

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.