



# Медико-біологічні основи фізичної культури та спорту

## Лекція №1

### Загальні уявлення про спортивну медицину

# Рекомендована література:

## **Основна:**

- Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков. - К.: Вид-во Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2009.-309 с.

## **Додаткова:**

- Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.- 480 с.
- Лікувальна фізкультура та спортивна медицина/ За заг. ред.В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка, І.В. Муравова. - К.: Здоров'я, 1995. -312с.
- Макарова Г.А. Спортивна медицина: Учебник. - М.: Советский спорт,2004.-480с.
- Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985.-80с.
- Мартиросов З.Г. Методы исследования в спортивной антропологии.М.: Физкультура и спорт, 1982. - 199 с.
- Функціональна діагностика: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ М.Ф. Хорошуха, В.П. Мурза, М.П. Пушкар. - К.: Університет «Україна», 2007. -308с.

# Розподіл балів:

- 3 тематичні по 10 балів = 30 балів
- Самостійна робота 8 та 7 балів = 15 балів
- Реферат – 30 балів
- Модуль – 25 балів

# Список книжоч для самостійної роботи:

## Эй Джей Джейкобс «До смерти здоров»

О чем эта книга :

Это увлекательный рассказ нью-йорского журналиста Эй Джей Джейкобса, который решил узнать, насколько правдивы различные методики, обещающие здоровую и долгую жизнь. Он просто начал выполнять их, дословно, одну за одной — до тех пор, пока они едва не свели его в могилу. **Drop Dead Healthy** — это по-настоящему смешное путешествие в мир мифов о здоровом образе жизни, которыми кишат умы современных людей. Эй Джей писал свою книгу, сидя на кипе медицинских исследований и тщательно сверял каждый свой шаг с профессиональными врачами. Он благородно позволяет улыбнуться над его мучениями, и избежать собственных. Только не читайте эту книгу на диване в обнимку с миской чипсов или попкорна — испортите карму.

Скромная попытка обычного человека достичь физического совершенства

## До смерти здоров

Эй Джей Джейкобс

Бестселлер по версии New York Times,  
книга месяца на Amazon.com



# Список книжочек для самостоятельной работы:

## Ася Казанцева «Кто бы мог подумать!»

Книга молодого научного журналиста Аси Казанцевой – об “основных биологических ловушках, которые мешают нам жить счастливо и вести себя хорошо”. Опираясь по большей части на авторитетные научные труды и лишь иногда – на личный опыт, автор увлекательно и доступно рассказывает, откуда берутся вредные привычки, почему в ноябре так трудно работать и какие вещества лежат в основе “химии любви”.



# Список книжок для самої роботи:

Фрэнсис Эшкрофт «На грани возможного. Наука выживания»

Одна из самых выдающихся женщин-ученых мира Фрэнсис Эшкрофт поднималась на Килиманджаро и погружалась с аквалангом, прошла что-то вроде «крещения огнем» в горячей японской купальне и даже спасла жизнь человеку, оказавшемуся в ледяной воде. Ее книга не только увлекательное чтение и научное сочинение, но и практическое руководство по выживанию. И вполне возможно, она поможет вам в минуты высшего напряжения сил — идет ли речь о спорте, об аттракционе или о борьбе за жизнь.



# Список книжоч для самостійної роботи:

## Джона Лерер «Как мы принимаем решения»

Каждое мгновение мы принимаем решения: от очень важных до малозначимых и повседневных. Именно это свойство - умение делать свободный выбор - и делает человека человеком. Но как это происходит? Как работает мозг, в доли секунды обрабатывающий колоссальный объем информации? Как соотносятся разум и интуиция? Эти вопросы занимают не только философов и нейрофизиологов, но и каждого из нас. Джона Лерер не только увлекательно описывает, как устроен механизм принятия решений. Книга "Как мы принимаем решения" рассказывает и о том, как происходит процесс выбора, и одновременно помогает сделать этот процесс эффективнее.



