

Министерство Sports Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра спортивной медицины

БАКУЛИН В.С., ГРЕЦКАЯ И.Б.,
БОГОМОЛОВА М.М., БОГАЧЕВ А.Н.

СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ. ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (68) – Физическая культура

Волгоград - 2013

ББК 75.091

С734

Рецензенты: д.м.н., доцент Осадшая Л.Б.,
к.б.н., доцент Куропаткина Н.А.

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (68) – Физическая культура.

С734 **Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация:**
учебное пособие / В.С.Бакулин, И.Б.Грецкая, М.М.Богомолова,
А.Н.Богачев. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.

Учебное пособие по дисциплине «Проблемы травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата в спорте высших достижений» для магистрантов по направлению 034300.68 (профиль - Подготовка высококвалифицированных спортсменов).

ББК 75.091

© Бакулин В.С., Грецкая И.Б.,
М.М.Богомолова, А.Н.Богачев.2013

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
I. Этиопатогенез спортивной травмы	
I.1 Причины спортивного травматизма	5
I.2 Патогенез спортивной травмы	7
I.3 Понятие об экзогенном и эндогенном травматизме	9
II. Особенности спортивной травмы	
II.1 Эпидемиология спортивного травматизма	14
II.2 Двигательная активность и травматизм	19
III. Виды повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата	
III.1 Классификация повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата	21
III.2 Виды мышечной патологии у спортсменов	22
III.3 Повреждения и заболевания миоэнтезического аппарата	28
III.4 Виды суставной патологии у спортсменов	30
III.5 Повреждения и заболевания костей и надкостницы	35
IV. Основные лечебные и реабилитационные мероприятия в спортивной травматологии	38
V. Основы профилактики спортивной травмы	43
VI. Частные методы профилактики спортивной травмы и посттравматической реабилитации	
VI.1 Тейпирование как метод профилактики спортивной травмы и посттравматической реабилитации	51
VI.2 Кинезиотейпинг в профилактике спортивных травм и посттравматической реабилитации	54
VI.3 Препараты для наружного применения в профилактике спортивных травм и посттравматической реабилитации	61
VI.4 Хондропротекторы в профилактике спортивных травм и посттравматической реабилитации	71
VI.5 Суппорты в профилактике спортивной травмы и посттравматической реабилитации	74
VI.6 Психологическая подготовка спортсмена как метод профилактики спортивного травматизма	84
VI.7 Кинезокоррекция как метод профилактики спортивных травм и посттравматической реабилитации	99
VI.7.1. Основные принципы организации движений	100
VI.7.2. Рефлекторное кольцевое регулирование и программное управление движениями	110
VI.7.3. Режимы сокращения мышц	112
VI.7.4. Традиционные методы развития силы мышц	118
VI.7.5. Постизометрическая релаксация	122
ПРИЛОЖЕНИЯ	127
Список литературы	133