

Содержание

Введение.....	5
Раздел 1. Теоретико-методологические основы врачебного контроля при занятиях физической культурой	6
Раздел 2. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.....	10
Раздел 3. Пробы с переменной положения тела (ортостатическая проба) и пробы с задержкой дыхания.....	14
3.1. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку	14
Раздел 4. Профилактика спортивных травм.....	17
4.1. Причины спортивных травм	18
4.2. Наиболее нагружаемые звенья опорно-двигательного аппарата у спортсменов различных видов спорта	24
4.2.1. У пловцов	24
4.2.2. У фехтовальщиков	25
4.2.3. У футболистов	27
4.2.4. У прыгунов с шестом	28
4.2.5. Прочие причины спортивных травм.....	31
4.3. Предупреждение спортивных травм	38
4.4. Возможность управления процессами адаптации наиболее уязвимого травмируемого звена опорно-двигательного аппарата.....	40
4.4.1. У пловцов	40
4.4.2. У фехтовальщиков	42
4.4.3. У футболистов.....	43
4.4.4. У прыгунов с шестом	44
Раздел 5. Санитарно-гигиенический надзор за физическим воспитанием учащихся	47
5.1. Санитарно-гигиеническая оценка школьного спортивного зала	47
5.2. Профилактика отклонения здоровья и возникновения заболеваний школьников	49