

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Л. В. Белова

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Бакалавриат

Ставрополь
2016

УДК 796.01:61.796 (075.8)
ББК 75.0 я73
Б 43

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент Л.Е. Деньгова
канд. пед. наук, доцент А.К. Белов

Белова Л. В.
Б 43 **Спортивная медицина:** учебное пособие. – Ставрополь:
Изд-во СКФУ, 2016. – 149 с.

Пособие представляет собой курс лекций, разработанный по всем темам предметной подготовки; включает теоретический материал и контрольные вопросы для самостоятельной работы студента, а также включает перечень терминов, таблиц, что значительно облегчает работу студента. Пособие рассказывает об основных патологических состояниях, возникающих у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, раскрывает основы этиопатогенеза многих заболеваний.

Предназначено для бакалавров направления подготовки «Физическая культура».

УДК 796.01:61.796 (075.8)
ББК 75.0 я73

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спортивная тренировка, физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа – это процесс в первую очередь социально-педагогический, что и определяет ведущую роль в нем тренера и педагога. Однако объектом этого процесса является человек со всей сложностью его психики, функций организма и взаимоотношений со средой. В связи с этим эффективность педагогического процесса во многом зависит от соответствия используемых средств и методов состоянию здоровья, функциональным возможностям, возрастным и индивидуальным особенностям каждого человека. В современных условиях, когда здоровье населения, в первую очередь подрастающего поколения, существенно ухудшилось, это приобретает особую значимость.

Помочь тренеру и педагогу в выполнении важнейших социальных и спортивных задач призвана спортивная медицина – отрасль медицины, которая изучает динамику состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей человека в связи с занятиями физической культурой и спортом, а также нарушения в деятельности организма при нерациональной организации двигательной активности. Кроме того, она разрабатывает специфические методы оценки функционального состояния организма, средства оптимизации процессов постнагрузочного восстановления, повышения спортивной работоспособности и т. п.

Базируясь на теоретических медико-биологических дисциплинах учебного плана, спортивная медицина относится к числу прикладной дисциплины, непосредственно направленной на профессиональную подготовку будущего специалиста в области физической культуры.

Целью освоения дисциплины «Спортивная медицина» является формирование набора профессиональных компетенций, готовности студентов к профилактике спортивного травматизма, динамическому наблюдению за состоянием здоровья, развитием функциональных возможностей организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом, уровнем их общей физической и специальной работоспособности, а также за эффективностью тренировочного процесса будущего бакалавра.

Задачи дисциплины:

1. Изучить основные понятия спортивной медицины.

2. Получение знаний по основам общей патологии, диагностике основных клинических и параклинических методах исследования, об особенностях оценки состояния здоровья и физического развития в практике спортивной медицины.

3. Ознакомление с принципами, применяемыми в спортивной медицине.

4. Овладение основами организации медицинского обеспечения различных контингентов лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

5. Создание необходимых предпосылок и условий для профессиональной подготовки, роста и совершенствования будущих бакалавров.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина относится к вариативной части обязательных дисциплин (Б1.В.ОД.8). Её освоение происходит в 6 семестре.

Связь с предшествующими дисциплинами.

Дисциплина находится в тесной интегративной связи с анатомией и физиологией человека, биохимией, здоровым образом жизни, психологией, педагогикой, теорией и методикой физической культуры.

Связь с последующими дисциплинами.

Дисциплина находится в тесной интегративной связи с последующими дисциплинами: средства восстановления спортивной работоспособности, физическая реабилитация, лечебная физическая культура и массаж.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать – способы оценки физических, психических способностей и функционального состояния занимающихся, технику выполнения физических упражнений, способы реализации системы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

уметь – осознанно применять методики по определению антропометрических, физических, психических и функциональных особенностей занимающихся, оценивать технику выполнения физических упражнений, давать научно-обоснованные рекомендации по реализации системы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

владеть – способами оценки уровня физических, психических способностей и функционального состояния занимающихся, оценкой техники выполнения физических упражнений, научно-обоснованными способами реализации системы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Раздел 1. Введение в дисциплину «Спортивная медицина»	
1. Отечественная спортивная медицина: история развития, цели, задачи и принципы организации. Учение о здоровье и болезни	6
2. Иммунологическая реактивность у спортсменов	21
3. Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов.....	33
Раздел 2. Основы общей патологии и функциональное тестирование в спорте	
4. Основы объективных методов исследования человека	42
5. Физическое развитие и телосложение спортсмена.....	49
6. Сердечнососудистая система. Основные методы обследования.....	73
7. Нервная система. Основные методы обследования.....	88
8. Система внешнего дыхания. Основные методы обследования	100
Раздел 3. Основы врачебного контроля в спорте	
9. Средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитация спортсменов.....	107
10. Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом. Профилактика спортивного травматизма.....	119
11. Проблемы допинга в спорте. Антидопинговый контроль	139
Заключение	145
Литература	147