



СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Егорова Ангелина Олеговна

студент

Крылов Владимир Михайлович

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Уфимского университета наук и технологий, г. Стерлитамак

Аннотация. Данная статья рассказывает о современном состоянии лечебной физкультуры и спортивной медицины. Здесь вы найдете подробное описание практического применения и действия лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Ключевые слова: лечебная медицина, спортивная медицина, спорт, медицина, профилактика, профессиональный спорт.

Спортивная медицина – это отрасль профессиональной деятельности врачей, направленная на сохранение здоровья и спортивного долголетия лиц, занимающихся спортом, в том числе молодая и активно развивающаяся наука.

От медицины в целом отличается тем, что спортивные медики имеют дело с организмом, который весьма сильно перегружен физическим нагрузками, а значит различных травм и сбоев организма может быть больше, чем у простого человека.

В России спортивная медицина долгое время не отвечала требованиям международных стандартов. Это был примитивный контроль и формальные обследования спортсменов. Отсутствовали четкие рекомендации по спортивному питанию – специальных добавок не было в продаже, спортсмены обходились обычными продуктами со стандартным набором питательных веществ.

Лечебная физическая культура – медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. Особенность лечебной физической культуры в том, что по сравнению с другими методами лечения, она использует физические упражнения, которые являются существенным стимулятором жизненных функций человеческого организма.

Спортивную медицину часто путают с лечебной физкультурой. Люди, занимающиеся физической культурой, нагрузки равномерно распределены на все группы мышц, занятия проходят дозированно, нет ответственности за результат, следовательно, и психологическая нагрузка отсутствует. Обычные люди не придерживаются спортивного режима, не контролируют свой рацион питания. А самое главное, они сами решают, когда им отдыхать, уезжать и заниматься другими видами деятельности.



У спортивной медицины имеется ряд задач:

- 1) Помощь тренеру в отборе кандидатов в профессиональный спорт.
- 2) Ведение через спортивные нагрузки подрастающего поколения в течение многих лет.
- 3) Определение оптимального режима работы и отдыха индивидуального для каждого спортсмена.
- 4) Рекомендации по типу питания в различные периоды деятельности.
- 5) Профилактика травматизма из-за повышенных физических нагрузок.
- 6) Контроль приема фармацевтических препаратов.
- 7) Разработка комплекса мероприятий для повышения работоспособности и улучшения результатов.
- 8) Правильное лечение и реабилитация после спортивного травматизма; контроль над гигиеной и общими заболеваниями.
- 9) Допинг-система в спорте.

Многие профессиональные медики боролись за внедрение правил в режиме тренировок и питания, а также за распределение нагрузок. Но их предложения остались без внимания. Система спорта заинтересована в результатах больше, чем в здоровье тех, кто эти результаты приносит. Это негативным образом сказывается на спортсменах, а точнее, на их здоровье. Для тренеров часто врач не является первым авторитетом.

Существуют знания, которые необходимы данному врачу:

- 1) Теории и методики, а также гигиены спорта.
- 2) Спортивной морфологии.
- 3) Формакологии.
- 4) Физиологии и биохимии спорта.
- 5) Психологии.
- 6) Спортивной реабилитации.
- 7) Физиотерапии.
- 8) Травматологии.

Лечебную физическую культуру следует рассматривать как один из элементов современного комплексного лечения. Под комплексным лечением понимаются индивидуально подбираемые лечебные методы и средства, обеспечивающие изменение реактивности организма в положительную сторону, улучшение и восстановление функций пораженных болезнью органа или системы. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. В процессе клинического выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека, перенесшего то или иное заболевания или повреждение, существенная роль в комплексном лечении



принадлежит лечебной физической культуре, как методу функциональной терапии. Физические упражнения, независимо от места их приложения, влияют на реактивность всего организма и вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. В связи с этим лечебную физическую культуру можно назвать методом патогенетической терапии.

Лечебная физическая культура использует те же средства и принципы применения, что и физкультура для здорового человека. В ее основе лежат принципы советской системы физического воспитания, а именно принципы всестороннего воздействия, оздоровительной направленности. Таким образом, по своему содержанию лечебная физическая культура является составной частью советской системы физического воспитания.

Лечебная физкультура так же помогает при заболеваниях и травмах спинного мозга. Данные заболевания могут сопровождаться двигательными, рефлекторными, сосудистыми, секреторными расстройствами. Распространенность и глубина этих расстройств зависят от уровня поражения. Например, при травме верхнего шейного отдела могут возникать параличи или раздражение диафрагмы, спастический паралич верхних и нижних конечностей, полная анестезия книзу от места поражения, расстройства мочеиспускания, возможны боли в шее типа радикулита.

Таким образом, мы с вами видим, какую большую роль играет спортивная медицина. А также, ее значение для развития страны в спортивном направлении, без многочисленного травматизма, как это было ранее.

А также, важно, чтобы спортсмены понимали, что их здоровье зависит только от врачей. Важно самим следить за своим здоровьем, нагрузками, темпом, ритмом. В период восстановления учиться терпеть и ждать, а не закрывать глаза на свои проблемы и вновь подвергать риску свое здоровье.

При этом в данных случаях и в профилактических ситуациях необходимо обратить внимание на лечебную физкультуру, которая часто спортсменами не воспринимается всерьез. Она также помогает и в период восстановления.

Самое главное – следить за своим здоровьем и не пренебрегать профилактикой, диагностикой, лечением и восстановлением. Здоровье нужно беречь независимо от физической подготовки человека.

Список литературы:

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. М.: Медицина, 1999.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991.



3. Попов С. Н., Иванова Н. Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массаж и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечение и реабилитации. 2003. №3.