



Особенности состояние здоровья детей,  
занимающихся спортом

# Определение

Здоровье человека как целостное состояние организма, характеризующееся определенной стабильностью гомеостаза, является понятием **многомерным и динамичным**

**\*Гомеостаз** (др. греч. - ὁμοιοστάσις от ὅμοιος — одинаковый, подобный и στάσις — стояние, неподвижность) — саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.



Организм человека необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и напряжения регуляторных систем.

Приспособительные возможности рассматриваются как мера здоровья.

Измерение уровня здоровья – одна из главных проблем при оценке состояния здоровья.



Приспособительные возможности рассматриваются как мера здоровья.

### Переход от здоровья к болезни

можно рассматривать как

процесс постепенного снижения способности человека приспособливаться

к изменениям социальной, производственной, образовательной и окружающей среды.



Здоровье детского населения справедливо называют важнейшим индикатором общественного здоровья.

Здоровье детского населения – это совокупность статистических показателей:

- ✓ медико-демографических (рождаемость, смертность),
- ✓ заболеваемости,
- ✓ физического развития
- ✓ и инвалидности.



# Факторы риска нарушения здоровья

- ✓ Дефицит двигательной активности
- ✓ Редкое употребление овощей и фруктов
- ✓ Вовлеченность в употребление психоактивных веществ
- ✓ Избыточная масса тела
- ✓ Повышенный уровень сахара в крови



# Положительные эффекты от занятий

- ✓ Стимулирует процессы роста и развития
- ✓ Увеличивается плотность костной ткани, эластичность связочного аппарата, укрепляется мышечный корсет верхнего плечевого пояса
- ✓ Улучшается координация, приобретаются новые
- ✓ двигательные навыки ➡ стимулируется умственная деятельность
- ✓ Закаливающий фактор (увеличивается дыхательный объем легких, укрепляется сосудистая система)
- ✓ Формирование характера



# Спортивная школа

- Это образовательная система подготовки детей. Включает в себя этапы подготовки: спортивно-оздоровительный, начальный, тренировочный, спортивного совершенствования.
- Логически выстроенный тренировочный процесс. В тренировке всегда есть вводная часть, основная и заключительная (нельзя прийти в середине тренировки или спустя 20 минут!!!)



# Сравнительная характеристика структуры заболеваемости спортсменов по результатам УМО и несовершеннолетних

	Структура заболеваемости спортсменов (%)		Структура заболеваемости несовершеннолетних
	2010	2020	2020
Болезни ни нервной системы	2,0	0,6	15,2 (II место)
Болезни глаза	11,8 (I место)	13,0 (I место)	17,1 (I место)
Болезни уха	8,8 (II место)	7,1 (II место)	0,4
Заболевания ротовой полости	7,2 (III место)	6,2 (III место)	8,7
Болезни костно-мышечной системы	4,9	4,5	15,0 (III место)
Гинекологические заболевания	1,5	0,5	3,8

# ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

I

- это здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, не болевшие или редко болевшие за период наблюдения, имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие.

II

- Дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения, с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии, с дефицитом массы тела или избыточной массой тела, часто (4 раза в год и более) или длительно (более 25 дней по одному заболеванию) болеющие

III

- дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, с редкими, не тяжелыми по характеру течения обострениями, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, поведения с редкими интеркуррентными заболеваниями (1-3 раза в год)

IV

- дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с отклонениями не только патологически измененного органа или системы, но и других органов и систем, с частыми обострениями основного заболевания, с нарушениями общего состояния, самочувствия и поведения после обострения

V

- Включает детей, больных тяжелыми хроническими заболеваниями, с тяжелыми врожденными пороками развития в состоянии декомпенсации, т.е. угрожаемых по инвалидности или инвалидов



## УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 7 МАЯ 2018 ГОДА № 204 «О НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ И СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЗАДАЧАХ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2024 ГОДА»

увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

### **Перечень поручений по итогам встречи с тренерами, спортсменами и специалистами в области физической культуры и спорта**

Владимир Путин подписал перечень поручений по итогам встречи с тренерами, спортсменами и специалистами в области физической культуры и спорта, состоявшейся 13 марта 2013 года.

