

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА



СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

За редакцією доктора медичних наук,
професора Л. Я.-Г. ШАХЛІНОЇ

ПІДРУЧНИК ДЛЯ СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

КИЇВ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА ЛІТЕРАТУРА
2018

УДК 796:613.71/73(075.8)
ББК 75.09я73
С 73

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 3 від 29.10.2015 р.)

Рецензенти:

О. А. Владимиров – завідувач кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії і спортивної медицини Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, доктор медичних наук, професор;

О. Г. Юшковська – завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології Одеського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор;

Ю. М. Фурман – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету, доктор біологічних наук, професор

С 73 **Спортивна медицина:** підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 424 с.
ISBN 978-617-7492-04-6

У підручнику вперше комплексно подано теоретичний матеріал, що охоплює всі теми курсу спортивної медицини, і практичні роботи для закріплення теоретичних знань. Наведені запитання для самостійної підготовки й контрольні тестові завдання допоможуть студентам оцінити рівень своєї професійної підготовки. Короткий словник медичних термінів, що використовуються в навчальному процесі, полегшить засвоєння матеріалу.

Для студентів, магістрантів, викладачів закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту, фахівців у галузі спортивної медицини, тренерів, спортсменів.

*Підручник видано за фінансової підтримки
Клініки «Healthy and Happy», президент Н. І. Тіщенко*

ISBN 978-617-7492-04-6

УДК 796:613.71/73(075.8)
ББК 75.09я73

© Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко,
В. П. Тищенко, С. М. Футорний, 2018
© Національний університет фізичного
виховання і спорту України,
видавництво «Олімпійська література», 2018

СПИСОК ПРИЙНЯТИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск
АТ_{дiаст} – діастолічний артеріальний тиск
АТ_п – пульсовий артеріальний тиск
АТ_{сiст} – систолічний артеріальний тиск
АТФ – аденозинтрифосфорна кислота
ВІЛ – вірус імунодефіциту людини
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я
ГРВІ – гостра респіраторна вірусна інфекція
ДВЗ-синдром – дисеміноване внутрішньосудинне згортання крові
ДО – дихальний об'єм
ДПМЗ – диференціальний поріг м'язового зусилля
ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа
ДЮСШОР – дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
ЕКГ – електрокардіографія
ЕМГ – електроміографія
ЕП – електричні потенціали
ЕхоКГ – ехокардіографія
ЖЄЛ – життєва ємність легенів
ЖІ – життєвий індекс
ЗЄЛ – загальна ємність легенів
ЗО – залишковий об'єм
ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту
ІКт – індекс Кетле
ІПн – індекс Піньє
ІПр – індекс Пірке
КЄК – киснева ємність крові
КФ – класифікація ферментів
КП – коефіцієнт пропорційності
КРМ – коефіцієнт резервних можливостей
КРО – кисневий режим організму
ЛОР – оториноларинголог
ЛФД – лікарсько-фізкультурний диспансер
МВЛ – максимальна вентиляція легенів
МОК – Міжнародний олімпійський комітет

ЗМІСТ

Список прийнятих скорочень	3
Передмова	5
РОЗДІЛ 1 СПОРТИВНА МЕДИЦИНА – МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ РОЗДІЛ СПОРТИВНОЇ НАУКИ, ЩО ВХОДИТЬ ДО КУРСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА Й ПЕДАГОГА (Л. Я.-Г. Шахліна)	7
РОЗДІЛ 2 ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ (Л. Я.-Г. Шахліна)	17
РОЗДІЛ 3 ТИПОВІ ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ (Л. Я.-Г. Шахліна)	25
РОЗДІЛ 4 СПОРТИВНЕ СЕРЦЕ, ЙОГО СТРУКТУРНА Й ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКИ (Л. Я.-Г. Шахліна)	37
РОЗДІЛ 5 РЕАКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗМУ. ПОНЯТТЯ ПРО ІМУНІТЕТ, ІМУНОДЕФІЦИТИ. ІМУНОЛОГІЧНА РЕАКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА (С. М. Футорний)	50
РОЗДІЛ 6 КЛІНІЧНІ Й ПАРАКЛІНІЧНІ (ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ) МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ (Л. Я.-Г. Шахліна)	66
РОЗДІЛ 7 ОСНОВНІ МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ФУНКЦІЙ ПРОВІДНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ (Л. Я.-Г. Шахліна)	89
РОЗДІЛ 8 ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І МЕТОДИ ЇЇ ВИЗНАЧЕННЯ (Л. Я.-Г. Шахліна)	111
РОЗДІЛ 9 МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСІБ, ЯКІ ОРГАНІЗОВАНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ (Л. Я.-Г. Шахліна)	129

РОЗДІЛ 10 ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ (Л. Я.-Г. Шахліна)	142
РОЗДІЛ 11 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК (Л. Я.-Г. Шахліна)	163
РОЗДІЛ 12 ВТОМА, ПЕРЕВТОМА, ПЕРЕТРЕНОВАНІСТЬ. ХРОНІЧНЕ ФІЗИЧНЕ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ ФУНКЦІЙ ПРОВІДНИХ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА (Л. Я.-Г. Шахліна, Г. О. Макарова)	188
РОЗДІЛ 13 РАПТОВА СМЕРТЬ У СПОРТІ (Л. Я.-Г. Шахліна)	215
РОЗДІЛ 14 ХРОНІЧНЕ ФІЗИЧНЕ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ. СПОРТИВНІ ТРАВМИ В ПРАКТИЦІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (В. П. Тищенко)	219
РОЗДІЛ 15 КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ. ДЕСМУРГІЯ (Т. О. Терещенко)	248
РОЗДІЛ 16 ОСНОВНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСІВ ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ Й ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ (Л. Я.-Г. Шахліна)	264
РОЗДІЛ 17 НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ (Т. О. Терещенко)	321
РОЗДІЛ 18 ЗАХВОРЮВАННЯ ШКІРИ В ОСІБ, ЯКІ РЕГУЛЯРНО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ. ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ШКІРИ, ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ ЗАНЯТТЯМ СПОРТОМ (Б. Г. Коган)	356
РОЗДІЛ 19 ДОПІНГ. ДОПІНГОВИЙ КОНТРОЛЬ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ (Л. Я.-Г. Шахліна)	378
Відповіді на тести для перевірки знань	392
Короткий словник медичних термінів, використовуваних у курсі спортивної медицини	395
Список літератури	410