

Врач спортивной медицины Татьяна Сумина: «Не надо насильно тащить ребенка в спорт»



Как правильно выбрать спортивную секцию для ребенка, почему не нужно гнаться за титулом чемпиона с малых лет и как вырастить талантливого спортсмена без ущерба для его здоровья, cherinfo.ru рассказала врач отделения спортивной медицины городской поликлиники № 7 Татьяна Сумина.

— Татьяна Юрьевна, что такое отделение спортивной медицины и кто ваши пациенты?

— В основном мы работаем с детскими спортивными секциями. К нам направляют, когда ребенок переходит на учебно-тренировочный этап. Мы проводим контрольный и углубленный осмотры. Для соревнований областного уровня и выше необходим допуск отделения спортивной медицины или врачебно-физкультурного диспансера. Поэтому тренеры направляют детей к нам. Моя задача — наблюдать за здоровьем спортсменов, вовремя уловить изменения. Мы решаем, когда нужно отстранить от спорта, выявляем противопоказания и даем рекомендации, каким видом спорта лучше заняться.

— Сейчас стали строже обследовать спортсменов перед соревнованиями?

— Да, с прошлого года мы в обязательном порядке требуем УЗИ сердца. Даже у шахматистов! К сожалению, много патологий в сердечно-сосудистой системе. Это еще одна причина недопусков к соревнованиям или вообще запрета на тот или иной вид спорта.

— То есть, по вашим наблюдениям, детей с отклонениями в здоровье стало больше?

— Здесь объективную оценку дать сложно. Пока не требовалось исследование сердца, проблемы выявлялись лишь в редких случаях. Сейчас же патологий стало больше. Но это не означает, что дети стали болеть чаще. Человек мог всю жизнь прозаниматься спортом, иметь отклонения в сердечно-сосудистой системе и никогда об этом не узнать. Все ведь зависит нагрузок. Они особенно высоки в лыжном спорте, беге, плавании, футболе и хоккее. Этими видами спорта при проблемах с сердцем лучше не заниматься.

— Как правильно выбрать спортивную секцию для ребенка?

— Проходят выставки, где представлены все кружки и секции в городе, например, в «Алмазе». Прямо там тренер может оценить способности ребенка. Нужно и наследственность учитывать: если рост мамы 150 сантиметров, а папы — 160, то не надо ребенка отдавать в волейбол или баскетбол. Потом будут разочарования. В понравившуюся секцию нужно обязательно сходить, посмотреть занятия, а ребенку попробовать свои силы. Не надо упираться во что-то одно. Часто у родителей преобладают собственные представления, чем ребенок должен заниматься. Но ребенок — другая личность, с другими способностями, а главное, интересами. Я очень часто вижу, как папы всеми силами стараются затащить детей в хоккей. Многие даже не задумываются, какая это нагрузка для ребенка: таскать огромные сумки с амуницией, к семи утра ездить на тренировки. Родителям представляется красивая картинка, а реальность-то суровая.

— Что бы вы посоветовали родителям будущих спортсменов, чтобы у детей не было разочарований?

— Прежде чем отдать ребенка в спорт, нужно проконсультироваться хотя бы с педиатром или специалистом по спортивной медицине. Это важно. Для каждого вида спорта есть противопоказания и показания по здоровью. Если проблемы со зрением, то нельзя заниматься боксом, кикбоксингом, кудо и такими видами спорта, где есть удары по голове. При нарушении осанки и сколиозе не надо выбирать асимметричные виды спорта: фехтование, большой теннис, хоккей. Лучше — плавание, волейбол, баскетбол — все, что на вытяжение и симметрично. Если ребенок резко пошел в рост, то за ним нужно постоянно следить. За ростом скелета иногда не успевают сосудистая и нервная системы. Ребенку нужно больше отдыхать, высыпаться. Режим дня обязателен в любом спорте. Родители должны ребенка любить, но без фанатизма. Я часто сталкиваюсь с крайностями: любовь, которая выливается во вседозволенность: «Он хочет, ему надо именно этим заниматься. Я готова для этого сделать все!». Либо очень жесткая позиция: «Я его заставлю, он мне потом спасибо скажет!». На состояние ребенка очень влияет атмосфера в семье. Иногда завышенные требования к себе и немотивированная агрессия означают, что ребенок что-то недополучает дома. С одной стороны, здоровые амбиции в спорте нужны и важны для достижения результатов. С другой, высокие амбиции могут быть лишь способом кому-то что-то доказать, зачастую в ущерб себе. Это, как правило, заканчивается травматизмом. Случайных травм в спорте не бывает.

Я очень часто вижу, как папы всеми силами стараются затащить детей в хоккей. Многие даже не задумываются, какая это нагрузка для ребенка.

— Почему?

— Спортивные травмы — это не редкость, но случайных не бывает. Есть элементарная техника безопасности. Перед тренировкой и соревнованиями проходит разминка. Второе — собранность, хороший физический и психологический настрой. Травмы часто случаются из-за усталости. Задача тренера — научить всем правилам безопасности, чтобы не допустить травматизма. Тренер должен внимательно следить за состоянием своих воспитанников. Ребенок ошибается — значит, на то есть причина. Надо задуматься и найти ее.

— Если ребенка по здоровью исключат из секции, но он не хочет полностью бросать спорт, альтернатива есть?