4 апреля 2013 года 19:00 Содержит 10 поручений

**«Заниматься должны все, все без исключения! Нужно не освобождать детей от занятий вообще, а разрабатывать специальные программы»**



# Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 3 статья п.6

Статья 3. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте

б) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом,

**Основополагающий принцип: не навреди**



Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 39 статья п.2

- 2. *Лицо, желающее заниматься* физической культурой и спортом, может быть принято в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, иную организацию для занятий физической культурой и спортом и (или) допущено к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО *только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра* в соответствии с частью 4 настоящей статьи.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН "О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" В ЧАСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ

Статья 30.1. Фитнес-центры

1. **Фитнес-центры являются физкультурно-спортивными организациями**, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию.



# Форма справки для допуска I, II этапа и для норм ГТО

- Приложение 3 к Порядку

7. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, **определяется группа здоровья**. Приказ Минздрава России № 621 от 30.12.2003 г. «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, **лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой**), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) **врачом-педиатром**) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

10. По результатам медицинского осмотра **оформляется медицинское заключение** с указанием **группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО** либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.



# Приказ Минздрава России от 10.08.2017 N 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

Форма

## Медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой

Выдано \_\_\_\_\_  
(полное наименование медицинской организации)

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в дательном падеже, дата рождения)  
о том, что он (она)  допущен(а)  (не допущен(а)) к занятиям физической культурой  
(ненужное зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской  
группой для занятий физической культурой (ненужное зачеркнуть)  
Медицинская группа для занятий физической культурой:

\_\_\_\_\_ (указывается в соответствии с [приложением N 3](#) к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних)

\_\_\_\_\_ (должность врача, выдавшего заключение) (подпись) (И.О. Фамилия)

М.П.

Дата выдачи "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# Форма справки по допуску к спорту - произвольная



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(Минздрав России)

## ПРИКАЗ

14 сентября 2020

№ 9724

Москва

### Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений

В соответствии с пунктом 3 статьи 78 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 48, ст. 6724, 2017, № 31, ст. 4791) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений согласно приложению.

2. Признать утратившим силу приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 2 мая 2012 г. № 441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2012 г., регистрационный № 24366).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2021 г. и действует до 1 января 2027 г.

Министр

М.А. Мурашко



- 6. Справки на бумажном носителе оформляются с проставлением штампа медицинской организации или на бланке медицинской организации (при наличии), **подписываются врачом** (фельдшером, акушеркой), **заверяются личной печатью врача** и печатью медицинской организации (при наличии), на которой **идентифицируется полное наименование медицинской организации в соответствии с учредительными документами.**



# Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении Порядка....»

- 37. Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, **программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением N 1 к настоящему Порядку, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.**

## Приложение N 1 к Порядку I. Программы медицинских осмотров спортсменов

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
<p><b>Лица, занимающиеся</b> физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, <b>спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки</b>, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)</p>				
<p><b>Лица, занимающиеся</b> физической культурой, массовыми видами спорта, <b>спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки</b>, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО</p>	<p>1 раз в 12 месяцев</p>	<p>Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.</p>	<p>Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
		<p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья <b>к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II настоящего приложения, графы "тренировочный этап")</b>. Определение допуска к занятиям.</p>	
		<p>Врач по спортивной медицине (в случае установления III или <b>IV группы здоровья</b>)</p>	<p>Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям</p>	

# Некоторые виды спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья

- Бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег
- Бег на коньках на средние или длинные дистанции
- Биатлон
- Бокс
- Велоспорт
- Гребля
- Десятиборье
- Конькобежный спорт
- Лыжные гонки
- Пятиборье
- Плавание на средние или длинные дистанции
- Спортивное ориентирование
- Спортивная ходьба
- Триатлон



**К видам спорта, развивающим выносливость, относятся все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка длится сравнительно длительное время**

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении Порядка....»

