

Лекция № 1

Тема:

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

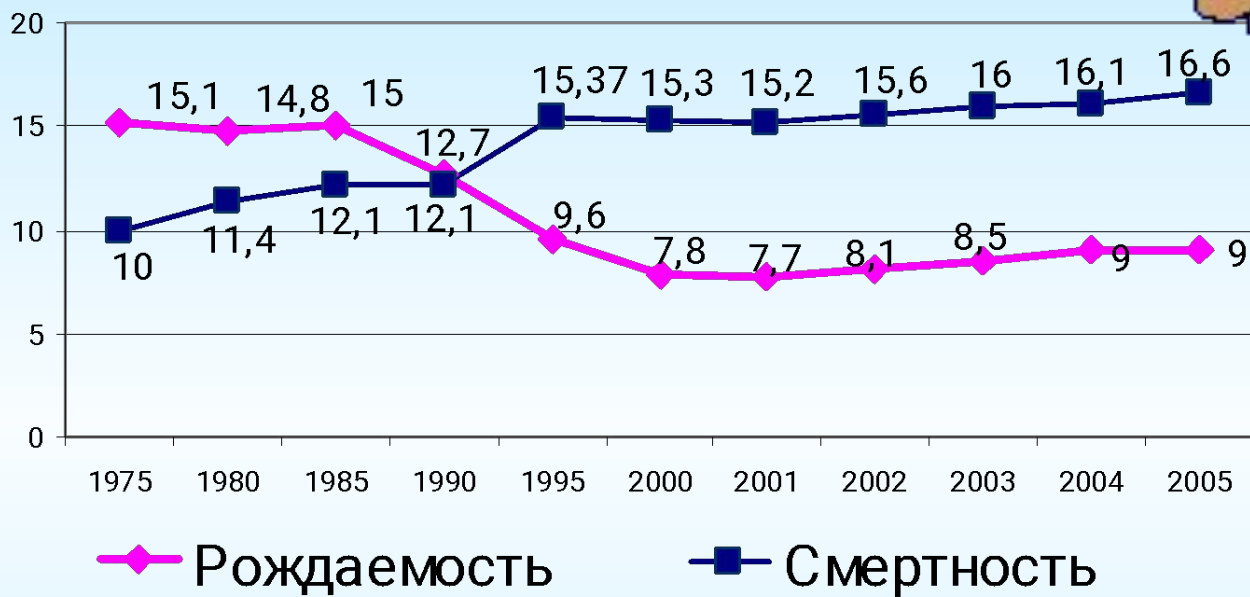
Актуальность:

**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.

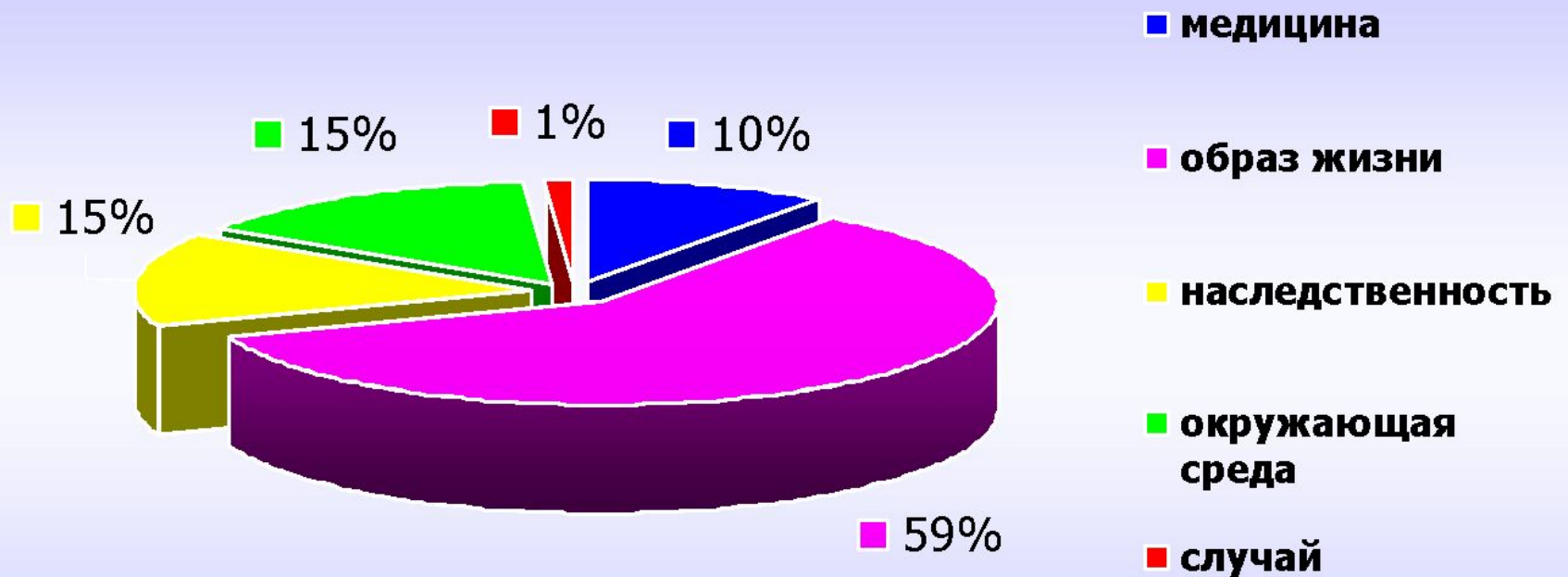
Медицина практически бессильна в данной ситуации