8510

череповчан, по данным спорткомитета, занимаются в детско-юношеских спортивных школах
1897

медалей завоевали череповецкие спортсмены в 2016 году на соревнованиях регионального уровня и выше
— Есть виды спорта с менее жесткими нагрузками: пулевая стрельба или стрельба из лука. Все зависит от нагрузки. К примеру, есть секции по баскетболу: в одной дети занимаются дважды в неделю, в другой — два раза в день и шесть дней подряд. Есть спортивные секции «для себя», а не ради высоких достижений. Вообще есть три этапа. Первый — лечебно-оздоровительный, «для себя». Второй — учебно-тренировочный, где нагрузка больше, тренер уже хочет видеть какие-то результаты. Третий — спортивного совершенствования, это уже серьезно. Все дети разные: знаю ребенка, который одновременно занимается в трех секциях, везде успевает и при этом хорошо учится. А бывает, ребенок после одной тренировки сразу ложится спать, так как сильно устает. Нужно наблюдать за состоянием ребенка. Ведь помимо спорта нужно получить образование. Ребенка тоже нужно научить слышать свое состояние: не выспался, инфекцию подцепил, погода изменилась, стресс в школе, контрольная — не нужно в таком состоянии идти на тренировку, нужно отдохнуть.

— Кто кроме детей-спортсменов к вам обращается?

— Взрослые, которые занимаются мото- и автоспортом, фридайвингом. У нас уже сложилась целая команда по фридайвингу, они занимаются в бассейне. В этом году впервые обратились за допуском на чемпионат России по спортивной рыбалке! Я ими восхищаюсь: несмотря на возраст, работу, семьи, люди находят время на спорт. А сколько у нас любителей марафонского бега! Люди занимаются скандинавской ходьбой, бегом, дартсом, плаванием, стрельбой, шахматами и шашками. И среди них много пенсионеров. У нас есть 85-летние спортсмены!

Также медосмотры проходят спортсмены-инвалиды. Среди них есть чемпионы, члены сборных России, участники Паралимпийских игр. Когда я смотрю на людей, преодолевших в своей жизни такие огромные трудности, то собственные проблемы кажутся настолько мелочными... Есть у нас 23-летняя спортсменка — пережила тяжелейшую травму позвоночника, перенесла несколько операций, а через полтора года уже едет на чемпионат России по фехтованию на колясках!

— Ваше отделение единственное в городе, а спортивных секций много. Большая нагрузка?

— У меня есть помощник, вдвоем мы принимаем по 25–30 человек ежедневно. А вот на осмотр перед соревнованиями целыми командами идут. Рекорд — 130 человек в день. Каждый спортсмен должен показать, что у него руки-ноги целы, кожа без высыпаний, сердце не барахлит, нет температуры. Бывают хитрецы, жаждущие всеми способами попасть на соревнования. В коридоре гипс снимают и в сумку записывают: «У меня все хорошо! Я же не могу команду или тренера подвести!».

— Насколько в Череповце развита спортивная медицина?

— Недостаточно. В идеале при каждой поликлинике должен быть кабинет спортиврача, чтобы с раннего детства контролировать спортсменов. Тогда трагедий и слез будет намного меньше. На прошлой неделе мы троих ребят не допустили к соревнованиям по тяжелой атлетике — по зрению. Там была опасность отслойки сетчатки и потери зрения. А дети уже начали достигать результатов, загорелись. И потом, спортивная секция — это же еще и общение: складывается круг друзей, вырабатывается привычка ходить туда. Терять это очень больно. Всегда слезы, мольбы разрешить вернуться к спорту. Это происходит не так часто, но бывает. Надеюсь, у нас наладится сеть спортивной медицины.

Бывают хитрецы, жаждущие всеми способами попасть на соревнования. В коридоре гипс снимают и в сумку записывают: «У меня все хорошо! Я же не могу команду или тренера подвести!».

— Почему вы стали спортивным врачом?

— Спортивной медициной я занимаюсь три с половиной года. До этого работала терапевтом и пульмонологом. Но с годами стала больше интересоваться не лечебной работой, а профилактической. В поликлинике я устала от странной реакции пациентов на предложение разобраться в причинах болезни, поменять свои привычки, образ жизни. «Что вы? Как жил, так и буду жить! Курил и буду курить! Вы мне таблетку выпишите, и все пройдет!». Люди считают, что если врач не выписал таблетку, значит, он плохой. Не хотят люди брать ответственность за свое здоровье, это беда. Всегда вину перекладывают на кого-то: на врачей, на родителей, на государство... В какой-то момент я вообще хотела уходить из медицины. А потом предложили это место. Здесь мои пациенты — в основном здоровые дети, на которых можно повлиять, привить им здоровые привычки. Они и сами заинтересованы быть здоровыми. Дети открытые, незашоренные, без взрослой гордыни.

— Расскажите, как вы оказались в медицине?

— В медицине я 27 лет. Окончила сначала медицинский колледж, потом Первый Санкт-Петербургский медуниверситет. Повезло — застала старую гвардию профессоров. Они пытались научить нас мыслить клинически, видеть человека. Ведь если правильно собрать анамнез, это уже 70% диагноза. Назначать более трех препаратов пациенту — неправильно. Нас так учили! Гоняли! Я сдавала вегетативно-нервную систему пять раз! Мой профессор, которая была хирургом в блокадном Ленинграде, сказала: «Танечка, ты хороший человек, но пока все не выучишь, я зачет не поставлю». Нас учили думать, а не полагаться на аппаратные обследования. А сейчас учат и работают по алгоритмам: пришел пациент с определенными жалобами, нужно говорить и делать по протоколу. Шаг в сторону — и страховая замучает вопросами. Врач понимает, что причина болезни может быть иной, но есть алгоритм, которому нужно в точности следовать. А десять минут на пациента — это нереально, никакого анамнеза не соберешь за это время. У нас теперь все завязано на страховой медицине, поэтому главное для врача — правильно заполнить бумаги. А здесь я могу спокойно побеседовать с пациентом и лишний раз пригласить на прием.

Источник: <http://cherinfo.ru/news/87589-vrac-sportivnoj-mediciny-tatana-sumina-ne-...>