**начиная с тренировочного этапа**  
**спортивной подготовки (этап спортивной**  
**специализации), к спортивным**  
**мероприятиям является наличие**  
**медицинского заключения о допуске к**  
**тренировочным мероприятиям и к**  
**участию в спортивных соревнованиях.**

Приложение N 2  
к приказу Министерства  
здравоохранения  
Российской Федерации  
от 23 октября 2020 г. N 1144н  
(форма)

..... Название медицинской организации, штамп  
..... Телефон, электронная почта  
Р  
..... Медицинское заключение  
..... о допуске к участию в физкультурных и спортивных  
..... мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных  
..... соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов  
..... испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного  
..... комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) "Р" (ОТ) "Р"  
Р  
..... Регистрационный номер заключения ..... Р  
Фамилия ..... Р  
Имя ..... Р  
Отчество (при наличии) ..... Р  
Дата рождения ..... Р  
Регистрационный номер лица (физкультурника, спортсмена) ..... Р  
Дата выдачи, название выдавшего органа ..... Р  
Название мероприятия ..... Р  
Вид спорта (при наличии) ..... Р  
Спортивная дисциплина (при наличии) ..... Р  
Этап спортивной подготовки (при наличии) ..... Р  
..... По результатам ..... осмотры, ..... углубленного ..... медицинского  
обследования  
..... ДОПУЩЕН  
..... комиссией (вычеркнуть лишнее) Р  
..... к тренировочным мероприятиям  
..... Р  
..... к участию в спортивных соревнованиях  
..... Р  
..... к участию в физкультурных мероприятиях  
..... Р  
..... к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО  
..... Р  
Р  
Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ) Р  
Описать: ..... Р  
..... Р  
..... Р  
..... Р  
Дата выдачи медицинского заключения ..... Р  
Р  
Медицинское заключение действительно до (указать дату) ..... Р  
Р  
Ответственное лицо медицинской организации ..... Р/  
..... Подпись ..... фамилия, инициалы Р  
..... Печать медицинской организации Р



## Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении Порядка....»

48. Медицинские противопоказания к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с **клиническими (методическими) рекомендациями**, с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.



# Клинические признаки витаминной недостаточности



# При недостатке витамина С (аскорбиновой кислоты)

отмечается

- ✓ Цианоз губ, носа, ушей, ногтей,
- ✓ разрыхленность и синюшность десен,
- ✓ набухание межзубных сосочков,
- ✓ каймы у шейки зубов,
- ✓ кровоточивость десен,
- ✓ бледность и сухость кожи,
- ✓ гипотермия,

## ТОП 10 ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С

1	 Гуава 1 фрукт 377 mg	2	 Черная смородина 1 стакан 203 mg	3	 Красный перец 1 стакан 190 mg	4	 Киви 1 шт 164 mg	5	 Зеленый перец 1 чашка 120 mg
6	 Клубника 1 стакан 89 mg	7	 Папайя 1 стакан 86 mg	8	 Апельсин 1 большой 82 mg	9	 Брокколи 1 стакан 81 mg	10	 Кале 1 стакан 80 mg

У спортсменов нагрузки на выносливость приводят к особенно высокому уровню выведения витамина С с мочой, что при недостаточном восполнении может стать причиной снижения работоспособности.

Потребность в витамине С особенно возрастает при высоком содержании углеводов в пище спортсменов, тренирующихся на выносливость.



# Недостаточность витамина В1 (тиамина)

вызывает

- быструю психическую и физическую утомляемость, потерю аппетита, запоры, мышечную слабость,
- боли в ногах и их утомляемость при ходьбе.
- Может отмечаться болезненность икроножных мышц, одышка.

## Недостаточность витамина В2 (рибофлавина)

проявляется

- в сухости и синюшности губ,
- красноте каймы и рубцов на них (хейлоз),
- в наличии трещин и корочек в углах рта (ангулярный стоматит),
- в виде себорейного дерматита носогубных складок,
- светобоязни,
- конъюнктивита и блефарита

Кедровые орехи



122.4 мг

Фасоль



0.9 мг

Грецкий орех



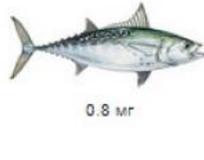
0.8 мг

Облепиха



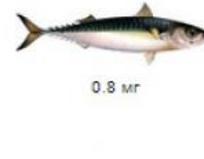
0.8 мг

Тунец



0.8 мг

Скумбрия



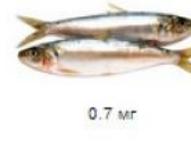
0.8 мг

Печень



говядина 0,7 мг, курица 0,9 мг

Сардина



0.7 мг

Хрен



0.7 мг

Фундук



0.7 мг

Чеснок



0.6 мг

Гранат



0.5 мг

Пшено



0.5 мг

Перец сладкий



0.5 мг

Курица



0.5 мг



# Недостаточность витамина В12

проявляется

- в снижении устойчивости к инфекциям,
- нарушениям реакций клеточного иммунитета.

