, дополнительно проводят электрокардиографическое исследование, биохимический анализ крови. Кроме того, для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и выявления признаков скрытой патологии применяют функциональные пробы с дозированными нагрузками: приседания, степ-тест (подъем и спуск по двухступенчатой лестнице), бег на месте или по движущейся дорожке, применение велоэргометра. До и после физической нагрузки подсчитывают пульс, измеряют АД, снимают электрокардиограмму.

На основании данных врачебного освидетельствования обследуемых, занимающихся по программе физического воспитания, распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В основную медицинскую группу зачисляют лиц, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, с достаточной физической подготовкой. Им разрешены занятия по полной учебной программе, сдача норм ГТО, занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях. В подготовительную медицинскую группу включают лиц, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовку. Они занимаются по той же программе, но с некоторым ограничением (в начальный период) и более постепенным нарастанием нагрузок; вопрос об участии в соревнованиях в каждом конкретном случае решается индивидуально. В специальную медицинскую группу входят лица с существенными отклонениями в состоянии здоровья или очень низким уровнем физической подготовки. Групповые занятия для таких лиц могут проводиться только по специальной программе лечебной физической культуры, по показаниям — занятия по индивидуальной программе в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере: при этом учитывают характер и стадию заболевания, уровень физической подготовки обследуемого, его возраст и пол.

Врачебно-педагогические наблюдения, проводимые спортивным врачом совместно с тренером или преподавателем непосредственно в процессе тренировки и соревнований являются важным звеном В. к. Врачебно-педагогические наблюдения позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности (см. Тренировка). Результаты врачебно-педагогических наблюдений служат основой для управления тренировочным процессом (в соответствии с состоянием здоровья, функциональной подготовленностью организма спортсмена), для проведения мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности.

Врачебно-спортивную консультацию по вопросам, связанным с занятиями физкультурой и спортом, проводит врач — специалист по В. к. Начинающим врачебно-спортивная консультация помогает сделать правильный выбор физических упражнений или вида спорта (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и уровнем физической подготовки). Тренеры, преподаватели и спортсмены получают консультацию по вопросам режима тренировки, объема и характера тренировочных нагрузок и др. Ответы на все вопросы могут быть получены только на основе данных врачебного освидетельствования и врачебно-педагогических наблюдений (для спортсменов).

Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований включает предупредительный надзор при проектировании и строительстве спортивных сооружений или выделении специальных помещений для занятий, а также текущий надзор за выполнением установленных санитарных правил содержания мест занятий. Предупредительный надзор проводят представитель районной СЭС совместно с врачом врачебно-физкультурного диспансера. Текущий надзор осуществляет врач соответствующей спортивной организации.

Гигиеническое воспитание направлено на пропаганду здорового образа жизни. Врач поликлиники или амбулатории в своей профессиональной деятельности способствует развитию физической культуры, разъясняя населению роль рационального режима дня, включающего регулярные занятия физкультурой (см. Зарядка, Бег оздоровительный) и спортом, а также элементы закаливания.

Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых форм оздоровительно-физкультурной работы организуют врачебно-физкультурные диспансеры или территориальные учреждения здравоохранения. Оно включает: проверку медицинской документации о допуске к участию в соревнованиях; оказание первой помощи при травмах или заболеваниях и при необходимости госпитализацию пострадавших; проверку санитарно-гигиенического состояния места и соблюдения санитарно-гигиенических нормативов и правил проведения соревнований (размещение участников, их питание и др.). На международных и всесоюзных соревнованиях проводят также контроль на допинг (см. Допинги), а для женщин — на половую принадлежность.

При проведении соревнований врач является заместителем главного судьи соревнований. Все распоряжения врача, касающиеся вопросов охраны здоровья участников, обязательны для судей и организаторов соревнований.