

## Секция 3

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7437712>*Борщева А.Е., Баянкина Д.Е.**Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул, Россия*ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ  
В МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

**Аннотация.** Массовая физическая культура и спорт являются важными элементами функционирования общества. Развитие массовой культуры и спорта позволяют вовлечь большее количество людей в данные занятия, повысить интерес общества к здоровому образу жизни, при правильной организации тренировок значительно повысить уровень здоровья и качество жизни людей. Для повышения эффективности массовой физической культуры и спорта необходимо уделять повышенное внимание врачебному контролю и сопровождению данного процесса.

**Ключевые слова:** физическая культура; спорт; массовая физическая культура; врачебный контроль; медицинское сопровождение; гигиена физической культуры

*Borshcheva A.E., Bayankina D.E.**Altai State Pedagogical University  
Barnaul, Russia*

## MEDICAL CONTROL IN MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORT

**Abstract.** Mass physical culture and sports are important elements of the functioning of society. The development of mass culture and sports makes it possible to involve more people in these activities, increase public interest in a healthy lifestyle, and, if properly organized, significantly improve the level of health and quality of life of people. To increase the effectiveness of mass physical culture and sports, it is necessary to pay increased attention to medical control and support of this process.

**Keywords:** physical culture; sports; mass physical culture; medical supervision; medical support; hygiene of physical culture

Физическая культура и спорт являются одним из инструментов повышения уровня здоровья населения, но использование средств физической культуры требует индивидуального выбора, дозирования нагрузок и медико-биологической оценки их эффективности. Неправильная оценка и неверно определённый допустимый уровень нагрузок могут усугубить ситуацию и нанести существенный вред здоровью. Поэтому важно верно оценивать необходимый уровень физических нагрузок и их влияние на организм. В этом нам может помочь врачебный контроль.

Для рассмотрения особенностей и роли врачебного контроля в массовой физической культуре и спорте хотим обратить внимание на общие понятия в данной сфере. Например, в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» приводятся такие понятия, как физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физкультурные мероприятия и многие другие, которые в обыденном сознании могут рассматриваться как синонимы. Однако законодательство разделяет данные категории. Например, физическая культура определяется как «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» (Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ. <https://clck.ru/Mz4zv>). Исходя из данного определения, видно, что физическая подготовка, физическое воспитание и физическое развитие являются составными элементами физической культуры. Также акцентируем внимание на то, что физическая культура одной из своих целей ставит интеллектуальное развитие.

Кроме того, в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» массовый спорт определяется как часть спорта, направленная на физическое воспитание и развитие граждан посредством различных мероприятий. Например, организация самостоятельных занятий, а также участие в различных массовых мероприятиях. В качестве разновидности массового спорта в законе отдельно выделяется корпоративный спорт.

В целом, массовая физическая культура и спорт доступны для рядовых граждан, однако, цели и условия занятий значительно отличаются от профессионального спорта.

Рассматривая врачебный контроль, обратим внимание на подходы к определению. Так, на основании анализа специальных источников, врачебный контроль можно определить, как совокупность мероприятий, проводимых врачами и иными лицами, имеющими профессиональное медицинское образование, проводимых для определения состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, а также общего изучения влияния физической нагрузки на организм, лечения и предупреждения травм.

Основной целью медицинского контроля является обеспечение эффективного использования методов и средств физического развития с точки зрения сохранения и развития общего уровня здоровья и функционального состояния.

В специальной литературе выделяют ряд элементов врачебного контроля [2, с. 5]. Ниже рассмотрим данные элементы, их содержание, значение и особенности реализации в рамках массовой физической культуры.

Во-первых, выделяется врачебное обследование, которое представляет собой комплексное мероприятие, проводимое в целях выявления физических особенностей организма для подбора оптимального режима физических тренировок, питания и здорового образа жизни в целом. Врачебное обследование является крайне важным элементом врачебного контроля, однако, в массовой физической культуре имеются проблемы с его

реализацией. Рассматривая профессиональный спорт, особенно такие виды спорта, как боевые искусства, футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и др., можно отметить, что каждый шаг спортсмена сопровождается медицинским контролем, проводятся постоянные медицинские исследования, наблюдения и другие формы контроля. В массовой же физической культуре проведение врачебного обследования зависит от наличия инициативы занимающегося, который должен самостоятельно обратиться в медицинское учреждение. Зачастую медицинское сопровождение в целом и обследование в частности недооцениваются тренирующимися. Однако это может приводить к различным травмам, перетренированности и иным проблемам. Обследование позволяет выявить проблемы и особенности организма и, исходя из них, сформировать режим тренировок. Например, при наличии проблем с коленями необходимо избегать или крайне осторожно прибегать к занятиям бегом, прыжкам на скакалке и т. д. При наличии проблем с позвоночником важно осторожно подходить к тренировкам с отягощением. Однако, массовая физическая культура, как правило, предполагает самостоятельные, групповые или командные занятия без медицинского сопровождения и контроля. Это приводит к тому, что не достигаются положительные цели – укрепление здоровья, а результаты наоборот являются отрицательными – травмы, перетренированность и многое другое. Такие результаты могут стать причиной того, что человек сформирует отрицательное отношение к тренировкам и спорту.

