

Потапчук А.А.

Особенности физического  
состояния юных  
спортсменов

Санкт-Петербург 2010

# Современные тенденции физического состояния детей

- ▣ В России 27 млн. детей ( 19% от общей численности населения)
- ▣ 17 млн. детей в возрасте от 7 до 18 лет
- ▣ 50% детей имеют ослабленное здоровье
- ▣ 2/3 детей имеют хронические заболевания

# Современные тенденции физического состояния детей

- ▣ Феномен децелерации
- ▣ Трофологический синдром
- ▣ Феминизация
- ▣ Психосоматическая астенизация
- ▣ Переход острых форм заболеваний в хронические и рецидивирующие

# Тенденции в детско-юношеском спорте

- ▣ Высокая пульсовая стоимость физических нагрузок
- ▣ Неадекватность восстановительных реакций
- ▣ Появление менархе на фоне полудетской стадии развития ВПП
- ▣ Высокая распространенность нарушений ОДА
- ▣ Распространенность негативных тенденций образа жизни (нарушение режима питания, сна и отдыха, личной гигиены, вредные привычки)

# Типы нарушений костно-мышечной системы

	<b>Рекурвация в суставах</b>	<b>65,8</b>
ДИСПЛАСТИЧЕСКИЕ	Гипермоб позвоночника	27,9
	Диастаз б/л живота	55,3
	Наруш. осанки в 2-х пл.	34,5
	Деформация гр.клетки	29,1
МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ	Деформация голеней	44,3
	Плоскостопие	18,5
	Наруш. осанки в сагитт.	29,4
	Асимм. полож. головы	18,2
ДИСГАРМОНИЧЕСК.	Разновеликость ног	26,3
	Деформация таза	27,3
	Наруш. осанки во фронт.	15,2





# Анкетирование высококвалифицированных спортсменов - подростков

- ▣ 66,7% спортсменов имеют II группу здоровья
- ▣ Нарушение режима питания (31,5% 2-3 раза в неделю питаются в сухомятку, 4,1% - ежедневно)
- ▣ Употребление продуктов фаст-фуд и алкогольных напитков (пива)
- ▣ 10,8% спортсменов не отдыхают за городом в выходные дни

# Анкетирование спортсменов

- ▣ Менее 8 часов спят 23,9%, у компьютера и телевизора проводят время 3-4 часа в день 28,5%
- ▣ 5% спортсменов курят
- ▣ Гигиенические навыки – чистят зубы 2 раза в день 42,8%, 1 раз в день 50,2%, не каждый день 8%. Только 9% родителей контролируют гигиенические навыки.

# Заболеваемость спортсменов

- ▣ В пубертатном периоде ВСД, аритмия, патологическая реакция ССС на физическую нагрузку
- ▣ Лабильность гомеостаза, нейроэндокринные расстройства, снижение адаптации к физическим нагрузкам
- ▣ Психоэмоциональная дисфункция
- ▣ Перенапряжение ОДА, травмы, остеохондропатии

# Заболевания ОДА у юных спортсменов

СТД  
(48%)

Наруш.  
Осанки  
(70%)

Сколиоз  
(7%)

Плоскосто  
пие (45%)

Остеохонд  
роз, ншоп  
(35-40%)

# Заболеваемость спортсменов

- ▣ Стоматологические заболевания – у 25% кариес, хр. одонтогенные инфекции, которые влияют на состояние сердца и суставов, что влияет на рост иммунных нарушений

# Проблемы детской спортивной медицины

- ▣ В Федеральной целевой программе «Развитие физкультуры и спорта в РФ на 2006-2015гг.» нет отдельного раздела, посвященного детскому спорту
- ▣ Межведомственная разобщенность
- ▣ Недостаточная подготовка врачей по спортивной медицине
- ▣ Низкий уровень материально-технической базы
- ▣ Недостаточное финансирование детского спорта

# Выводы

- ▣ Необходимо мониторинг физического состояния спортсменов на современном уровне
- ▣ Важна оценка генетических маркеров для определения предрасположенности к видам спорта
- ▣ Важна оценка биомеханики движений
- ▣ Использование здоровьесберегающих технологий и реабилитации спортсменов

# Выводы

- ▣ Перечисленные негативные тенденции уменьшают число здоровых спортсменов и тренерам приходится работать с юными спортсменами, уже имеющими отклонения в состоянии здоровья
- ▣ В спорте важен отбор детей, способных без вреда для здоровья переносить значительные физические и психоэмоциональные нагрузки
- ▣ Учет фенотипа спортсменов важен для повышения качества и эффективности подготовки, так как форсированные нагрузки приносят вред для организма и личности юных спортсменов



Спасибо за внимание!