

С. А. Чусовитина

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Занятия должны проводиться с учетом анатомо-физиологических особенностей. Морфологические, функциональные и биохимические особенности организма в период старения оказывают влияние на его важнейшее свойство – способность реагировать на воздействия внешней среды, физических нагрузок и т.д.

Практика свидетельствует, что умеренные физические тренировки задерживают развитие многих симптомов старения, замедляют прогрессирование возрастных и атеросклеротических изменений, улучшают функциональное состояние главнейших систем организма. А если учесть, что для лиц среднего, и особенно пожилого возраста характерна гиподинамия и избыточное питание, то становится очевидной необходимость регулярных занятий физкультурой.

Наиболее эффективны в этом отношении циклические виды двигательной активности – ходьба по пересеченной местности, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде, тренировки на велотренажере и др., а также ежедневная утренняя гимнастика, контрастный душ, раз в неделю – посещение сауны (бани), умеренное питание и т.д.

Не следует включать в тренировки бег, прыжки, упражнения с тяжестями, которые приводят к травматизму и заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Основной целью врачебного контроля является определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-

физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп. Соответственно, главные задачи врачебного контроля следующие:

1. Изучение состояния здоровья, работоспособности и физической подготовленности лиц среднего и пожилого возраста;
2. Систематические наблюдения за влиянием занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья;
3. Врачебно-педагогический контроль и обучение занимающихся системе самонаблюдений (самоконтроля) в процессе проведения физических упражнений;
4. Врачебные консультации по вопросам выбора вида двигательного режима, а также по общему режиму, способствующему повышению эффективности занятий физической культурой.

Функциональное состояние в процессе тренировок контролируется по пульсу, частоте дыхания и субъективным признакам усталости. Занятия должны проходить с паузами для отдыха, ходьбы, упражнений на задержку дыхания, натуживание, с резкими движениями, особенно махового характера, вращениями головой, с длительным наклоном головы вниз. Преподаватель физкультуры (тренер) должен ориентировать занимающихся на глубокое, ритмичное дыхание.

Основным принципом занятий физкультурой в группах здоровья должна быть постепенность и дозированная тренировка циклического характера, она особенно полезна при заболеваниях сердца, легких и др. Выбор средств и методов занятий физкультурой диктуется возрастом, полом и физической подготовленностью занимающихся.

Не следует увлекаться скоростными и силовыми нагрузками, как и играми, которые резко повышают психоэмоциональное состояние занимающихся.

О положительном влиянии занятий физкультурой свидетельствуют следующие показатели реакции кардиореспираторной системы: восстановление ЧСС через 4-5 минут, хорошее настроение, аппетит, сон и другие субъективные показатели.

С. А. Чусовитина, Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Государственное управление развитием физической культуры и спорта невозможно без комплексных государственных программ на федеральном, региональном и местном уровнях, объединяющих и взаимоувязывающих собой все многочисленные факторы и условия этого развития, придающих ему четкость, планомерность и перспективу.

Среди этих факторов и условий следует выделить работу по проведению мониторинга физической подготовленности, физического здоровья и работоспособности населения, поскольку управление без проведения мониторинга (это касается любой социальной сферы) не что иное, как управление «вслепую», которое не может быть эффективным.

Как уже было сказано, Правительство Российской Федерации, в целях совершенствования работы по укреплению здоровья населения и улучшению физического развития детей, подростков и молодежи, ПОСТАНОВИЛО (№ 916 от 29.12.2001) Министерству здравоохранения