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?



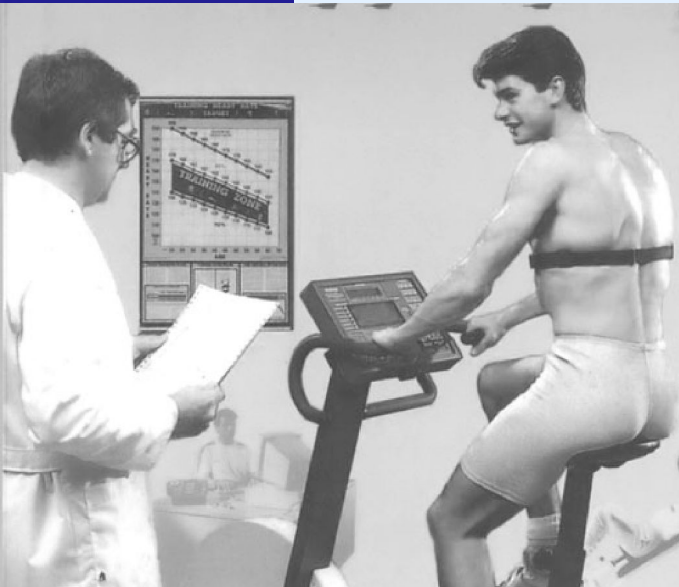
Т.к. только *оптимальный* уровень двигательной активности оказывает положительное влияние на организм.

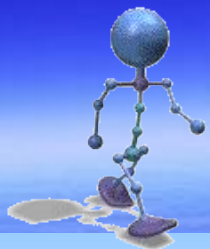
Решение данного вопроса имеет прямое отношение к врачам всех специальностей. Ибо нет ни одного раздела клинической медицины, в котором не возникали бы *вопросы, связанные с двигательными режимами, а также с использованием физических упражнений и для укрепления здоровья, и для профилактики и лечения заболеваний.*

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА -

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

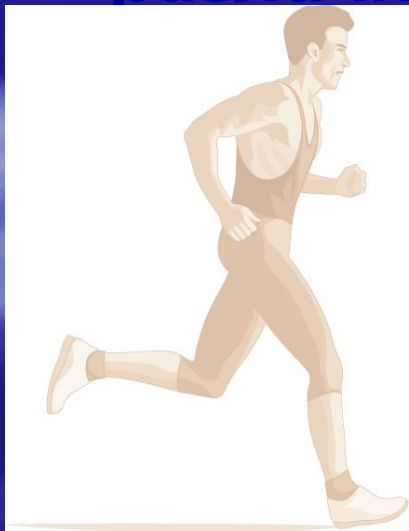
(А.Г. Дембо, 1991)





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)