<b>Печень</b>  Витамин В12 (кобаламины): 60 (мкг) гов, 30 (мкг) св., 16,58 (мкг) кур	<b>Свинина</b>  Витамин В12 (кобаламины): 2 (мкг)	<b>Кролик</b>  Витамин В12 (кобаламины): 4,3 (мкг)	<b>Говядина</b>  Витамин В12 (кобаламины): 2,6 (мкг)	<b>Баранина</b>  Витамин В12 (кобаламины): 2 (мкг)
<b>Треска</b>  Витамин В12 (кобаламины): 1,6 (мкг)	<b>Скумбрия</b>  Витамин В12 (кобаламины): 12 (мкг)	<b>Сардина</b>  Витамин В12 (кобаламины): 11 (мкг)	<b>Морской окунь</b>  Витамин В12 (кобаламины): 2,4 (мкг)	<b>Карп</b>  Витамин В12 (кобаламины): 1,5 (мкг)
<b>Осьминог</b>  Витамин В12 (кобаламины): 20 (мкг)	<b>Краб</b>  Витамин В12 (кобаламины): 1 (мкг)	<b>Сыр голландский</b>  Витамин В12 (кобаламины): 1,4 (мкг)	<b>Яйцо куриное</b>  Витамин В12 (кобаламины): 0,5 (мкг)	<b>Сметана</b>  Витамин В12 (кобаламины): 0,4 (мкг)



# Недостаточность витамина РР (ниацин или витамин В3)

характеризуется

- неврастеническим синдромом (раздражительностью, бессонницей, заторможенностью, поносами).
- отмечаются нервно-мышечные боли,
- сухость и бледность губ,
- язык обложен, отечный.
- Эритема на тыльной части кистей рук и на шее, шелушение.

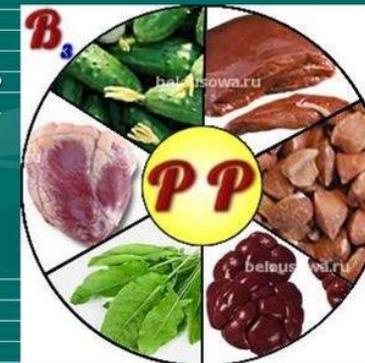
## Источники витамина РР

Растительные:

1. Проростки пшеницы
2. Дрожжи
3. Морковь
4. Брокколи
5. Кукурузная мука
6. Арахис
7. Картофель и др.

Животные:

1. Говяжья печень
2. Яйца
3. Рыба
4. Молоко
5. Свинина
6. Молочные продукты и др.





# При недостаточности витамина А (ретинола)

появляется

- бледность и сухость кожи,
- склонность к гнойничковым поражениям,
- конъюнктивиту, блефариту,
- светобоязни.



Повышенная потребность в витаминах у спортсменов объясняется усиленным обменом веществ, значительным уровнем потоотделения во время мышечной деятельности



Следует отметить, что при бесконтрольном приеме витаминов  
могут  
наступить нежелательные явления, вплоть до отравления.

Витамин	Токсическая доза	Побочные эффекты
<b>А</b>	более 200 мкг.	гидроцефалия, цирроз
<b>Р</b>	более 1250 мкг	гиперкальцемия, апатия, флебиты, головная боль
<b>Е</b>	более 150 мкг	слабость, быстрая утомляемость, диарея, гиперхолестеринемия
<b>В6</b>	более 200 мкг	слабость, быстрая утомляемость, сенсорная невропатия
<b>РР</b>	более 100 мкг	бронхоспазм, гипергликемия, гепатит
<b>С</b>	более 2 г	тошнота, диарея



Наш сайт <https://zdorovodeti.ru/>  
Эл. почта [cozdpso@yandex.ru](mailto:cozdpso@yandex.ru)