

Загальні уявлення про спортивну медицину

Лекція №2

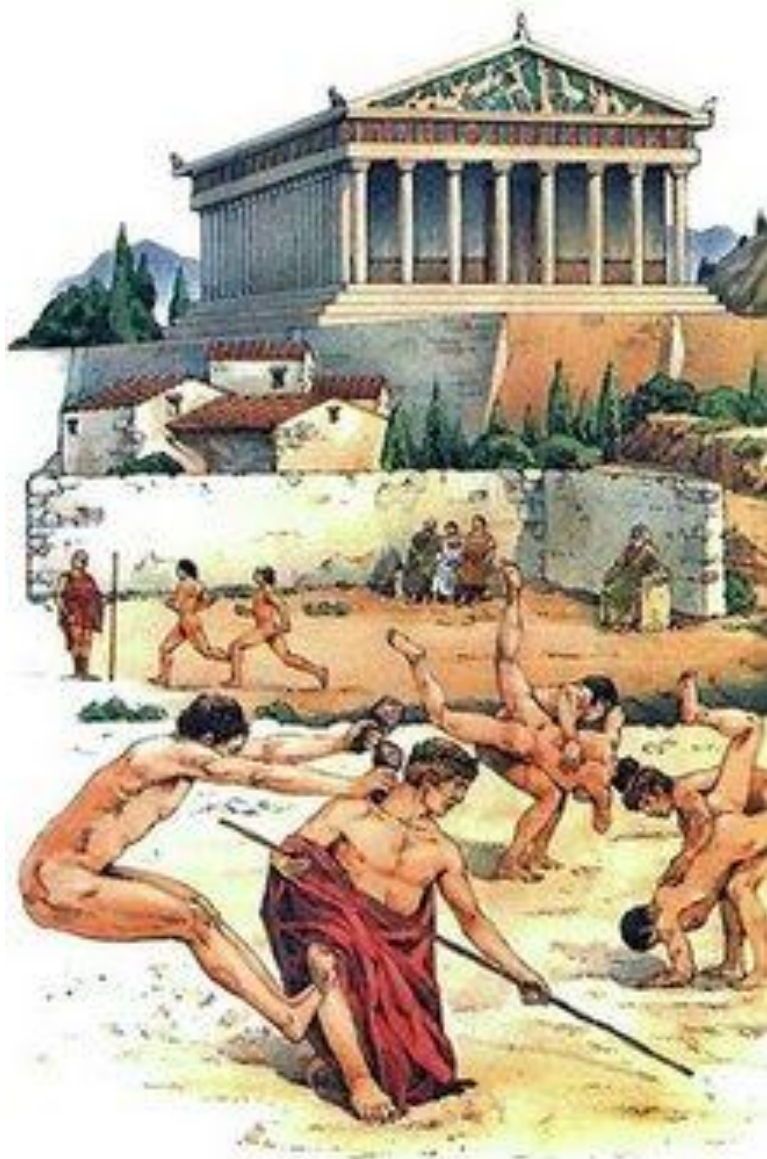
A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, light blue, white) extending from the right side of the slide towards the center.



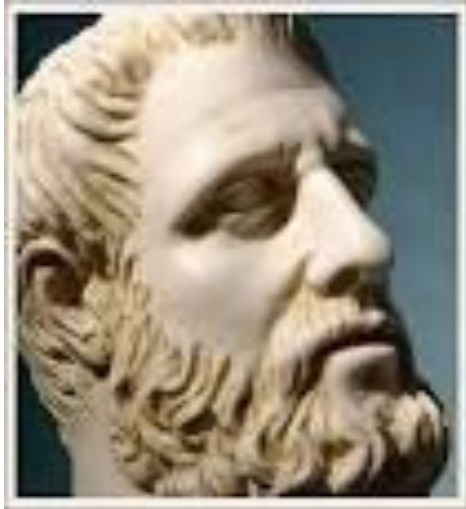
Так, в китайських лікарсько-гімнастичних школах лікували хвороби серця, легенів, викривлення хребта, переломи кісток і вивихи. Методика застосування вправ, положення тіла, напруги і розслаблення м'язів і інші прийоми описані в окремій книзі із серії енциклопедії "Конг-фу" більш ніж за 600 років до нашої ери.



