

# *Лекция № 1*

*Тема:*

**Современные представления о спортивной  
медицине и физической реабилитации**

**Актуальность:**

**Несмотря на достижения современной медицины  
чрезвычайно острой является  
проблема ухудшения здоровья населения!**

**о чем свидетельствует:**

- постоянный рост заболеваемости;**
- появление новых видов патологии (более 40 за последние 30 лет);**
- возвращение «старых» болезней (туберкулеза, малярии и др.);**
- сокращение продолжительности жизни;**
- снижение рождаемости;**
- увеличение рождения нежизнеспособных детей и т.д.**

# Динамика показателей рождаемости и смертности в Украине (на 1000 населения)



**N.B.!**

Увеличение смертности на фоне резкого снижения рождаемости привели к тому, что за годы независимости население Украины сократилось более чем на **5,5 миллионов** человек.

При сохранении подобных тенденций на кон может встать проблема не **только выживания, а и существования нации как таковой!**

**N.B.!**

## **По данным официальной статистики:**

- здоровое население Украины составляет не более **5-10%**.
- **90-95 %** выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до серьезных хронических заболеваний, треть из которых ограничивает выбор профессии.
- **50-75%** учащихся и студентов имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, низкие функциональные показатели, ускоренные и резко ускоренные темпы биологического старения.
- **65%** юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны к службе в армии.

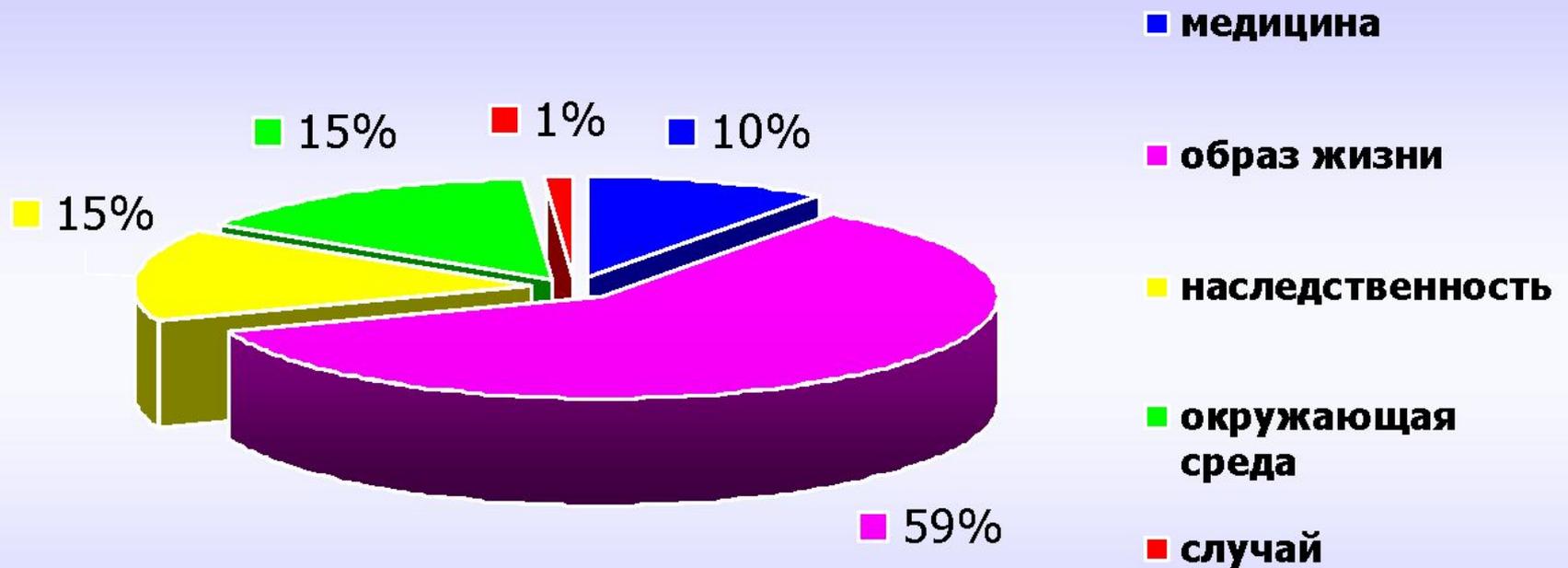
## **Медицина практически бессильна в данной ситуации**

в силу следующих причин:

- **Здоровье зависит от достижений медицины не более чем на 5-10%.**
- **Лечение становится для многих (особенно малообеспеченных) слоев населения недоступным из-за постоянной растущей его дороговизны.**
- **Все чаще встречается сочетанная патология, полисиндромные состояния, что требует одновременного назначения огромного количества лекарственных средств, нередко без учета их взаимодействия и совместимости.**
- **Все больше распространяется «лекарственная эпидемия» – многочисленная патология, связанная с побочным действием фармакологических препаратов.**
- **Резко увеличивается аллергизация к фармакологическим препаратам, ограничивая возможности проведения медикаментозной терапии в полном объеме.**

