

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ СПОРТОМ**

Многие родители стараются заботиться о здоровье и физической форме своего ребенка в раннем возрасте, а потому приобщают малышей к физической культуре и спорту в дошкольном возрасте, в 3-4 года. Спортивные детско-юношеские школы идут навстречу родительским пожеланиям и открывают секции для самых маленьких, что повышает риск детского травматизма по нескольким причинам.

Спортивные секции часто организуются и на базе дошкольных образовательных организаций. Такое решение кажется взаимовыгодным: родителям не нужно тратить время на подвоз ребенка в специализированную школу, а ДОО получают возможность оформить дополнительные образовательные услуги и предоставлять их на платной основе.

Физкультурные занятия повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее его развитие.<sup>1</sup>

Следует отличать физическое воспитание от спорта. Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

---

<sup>1</sup> Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика - Синтез, 2010. – 90 с.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

Роль спорта в жизни ребёнка велика, и она напрямую связана с его здоровьем. Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы ребенка.

Самый популярный вопрос, которые задают молодые родители – с какого возраста можно отдать своего ребенка в спортивную секцию, и какое воздействие на организм будут оказывать чрезмерные физические нагрузки. Чтобы ответить на этот вопрос необходимо выявить особенности в анатомо-физиологическом развитии детей.

### **Особенности перенесения физических нагрузок детским организмом при занятии спортом в дошкольном возрасте**

Большинство детей в возрасте 4-5 лет могут заниматься на начальном этапе спортивной подготовки. На данном этапе важно ознакомить дошкольников с разными видами спорта, развить общую физическую подготовку и привить знание отдельных элементов спортивных техник. При этом следует разрабатывать уникальные программы тренировки малышей, во избежание травматизма исключив из программы популярные упражнения для взрослых (упражнения на разработку эластичности мышц - сед на пятках, вис на турнике; силовые упражнения - разгибание рук с гантелями в руках, бросание набивного мяча). Детям при занятии спортом в дошкольном возрасте также противопоказаны резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания, прыжки с большой высоты или на твердую

опору, ассиметричные упражнения (метание мяча одной рукой, прыжки на скакалке на одной ноге). Дошкольникам не рекомендуется выполнять движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната).

С целью максимальной защиты опорно-двигательного аппарата детей, приобщаемых к спорту в дошкольном возрасте, следует реализовывать комплекс упражнений в щадящем для шейного и поясничного отделов позвоночника режиме. Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы детей.

Отличием развития детского организма от взрослого является снижение генетического контроля при избытке формирующих факторов, провоцирующих нарушения развития. Это позволило утверждать о критичности периода дошкольного детства. Сенситивные периоды в проявлении разных признаков у детей не совпадают. Это биологически оправдано, так как происходит экономия сил организма, выбирая в каждый момент времени новое направление процессов роста и развития. Количественный прирост одних проявлений вызывает снижение других. Можно предположить, что «перераспределение энергии» определено наследственной программой роста и развития, поэтому вмешательство может нести в себе опасность определённых сбоях этих процессов. Наблюдения педиатров свидетельствовали о том, что раннее овладение ходьбой могло спровоцировать задержку развития речи у ребёнка.<sup>2</sup>

О неэффективности «школьной идеологии» физического воспитания в дошкольной практике свидетельствовали результаты, полученные специалистом в области спортивной анатомии Панасюк Т.В., в которых определена задержка роста у девочек при увеличении физической нагрузки, в то время как у мальчиков отмечалось увеличение показателей

---

<sup>2</sup> Клиорин А. И. Учение о конституциях и индивидуальные особенности ребенка // Педиатрия. — 1985, № 12. — 60-63 с.

роста.<sup>3</sup>

Негативные последствия физических нагрузок для телосложения девочек можно объяснить несоответствием объема нагрузок функциональным возможностям организма. От начала внутриутробного развития до начала полового созревания темпы роста в среднем выше у мальчиков. Поэтому приспособиться к повышенным объемам физической нагрузки в дошкольный период жизни женскому организму сложнее, чем мужскому.

