

КАЗАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

ноябрь
декабрь
1966
6

ОРГАН МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТАССР
И СОВЕТА НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИХ ОБЩЕСТВ

УДК 613.71

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗАДАЧИ ВРАЧА

Ф. Х. Фаткуллин и Т. К. Шулешкина

(Казань)

В опубликованном 25/VIII 1966 г. Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» указано, что советское физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания, последовательно охватывающей все группы населения, начиная с детского возраста.

В осуществлении этой задачи велика роль практических врачей, которые должны расширять использование физической культуры в лечебно-профилактической работе, улучшить врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом, обогащать своим опытом деятельность врачебно-физкультурных учреждений и кабинетов лечебной физкультуры при поликлиниках.

Все медицинские работники должны повседневно пропагандировать лечебно-профилактическое значение физкультуры и спорта. Очень важно, чтобы при этом врачи освещали современные достижения науки в области использования физкультуры и спорта для профилактики и лечения различных отклонений в состоянии здоровья в различные периоды жизни человека.

Особое значение имеет физкультура и спорт в школьном возрасте. Общеобразовательные и профессионально-технические школы должны являться, как указано в Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР, основой физического развития подрастающего поколения. Задача школы — привить учащимся необходимые знания и навыки по физической культуре и массовым видам спорта и на этой основе обеспечить всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья школьника. Отсюда вытекает и долг врачей школ и специальных учебных заведений — знакомить учащихся и их родителей с гигиеническим и медицинским значением физических упражнений, добиваясь понимания того, что только при правильном режиме, соблюдении определенных требований гигиены в соответствии с состоянием здоровья и физического развития детей и подростков занятия спортом принесут пользу и обеспечат хорошие спортивные результаты.

Работа врача должна быть тесно связана с работой преподавателя физического воспитания и тренера, ибо только при этом условии занятия физкультурой и спортом будут способствовать укреплению здоровья и улучшению развития детей и подростков, отстающих в физическом развитии и имеющих отклонения в здоровье. Особого внимания врача требуют дети, отнесенные к специальной медицинской группе, т. е. имеющие значительные отклонения в здоровье и развитии, так как их физическое воспитание должно быть строго индивидуализировано.

Занятия физкультурой и спортом важны и для повышения производительности труда. Исследования, проведенные в последнее время на ряде предприятий Казани, выявили, что производительность труда рабочих-спортсменов на 4—9% выше производительности остальных рабочих, имеющих такой же возраст, производственный стаж и квалификацию и работающих в одинаковых условиях и на одинаковом оборудовании (в частности, на обувном объединении «Спартак» — на 4,3%, на льнокомбинате им. В. И. Ленина — на 5,8%, на заводе металлоизделий (кроватьный цех) — на 9,9%). Среди рабочих-спортсменов значительно ниже заболеваемость, выше общая культура поведения. Не курят среди спортсменов 66%, среди неспортсменов — только 29,4%; не употребляют алкогольных напитков среди спортсменов 46,9%, а среди неспортсменов — 9,8%¹.

За последние годы значительно увеличилось количество предприятий и учреждений, где гимнастика применяется в процессе труда как эффективная форма активного отдыха (Чистопольский часовой завод, завод «Сантехприбор», Мехкомбинат и ряд других). Но еще не на всех предприятиях проводится производственная гимнастика. Между тем на совместных конференциях врачей, инженеров по технике безопасности и методистов по производственной гимнастике приводились убедительные данные о несомненном влиянии производственной гимнастики на снижение производственного травматизма и заболеваемости, на повышение производительности труда и улучшение самочувствия работающих. Оздоровительное значение производственной гимнастики особенно возрастает, когда врач предприятия или территориальной поликлиники, выяснив характер и время наступления утомления работающих и особенности производства, помогает правильно определить наиболее рациональное время проведения производственной гимнастики и контролирует комплекс упражнений для отдельных цехов и учреждений. Очень эффективна и работа в поликлиниках и других лечебных учреждениях по пропаганде физической культуры и спорта.

Врачи, направляя своих пациентов на работу по окончании лечения, в числе советов не должны забывать и рекомендации по двигательному режиму и занятиям физической культурой.

Врачебные консультации по вопросам занятий физической культурой особенно нужны для лиц среднего и старшего возраста.

Опыт работы «групп здоровья» для лиц среднего и старшего возраста показывает большую их эффективность в отношении снижения заболеваемости и улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата. Однако пока еще врачи лечебно-профилактических учреждений недостаточно помогают в организации таких групп. Участковым терапевтам следует включиться в практическую работу по созданию «групп здоровья» при домоуправлениях, а врачам, обслуживающим предприятия, добиться создания таких групп для всех цехов и отделов, помогая своими советами правильному направлению занятий в этих группах. Очень показателен опыт 18-й поликлиники г. Москвы, где в результате организации «групп здоровья» и их правильной деятельности снизилась обращаемость в поликлинику и сократилось число часто болеющих. Люди, занимающиеся в «группах здоровья» и на себе ощутившие оздоровительное влияние этих занятий, становятся хорошими помощниками медработников в деле пропаганды физической культуры и лечебной гимнастики.

