

Полтора года назад в Ярославле умерла 16-летняя спортсменка. Умерла неожиданно, во время подготовки к соревнованиям по гимнастике. На здоровье девочка никогда не жаловалась, да и врачи, наблюдавшие ее, не замечали никаких отклонений. Историй, когда погибали, не выдержав тяжелых физических нагрузок, молодые хоккеисты, футболисты, легкоатлеты, немало. Однако желающих заниматься спортом высоких достижений у нас не становится меньше. Кому же можно заниматься спортом, а кому категорически запрещено? Об этом мы говорим с профессором, доктором медицинских наук, заслуженным врачом РФ Наталией ЧЕРНОЙ.



нас не становится меньше. Кому же можно заниматься спортом, а кому категорически запрещено? Об этом мы говорим с профессором, доктором медицинских наук, заслуженным врачом РФ Наталией ЧЕРНОЙ.

Медали высоких рисков

Гимнасты и тяжелоатлеты

— *Наталия Леонидовна, с какого возраста целесообразнее приобщать ребенка к спорту? Когда его лучше записать в спортивную секцию?*

— Если ребенку три-четыре года, то об этом думать рано, а вот в пять — можно. Но все дети разные. Кто-то развивается быстро, в том числе и физически, а кто-то, напротив, с отставанием. Правильнее этот вопрос родителям решать совместно с медиками. К сожалению, большинство родителей, решив отдать малыша в спортивную секцию, не советуются даже со своим участковым педиатром. В результате, вместо того чтобы помочь своему сыну или дочери окрепнуть физически, мамы и папы вредят их здоровью. А меж тем есть целый ряд заболеваний, которые могут прогрессировать при дополнительных нагрузках.

— *Что это за заболевания?*

— Я не вижу смысла их здесь перечислять, поскольку всем хорошо из-

вестно, что даже после ОРВИ ребенку физкультурой некоторое время заниматься противопоказано. Даже в этом случае дополнительные нагрузки могут повлиять негативно! Мое личное отношение к перегрузкам детей крайне отрицательное. Мне приходилось наблюдать, как страдает психика ребенка, от которого требуют высоких спортивных результатов. Особенно часто это происходит, когда родители неправильно выбирают спортивную секцию.

— *Но ведь здесь может подсказать тренер...*

— Роль тренера, безусловно, велика. Опытный наставник сразу видит, способен ребенок заниматься данным видом спорта или нет. Врачи тоже делят детей на разные типы, например, на гиперстеников и астеников. Гиперстеники — это детишки, имеющие широкие кости и хорошо развитую мускулатуру, астеники — худенькие ребята с тоненькими косточками. Из последних получают хорошие гимнасты, а из гиперстеников — тяжелоатлеты.

Смотря какая нагрузка

— *Если у ребенка есть способности к занятию тем или иным видом спорта, но он часто болеет, как на его самочувствии скажутся регулярные тренировки?*

— Смотря какая нагрузка. Если тренировки идут по четыре-пять часов ежедневно, это плохо для любого ребенка.

— *И какова же норма, которой надо придерживаться?*

— Общей нормы нет. Тренер и спортивный медик должны совместно ее определять. Согласно приказу Минздрава врач обязательно должен быть в штате любой спортивной школы или организации. Он присутствует на тренировках и следит за тем, чтобы уровень нагрузки был адекватен возрасту и состоянию здоровья юного спортсмена. Именно так работали раньше школьные врачи. Если они замечали, что какой-то ребенок покрылся потом, тя-

жело задыхался, то ему давали возможность отдохнуть. Это и есть текущий контроль.

Но и родители должны наблюдать за своими детьми. Если они видят, что сын или дочь с тренировками приходят вялыми, значит, такие нагрузки им не по силам.

Как я уже говорила, часто болеющим детям полезно заниматься физкультурой, но вот перегрузки им противопо-

знаки нездоровья малыша. Не надо от ребенка требовать невыполнимого, его надо любить таким, какой он есть.

