DOI: 10.17117/na.2016.01.02.239

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.239.pdf>

Поступила (Received): 26.01.2016

Матухно Е.В. Врачебное обследование: содержание и методы

Matukhno E.V. Medical examination: content and methods

В данной статье раскрыто содержание врачебного обследования, включающего в себя: определение состояния и оценка здоровья и физического развития, оценка физической подготовленности, а также указаны методы, позволяющие не только выявить состояние, но и определить его зависимость от хода физической подготовки и оказать на нее соответствующее воздействие

Ключевые слова: врачебное обследование, методы, содержание, физическое развитие, здоровье, физическая подготовленность

This article reveals the content of medical examination, comprising: determining the status and evaluation of health and physical development, assessment of physical fitness, as well as specified methods to identify not only the state, but also to determine its dependence on the course of physical training and give it appropriate impact

Key words: medical examination, methods, content, physical development, health, physical fitness

Матухно Елена Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент
Институт атомной энергетики
г. Обнинск, Студгородок, 1

Matukhno Elena Viktorovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Institute of atomic energy
Obninsk, Campus, 1

Основная цель врачебного обследования – определение и оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обследуемых. Полученные данные позволяют врачу рекомендовать виды физических упражнений, величину нагрузки и методику применения в соответствии с состоянием организма.

На здоровье и физическое развитие оказывает исключительно благотворное влияние физическое воспитание. Под воздействием физических упражнений совершенствуется дееспособность и приспособляемость всех систем и всего организма как к физическим нагрузкам, так и ко всем факторам внешней среды. В результате тренировки, при правильном ее планировании и проведении организм способен выполнять большую по объему и интенсивности нагрузку, приспособляясь к ней более эффективно, без вреда для здоровья. Этими особенностями отличается физическая подготовленность.

При врачебных обследованиях, определяя и оценивая состояние здоровья и уровень физического развития, врач выявляет тем самым и уровень физической подготовленности.

Определяя при первичном обследовании состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности до начала занятий, врач решает, можно ли допустить обследуемого к занятиям, к каким именно, с какой нагрузкой и т. д.

Проводя повторные обследования, он следит по изменениям здоровья, физического развития и подготовленности за правильностью, эффективностью хода физического воспитания. Контроль за состоянием обследуемого позволяет учитывать влияние занятий физическими упражнениями.

Дополнительные обследования после заболеваний и травм помогают проверить ход восстановления здоровья; после переутомления или перетренированности – ход восстановления приспособительных механизмов и уровня работоспособности; перед соревнованиями – степень готовности к предстоящим нагрузкам. В процессе тренировки при больших нагрузках, в период перед ответственными соревнованиями или при затруднениях в развитии тренированности получаемые данные при дополнительном обследовании служат основой для врачебно-спортивной консультации.

В результате врачебного обследования составляется заключение о состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и другие сведения.

Таким образом, в содержание врачебного обследования входит: определение состояния и оценка здоровья и физического развития, оценка физической подготовленности.

В связи со своеобразием задач методы врачебного обследования во врачебном контроле имеют ряд отличий от обычных методов врачебного осмотра здоровых и больных людей. Основное отличие определяется тем, что врачу необходимо не только выявить состояние, но и определить его зависимость от хода физической подготовки и оказать на нее соответствующее воздействие.

Для врачебного обследования применяется методика комплексного обследования, как совокупность взаимосвязанных методов, которая дает более глубокое и разностороннее представление, чем отдельные разрозненные методы. Выявление приспособляемости организма при врачебных обследованиях обеспечивается функциональными исследованиями (в связи с физическими нагрузками) посредством функциональных проб.

К числу методов, входящих в комплексную методику, относятся: обычные клинические (расспрос, осмотр, ощупывание, выстукивание, выслушивание), инструментальные (электрокардиография, осциллография, рентгенологические методы и др.) и лабораторные (анализ крови, мочи и др.). Используются также некоторые антропологические методы. В настоящее время многие педагоги применяют ряд методов врачебного обследования при наблюдении за своими учениками в процессе учебно-тренировочных занятий.

Во всех случаях врачебного обследования применяются обычные клинические методы. Расспрос обследуемого дает возможность собрать сведения о его медицинской и спортивной биографии (медицинский и спортивный анамнезы), узнать о его жалобах в настоящий момент.

Общий анамнез включает сведения о возрасте, образовании, условиях жизни, привычках. Занятия физическими упражнениями в разных возрастных группах строятся различно, так как разный возраст имеет свои особенности. При допуске занимающихся к соревнованиям также учитывается их возраст. От того, насколько соответствует общее развитие обследуемого его возрасту, будет зависеть определение нагрузки при занятиях. Национальность, климатические условия постоянного места жительства имеют некоторое отношение к началу периода полового созревания (у южан начинается раньше, чем у северян), и это нельзя не учитывать при определении тренировочных нагрузок. Выбирая содержание и методику занятий физическими упражнениями для взрослых спортсменов, важно учитывать профессию, условия труда. Необходимо предупреждать возможное неблагоприятное воздействие производственной обстановки. В школе, например, неправильное сидение за партой или несоответствие парты росту ученика может быть причиной искривления позвоночника. В связи с этим надо включать в физкультурные занятия корригирующие упражнения.

Жилищные условия могут неблагоприятно сказываться на отдыхе спортсмена, на восстановлении его работоспособности после занятий, а это может быть причиной переутомления.

Сведения о соблюдении гигиенического режима, быта, труда, отдыха, питания и других условий, имеющих значение для сохранения здоровья, профилактики заболеваний, особенно простудного характера, необходимы при определении методики занятий, при рекомендациях и санитарно-просветительной работе педагога, врача.

Сведения о вредных привычках (например, курении) правильно ориентируют врача в отношении изменений в состоянии здоровья, которые могут возникнуть в этих случаях.

Медицинский анамнез включает сведения о заболеваниях в семье, болезнях, перенесенных самим обследуемым. Такие болезни, как скарлатина, ревматизм, ангина, могут поразить сердце, почки, среднее ухо. В результате осложнений на эти органы снижается работоспособность, спортсмен не может выполнить большие физические нагрузки. В связи с этим необходимо уменьшать тренировочную нагрузку для этих лиц и не допускать их к соревнованиям. Перенесенная ранее травма, например сотрясение мозга, может вызвать осложнение, расстройство координации движений, головные боли. Для этих занимающихся противопоказаны гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения на мосту, вольные схватки и т. д.

Узнав при расспросе обследуемого о снижении им спортивных результатов, преподаватель, врач выясняют причину этого и в соответствии с нею изменяют спортивную нагрузку. Очень важны сведения об участии в соревнованиях, так как причиной перетренированности, особенно у ребят, могут быть частые с большой нагрузкой, без достаточного отдыха соревнования. Это состояние может возникнуть при коротком подготовительном периоде и форсированной тренировке.

Зная причины перетренированности, перенапряжения обследуемого, преподаватель может предупредить их в будущем.

Таким образом, имея сведения врачебного контроля, преподаватель более правильно решит вопрос о построении учебно-тренировочных занятий.

© 2016, Матухно Е.В.

Врачебное обследование: содержание и методы

© 2016, Matukhno E.V.

Medical examination: content and methods