За последние годы увеличилось количество членов коллективов физкультуры в колхозах, совхозах, на предприятиях и учебных заведениях сельской местности. Но до настоящего времени пропаганда медицинского значения физкультуры на селе проводится недостаточно. Поэтому медицинским работникам сельских районных и участковых больниц необходимо ее усилить.

В советской системе физической культуры и спорта оздоровительная направленность определяется положением, выдвинутым еще первым наркомом здравоохранения СССР Н. А. Семашко: «Без врачебного контроля нет советской физкультуры». В наше время введение врачебного контроля над занимающимися физкультурой и спортом осуществляется врачами врачебно-физкультурных диспансеров, поликлиник, медико-санитарных частей и здравпунктов предприятий, а в сельских местностях — врачами районных и участковых больниц. В ТАССР имеется немало положительных примеров работы врачей в области врачебного контроля над физкультурой. Так, опыт работы медсанчасти Чистопольского часового завода (главврач З. П. Александрова), Тетюшской центральной больницы (главврач Л. М. Перунова), врача поликлиники завода «Теплоконтроль» Е. Г. Анцелевич, школьных врачей В. Н. Куклиной и М. И. Харитоновой и многих других может служить примером удачного сочетания врачебного контроля с активной профилактической и лечебной деятельностью. Но, к сожалению, основная цель врачебного контроля над физкультурой и спортом — содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности — понята еще не всеми врачами. Хотя количество прошедших медобследование в связи с занятиями физической культурой ежегодно возрастает, но качество медобследований, как и использование данных обследований в разработке профилактических и ле-

¹ Г. И. Кукушкин. Теория и практика физической культуры, 1966, 5.

чебных мероприятий, нуждается еще в значительном улучшении. В ряде случаев врачи, выявляя отклонения в физическом развитии, деформации опорно-двигательного аппарата, нарушения в работе внутренних органов и нервной системы, лишь фиксируют эти наблюдения вместо проведения конкретных мероприятий по улучшению состояния здоровья обследуемых. В некоторых районах (Кукморский и Черемшанский) переоценка успехов у занимающихся физической культурой и особенно спортом привела к поверхностным медицинским осмотрам членов сборных команд районов, в результате чего были пропущены начальные признаки серьезных заболеваний и упущены сроки лечения. Такие ошибки могут явиться следствием недостаточного наблюдения медицинских работников за занимающимися физкультурой и в процессе самих занятий. Без постоянного контроля невозможно определить тренировочную нагрузку для отдельных лиц и правильно подобрать упражнения. В разрешении этих вопросов совместная работа врача с преподавателем, тренером или общественным инструктором по физкультуре особенно важна. Спортсмены сборных команд районов, как и спортсмены высших разрядов, учащиеся спортивных школ и активно занимающиеся спортом люди среднего и старшего возрастов должны быть под постоянным врачебным наблюдением.

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом во многом зависит от условий внешней среды. Поэтому предупредительному и текущему контролю за санитарно-гигиеническим состоянием всех мест занятий, включая самые простые площадки, должно быть уделено внимание как врачей санитарно-эпидемиологических станций, так и врачей, наблюдающих за определенными контингентами населения. Не менее важны и потому требуют постоянного внимания медицинских работников мероприятия по профилактике травматизма при занятиях физкультурой и спортом.

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» обращено внимание на необходимость увеличения сети врачебно-физкультурных учреждений и кабинетов лечебной физкультуры при поликлиниках. Особо отмечена необходимость повышения подготовки студентов медицинских вузов и врачей в области использования средств физической культуры в лечебно-оздоровительных целях. Признано необходимым сосредоточить усилия научных учреждений на изучении медико-биологических и организационных проблем массового физкультурного движения. В связи с этим задачей мединститутов является расширение научных изысканий в области физкультуры и спорта и вооружение студентов и врачей всеми необходимыми знаниями и навыками для полноценного использования физкультуры и спорта в их профилактической и лечебной деятельности. Для этого необходимо на всех клинических и гигиенических кафедрах мединститутов и соответствующих курсах медицинских училищ максимально конкретизировать применение физкультуры в лечебно-профилактических мероприятиях.

За последние годы расширилось использование лечебной физкультуры в комплексном лечении многих заболеваний. Состоявшаяся в мае с. г. в Казани республиканская конференция по лечебной физкультуре показала возросший интерес врачей к этим методам лечения и выявила положительный опыт применения лечебной физической культуры в терапии и профилактике отдельных заболеваний.

Однако общий уровень практической работы по лечебной физкультуре пока еще значительно отстает от достижений передовых клиник. Такое отставание в применении лечебной физкультуры приводит к снижению эффективности лечебной работы, удлинению срока пребывания больных в стационарах, возникновению некоторых осложнений и удлинению сроков нетрудоспособности больных.

Для устранения этих недочетов руководителям лечебных учреждений следует постоянно заботиться о создании необходимых условий, а лечащим врачам — активно внедрять метод лечебной физкультуры в практику своей работы.

Настоящая статья касается лишь некоторых задач, возникающих перед медицинскими работниками в связи с Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР по дальнейшему развитию физкультуры и спорта. Успешному разрешению их будет способствовать активная работа в этом направлении каждого врача.
