

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-

ющихся боевыми искусствами, и медицинская реабилитация спортсменов.

В лекционном курсе уделено внимание и методике правильной «набивки» или «закалки» ударных поверхностей спортсмена: пальцы, кулаки, предплечья, локти, голени. Врачам даются базовые знания для обучения тренерского состава правильной тренировке с целью профилактики травматизма – предупреждение ошибок в методике и организации тренировок и соревнований; предотвращение нарушений гигиенических требований к планированию тренировок. Рассматриваются методы предупреждения травм в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся боевыми искусствами: правильное дыхание, «разогрев» мышц, суставная гимнастика, правильная техника выполнения приемов, своевременное и регулярное обследование спортсмена у врача.

Медицинская реабилитация спортсменов в курсе лекций представлена в следующей главе. Подробно освещаются методы реабилитации спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, после травм. Дано понятие о реабилитационной бригаде, реабилитационном потенциале. Подробно рассматривается вопрос составления индивидуальных реабилитационных программ для спортсменов.

В курсе лекций разбираются вопросы профилактики рецидивов и травм в боевых искусствах, врачи обучаются проведению коррекции тренировочного процесса для предупреждения рецидива травм (привычных вывихов, повторных растяжений, переломов).

Пособие является единственным в своем роде, так как аналогов учебной литературы нет.

Курс лекций предназначен для слушателей системы послевузовского и дополнительного профессионального образования, ординаторов и интернов, обучающихся по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», будет интересен травматологам, неврологам и всем тем, кто интересуется боевыми искусствами.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
(учебно-методическое пособие для
послевузовского и дополнительного
профессионального образования)**

Савельева И.Е.

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

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, всей совокупностью достижений общества в создании и раци-

ональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. И дыхательной гимнастике отведено особое место.

Представленный в пособии курс «Дыхательная гимнастика» является факультативной дисциплиной последней (2013 года) рабочей программы послевузовского профессионального образования по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина». Содержание курса охватывает все известные, с подтвержденной эффективностью виды дыхательной гимнастики, полностью освещает вопросы теории и практики лечебной физкультуры и спортивной медицины по данному разделу. Подробно рассмотрены всевозможные виды оздоровительной и лечебной гимнастики, использующие дыхательные техники.

Широко и подробно представлен методический раздел, позволяющий преподавателю максимально правильно подать материал учащимся, а слушателям послевузовского образования – разобраться в представленных методах гимнастики.

Программа факультативного курса отличается логичным построением, грамотным подбором упражнений для различных нозологических форм, их методической последовательностью, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Автор пособия является профессионалом в нескольких видах боевых искусств, использующих дыхательные практики, что позволяет ему на глубоком методическом уровне освещать данные виды гимнастики.

Пособие является уникальным, так как отличается от другой литературы по дыхательной гимнастике научностью подхода и глубоко проработанной методической частью. На примерах показано, как благодаря индивидуально подобранным дыхательным техникам, параметрам интенсивности нагрузки в сочетании с концентрацией внимания выполняющего возможно достижение ощутимых результатов в лечении заболеваний за короткий промежуток времени.

Учебно-методическое пособие предназначено для слушателей системы послевузовского и дополнительного профессионального образования, ординаторов и интернов, обучающихся по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», будет интересно инструкторам по лечебной физкультуре и всем тем, кто интересуется теорией и практикой дыхательной гимнастики.