

A large, golden statue of a male runner in mid-stride is the central focus. A large, green, 3D-style cross is superimposed over the upper part of the statue. The background is split into green at the top and blue in the middle.

Спортивная МЕДИЦИНА

Справочник
для врача
и тренера



Т Е Р Р А  С П О Р Т

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ СТРУКТУРА НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.....	7
--	---

С.ХАРМОН БРАУН и БОБ АДАМС

Часть 2.

Медицинские сотрудники федераций.....	8
---------------------------------------	---

Часть 3.

Планирование зарубежных поездок.....	9
--------------------------------------	---

РАЗДЕЛ 2

СПОРТ И МЕДИЦИНА.....	11
-----------------------	----

С.ХАРМОН БРАУН и БОБ АДАМС

Часть 1.

Принципы этики.....	П
---------------------	---

Часть 2.

"Команда" спортивной медицины.....	12
------------------------------------	----

Часть 3.

Правила соревнований и безопасность спортсменов.....	13
--	----

Часть 4.

Медицинский осмотр перед соревнованием.....	17
---	----

РАЗДЕЛ 3

СПОРТИВНАЯ НАУКА.....	22
-----------------------	----

ВАЛЬТЕР ФРОНТЕРА и С. ХАРМОН БРАУН.....

Часть 1. Физиологическая адаптация к упражнениям:

Мышечная энергия и метаболизм.....	22
------------------------------------	----

Часть 2.

Физиологическая адаптация к спортивным упражнениям.....	30
---	----

Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем.....	30
---	----

Часть 3.

Физиологический мониторинг спортсменов высшего класса в лабораторных условиях и на местах тренировок и соревнований.....	40
---	----

Часть 4.

Роль биомеханики в повышении спортивных достижений и профилактике травматизма.....	48
--	----

Часть 5.

Принципы, лежащие в основе тренировок.....	54
--	----

Часть 6.

Синдром перенапряжения ("перетренированности").....	61
---	----

РАЗДЕЛ 4

РОСТ И РАЗВИТИЕ.....	66
----------------------	----

С. ХАРМОН БРАУН.....

Специфические особенности спортсменов детского и подросткового возраста.....	66
--	----

РАЗДЕЛ 5.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ.....	81
--	----

БЕТТИ ВЕНЦ и С. ХАРМОН БРАУН.....

Часть 1. Спортивная психология.....	81
-------------------------------------	----

Часть 2. Подготовка в день соревнований.....	83
--	----

РАЗДЕЛ 6.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ.....	87
-----------------------	----

ТОНИ ЭДВАРДС.....

Питание и здоровье спортсмена.....	87
------------------------------------	----

РАЗДЕЛ 7

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ.....	92
---------------------------	----

<i>КАРЕН МИДДЛТОН</i>	92
Принципы предотвращения травматизма.....	92
РАЗДЕЛ 8.	
ПРИНЦИПЫ ТРАВМАТОЛОГИИ И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ.....	96
<i>ГАРИ ГЕЙССЛЕР, ПОЛ ВИЛСОН и ВАЛЬТЕР ФРОНТЕРА</i>	96
Часть 1.	
Повреждения мягких тканей и лечение: теория и методы.....	96
Часть 2.	
Принципы лечения острых травм.....	101
Часть 3. Принципы реабилитации травмированного спортсмена.....	107
РАЗДЕЛ 9.	
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ АНАТОМИЧЕСКИХ ЗОН.....	114
<i>ГАРИ ГАЙССЛЕР, ПОЛ ВИЛСОН, ТОНИ ЭДВАРДС, КАРЕН МИДДЛТОН и БОБ АДАМС</i>	114
Часть 1. Голеностопный сустав и стопа: биомеханика и повреждения.....	114
Часть 2. Повреждения ног.....	121
Часть 3. Травмы колена.....	126
Часть 4.	
Повреждения спины.....	130
Часть 5.	
Травмы верхних конечностей.....	133
РАЗДЕЛ 10.	142
ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	142
<i>С.ХАРМОН БРАУН</i>	142
Часть 1.	
Жара и холод.....	142
Часть 2. Высокотемпературное.....	149
Часть 3. Загрязнение воздуха и состояние после полета.....	154
РАЗДЕЛ И.	
МЕДИЦИНА ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДОК. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.....	157
<i>БИРГИР ГУДЬОНССОН</i>	157
Часть 1. Инфекции, ассоциируемые со спортом.....	157
Часть 2. Общие инфекции.....	171
РАЗДЕЛ 12.	183
ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК.....	183
<i>С.ХАРМОН БРАУН</i>	183
Часть 1.	
Эндокринные/менструальные факторы.....	183
Часть 2. Проверка на половую принадлежность.....	
ПОЛИТИКА ИААФ.....	189
РАЗДЕЛ 13.	
ОСОБЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ.....	191
<i>С.ХАРМОН БРАУН</i>	191
Часть 1. Сердечно-сосудистая система спортсменов.....	191
Часть 2. Астма и бронхоспазм, вызванный тренировками /EIV/.....	196
Часть 3. Головные боли и анафилаксия, вызванная тренировками.....	199
РАЗДЕЛ 14.	
УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ.....	201
ДОПИНГ И КОНТРОЛЬ ЗА НИМ.....	201
ПРИЛОЖЕНИЯ	206