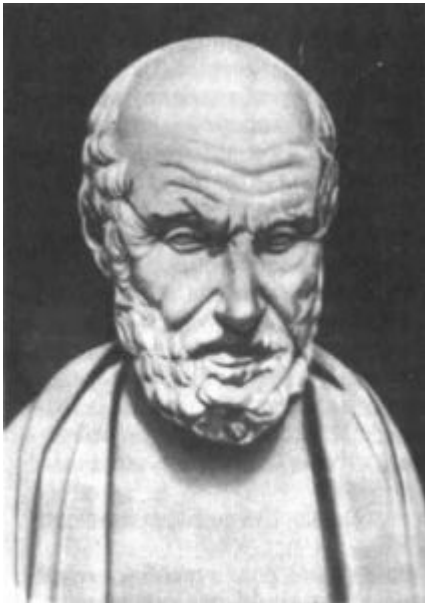
В Індії елементи фізичної культури були складовою частиною релігійно-філософських і гігієнічних уявлень. Одна з найдавніших систем фізичної культури Індії хатха-йога заснована на виконанні своєрідних статичних вправ або поз, що позначаються як поза лотоса, кобри, сарани, цибулі та іншими подібними уявленнями. М'язове посилення або розслаблення м'язів в йозі поєднується з виробленням певних психологічних установок, в основі яких лежить самососредоточенія, аж до вироблення стану трансу.

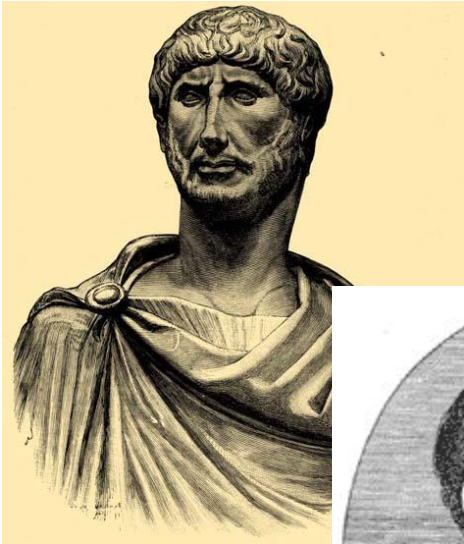


Грецька культура надавала великого значення фізичній досконалості людини і фізичному вихованню дітей і воїнів (V-IV століття до н.е.). Гомер (IX-VIII століття до н.е.) в «Іліаді» описав поезію спортивних сутичок бігунів і борців. У Стародавній Греції вперше були проведені Олімпійські ігри (776г. До н.е.)