Во-вторых, выделяются врачебно-педагогические наблюдения. Так, врачебно-педагогические наблюдения – это исследования, проводимые совместно врачом и преподавателем по физической культуре (тренером) непосредственно на занятиях с целью оценки воздействия на организм занимающихся тренировочных нагрузок и управления на основании этого учебно-тренировочным процессом [4, с. 44].

Наблюдения позволяют оптимизировать процесс нагрузок, подобрать эффективные упражнения и избегать травм. Однако, как видно, в процессе наблюдений необходимо взаимодействие двух специалистов – медицинского работника и тренера. Иногда в спортивной медицине работают специалисты, которые сочетают в себе образование, знания и опыт как врача, так и тренера.

В рамках наблюдений можно выделить ряд проблем. Так, в настоящее время широкое распространение получили занятия фитнесом, тренировки с отягощением в тренажерных залах и иных специальных учреждениях. Нередко такие занятия проводятся с тренером. Однако квалификация многих тренеров вызывает вопросы. Иногда они имеют достаточный уровень знаний в сфере организации тренировок, но знания в сфере медицины находятся на невысоком уровне. Это приводит к тому, что в процессе тренировок результаты или не достигаются или достигаются слабо, когда инструкторы используют универсальные и усредненные программы тренировок без учета индивидуальных особенностей. Неверно составленная узкая программа может приводить к травмам и иным проблемам у занимающихся. При этом не все фитнес-клубы и иные учреждения имеют в штате медика, что также снижает возможность организации эффективных наблюдений.

В-третьих, рассмотрим врачебно-спортивную консультацию, которая определяется как «форма врачебного контроля в физкультуре и спорте, заключающаяся в разработке врачом советов и рекомендаций для педагога, тренера и (или) спортсмена, касающихся методики и режима тренировок» (Словари и энциклопедии на Академике. <https://clck.ru/32cAgv>). Врачебно-спортивная консультация является следующим этапом после врачебно-педагогических наблюдений. Именно по результатам наблюдений и разрабатываются консультации. Проблемы в их рамках абсолютно такие же, как и при наблюдении – низкий уровень медицинского сопровождения, не всегда высокая квалификация тренеров и другие.

Кроме того, консультация важна для того, чтобы организовать здоровое питание. Частым запросом при начале тренировок является снижение массы тела. Для снижения массы тела в первую очередь необходимо уделять внимание питанию [7, с. 163]. При этом для достижения положительного результата необходимо сочетание питания, тренировочного процесса, режима дня и других аспектов. Врачебно-спортивная консультация позволит эффективно организовать питание тренировочный процесс и достигнуть положительного результата.

В-четвертых, выделяется санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий. Санитарно-гигиенические условия включают в себя температуру воздуха, влажность, чистоту воздуха, освещение, шум и многое другое. Создание данных условий является крайне важным для организации безопасных занятий физической культурой и спортом. До 2021 года действовали «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 №61 (утратил силу). <https://clck.ru/32hNHp>). Однако с 1 января 2021 года данные правила не действуют на основании Постановления Правительства РФ (Постановление Правительства РФ от 08.10.2020 №1631. <https://clck.ru/32hHGD>). В данных правилах устанавливались требования к спортивным площадкам, которые находятся на улице, зданиям и помещениям объектов спорта и т. д. Например, были установлены требования к водопроводу, освещению, температуре воздуха и многому другому. В настоящее время действуют «Санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 №44. <http://pravo.gov.ru>, 31.12.2020). Данным документом установлены требования к бассейнам, спортивным залам, например, закреплена периодичность бактериологических проверок и многие другие требования.

Нарушение установленных правил является основанием для привлечения к административной ответственности по ст. 6.3 КоАП РФ (Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 №195-ФЗ. <https://clck.ru/C3duV>). Также может наступить уголовная ответственность по ст. 236 УК РФ, если нарушение правил повлекло массовое заболевание, отравление, смерть человека и иные негативные последствия, либо угрозу их наступления (Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 №63-ФЗ. <https://clck.ru/AYThW>).

Соблюдение гигиенических требований позволяет снижать риски распространения различных инфекций и иных заболеваний. В результате это позволит улучшить имидж объекта спорта, сохранять интерес к занятиям на должном уровне. При нарушении данных требований мотивация к тренировкам у занимающихся может снизиться.

В-пятых, рассмотрим гигиеническое воспитание личности. В целом, личная гигиена является залогом здоровья организма, соблюдение требований снижает риски заболеваний. Так, например, личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, зубами и т. д. [3, с. 9].

Помимо личной гигиены при воспитании необходимо уделять внимание соблюдению режима дня. Так, имеются исследования, в рамках которых сделаны выводы о прямой корреляции соблюдения режима дня и работоспособности [1, с. 29]. Кроме того, имеются исследования, в рамках которых сделаны выводы о положительном влиянии оптимально организованных тренировок на работоспособность [6, с. 367].

