

45.0

Р82

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

В. Б. Рубанович

# ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

3-е издание

**В. Б. Рубанович**

# **ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

3-е издание, исправленное и дополненное



**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

**Москва ■ Юрайт ■ 2020**

УДК 796(075.8)  
ББК 75я73  
P82

**Автор:**

**Рубанович Виктор Борисович** — профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической воспитания факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета, профессор кафедры физической культуры и спорта Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования.

**Рецензенты:**

*Конциц Н. С.* — профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета;

*Ендропов О. В.* — доктор медицинских наук, профессор.

**Рубанович, В. Б.**

P82      **Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.**

ISBN 978-5-534-07030-9

Проект «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В книге даны основы организации врачебного контроля за занимающимися физической культурой, показаны методы обследования, используемые во врачебном контроле, некоторые особенности врачебного контроля за лицами разного возраста и пола, изложены задачи врачебно-педагогических наблюдений, а также рассмотрены травмы при занятиях физической культурой и средства восстановления работоспособности.

*Для специалистов по физической культуре, врачей и педагогов.*



УДК 796(075.8)  
ББК 75я73

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-534-07030-9

© Рубанович В. Б., 2003  
© Рубанович В. Б., 2017, с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2020

# Оглавление

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Основы организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом .....</b>	<b>7</b>
1.1. Краткие исторические данные о становлении врачебного контроля в нашей стране.....	7
1.2. Цель, задачи и содержание врачебного контроля.....	10
1.3. Организация врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом .....	11
<b>Глава 2. Методы обследования, используемые во врачебном контроле за занимающимися физкультурой и спортом.....</b>	<b>14</b>
2.1. Анамнез .....	14
2.2. Исследование и оценка физического развития.....	15
2.2.1. Соматоскопия.....	16
2.2.2. Оценка биологического созревания и полового развития.....	22
2.2.3. Определение календарного возраста.....	25
2.3. Антропометрия.....	25
2.4. Методы оценки физического развития .....	30
2.5. Функциональные методы исследования, пробы и тесты.....	39
2.5.1. Функциональные исследования в условиях мышечного покоя ...	39
2.5.2. Функциональные пробы и тесты в оценке функциональных способностей занимающихся физкультурой и спортом.....	61
2.5.3. Исследование суточного ритма физиологических функций при занятиях физической культурой и спортом.....	105
2.6. Оценка функционального состояния организма .....	113
2.7. Оценка физической подготовленности .....	115
<b>Глава 3. Оценка индивидуального здоровья, заключение по данным обследования.....</b>	<b>119</b>
<b>Глава 4. Некоторые особенности врачебного контроля за лицами разного возраста и пола .....</b>	<b>130</b>
<b>Глава 5. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий оздоровительной физкультурой и спортом .....</b>	<b>141</b>
5.1. Определение, цель и задачи врачебно-педагогических наблюдений .....	141
5.2. Формы организации и методы исследования, применяемые при врачебно-педагогических наблюдениях.....	143

5.3. Методики проведения врачебно-педагогических наблюдений, анализ и оценка полученных данных .....	146
<b>Глава 6. Заболевания и травмы при занятиях физкультурой и спортом .....</b>	<b>159</b>
6.1. Заболевания, предпатологические и патологические состояния у занимающихся физкультурой и спортом .....	159
6.2. Острые патологические состояния, их профилактика и оказание первой помощи .....	167
6.2.1. Острое физическое перенапряжение .....	167
6.2.2. Обморок .....	168
6.2.3. Гипогликемическое состояние .....	170
6.2.4. Тепловой и солнечный удары .....	171
6.2.5. Утопление .....	172
6.3. Травмы при занятиях физкультурой и спортом, их причины и профилактика .....	173
<b>Глава 7. Средства восстановления работоспособности .....</b>	<b>180</b>
7.1. Классификация средств восстановления и основные принципы их использования .....	181
7.2. Характеристика средств восстановления .....	183
<b>Приложения .....</b>	<b>193</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>243</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Физическая культура» и смежным дисциплинам .....</b>	<b>252</b>