Как мы *Джона Лерер*  
принимаем  
решения [psychologia] CoRPyS

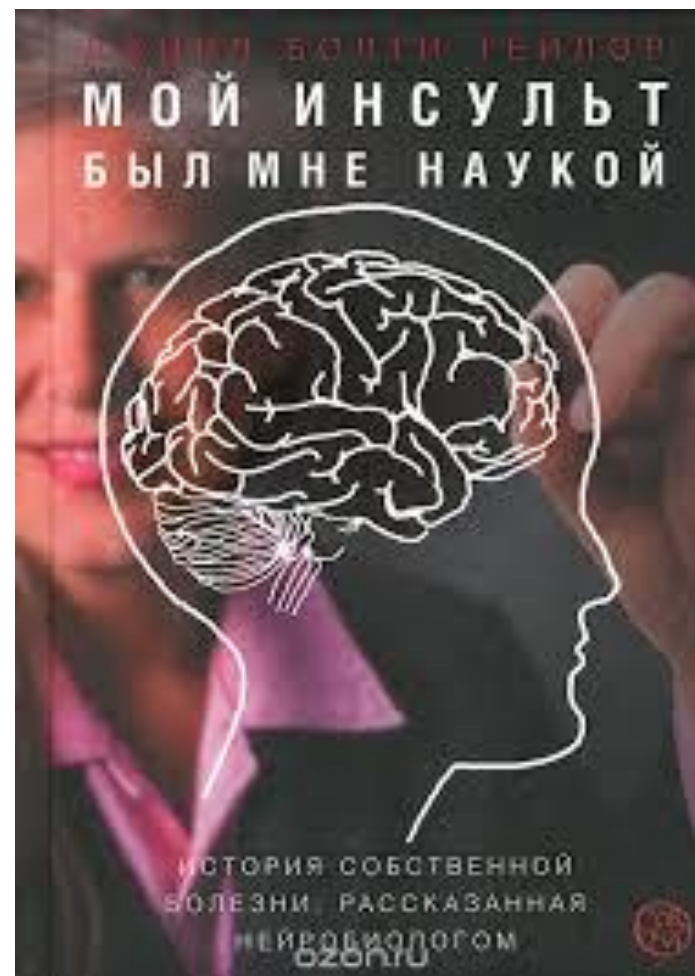


ИНТУИЦИЯ ИЛИ АНАЛИЗ? ОТВЕТ — В ЗНАМЕНИТОЙ КНИГЕ,  
ПЕРЕВЕДЕННОЙ НА 19 ЯЗЫКОВ

# Список книжоч для самостійної роботи:

## Джилл Болти Тейлор «Мой инсульт был мне наукой».

Когда-то Джилл Болти Тейлор работала в Гарвардской медицинской школе, где занималась исследованиями и учила молодых специалистов науке о человеческом мозге. Но 10 декабря 1996 года ей самой был преподан урок. Утром того дня левое полушарие ее мозга поразила редкая разновидность инсульта. Книга "Мой инсульт был мне наукой: История собственной болезни, рассказанная нейробиологом" - это хронология сошествия в бездну безмолвия. Университетские знания переплетены в этой книге с собственным жизненным опытом и той наукой, которой он стал для Тейлор. Это первое подробное описание истории болезни и полного выздоровления, составленное нейроанатомом, перенесшим тяжелое кровоизлияние в мозг. Книга Джилл Болти Тейлор стала международным бестселлером, в настоящее время в Голливуде идет подготовка к ее экранизации.





# План лекції:

- Що таке спортивна медицина?
- Мета і задачі спортивної медицини
- Організація спортивної медицини
- Зміст і методи лікарського обстеження
- Лікарський висновок

# Спортивна медицина -

нова галузь медичних знань, наука яка вивчає вплив фізичної культури і спорту на здоров`я, фізичний розвиток та морфофункціональні особливості організму людини.

# Спортивна медицина



# Мета спортивної медицини

всебічне сприйняття розвитку фізичної культури і спорту як способу, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я та продовження активного творчого довголіття.

# Задачі спортивної медицини:

- Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональних можливостей організму осіб, які займаються фізкультурою та спортом;
- Визначення і оцінка функціонально стану спортсменів, їх загальної і спеціальної тренуваності та змін під впливом занять фізкультурою та спортом;

# Задачі спортивної медицини:

- Визначення захворюваності, травм і ушкоджень, які виникають у спортсменів внаслідок занять, діагностика, лікування захворювань та їх профілактика;
- Обґрунтування засобів і методів фізичного виховання, раціональних режимів тренувань, побуту і харчування людей, які займаються фізкультурою і спортом.

# Напрямки роботи фахівців зі спорт.медиц.

1. Диспасеризація спортсменів;
2. Лікарсько-педагогічний контроль;
3. Організація оздоровчих, лікувальних та профілактичних заходів;
4. Участь в управлінні навчально-тренувальним процесом на підставі систематичного проведення лікарсько-педагогічних спостережень;

# Напрямки роботи фахівців зі спорт.медиц.

5. Санітарно-гігієнічний нагляд за місцем і умовами проведення тренувань, зборів та змагань;
6. Медичне забезпечення спортивних змагань і масових видів фізичної культури;
7. Раннє виявлення і запобігання захворюванням та спортивним травмам;



# Напрямки роботи фахівців зі спорт.медиц.

8. Лікарсько-спортивна консультація;
9. Науково-дослідна та методична робота.

# Організація спортивної медицини

- **Лікарсько-фізкультурний диспансер** (спеціалізований лікувально-профілактичний заклад, який забезпечує поглиблене медичне обстеження і спостереження за кваліфікованими спортсменами).
- **Кабінет лікарського контролю**(задачі у цілому відповідають тим, які покладено на функцію ЛФД).

# Зміст і методи лікарського обстеження

Основним медичним документом є:

- “лікарсько-контрольна картка фізкультурника і спортсмена” (**форма №061/у**);
- “лікарсько-контрольна картка диспансерного спостереження спортсмена” (**форма №062/у**).

# Обов'язкове лікарське обстеження спортсмена включає:

- Медичний і спортивний анамнез;
- Дослідження і оцінку фізичного розвитку;
- Визначення функціонального стану організму спортсменів (ССС, СД, травлення, виділення, НМС);
- Проведення функціональних проб і визначення фіз. працездатності;
- Лабораторне дослідження крові, сечі, ЕКГ ;
- Висновки за результатами диспансерного обстеження.

# Обстеження поділяються на

первинні

↓

Поглибленна оцінка функціонального стану організму, здоров`я людини.

повторні

↓

Проводять 2-5 разів на рік. Мета – внести корективи у тренувальний процес у зв`язку з конкретними педагогічними завданнями.

додаткові

↓

Проводять у зв`язку з обставинами, які виникли у стані здоров`я або спортивної працездатності(перенесена хвороба, підозра на перетренування тощо).

# Лікарський висновок

У висновку відображають:

- Фізичний розвиток;
- Стан здоров'я;
- Медичну групу;
- Допуск до занять та змагань;
- Необхідність направлення до фахівця;
- Термін повторного приходу;
- Рекомендації лікаря.