

**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-

рическим очерком развития лечебной физической культуры, подробно освещены основные понятия специальности, даны клинико-физиологические обоснования лечебного применения физических упражнений, характеристика физических упражнений, используемых при различных заболеваниях, методика проведения и организация занятий по лечебной физической культуре.

Во второй части излагаются классические и современные методы и средства лечебной физкультуры при различных заболеваниях в терапии, неврологии, травматологии, ортопедии, хирургии, стоматологии, в акушерстве и гинекологии, в педиатрии.

В третьей части представлены основные сведения по спортивной медицине. Подробно излагаются современные данные по методам врачебного контроля. Рассматриваются вопросы врачебного наблюдения за спортсменами в процессе тренировок и соревнований, медицинского обеспечения соревнований, глубоко раскрываются вопросы медицинских средств восстановления спортивной работоспособности. Большое внимание уделяется вопросам спортивного травматизма, заболеваний у спортсменов и эффективным методам профилактики данных проблем, реабилитации и самореабилитации лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

Клинические разделы во всех главах учебника даны в объеме, необходимом для понимания механизмов лечебного действия физических упражнений и овладения врачом-специалистом по лечебной физкультуре и спортивной медицине общекультурных и профессиональных компетенций.

Данный учебник предназначен для слушателей системы послевузовской подготовки специалистов, ординаторов и интернов, обучающихся по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», будет полезен для аспирантов, инструкторов по лечебной физкультуре, студентов медицинских и педагогических вузов, обучающихся по специальностям, относящимся к физической культуре и спорту.

**СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА  
В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ**  
(курс лекций для послевузовского  
и дополнительного профессионального  
образования)

Савельева И.Е.

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

История спортивной медицины в боевых искусствах (БИ) начинается с древних времен, так как именно от тактики врача во время соревнований или боевых действий зависела жизнь и здоровье спортсменов и воинов.

Представленный в пособии курс «Спортивная медицина в боевых искусствах» является факультативной дисциплиной последней

(2013 года) рабочей программы послевузовского профессионального образования по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина». Содержание курса охватывает теорию и практику спортивной медицины в боевых искусствах с древних времен до наших дней.

Историю спортивной медицины в боевых искусствах составляют китайские врачебно-гимнастические школы, древняя система физической культуры Индии, Греции. Курс лекций подробно освещает деятельность Геродика (V век до н.э.) и его медицинскую гимнастику, Гиппократ (460–377 гг. до н.э.), привнесшего в греческую гимнастику определенные гигиенические знания и понимание лечебной дозы физических упражнений для больного человека. Также освещается деятельность спортивных врачей Древнего Рима – Целия Аврелиана, Корнелия Цельса и Галена. Подробно рассматривается в лекциях деятельность и труды Клаудиуса Галена – «отца спортивной медицины» и врача гладиаторов.

В курсе лекций представлены вопросы врачебного контроля в Древнем Египте, Индии, Греции, Риме, Китае, России времен Петра I, когда начала проходить целенаправленная физическая подготовка солдат и матросов. Освещается участие врачей в разработке и внедрении в практику санитарии и гигиены, закаливания и различных средств физической культуры. Далее рассматривается Россия, XVIII–XX века – популяризация использования физических упражнений с лечебной целью, которой помогали основоположники клинической медицины М.Я. Мудров, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин. Также рассматривается развитие спортивной медицины в боевых искусствах в Европе XIX столетия, в том числе и метод шведской гимнастики, описанный Р.Н. Лингом (1776–1839).

В следующих лекциях рассматриваются особенности и специфика спортивной медицины в боевых искусствах, задачи врача по спортивной медицине, работающего со спортсменами, занимающимися БИ, и необходимость оценки и тестирования начального уровня физической подготовленности спортсменов. В лекции поднимаются вопросы промежуточного контроля, проблемы дозирования физической нагрузки для спортсменов с разным уровнем физической подготовки при тренировке в группе. Особое внимание уделено в курсе лекций рекомендациям по режиму питания и отдыху. Описаны и представлены клинические примеры по ранней диагностики заболеваний, связанных с тренировочным процессом.

Травматизму в боевых искусствах, диагностике травм у спортсменов, профилактике и оценке возможных последствий травмы посвящено большое количество лекционного материала. Подробно рассматриваются особенности и виды травм у спортсменов, занима-