Одним — разрешено, другим — запрещено

— *Сегодня в штате поликлиник появились спортивные врачи, именно они дают справки о допуске к занятию ребенка в той или иной секции. Чем еще они занимаются?*

— Сфера их деятельности разнообразна, в том числе они следят за режимом питания спортсменов. Если речь идет о врачах спортшколы, то именно они определяют, имеются ли у ребенка противопоказания к занятиям тем или иным видом спорта. В поликлиниках врач по спортивной медицине на основании заключения педиатра определяет, можно ребенку заниматься спортом или нет. Спортивный врач занимается и реабилитацией спортсменов после травмы, оказывает им первичную медицинскую помощь.

— *А плоскостопие, например, может являться основанием для запрета занятия спортом?*

— При таком диагнозе повышенные нагрузки противопоказаны. Состояние стопы оказывает серьезное влияние на опорно-двигательный аппарат, тем более у ребенка. Отсутствие внимания к этой проблеме в будущем может привести к заболеваниям суставов и позвоночника,

ВАМ, РОДИТЕЛИ

Речь о запрете заниматься физкультурой детям, имеющим те или иные заболевания, не идет. Напротив, разумные физические нагрузки показаны всем — и астматикам, и ребятам, страдающим сердечно-сосудистыми патологиями, и тем, у кого выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата. Но эти занятия должны проходить под контролем врача.

казаны. И еще надо обязательно помнить: даже на уроке физкультуры в школе к каждому ребенку необходим индивидуальный подход, преподаватель обязан рассчитывать оптимальную физическую нагрузку.

— *Наталия Леонидовна, как донести до пап и мам, что спорт — это не только слава и медали?*

— Если для папы и мамы в приоритете успехи и медали, а не состояние здоровья своего ребенка, ничего не сделать. Это когда, не дай Бог, случится несчастье, взрослые почувствуют свою вину. К сожалению, к каждому маленькому спортсмену врача не приставишь, поэтому именно родители должны быть очень внимательными, чтобы не проглядеть первые при-

НАДО ЗНАТЬ

Выпускник, сдавший нормы ГТО, получает некие преференции при поступлении в вуз. Но нормы ГТО могут сдавать только ребята, занимающиеся физкультурой в основной группе. Если речь идет о подготовительной, то к сдаче допускаются школьники, которые прошли тщательное медицинское обследование.

сказаться на функции многих органов и систем.

Генетический код

— *Конечно, хорошо, когда родители, решая вопрос, каким видом спорта будет заниматься их дитя, взвешивают все за и против. Однако чаще всего мамы и папы рассуждают так: «Петя из 48-й квартиры занимается большим теннисом, почему бы и моему Егору теннисом не заняться?» Скажите, а можно ли безошибочно выявить склонность ребенка к той или иной деятельности?*

— В перспективе по нескольким каплям крови мы сможем определить генетический код каждого ребенка, в принципе это и сейчас уже можно сделать в единичных случаях. Такой анализ дает возможность не только выявить предрасположенность к тем или иным заболеваниям, но и подсказать родителям, к какому виду спорта имеет склонность их ребенок. Но тут возникает другой вопрос: все ли захотят знать правду?

— *Допустим, захотят. И анализ покажет, что предрасположенность к той или иной болезни есть. Что тогда?*

— Хочу уточнить, что это далеко не всегда фатальная предрасположенность, но это риск. А если вы разумно подходите к нагрузкам, которые ложатся на ребенка, то проблемы может и не быть.

Людмила ДИСКОВА
Фото автора и с сайта 1778.com

К СВЕДЕНИЮ

Согласно приказу Минздрава № 134н только после медицинского осмотра школьник может получить разрешение на сдачу норм ГТО. Этим же документом определяется принадлежность ребенка к функциональной группе.

Если у ребенка 1-я группа здоровья, он может заниматься физической культурой (в том числе в организациях), участвовать в массовых спортивных соревнованиях, заниматься спортом без ограничений.

2-я группа здоровья дает возможность вести занятия физической культурой (в том числе в организациях), заниматься спортом с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях.

При 3-й группе здоровья возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок.

При 4-й группе здоровья возможны только занятия лечебной физической культурой. Данным приказом предписывается иметь в штате врача спортивной медицины в каждой районной поликлинике.