

Ю. И. Воронков, А. Я. Тизул

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ
В СПОРТЕ**
(очерки)



Москва 2011

УДК 796/799
ББК 75.0
В75

Воронков Ю. И.

В75 Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Текст] : очерки / Ю. И. Воронков, А. Я. Тизул. – М. : Советский спорт, 2011. – 228 с.

ISBN 978-5-9718-0521-2

В издании с современных позиций излагаются вопросы спортивной медицины применительно к различным аспектам спортивной деятельности. Делается акцент на особую значимость оценки индивидуальных морфологических и физиологических особенностей спортсменов при их отборе для занятия спортом и при выборе вида спортивной деятельности. Подчеркнута необходимость углубленного изучения в процессе многолетней спортивной деятельности тонких механизмов и медико-биологических закономерностей организма спортсменов с целью обеспечения спортивного долголетия и достижения высоких (рекордных) спортивных результатов.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

ISBN 978-5-9718-0521-2

© Воронков Ю. И., Тизул А. Я., 2011
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
От авторов	9
Введение	12

ОЧЕРК 1

Физическая культура, спорт и вопросы сохранения

спортивного долголетия	17
1.1. Физическая культура и спорт как одна из потребностей человека	17
1.2. Физическая культура, спорт и состояние здоровья детей и подростков	21
1.3. Проблема отбора будущих спортсменов	30
1.4. Проблема сохранения здоровья спортсменов	36
1.5. Спорт и неадекватные тренировочные нагрузки	42
1.6. Физиологические аспекты физической тренировки и подготовки спортсменов	49
1.7. Спортивная деятельность, эмоции и здоровье спортсменов	52
1.8. Иммунобиологическая резистентность (сопротивляемость) организма спортсменов	54
1.9. Вопросы рационального питания	57
1.10. Вопросы использования витаминно-минеральных комплексов в спортивной деятельности	66
1.11. Некоторые аспекты контроля и оценки состояния здоровья спортсменов	70
1.12. Спорт и проблема внезапной смерти	74

ОЧЕРК 2

Условия и факторы, способствующие успешной подготовке

спортсменов и сохранению спортивного долголетия	81
2.1. Факторы, влияющие на развитие спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов	81

2.2. Роль педагогической и социальной составляющих в физическом развитии подрастающего поколения и достижении спортивных результатов	84
2.3. Некоторые аспекты дифференцированного подхода к подготовке юных спортсменов на этапах многолетней тренировки	91
2.4. Биологические закономерности подготовки спортсменов и развития спортивных достижений	93
2.5. Мотивационный настрой в спорте и некоторые аспекты его сохранения	97
2.6. Вопросы эффективного восстановления спортсменов после тренировочной и соревновательной деятельности	102
2.7. Ценности и последствия больших спортивных достижений	106
2.8. Психологические и физиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности	110
2.9. Биологические ритмы и роль десинхронозов в спорте ...	115
2.10. Психологические особенности спортсменов большого спорта	118
2.11. К вопросу о «кризисном» возрасте активной спортивной деятельности	123
2.12. Контроль текущего состояния здоровья спортсменов и принципы организации их функционально-диагностического обследования	126
2.13. Некоторые аспекты предстартовой подготовки спортсменов к соревнованиям	128
2.14. Спорт, допинг и спортивная медицина	132
2.15. Особенности детской спортивной медицины	137
2.16. Проблема акклиматизации спортсменов	146

ОЧЕРК 3

Заболеваемость и травматизм спортсменов.

Методы и средства профилактики	152
3.1. Заболевания спортсменов. Причины возникновения и профилактика	152
3.2. Спортивный травматизм. Вопросы профилактики и лечения	160
3.3. Остеохондрозы, артрозы и остеопорозы как одна из проблем спортивной медицины. Их профилактика и лечение	165

3.4. К вопросу о возникновении «специфических» изменений в органах и системах организма спортсмена и пути их коррекции	168
3.5. Физическая культура, спортивная деятельность и факторы риска	176
3.6. Врачебный контроль за лицами, занимающимися спортом и физической культурой	183
3.7. Оказание доврачебной помощи пострадавшим при занятиях физической культурой и спортом	191
3.8. Особенности лабораторно-биохимических исследований в спортивной медицине	196

ОЧЕРК 4

Роль и значение физической культуры и спорта

в восстановлении и коррекции состояния здоровья

лиц с физическими недостатками

4.1. Физическая культура и спорт как средство коррекции здоровья и реабилитации лиц с физическими недостатками здоровья	200
4.2. Особенности и закономерности развития и коррекции физических способностей у лиц с физическими недостатками здоровья средствами физической культуры	206
4.3. Физиологические аспекты восстановительно-коррекционного действия физической культуры и спорта у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	209
4.4. Некоторые основополагающие методические принципы обучения инвалидов с различными недостатками здоровья	213

Заключение

Список литературы