**Т.е. нельзя достигнуть оптимального уровня здоровья только  
путем улучшения качества лечения**

# От чего зависит здоровье человека?



*«Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как длительное физическое бездействие...»*  
**АРИСТОТЕЛЬ**

**Сложившаяся ситуация обусловлена кардинальным изменением ОБРАЗА ЖИЗНИ современного человека, на 50-60% определяющего уровень его здоровья, и прежде всего, *значительным ограничением двигательной активности.***

**Известно, что за сравнительно короткий исторический период (последние 100 лет) доля двигательной активности в жизни человека сократилась с 60-70% до 10-15%.**

**Дефицит движений привел человека к конфликту со своей собственной биологической природой. Ведь генетически его организм запрограммирован на выполнение достаточно интенсивных физических нагрузок. И, поскольку генотип человека меняется очень медленно, в отличие от условий его существования, то и *сейчас человеческий организм не может нормально функционировать без определенной дозы мышечной работы.***



## **Сохранить и укрепить здоровье**



**возможно только при изменении образа жизни человека, в первую очередь, за счет **оптимизации двигательной активности!****

**Практический результат внедрения оптимальной двигательной активности в образ жизни граждан экономически развитых стран мира, свидетельствует о возможности существенно снизить затраты на систему здравоохранения, лекарства и обращаемость за повторной медицинской помощью.**





*«Сейчас создалось такое положение, что врачи не умеют использовать физическую активность, даже если они понимают ее пользу... В результате страдают профилактика и реабилитация при многих заболеваниях».*

*Н.М. Амосов*

## **Последствия**

**неправильных рекомендаций врача  
в отношении физической активности**

**Допуск при наличии скрытых  
(латентно протекающих)  
заболеваний**

- **развитие патологических состояний (иногда вплоть до несовместимых с жизнью)**

**Полное освобождение от  
физических нагрузок**

- **переход функциональных нарушений в органические;**
- **манифестация патологического процесса;**
- **ухудшение качества жизни;**
- **формирование негативного отношения к физической активности**

## **Какова же оптимальная доза двигательной активности?**



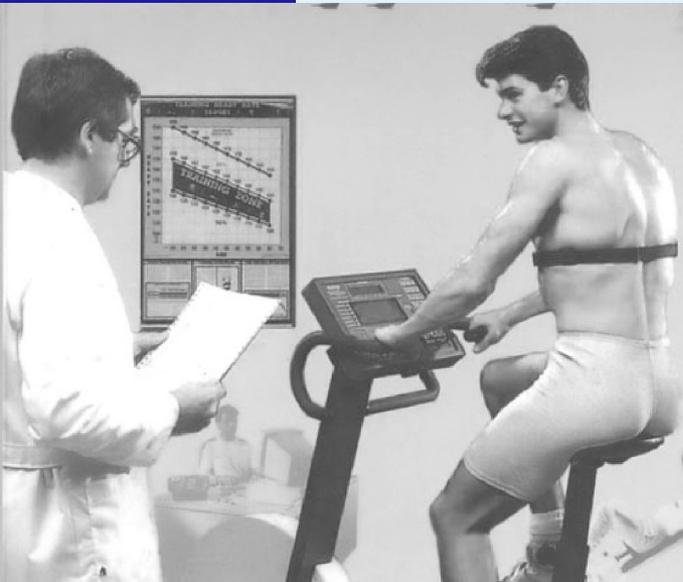
**Т.к. только оптимальный уровень двигательной активности оказывает положительное влияние на организм.**

**Решение данного вопроса имеет прямое отношение к врачам всех специальностей. Ибо нет ни одного раздела клинической медицины, в котором не возникали бы вопросы, связанные с двигательными режимами, а также с использованием физических упражнений и для укрепления здоровья, и для профилактики и лечения заболеваний.**

# **СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА -**

*клиническая дисциплина, изучающая  
положительное и отрицательное  
влияние физических нагрузок различной  
интенсивности (от гипо- до  
гиперкинезии)  
на организм здорового и больного  
человека*

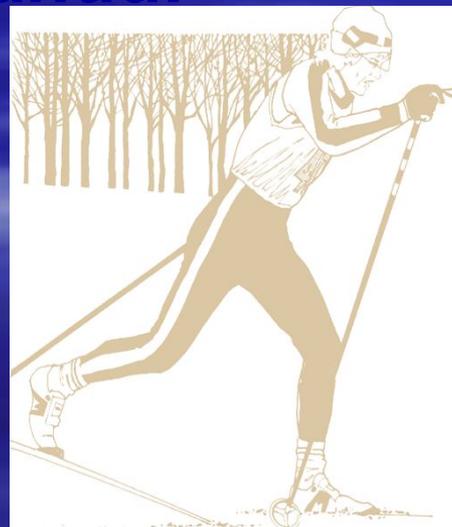
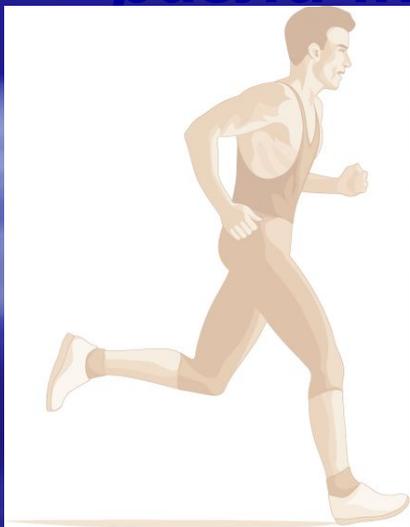
*(А.Г. Дембо, 1991)*





