

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ****(учебное пособие****для послевузовского и дополнительного
профессионального образования)**

Савельева И.Е.

*ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава России, Иваново,
e-mail: angioneurology@yandex.ru*

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах.

В самом содержании физической культуры можно выделить две основные стороны: во-первых, все то ценное, что создает и использует общество к качеству специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры) и, во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры). Показателями результативности тренировок в лечебной физкультуре и, особенно, в спортивной медицине, не в последнюю очередь являются данные физического и дополнительного обследования.

Учебное пособие освещает важнейшие, базовые составляющие специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина». Темы пособия полностью согласуются с рабочей программой послевузовского профессионального образования по данной дисциплине.

Методы врачебного контроля являются бесценными вспомогательными средствами в предупреждении заболеваний и травм и быстром, эффективном восстановлении физкультурников и спортсменов.

Известно, что бесконтрольные занятия физической культурой могут привести к состоянию перетренированности. Деадаптация может привести к развитию переутомления, перенапряжения, значительному снижению работоспособности и в дальнейшем – к возникновению заболеваний и травм. Врачебный контроль обеспечивает эффективность и безопасность оздоровительных физических и спортивных тренировок. Зная методики, позволяющие в зависимости от пола, возраста, исходного состояния пациента оценить состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной нервной, иммунной систем организма, врач, составляет рекомендации, регламентирующие объемы нагрузки и время восстановления после них. Воз-

можно эффективно управлять адаптационным процессом, ускоряя приспособление к физическим нагрузкам и повышая тренированность, в том числе с помощью автоматизированных физиологических методик, позволяющих контролировать состояние основных систем организма до, во время и после физических нагрузок – в динамике.

Учебное пособие предназначено для слушателей системы послевузовского и дополнительного профессионального образования, ординаторов и интернов, обучающихся по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина».

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА
(учебник для послевузовского
профессионального образования)**

Савельева И.Е.

*ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава России, Иваново,
e-mail: angioneurology@yandex.ru*

Лечебная физкультура и спортивная медицина в настоящее время испытывают подъем в своем развитии, что связано с тем, что в России стали обращать более пристальное внимание на здоровье нации, чем в предыдущие годы.

Лечебная физкультура широко используется в комплексной терапии различных заболеваний. Всестороннее изучение сущности и механизмов ее лечебного действия позволило создать теоретические основы применения физических упражнений как средства патогенетического функционального лечения. Сформировались и постоянно совершенствуются клинически обоснованные и дифференцированные методики гимнастики, используемые при различных заболеваниях. Метод лечения с помощью физических упражнений прочно вошел в число основных средств медицинской и социальной реабилитации. Сейчас физические упражнения считаются одним из основных средств лечения многих заболеваний, при которых ранее они были противопоказаны. Это относится, в частности, к геморрагическим инсультам и инфаркту миокарда. Лечебная физическая культура стала одним из решающих факторов восстановления здоровья и трудоспособности.

Настоящий учебник полностью соответствует последней (2013 года) программе послевузовского профессионального образования по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина». Содержание учебника, как и данной образовательной программы послевузовского образования, представлено как единое целое, с максимальной полнотой охватывающее вопросы теории и практики по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Первая часть учебника посвящена основам лечебной физкультуры. Наряду с кратким исто-