При занятиях физической культурой соблюдение режима дня позволяет правильно восстанавливаться, получать положительный результат от тренировок в виде повышения настроения и работоспособности. При нарушениях режима дня положительные результаты от тренировок снижаются, а в некоторых случаях могут быть и негативными – снижение работоспособности и настроения может являться следствием того, что организм не восстановился.

Также важным является ответственный поход к спортивной одежде и обуви – подбор оптимальных моделей, уход за одеждой и обувью – стирка, чистка и т. д.

В рамках массовой физической культуры для взрослого человека соблюдение правил гигиены, рассмотренных выше, является ответственностью занимающегося. Для детей и подростков необходимо проведение занятий, направленных на повышение осведомленности в данной сфере. Для взрослых можно разработать различные брошюры и памятки, содержащие требования и правила гигиены, которые необходимо соблюдать в процессе тренировок. Также памятки и брошюры необходимо сделать общедоступными, например, размещать в местах тренировок – в спортивных залах, бассейнах и других объектах, предусмотреть возможность ознакомления с ними в электронном варианте.

В-шестых, выделяется медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В рамках темы исследования отметим, что массовый спорт предполагает участие в соревнованиях, достижение определенных результатов и многое другое. В науке выделяются определенные направления массового спорта, например, школьный и студенческий спорт, оздоровительно-восстановительный спорт и некоторые другие виды [5, с. 238]. При организации соревнований в рамках массового спорта необходимо уделять повышенное внимание медицинскому обеспечению, например, организации и проведения осмотров, контроль за состоянием организма участников и другим аспектам. Например, в настоящее время действует принятый Минздравом РФ нормативный правовой акт, посвященный особенностям медицинского осмотра и медицинской помощи лицам, которые занимаются

спортом, в том числе желают сдать нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Также данным документом установлены формы медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н. <http://pravo.gov.ru>). В данном документе установлены порядок оказания помощи, особенности медицинского обеспечения спортивных соревнований, требования к медицинским заключениям и многое другое.

Рассмотренные выше элементы врачебного контроля в сфере массового спорта и физической культуры должны быть реализованы в полном объеме для достижения положительных результатов и обеспечения безопасности занятий. Однако в процессе исследования отмечено, что в данной сфере имеется множество проблем, например, ответственность по организации медицинского сопровождения тренировок лежит на плечах занимающегося. Это связано с тем, что в штате многих спортивных клубов и учреждений нет медицинского работника, либо работа данного специалиста носит номинальный характер. Это приводит к тому, что многие лица, которые занимаются самостоятельно, игнорируют медицинское сопровождение процесса тренировок, что может приводить к серьёзным травмам и иным проблемам.

Исходя из этого, важным элементом самостоятельных тренировок является самоконтроль и объективная оценка своего состояния. Например, если человек ощущает боль в органах и системах организма, либо долго протекает восстановление, то необходимо пересмотреть организацию тренировок.

Для достижения положительного результата необходимо сочетание эффективно организованного процесса тренировок, соблюдение режима дня и иных гигиенических требований, плана питания, самоконтроля и других элементов. Наличие медицинского сопровождения позволит сделать процесс тренировок более эффективным и результативным. Однако, условия для врачебного контроля в сфере массовой физической культуры и спорта в настоящее время минимальны. Решение данной проблемы видится в создании необходимых условий для медицинского сопровождения, взаимодействии государственных и иных медицинских учреждений со спортивными залами, бассейнами и иными организациями в данной сфере.

Таким образом, можно констатировать, что осуществление и организация врачебно-педагогического контроля на занятиях, секциях физической культуры будет эффективнее, если: в образовательном учреждении разрабатываются и утверждаются виды, средства и методы контроля за регулированием физической нагрузки; соблюдаются принципы физической культуры: постепенность, допустимость, систематичность, индивидуализация; осуществляется контроль нормирования физических нагрузок по длительности, интенсивности, соотношению их с возможностями заниматься; строго контролируется допуск к физическим упражнениям.

### Литература

1. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня // Инновационная наука. 2016. №10. С. 28-30.
2. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. Врачебный контроль в физической культуре. М., 2012. С. 5.
3. Дудко А.В. Гигиена при занятиях физической культуры и спортом // StudNet. 2020. №10. С. 9.
4. Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания студентов // Наука-2020. 2017. №3. С. 42-48.
5. Пономарев И.Е., Стриева Л.Ю., Олонец С.Б. Массовый спорт и спорт высших достижений как современный социокультурный феномен // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. №1. С. 236-240.
6. Сафонова О.А., Анисифорова А.М., Сафонов Д.В. Физическая культура в регулировании работоспособности // E-Scio. 2022. №2. С. 364-370.
7. Сбитнева О.А. Значение физической культуры и спорта в процессе снижения веса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3. С. 162-165.

© Борщева А.Е., Баянкина Д.Е., 2022