Физические нагрузки в любом возрасте оказывают как специфическое действие на увеличение силы мышечных групп, поддержание гибкости, так и неспецифический эффект, реализуемый по механизмам реакции на стресс. Стрессовая реакция зависит от суммарной мощности нагрузки и насыщает организм продуктами коркового вещества надпочечника - кортикостероидами. Стрессовая ситуация может вызвать задержку роста у девочек в режиме повышенной двигательной активности. В гормонально «нейтральный» (дошкольный) период такая эндокринно-регуляторная разбалансировка организма нецелесообразна. В связи с этим в ряде случаев необходимо ограничивать объемы физической нагрузки. В дошкольном возрасте важно сохранять гибкость в суставах, стимулировать укрепление мелких мышечных групп, формировать представление о правильной осанке, формировать «мышечный корсет», повышать устойчивость организма к внешним воздействиям.

Физические нагрузки для занимающихся в спортивной секции следует подбирать тщательно, с учетом особенностей физиологического состояния детей. Следует помнить, что у дошкольников регуляция сердечной деятельности остается несовершенной, а чрезмерные усилия могут спровоцировать нарушения сердечного ритма, вызвать одышку. Поэтому при планировании физической нагрузки следует учитывать малые

---

<sup>3</sup> Панасюк Т.В. Антропологический мониторинг дошкольников: учебное пособие / Е.Н. Комиссарова, С.И. Изаак, Панасюк Т.В. – М.: Физическая культура, 2005. – 110 с.

резервы кровеносной системы малышей и избегать перенапряжения.

Детский организм также очень восприимчив к гипоксии - кислородному голоданию. Поэтому увеличение нагрузок во время занятий спортом с дошкольниками следует проводить медленно. Восстановительный период после занятий спортом в дошкольном возрасте протекает медленнее, чем, например, у детей школьного возраста, следовательно, требуется много времени на отдых после перенесенных физических нагрузок.

Если не учитывать перечисленные физиологические особенности во время занятий в спортивной секции возникает риск развития так называемых спортивно-профессиональных травм и заболеваний.

### **Медицинский контроль занятий детей спортом на начальных этапах в спортивно-оздоровительных группах**

В связи с тем, что занятия любым видом спорта предъявляют повышенные требования к организму ребенка. В связи с этим всем желающим заниматься в спортивных секциях необходимо предварительно пройти комплексное профилактическое обследование, чтобы исключить все возможные противопоказания к занятиям спортом.

Необходимость прохождения диспансеризации закреплена законодательно Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне».

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта

При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности).  
Приказ Министерства спорта РФ от 29.04.2014 №279

Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля.

Таким образом, у родителей возникает ряд проблем. Во-первых, для допуска в спортивную школу или спортивную секцию приходится тратить много времени для похождения всех специалистов и сдачи анализов, уходит примерно месяц-полтора. Во-вторых, оформить можно только одну справку по избранному виду спорта. Альтернативный выход из данной ситуации - спортивный диспансер. К сожалению, для детей только решившихся начать спортивную карьеру, районные диспансеры осуществляют прием на платной основе. Не каждый родитель готов платить за медицинский осмотр своего ребёнка.

Как правило, большинство видов спорта ведет к повышению нагрузки на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный

аппарат. Учитывая постоянное увеличение врожденных патологий у детей, такие как врожденный порок сердечно -сосудистой системы, малые аномалии сердца (МАС), врожденные остеохондропатии, следует понимать, что повышенные нагрузки могут привести к серьезным осложнениям. Прежде всего, на это стоит обратить внимание родителей, как законных представителей своих несовершеннолетних детей, чтобы они не искали обходные пути для получения допуска в спортивные секции и кружки. К сожалению, большинство родителей (80 %), предоставляют справку от терапевта, что ребенок допущен до занятий в противной школе. Учитывая профессиональную подготовку спортивных врачей целесообразно проходить медицинское освидетельствование в спортивных диспансерах. Однако, это не всегда возможно для детей дошкольного возраста, которые только начинают заниматься в спортивных секциях. Альтернативным вариантом для них может быть только справка формы 086-у с анализом данных амбулаторно-поликлинической карты, результатами ЭХО-КГ (не позднее года), а также с консультацией кардиолога и ортопеда, заключением врача-педиатра. Родителям необходимо понимать, что заболевание лучше предупредить, чем лечить.