

## *Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса*

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя углубленное медицинское обследование (УМО), которое проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Углубленное медицинское обследование включает анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей - специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль над состоянием спортсмена должен осуществляться постоянно и систематически. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно - профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Включает в себя конкретизацию подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.

Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

Физиологические особенности спортсменов, занимающихся баскетболом и спортом вообще, требуют от человека отличного здоровья,

хорошей и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, психологической подготовленности к работе в различных климатических условиях, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости. Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в баскетболе - общие для всех видов спорта. Главное - это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).