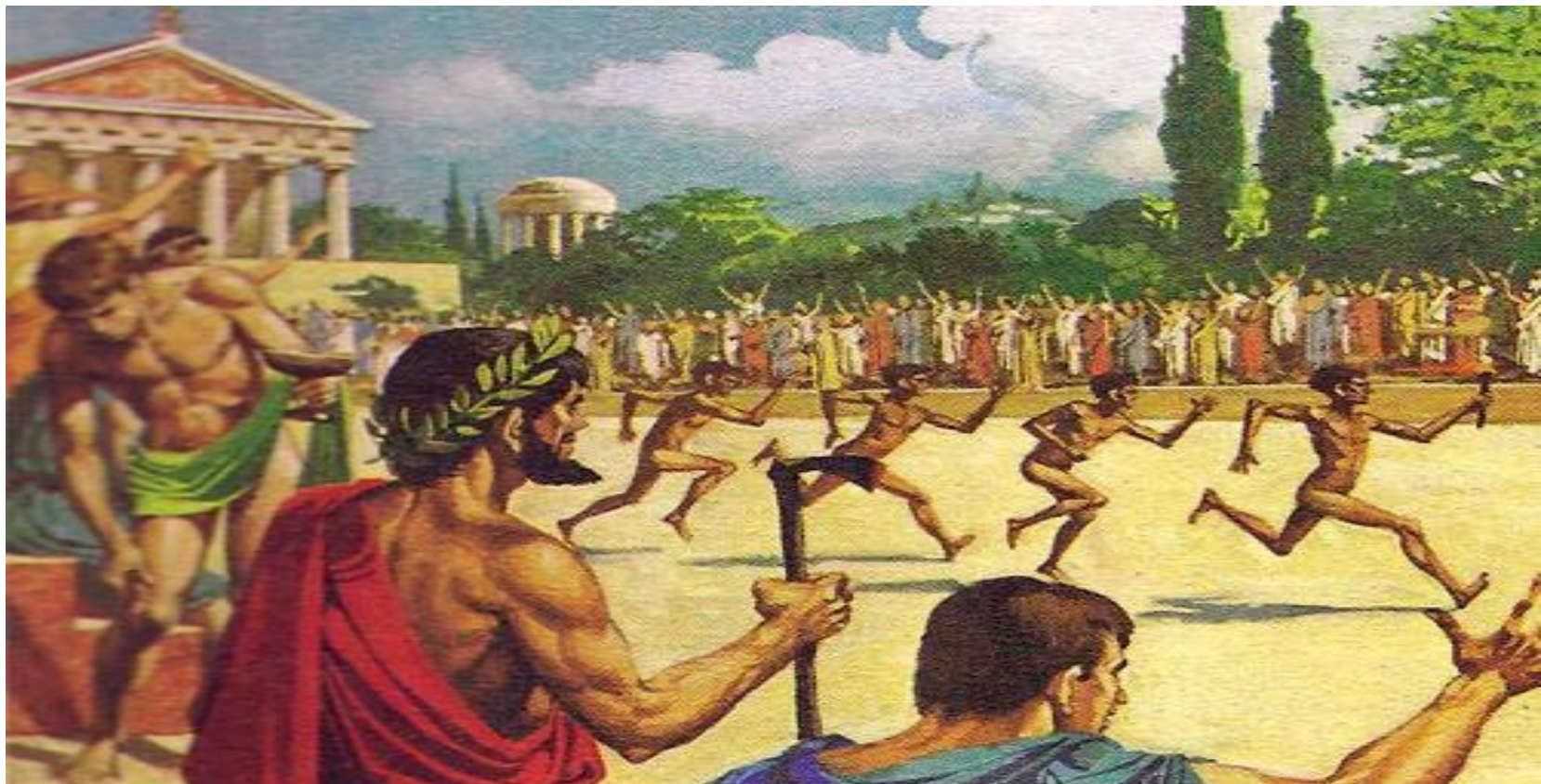


У Греції існувала і медична гімнастика, засновником якої вважається Геродік (V століття до н.е.). Пізніше Гіппократ (460-377 рр. До н.е.) привніс в грецьку гімнастику певні гігієнічні знання і розуміння лікувальної дози фізичних вправ для хворої людини.





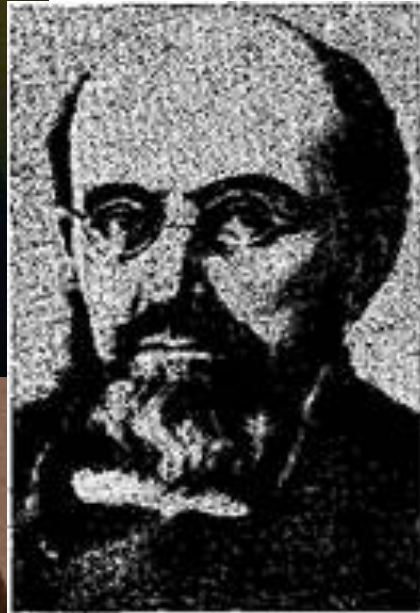
Досвід застосування фізкультури в медицині еллінів в Стародавньому Римі продовжували Целій Авреліан, Корнелій Цельс і Гален. Целій рекомендував лікувати фізичними вправами хронічні хвороби, а при паралічі кінцівок застосовувати вправи на блокових апаратах і масаж. Цельс у трактаті «Про медицину» вказував, що для ослаблених людей заняття гімнастикою, бігом, ігри і прогулянки є першими лікарськими засобами.



У Стародавньому Єгипті, Індії, Греції, Римі, Китаї лікарський контроль здійснювався найкращими лікарями. З часів стародавніх Олімпійських ігор в Греції за підготовкою атлетів велося ретельне медичне спостереження.



У Росії з часів Петра I велася цілеспрямована фізична підготовка солдатів і матросів. Лікарі того часу брали участь у розробці та впровадженні в практику санітарії та гігієни, загартовування і різних засобів фізичної культури.



У Росії в XVIII-XX століттях популяризації використання фізичних вправ з лікувальною метою допомагали основоположники клінічної медицини М.Я. Мудров, С.П. Боткін, Г.А. Захар'їн. М.Я. Мудров (1776-1831), вказуючи на значення і переваги запобіжної медицини, вважав посилення фізична праця умовою збереження і зміцнення здоров'я. С.П. Боткін (1832-1889) також звертав увагу на необхідність дотримання хворими серцево-судинними захворюваннями режиму, виконання дихальних вправ і скорочень м'язів.

У Європі ХІХ століття загальне визнання отримав метод шведської гімнастики, описаний Р.Н. Лінгом (1776-1839). Шведська гімнастика передбачала можливість дозування та локалізації рухів в лікувальною метою. За фізіологічною характером розрізняли вільно виконувани вправи і рухи з опором для м'язів. Р.Н. Лінг відносив до медичної гімнастики ручні та апаратні маніпуляції, що викликають струс, а також биття, розминка.