

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
Московский региональный Центр развития ИААФ

# **С**портивная **МЕДИЦИНА**

**Справочник  
для врача  
и тренера**

Издание 3-е,  
дополненное и исправленное



Москва 2013

ББК 75.0  
С74

**Перевод с английского**  
*Анны Гнетовой, Людмилы Потанич, Мариш Прокопьевой*

Оформление  
*Евгения Пермякова*

С74 Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров. – М.: Человек, 2013. – 328 с., ил.

Книга содержит множество необходимых сведений из практики работы со спортсменами высшей квалификации о травмах, их предотвращении, лечении специфических профессиональных заболеваний, об оптимальной организации тренировок и обо всем, что может встретиться спортсмену на соревнованиях. Справочник предназначен для спортивных врачей и тренеров по всем видам спорта.

ISBN 978-5-906131-10-2

**ББК 75.0**

**ISBN 978-5-906131-10-2**

© Издательство «Человек», издание  
на рус. яз., оформление, 2013.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ</b>	
<i>С. ХАРМОН БРАУН И БОБ АДАМС</i> .....	7
Часть 1. Структура национальной спортивной медицины .....	8
Часть 2. Медицинские сотрудники федераций .....	10
Часть 3. Планирование зарубежных поездок .....	11
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОРТ И МЕДИЦИНА</b>	
<i>С. ХАРМОН БРАУН И БИРГИ ГУДЬОНССОН</i> .....	13
Часть 1. Принципы этики .....	14
Часть 2. «Команда» спортивной медицины .....	15
Часть 3. Медицинский осмотр перед соревнованием .....	17
Часть 4. Правила соревнований и безопасность спортсменов .....	24
<b>РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВКИ</b>	
<i>С. ХАРМОН БРАУН</i> .....	29
Часть 1. Принципы, лежащие в основе тренировок .....	30
Часть 2. Восстановление, реабилитация и синдром перенапряжения («перетренированности») .....	36
<b>РАЗДЕЛ 4. РОСТ И РАЗВИТИЕ</b>	
<i>С. ХАРМОН БРАУН</i> .....	45
Специфические особенности спортсменов детского и подросткового возраста .....	46
<b>РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ</b>	
<i>БЕТТИ ВЕНЦ И КИТ ХЕНШЕН</i> .....	61
Часть 1. Спортивная психология .....	62
Часть 2. Подготовка в день соревнований .....	66
<b>РАЗДЕЛ 6. ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ</b>	
<i>ЛУИЗА БЕРК И С. ХАРМОН БРАУН</i> .....	71
Часть 1. Питание и здоровье спортсмена .....	72
Часть 2. Рациональный подход к пищевым добавкам .....	82
<b>РАЗДЕЛ 7. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ</b>	
<i>КАРЕН МИДДЛТОН ГРИФФИН И ДЖЕК РЭНСОУН</i> .....	85
Принципы предотвращения травматизма .....	86
<b>РАЗДЕЛ 8. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>	
<i>ДЖЕК РЭНСОУН И КАРОЛИ ПИКО</i> .....	91
Часть 1. Установление очередности медицинской помощи и план действий .....	92
Часть 2. Неотложная помощь при тяжелых спортивных травмах .....	96
<b>РАЗДЕЛ 9. ПРИНЦИПЫ ТРАВМАТОЛОГИИ И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ</b>	
<i>ДЖЕК РЭНСОУН, ГАРИ ГЕЙССЛЕР, ПОЛ УИЛСОН И БОБ АДАМС</i> .....	105
Часть 1. Повреждения мягких тканей и лечение: теория и методы .....	106
Часть 2. Принципы реабилитации травмированного спортсмена .....	112
Часть 3. Методы терапии .....	120

<b>РАЗДЕЛ 10. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ АНАТОМИЧЕСКИХ ЗОН</b>	
<i>БОБ АДАМС И ФРЕДЕРИК ДЕПЬЕСС</i> . . . . .	133
Часть 1. Повреждения голеностопного сустава и стопы . . . . .	134
Часть 2. Повреждения ног . . . . .	151
Часть 3. Травмы колена . . . . .	158
Часть 4. Повреждения спины . . . . .	163
Часть 5. Травмы верхних конечностей . . . . .	167
<b>РАЗДЕЛ 11. ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	
<i>ФУМИХИРО ЯМАСАВА И С. ХАРМОН БРАУН</i> . . . . .	175
Часть 1. Жара и холод . . . . .	176
Часть 2. Высокогорье . . . . .	185
Часть 3. Загрязнение воздуха . . . . .	190
Часть 4. Состояние после полета . . . . .	192
<b>РАЗДЕЛ 12. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	
<i>БИРГИР ГУДЬОНССОН</i> . . . . .	195
Часть 1. Инфекции, ассоциируемые со спортом . . . . .	196
Часть 2. Общие инфекции . . . . .	209
<b>РАЗДЕЛ 13. ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК</b>	
<i>С.ХАРМОН БРАУН И М. ЙЕГАТЕСАН</i> . . . . .	223
Часть 1. Эндокринные/менструальные факторы . . . . .	224
Часть 2. Проверка на половую принадлежность. Политика ИААФ . . . . .	231
<b>РАЗДЕЛ 14. ОСОБЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ</b>	
<i>С. ХАРМОН БРАУН И ДЖУЗЕППЕ ФИСЧЕТТО</i> . . . . .	233
Часть 1. Сердечно-сосудистая система спортсменов . . . . .	234
Часть 2. Астма и бронхоспазм, вызванный тренировками (EIB) . . . . .	243
Часть 3. Головные боли и анафилаксия, вызванная тренировками . . . . .	251
<b>РАЗДЕЛ 15. УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ/ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ</b>	
<i>БИРГИР ГУДЬОНССОН</i> . . . . .	253
Часть 1. Стимуляторы в спорте . . . . .	524
Часть 2. Допинг-контроль . . . . .	260
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
<i>С. ХАРМОН БРАУН, ЛУИЗА БЕРК, ФРЕДЕРИК ДЕПЬЕСС, БИРГИР ГУДЬОНССОН, М. ЙЕГАТЕСАН, ДЖЕК РЭНСОУН, ФУМИХИРО ЯМАСАВА</i> . . . . .	267
1. Медицинский кодекс Олимпийского движения . . . . .	268
2. Планирование поездки за границу . . . . .	276
3. Проверка физического состояния перед соревнованием . . . . .	279
4. Позиция Американского колледжа спортивной медицины по поводу теплового удара и переохлаждения . . . . .	281
5. Политика ИААФ по восполнению жидкости . . . . .	296
6. Предотвращение травм/Первая помощь . . . . .	299
7. Сердечно-легочная реанимация (СЛР)/Базовая поддержка. Правила . . . . .	301
8. Дифференцированный диагноз и лечение перегрева и теплового удара на месте . . . . .	318
9. Дифференцированный диагноз и лечение перегрева, теплового удара и гипонатремии в клинических условиях . . . . .	319
10. Рекомендации по преодолению нарушений суточного режима организма . . . . .	320
11. Общие рекомендации по уходу за здоровьем и гигиене . . . . .	323
12. Респираторные инфекционные заболевания . . . . .	325
13. Вопросы половой принадлежности . . . . .	327