

Содержание

Введение	6
Раздел 1. Теоретико-методологические основы врачебного контроля при занятиях физической культурой	7
1.1. Задачи врачебного контроля	8
1.2. Элементы врачебного контроля.....	8
1.3. Задачи врачебно-педагогических наблюдений	9
1.4. Перечень методов врачебно-педагогических наблюдений:	10
1.5. Метод непрерывного наблюдения.....	10
1.6. Правила проведения хронометража занятия	11
1.7. Ориентировочные показатели правильно построенного занятия	11
1.8. Физиологические кривые занятия	12
1.9. Изучение динамики функциональных систем	12
1.10. Оптимальная продолжительность пауз между упражнениями	13
1.11. Воздействия физических нагрузок	14
1.12. Ответ организма на физические нагрузки	14
1.13. Влияние внешней среды.....	15
Раздел 2. Практика применения биоимпеданса на примере девушек и юношей 17-18 лет с учетом типа телосложения и пропорций тела (для занятий физической культурой).....	17
2.1. Биоэлектрический метод диагностики состава тела (биоимпедансный анализ)	21
2.2. Показатели состава массы тела у девушек на основе биоимпеданса	23
2.3. Показатели гемодинамики у девушек различных типов телосложения на основе биоимпеданса.....	45
2.4. Показатели состава массы тела у юношей на основе биоимпеданса.....	50
2.5. Показатели гемодинамики у юношей различных типов телосложения на основе биоимпеданса.....	67
2.6. Заключение	71
Раздел 3. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем	73
Раздел 4. Пробы с переменной положения тела (ортостатическая проба) и пробы с задержкой дыхания.....	77
4.1. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.....	77
Раздел 5. Профилактика спортивных травм.....	80
5.1. Причины спортивных травм	81

5.2. Наиболее нагружаемые звенья опорно-двигательного аппарата у спортсменов различных видов спорта.....	87
5.2.1. У пловцов.....	87
5.2.2. У фехтовальщиков.....	89
5.2.3. У футболистов.....	90
5.2.4. У прыгунов с шестом.....	91
5.2.5. Прочие причины спортивных травм.....	94
5.3. Предупреждение спортивных травм.....	97
5.4. Возможность управления процессами адаптации наиболее уязвимого травмируемого звена опорно-двигательного аппарата.....	101
5.4.1. У пловцов.....	103
5.4.2. У фехтовальщиков.....	106
5.4.3. У футболистов.....	107
5.4.4. У прыгунов с шестом.....	108
Раздел 6. Санитарно-гигиенический надзор за физическим воспитанием учащихся.....	109
6.1. Санитарно-гигиеническая оценка школьного спортивного зала.....	109
6.2. Профилактика отклонения здоровья и возникновения заболеваний школьников.....	111
Раздел 7. Организация медицинского контроля на занятиях физической культуры с учетом разного уровня здоровья.....	128
Раздел 8. Организация занятий физической культуры с учащимися медицинской специальной группы.....	136
8.1. Требования к уроку физкультуры с учащимися специальной медицинской группы.....	139
Раздел 9. Биологическая зрелость детей младшего школьного возраста и занятия физической культурой.....	146
Раздел 10. СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	149
10.1. Анамнез.....	149
10.3. Учение о физическом развитии.....	153
10.3.1. Размеры и пропорции тела, телосложение.....	153
10.4. Конституция как характеристика индивидуума.....	154
10.4.1. Схема М.В.Черноруцкого По силе развития – от греч. Sthenos – сила.....	156
10.4.2. Конституциональные схемы В.А.Бунака.....	157
10.4.3. Женская конституция по И.Б.Галанту.....	158
10.4.4. Конституции У. Шелдона.....	162
10.4.5. Схема соматотипирования детей по методике В.Г. Штефко и И.Д. Остковского.....	164
10.4.6. Антропометрия.....	178

10.5. Методы оценки физического развития.....	181
10.5.1. Метод индексов.....	183
10.6. Исследование функционального состояния организма.....	186
10.6.1. Виды функциональных проб.....	188
10.6.2. Типы реакции ссс на физическую нагрузку по результатам пробы мартине.....	196
10.7. Врачебно-педагогические наблюдения.....	201
Раздел 11. Рекомендованная примерная схема обследования санитарно- гигиенических характеристик спортивных сооружений.....	212
11.1. Общие санитарно-гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.....	213
11.2. Санитарно-гигиенические требования к открытым легкоатлетическим спортивным сооружениям.....	214
11.3. Санитарно-гигиенические требования к открытым ледовым спортивным сооружениям.....	214
11.4. Санитарно-гигиенические требования к лыжным базам.....	215
11.5. Санитарно-гигиенические требования к открытым водоемам.....	216
11.6. Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам.....	217
11.7. Санитарно-гигиенические требования к спортивным помостам.....	219
11.8. Санитарно-гигиенические требования к залам для борьбы.....	219
11.9. Санитарно-гигиенические требования к залам для бокса.....	220
11.10. Санитарно-гигиенические требования к искусственным бассейнам.....	221
Раздел 12. Врачебный контроль:.....	223
12.1. За школьниками и студентами.....	223
12.2. За людьми пожилого и старческого возраста.....	225
Глоссарий.....	227
Список литературы.....	229