

А
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

А

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