## **ЦЕЛЬ СМ:**

**определение оптимальной дозы двигательной активности для сохранения, укрепления и восстановления здоровья, повышения уровня функционального состояния, роста спортивных достижений, а также профилактики и реабилитации различных заболеваний.**





# **ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ:**

- 1. Совершенствование существующих и разработка новых методов определения функциональных возможностей и состояния здоровья человека.**
- 2. Разработка эффективных методов восстановления и повышения физической и умственной работоспособности.**
- 3. Своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья, возникающих при воздействии неадекватных физических нагрузок, их коррекция и лечение.**
- 4. Изучение структуры заболеваемости и особенностей течения заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.**
- 5. Разработка мер профилактики предпатологических состояний и патологических изменений при нерациональном использовании физической активности.**

**В зависимости от степени воздействия физических нагрузок на организм человека различают**

**4 вида двигательной активности:**

**НЕДОСТАТОЧНА  
Я**

*(гипокинезия,  
гиподинамия)*

Быстрое угасание  
основных  
процессов  
жизнеобеспечения

Снижение функциональных  
возможностей организма.  
Развитие заболеваний.  
Преждевременное старение.

**МИНИМАЛЬНАЯ**

*(1 раз в неделю)*

Не обеспечивает  
существенных  
положительных  
сдвигов

Совершенствование  
процессов  
адаптации.

**ОПТИМАЛЬНАЯ**

*(примерно 4-6 раз  
в неделю по 30-45  
мин.)*

Расширение резервных  
возможностей  
организма и умение  
максимально  
эффективно  
их использовать

Повышение  
сопротивляемости  
к воздействию  
неблагоприятных  
факторов.

**ЧРЕЗМЕРНАЯ**

Переутомление и  
перенапряжение  
деятельности  
основных  
физиологических  
систем

Развитие  
предпатологических  
и патологических  
состояний *(вплоть  
до несовместимых с  
жизнью)*

**ОПТИМАЛЬНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ –  
мощный стимулятор всех жизненных функций организма.  
Она обеспечивает:**

- 1. Экономизацию деятельности функциональных систем (уменьшение физиологических сдвигов в состоянии мышечного покоя и при обычных физических нагрузках).**
- 2. Ускорение мобилизации функциональных систем.**
- 3. Повышение максимально допустимых показателей при работе предельной мощности.**
- 4. Повышение общей работоспособности и выносливости.**
- 5. Ускорение процессов восстановления.**

# **ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

- Профессиональный спорт и спорт высших достижений*
- Оздоровительная физическая культура и массовый спорт*
- Лечебная физическая культура*

# **ОРГАНИЗАЦИЯ** **врачебно-физкультурной службы в Украине:**

*Медицинское обеспечение лиц, занимающихся различными видами физических упражнений осуществляют специализированные лечебно-профилактические учреждения – **ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДИСПАНСЕРЫ***

*и под их организационно-методическим руководством лечебно-профилактические учреждения здравоохранения*

# **СТРУКТУРА**

## **врачебно-физкультурной службы в Украине:**

**УКРАИНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**



**Областные, городские, районные (межрайонные)  
врачебно-физкультурные диспансеры**



**Отделения (кабинеты) СМ и ЛФК в общей сети  
лечебно-профилактических учреждений**



**Специализированные медицинские службы  
спортивных баз, ДЮСШ, спортивных клубов и др.**

# **Подготовка врачей по специальностям:**

**Спортивная медицина:** - интернатура 1,5 года,  
- специализация 2 мес.

**Лечебная физкультура:** - специализация 2 мес.

**Спортивная медицина и ЛФК:** - клиническая  
ординатура 2 года

\*\*\*



# **ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ,  
СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ВАЛЕОЛОГИИ ДДМА**

**ЕЖЕГОДНО С ОКТЯБРЯ по АПРЕЛЬ  
ПРОВОДИТ**

## **КУРСЫ ПО ЛЕЧЕБНОМУ МАССАЖУ**

**занятия 1 раз в неделю в вечернее время (16.30)**

**в любой удобный день (кроме пятницы и выходных).**

**По окончании курсов выдается сертификат соответствующего  
образца, позволяющий работать в лечебных учреждениях.**

**Справки по телефону: (8 056)744-32-96**

**(запись на курсы – в сентябре)**

