

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

Печеринський В., здобувач вищої освіти спеціальності

Керівник: викладач **Комарова Т. В.**

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»

Наука **спортивна медицина** є галуззю спеціалізації медичних наук, основна увага якої приділяється впливу фізичної активності та спорту на здоров'я людей. Тут також розглядаються аспекти, пов'язані з профілактикою та лікуванням спортивних травм та патологій.

Спортивна медицина застосовується в різних галузях, таких як олімпійська підготовка, елітні спортсмени, розробка політики в галузі охорони здоров'я та реабілітація пацієнтів. Загалом кажучи, спортивна медицина поділяється на три категорії вивчення: основні, клінічні та наукові, що застосовуються у спорті.

Основна спортивна медицина має справу з такими аспектами, як біомеханіка, фізіологія та анатомія спорту. *Клінічна* спортивна медицина займається профілактикою, лікуванням та реабілітацією травм. *Медицина та наука*, що застосовуються до спорту, зосереджуються на таких аспектах, як психологія або харчування.

Спортивна медицина почала розглядатися як сутність сама по собі лише в ХХ столітті. Завдяки багаторічним дослідженням, аналізу та емпіричним доказам, спортивній медицині вдалося, серед інших, встановити, що фізичні навантаження, що практикуються без контролю та нагляду, можуть стати шкідливими для організму. Ось чому в рамках основних цілей цієї дисципліни ми можемо детально описати: **спортивна допомога** (Фізичні або спортивні прояви учасників повинен контролювати спортсмен); **профілактика захворювань** (уникайте розвитку патологій, пов'язаних із фізичним навантаженням); **реабілітація** (найпоширеніший аспект спортивної медицини, загоєння травм і зворот фізичних патологій, пов'язаних з рухливістю кістково-м'язової системи); **порада** (розробка та підготовка навчальних програм та робочих груп, індивідуально); **оцінка** (перед початком будь-яких тренувань (як правило, у професійній галузі) спортивний лікар відповідає за спостереження та запит на дослідження, які дозволяють повністю уявити фізичний стан спортсмена); **методологія**.

Ці дослідження відомі як плани оцінки фізичного спорту та включають такі аспекти, як: повний аналіз історії хвороби; лабораторні тести (аналізи); рентгенологічні дослідження; антропометричний аналіз (параметри); електрокардіографічні дослідження; ергометрія (стрес-тест, використовується для визначення працездатності, тобто споживання кисню під час фізичних навантажень, оцінюється як аеробна, так і анаеробна здатність); спірометрія (фокусується на оцінці дихально-легеневої здатності спортсмена); біомеханічна оцінка; час реакції: це фізичний тест, який відповідає за аналіз взаємозв'язку між стимулом та реакцією спортсмена; Мобільність: він відповідає за вимірювання здатності м'язів розширюватися і відновлювати початковий стан спокою. Гнучкість особистості відіграє фундаментальну роль, а також є параметром, який слід враховувати. Як тільки результати досліджень будуть отримані, медичний працівник буде відповідальним за підготовку, що називається "всебічною діагностикою". Це буде використано для створення правильних вправ, тренувань або реабілітації за необхідності. Комплексні діагнози мають життєво важливе значення для створення будь-якого плану тренувань, оскільки вони допомагають запобігти майбутнім травмам, коригують спортивні жести та сприяють загальному поліпшенню фізичного стану пацієнта.

Список використаних джерел

1. Сірант В. М., Підлісний В. В., Семенов О. М. Методичні підходи для покращення контролю знань студентів при вивченні спеціальних дисциплін. *Професійно-прикладні дидактики. Міжнародний науковий журнал*. 2017. Випуск 4. С. 120-129. <http://188.190.33.55:7980/jspui/handle/123456789/3033>