

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА	
Введение	8
Глава I. Краткая история возникновения и развития спортивной медицины	9
Глава II. Цели и задачи спортивной медицины	12
Глава III. Основы общей патологии человека	18
Глава IV. Исследование и оценка физического развития	38
Наружный осмотр (соматоскопия)	39
Антропометрия (соматометрия)	46
Глава V. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	66
Энергетика при мышечной деятельности	67
Исследование сердечно-сосудистой системы и оценка физической работоспособности	73
Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности	146
Исследование и оценка функционального состояния нервной системы	172
Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности	191
Глава VI. Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом	199
Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами	200
Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов	215
Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста	216
Особенности питания пожилых и старых людей	219
Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физкультурой и спортом	226
Самоконтроль спортсмена	229
Антидопинговый контроль	231
Секс-контроль	235
Глава VII. Отбор и ориентация в спорте	238
Глава VIII. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов	241
Аутогемотрансфузия	241
Употребление алкоголя	241
Курение	243
Сгонка веса	246
Применение анаболических стероидов и стимуляторов	248
Физическая работоспособность и менструальный цикл	250
Глава IX. Аклиматизация (климатическая и временная)	253
Глава X. Влияние больших физических нагрузок на ОДА и функциональное состояние спортсменов	258
Глава XI. Система комплексной реабилитации спортсменов	266
Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия)	274
Гидро- и бальнеотерапия	282
Массаж и лечебная физкультура	289
Массаж	291

Применение спортсменами сауны (парной бани)	305
Упражнения на растягивание соединительнотканых образований	308
Применение тейпа (функциональные лейкопластырные повязки)	311
Оксигенотерапия	329
Применение мазей, гелей и кремов	337
Питание — главный фактор восстановления работоспособности	341
Парентеральное питание	366
Белки и их производные	369
Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности	373
Белковые препараты и спортивные напитки	379
Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы	382
Музыка и цветомузыка как средство восстановления	392
Глава XII. Профилактика и консервативное лечение травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата	394
Глава XIII. Консервативные методы реабилитации при некоторых травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	401
Ушибы	401
Ориентировочные сроки возобновления занятий(тренировок) после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата	409
Глава XIV. Реабилитация инвалидов-спортсменов	411
Особенности тренировок и восстановления физической работоспособности инвалидов-спортсменов	413
Влияние гиподинамии (гипокинезии) на состояние здоровья и физическую работоспособность инвалида	414
Тестирование инвалидов-спортсменов	416
Ампутация конечностей	417
Травмы спинного мозга	421
Полиомиелит	423
Детские церебральные параличи (ДЦП)	425
Слепые (незрячие) и слабовидящие	425
Глава XV. Доврачебная медицинская помощь и её организация	427
Общие понятия о первой медицинской помощи	427
Основные понятия об антисептике и асептике	429
Наложение повязок (дисмургия)	429
Общие принципы оказания первой медицинской помощи	430
Глава XVI. Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом	451
Кардиологическая (сердечно-сосудистая) система	452
Исследование функции внешнего дыхания	492
Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы	500
Список литературы	502
Приложение № 1. Основной обмен у детей в зависимости от их массы и пола	504
Приложение № 2. Гемограмма	505
Приложение № 3. Содержание (среднегеометрическое) иммуноглобулинов в сыворотке (г/л) здоровых детей в зависимости от возраста	506
Приложение № 4. Дневник врача	507
Приложение № 5. Отчет о работе врача на сборе и соревнованиях	508
Приложение № 6. Сводные данные прохождения УМО	509