

**Т.Г. Авдеева
Л.В. Виноградова**

 **БИБЛИОТЕКА
ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА**

**ПЕДИАТРИЯ
СПОРТИВНАЯ
МЕДИЦИНА**

Введение в детскую спортивную медицину

Москва



**ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»**

2009

УДК [61-053.6:796](470+571)
ББК 75.0(2Рос)
А18

Рецензенты:

Грец Г.Н. — д-р пед. наук, профессор кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, ректор ГОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»;

Костюченко В.Н. — профессор, зав. кафедрой физического воспитания, ЛФК и врачебного контроля ГОУ ВПО «Смоленская государственная медицинская академия»;

Чичерин Л.П. — д-р мед. наук, профессор, зав. сектором охраны материнства и детства НИИ общественного здоровья РАМН.

Авторы:

Авдеева Т.Г. — заслуженный врач, д-р мед. наук, профессор, зав. кафедрой поликлинической педиатрии ГОУ ВПО «Смоленская государственная медицинская академия»;

Виноградова Л.В. — канд. мед. наук, зав. кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры ГОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Авдеева Т.Г.

А18 Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 176 с. — (Серия Библиотека врача-специалиста).

ISBN 978-5-9704-1168-1

В руководстве рассмотрены вопросы врачебного контроля детей и подростков, занимающихся спортом и физкультурой. Приводятся факторы риска, определяющие здоровье юных спортсменов. Рассматриваются заболевания и виды травматизма подростков при занятии спортом. Практическая значимость руководства обусловлена приведенным материалом о клинико-функциональных маркерах отклонений в состоянии здоровья подростков при нерациональных занятиях спортом: физическое перенапряжение, патологическое спортивное сердце, перетренированность, нарушения нервной, репродуктивной и иммунной систем, повреждения опорно-двигательного аппарата. Подробно описан врачебный контроль организации физического воспитания подростков.

В книге также приведены нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность специалистов в области спортивной медицины.

Предназначено специалистам в области спортивной медицины, педиатрам, тренерам, педагогам. Может быть полезно в практике учебного процесса при подготовке врачей соответствующего профиля.

УДК [61-053.6:796](470+571)
ББК 75.0(2Рос)

ISBN 978-5-9704-1168-1

© Авдеева Т.Г., Виноградова Л.В., 2008
© Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2009

Глава 1

Психофизиологические и социальные особенности детей подросткового возраста

Подростковый возраст представляет собой период жизни, когда совершается переход из детства во взрослое состояние.

Возрастной состав детского населения Российской Федерации в 2004 г. Общая численность населения — 143,5 млн чел. (1999 г. — 146,3), из них *детей*: в возрасте 0—14 лет — 22,6 млн чел. (27,8), 15—17 лет — 7,5 млн чел. (7,1). Всего детей и подростков от 0 до 17 лет — 30,1 млн чел. (34,9), или 20,9% (23,8%) от общего числа жителей.

Переход ребенка в подростковый возраст всегда чреват возникновением определенных проблем в сфере межличностных отношений. Этот этап в жизни человека связывают со вторым рождением. Ребенок переходит на качественно иной уровень самосознания, что ставит его перед необходимостью заново выстраивать свои отношения с окружающим миром. Этот процесс может происходить относительно плавно, эволюционно, а может идти скачками. Во втором случае имеет место эффект перерождения. Близкие и знакомые не могут узнать

в подростке прежнего ребенка, для него становится характерным непослушание. Попытки найти взаимопонимание натываются на резкие прямолинейные суждения подростка, в которых он самым негативным образом оценивает мир взрослых, категорично отрицает, казалось бы, неоспоримые ценности или проявляет к ним полное равнодушие. Между этими крайними вариантами возможны промежуточные состояния.

Следует учитывать следующие факторы при решении вопроса о развитии подростка:

- характер и психологию самого подростка,
- особенности его физиологического состояния,
- наличие патологических факторов,
- неправильное воспитание.

Кроме этого, необходимо понимать, что взрослые люди, сами того не замечая, нередко провоцируют подростков на протестное поведение. **Подростки – это естественная оппозиция взрослому обществу.** Они как бы берут на себя функцию авангарда детской среды. От ее имени предъявляют взрослым счет за все совершенные ошибки и просчеты. Как дети они еще относительно безгрешны, и это наделяет их сомнительным правом критиковать и бичевать взрослых. В большинстве случаев они наивно полагают, что могли бы в аналогичной ситуации действовать лучше (особенно если это касается вопросов организации и управления), чем их предшественники.

Важным фактором, формирующим поведение подростков, является социальная среда. В странах с удовлетворительным уровнем жизни, сложившимися традициями доброжелательных отношений, высокой культурой труда и отдыха, сформировавшимися и укоренившимися представлениями об общечеловеческих ценностях, эффективной правовой системой проблемы подростковой среды выглядят не так экстремально по сравнению со странами с плохими социально-экономическими условиями.

Подростки весьма чувствительны к различным обстоятельствам, они обостренно воспринимают несправедливость окружающего мира, особенно когда это касается близких людей. У подростков вызывают ожесточение ситуации, при которых их родители, например, обмануты. Следует отметить, что далекое от справедливого расслоение нашего общества по социальному и имущественному типу – это только вершина айсберга, травмирующего подростковую среду. В любом, даже процветающем государстве большинство

граждан не являются богатыми, но спокойно с этим мирятся. Их не раздражают сильные мира сего. Миллионеры, аристократы, живущая напоказ творческая элита – это необходимый антураж любого общества, который олицетворяет собой определенные его идеалы и стремления, яркие примеры положительного и отрицательного человеческого опыта. В результате доступная вниманию подростка сторона культурной жизни нашего общества столь примитивна и убога, а маячащие на ее фоне нувориши настолько антипатичны, что вся страна представляется подросткам заповедником безнравственности. Это заставляет наиболее талантливых и одаренных из них всеми правдами и неправдами стремиться на Запад, а других – мечтать о криминальной карьере как о единственном пути обеспечить себе материальное благополучие.

В отношениях с подростками взрослые совершают чаще всего две наиболее типичные ошибки. *Первая* заключается в недооценке подростка как активного субъекта социальных и общественных отношений. Это в большинстве случаев проявляется тем, что взрослые продолжают применять к подросткам жесткие директивные методы воздействия, унижающие их как личность. Результатом является потеря доверительных отношений и «уход» подростка в свои переживания («тихий» бунт) или активное неповиновение («громкий» бунт).

Вторая ошибка заключается в переоценке подростка в качестве самостоятельного субъекта социальных и общественных отношений. В этом случае взрослые предоставляют подростку практически полную свободу действий. Такая позиция может ожесточить подростка. Дело в том, что как бы он ни декларировал стремление к самостоятельности, в глубине его души существует осознание своей детскости. Полученную бесконтрольную самостоятельность подросток подспудно рассматривает как нежелание взрослых выполнять по отношению к нему свой прямой долг. Это рождает обиду и озлобление, что сказывается на личностных свойствах формирующегося человека.

Обеспечение приемлемого для общества формирования умонастроений в подростковой среде является очень важной задачей. Подростки нуждаются в адресованной непосредственно им информации, подготовленной людьми, профессионально разбирающимися в характерных для их среды проблемах, существующих в ней тенденциях и противоречиях. К сожалению, сегодня серьезных