**Основы врачебного контроля**

Промежуточная аттестация

вопросы зачета

1. Значение врачебного контроля в повышении эффективности тренировочного процесса.

2. Содержание и значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена.

3. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.

4. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека. Компоненты здоровья.

5. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни. Формы и стадии

6. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.

7. Здоровый образ жизни, формирование, мотивация. Здоровье сберегающая организация учебно-воспитательного процесса.

8. Адаптация, понятие, формы и стадии.

9. Понятие о повреждении, классификация, связь с двигательной активностью.

10. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.

11. Понятие о регенерации, реституции, субституции.

12. Понятие о гипертрофии и гиперплазии, краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.

13. Иммунная система и изменения иммунной реактивности у спортсменов в макроцикле тренировочного процесса.

14. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.

15. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.

16. Инструментальные методы исследования ЦНС, критерии для оценки функционального состояния ЦНС.

17. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС, понятие о неврозах.

18. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного анализатора.

19. Простейшие методы определения функционального состояния двигательного анализатора.

20. Методика и критерии оценки баланса отделов нервной вегетативной системы у спортсменов по вегетативному индексу и ортостатической пробе.

21. Методика и критерии оценки баланса отделов нервной вегетативной системы у спортсменов по параметрам вариабельности ритма сердца.

22. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов в покое.

23. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов при выполнении дозированных нагрузок.

24. Гипоксемические пробы и их интерпретация у спортсменов.

25. Понятие о «спортивном» сердце. Виды спортивного сердца. Функциональные особенности.

26. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена.

27. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема в зависимости от тренированности.

28. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.

29. Показатели, характеризующие экономичность, высокую производительности в деятельности ССС у спортсменов.

30. Пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, оценка результатов.

31. Пробы с физической нагрузкой: Котова-Дешина, методика проведения, оценка результатов.

32. Методика проведения и критерии оценки результатов пробы Летунова.

33. Характеристика типов ответных реакций на функциональные пробы сердечнососудистой системы.

34. Инструментальные методы исследования сердечнососудистой системы, общее представление об электрокардиографии.

35. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности сердечнососудистой системы у спортсменов.

36. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности сердечнососудистой системы у спортсменов.

37. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики.

38. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности.

39. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.

40. Тест Купера (два варианта), методика проведения, оценка результатов.

41. Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC170 у спортсменов различной специализации.

42. Тест PWC170 со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).

43. Тест PWCAF - методика проведения, оценка результатов.

44. Максимальное потребление кислорода (МПК) - показатель общей физической работоспособности. Часто используемые непрямые методы определения МПК. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.

45. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.

46. Тест Руфье-Диксона, методика проведения, оценка результатов.

47. Гарвардский степ тест, методика проведения, оценка результатов.

48. Организация медицинского обеспечения занятия физической культурой.

49. Организация медицинского обеспечения занятия спортом.

50. Организация медицинского обеспечения занятия спортом лиц с ограниченными возможностями.

51. Принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой в школе и вузах.

52. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом, врачебно-спортивная консультация.

53. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, формы и содержание ВПН.

54. Методика ВПН с повторными нагрузками, задачи метода, оценка результатов.

55. Методика ВПН с дополнительными нагрузками, задачи метода, оценка результатов.

56. Методика ВПН в ходе занятия, задачи метода, оценка результатов.

57. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.

58. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных травм.

59. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.

60. Способы остановки различных видов кровотечения.

61. Показания к применению шин; правила наложения шины. Способы переноски пострадавших.

62. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.

63. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.

64. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.

65. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.

66. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.

67. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.

68. Растяжения, частичные и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.

69. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.

70. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, неотложная доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.

71. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.

72. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.

73. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов, наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.

74. Обморочные состояния в спорте, причины и механизмы их развития; основные признаки, неотложная доврачебная помощь.

75. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, неотложная доврачебная помощь.

76. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки, неотложная помощь. Роль тренера в профилактике гипогликемического состояния.

77. Понятие о состояниях грогги, нокдаун, нокаут; доврачебная помощь, меры профилактики.

78. Стресс, понятие, стадии, проявления, значение.

79. Утопление, первая помощь.

80. Отморожения, первая помощь.

Основные источники:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.—512 с.

Дополнительные источники:

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. –Часть 1. – 304 с.

2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. –Часть 2. – 360 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.