

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.54+75.0я73
КТК 345
У 74

Рецензенты:

- к.м.н., главный врач ГБУЗ РМ «Республиканский госпиталь», главный внештатный реабилитолог Республики Мордовия—*Р. Р. Аширов*,
- заведующая кафедрой амбулаторно-поликлинической терапии с курсом общественного здоровья и организации здравоохранения ФГБОУ ВПО «МГУ им. Н. П. Огарева», д.м.н., профессор, заслуженный деятель науки Республики Мордовия—*А.В. Зорькина*

Усанова А.А.

У74 Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: учебное пособие/ А.А. Усанова, О.И. Шепелева, Т.В. Горячева. — Ростов н/Д : Феникс, 2017. 253, [1] с.: ил. — (Высшее медицинское образование).

ISBN 978-5-222-27193-3

В пособии изложены основы лечебной физкультуры и спортивной медицины, принципы врачебно-педагогического контроля за занимающимися оздоровительной физкультурой и спортом, вопросы, касающиеся медицинского обеспечения тренировок и соревнований, приведены классификации функциональных проб, физических упражнений и двигательных режимов. Пособие содержит контрольные вопросы и задачи, необходимые студентам для лучшего усвоения материала.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по основным образовательным программам высшего образования по специальностям 35.05.01 «Лечебное дело», 35.05.02 «Педиатрия», 35.05.03 «Стоматология».

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.54+75.0я73

ISBN 978-5-222-27193-3

©А.А. Усанова, О.И. Шепелева,
Т.В. Горячева: текст, 2016
©ООО «Феникс»: оформление, 2016

Оглавление

Глава 1. Спортивная медицина и врачебный контроль.....	8
1.1. История лечебной физкультуры, спортивной медицины и врачебного контроля.....	8
1.2. Цели и задачи спортивной медицины.....	19
1.3. Организация службы врачебного контроля.....	22
1.4. Врачебное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.....	24
1.5. Врачебный контроль в лечебной физкультуре.....	58
1.6. Контроль на половую принадлежность.....	64
1.7. Допинг-контроль.....	65
1.8. Профилактика спортивного травматизма.....	68
1.9. Экономическая эффективность спортивной медицины.....	69
Вопросы для самоконтроля.....	73
Глава 2. Физическое развитие, его оценка, методы исследования.....	74
2.1. Оценка физического развития.....	74
2.2. Измерение кожно-жировой складки.....	80
2.3. Сила мышц.....	82
Вопросы для самоконтроля.....	83
Глава 3. Функциональные пробы. Основные задачи тестирования.....	84
3.1. Функциональные пробы.....	84
3.2. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата.....	89

3.3. Функциональное состояние системы внешнего дыхания.....	96
3.4. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.....	100
Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку.....	104
Вопросы для самоконтроля.....	120

Глава 4. Лечебная физическая культура..... 121

4.1. Понятие ЛФК. Цели, показания и противопоказания.....	121
Показания и противопоказания к ЛФК.....	122
4.2. Средства и формы лечебной физкультуры.....	125
4.3. Классификация физических упражнений.....	130
4.4. Методы, используемые в лечебной физкультуре... ..	132
4.5. Клинико-физиологическое обоснование метода кинезотерапии.....	135
4.6. Влияние физических упражнений на организм человека.....	135
4.7. Механизмы действия физических упражнений.....	140
4.8. Адаптация организма к физическим нагрузкам.....	151
Вопросы для самоконтроля.....	155

Глава 5. Лечебная физическая культура (продолжение)..... 156

5.1. Двигательный навык и стадии его формирования	156
5.2. Двигательные режимы.....	158
Классификация двигательных режимов	159
I. Стационарный режим.....	159
II. Амбулаторно-поликлинический режим.....	163
5.3. Дозирование физической нагрузки.....	165

5.4. Принципы построения частных методов в ЛФК.....	173
5.5. Методика оформления процедуры лечебной гимнастики.....	175
5.6. Организация работы отделения (кабинета) ЛФК.....	176
Вопросы для самоконтроля.....	187
Приложения.....	188
1. Ситуационные задачи.....	188
2. Пример тестовой программы для студентов по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина».....	199
Ответы.....	208
3. Комплекс производственной гимнастики.....	209
Вводная часть.....	209
Основная часть.....	209
Заключительная часть	210
4. Лечебная физкультура после инфаркта миокарда	211
Комплекс 1.....	211
5. Лечебная физкультура при гипертонической болезни.....	220
Комплекс упражнений для людей, занимающихся в щадящем режиме.....	221
Комплекс 1 упражнений для людей, занимающихся в щадяще-тренирующем режиме.....	223
Комплекс 2 упражнений для людей, занимающихся в щадяще-тренирующем режиме.....	225
Комплекс упражнений для людей, занимающихся в тренирующем режиме.....	226
6. Дренирующая гимнастика.....	231
1. Дренирование нижних долей.....	231
2. Дренирование средней доли.....	232
3. Дренирование верхних долей.....	234

Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины

7. Примерные комплексы гимнастических упражнений для больных острой пневмонией.....	235
8. Примерные комплексы упражнений для больных бронхиальной астмой.....	238
9. Примерные комплексы упражнений для больных экссудативным плевритом.....	243
10. Примерные комплексы упражнений при бронхоэктатической болезни.....	246
11. Скандинавская ходьба.....	250
Библиографический список.....	253