УДК 37

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В СУВОРОВСКИХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩАХ**

**Лаврентьев В.А.** – кандидат педагогических наук, мастер спорта России по полиатлону, Почётный работник физической культуры и спорта Тверской области, педагог дополнительного образования ФГКОУ «Тверское суворовское военное училище ордена Почета Министерства обороны Российской Федерации».

**Аннотация.** В данной статье подробно исследуются ключевые методы и стратегии внедрения врачебного контроля и организации медицинского сопровождения занятий по лыжным гонкам среди суворовцев Тверское суворовское военное училище ордена Почета Министерства обороны Российской Федерации. Рассматриваются различные аспекты, касающиеся особенностей физического воспитания, специфики медицинских мероприятий и адаптации учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных потребностей учащихся.

**Ключевые слова:** врачебный контроль, лыжные гонки, суворовцы, физическое воспитание

**ВВЕДЕНИЕ**

Цель медико-биологического сопровождения глобальна и звучит следующим образом: наиболее эффективное применение средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижения высоких спортивных результатов. Для юных суворовцев всё вышеизложенное является актуальным.

Врачебный контроль позволяет следить за состоянием организма суворовца как на протяжении длительного временного отрезка, так и в конкретный момент [2]. В ходе мероприятий врачебного контроля возможно выявить отклонения в состоянии здоровья, определить индивидуальную реакцию на тренировочные занятия и занятия по физической подготовке. Полученную информацию педагогический состав может использовать для избежания чрезмерных нагрузок, методологически неподходящего ввиду индивидуальных особенностей организма способа построения тренировок.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

В методической литературе принято выделять следующие основные формы врачебного контроля в зависимости от частоты проведения и направленности:

- углублённое обследование – проводится при допуске к тренировкам в начале сезона;

- этапное обследование – проводится 2-4 раза в год на основных этапах подготовки по укороченной методике для выявления изменений в состоянии обследуемого после предыдущего обследования;

- текущее обследование – проводится врачом в промежутках между этапными обследованиями в кабинете либо в условиях тренировки;

- врачебно-педагогические наблюдения [1].

Врачебно-педагогические наблюдения рассмотрим далее подробнее, так как они составляют основную форму в медицинском обеспечении тренировочных занятий по лыжным гонкам среди суворовцев Тверского суворовского военного училища. Под врачебно-педагогическими наблюдениями понимают совместные исследования, проводимые спортивным врачом и тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Данные мероприятия позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности.

Примером может служить построение физиологической кривой тренировочного занятия - графика, демонстрирующего динамику изучаемого показателя в процессе тренировочного занятия. В процессе построения производится подсчёт необходимых показателей непосредственно перед началом и сразу после окончания каждого упражнения (группы упражнений) на протяжении всего занятия. Анализируя полученную кривую, можно оценить эффективность вводной части занятия, интенсивность нагрузки в основной части, степень восстановления частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления.

Применение функциональных проб в учебно-тренировочном процессе для диагностики физической работоспособности является рациональным по причине их информативности. Однако, педагог и врач должны обладать необходимыми знаниями в этой области спортивной медицины для верной интерпретации результатов. Существует широкая классификация функциональных проб по характеру воздействия на организм; по критерию оценки пробы; по характеру физической нагрузки; по интенсивности применяемых нагрузок. В практике тренировки суворовцев-лыжников рационально применять пробы, позволяющие отследить состояние сердечно-сосудистой системы (ортостатическая проба, PWC170), показатели состояния респираторной системы (спирометрия, проба Штанге) и состояние вегетативной нервной системы (расчёт вегетативного индекса Кердо) [4].

Для суворовца, занимающегося лыжными гонками, рационально ведение дневника самоконтроля с выделением граф по частоте пульса в покое после пробуждения, оценке качества сна, субъективным ощущениям от нагрузок и учету показателей мониторов сердечного ритма. Параллельно с этим ведется учет условий тренировочных занятий, которые также влияют на переносимость нагрузок и определяют сроки время восстановления спортсмена. Систематизация и анализ этих данных помогают педагогу и суворовцу объективно оценивать эффективность выполняемых нагрузок [3].

Результаты врачебно-педагогических наблюдений служат основой для управления тренировочным процессом (в соответствии с состоянием здоровья, функциональной подготовленностью организма спортсмена), для проведения мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности. Эти наблюдения строятся на данных учета наиболее доступных для исследования индивидуальных признаков и показателей у отдельных занимающихся (подсчет пульса и дыхания, измерение давления крови, динамометрия, характеристика внешних признаков утомления и т. д.), а также на исследовании характера эмоциональной окраски всего учебного занятия, объема и последовательности выполнения физической нагрузки, соблюдении необходимых гигиенических правил и мер по предупреждению спортивного травматизма.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Регулярные врачебно-педагогические наблюдения позволяют обнаружить недочеты в организации и методике проведения занятий по физической культуре, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, помогают устранить причины, вызывающие чрезмерно большие нагрузки, переутомление, нарушение правил безопасности и санитарно-гигиенических норм.

В подготовке суворовцев, занимающихся лыжными гонками, используются следующие методы: построение физиологической кривой тренировочного занятия, диагностика состояния организма с помощью функциональных проб, ведение дневника самоконтроля.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д., Пузин С. Н. Врачебный контроль в физической культуре [Текст] / Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д., Пузин С. Н. – М.: ООО «Триада – Х», 2012 – 130 c.
2. Корнюхин В. В., Терентьев И. В., Егоров С. Н., Рыбалко В. Е. Врачебный контроль и самоконтроль курсантов [Текст] / Корнюхин В. В., Терентьев И. В., Егоров С. Н., Рыбалко В. Е. // Мировая наука. – 2019. – № 5 (26). – С. 371-373.
3. Котьков, Н. Н. Комплексный медико-биологический и психологический контроль в подготовке лыжников-гонщиков [Текст] / Н. Н. Котьков // Наука-2020. – 2017. – С. 49-52.
4. Лунина, Н. В., Тарареева, Ю. С. Реакция сердечно-сосудистой системы лыжников подросткового возраста в ответ на функциональные пробы в подготовительном периоде подготовки [Текст] / Н. В. Лунина, Ю. С. Тарареева // Российский журнал спортивной науки. – 2022. – № 1 (1). – С. 54-58.
5. Павленкович, С. С. Методы оценки функционального состояния организма спортсменов [Текст] / С. С. Павленкович – Саратов: Саратовский государственный университет, 2019 — 60 c.
6. Чедов К. В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом [Текст] / Чедов К. В. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021 – 92 c.