

ID: 2018-10-4343-T-18494

Тезис

Карасаева З.А.

### История развития спортивной медицины

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания*

*Научный руководитель: Герасимов П.Е.*

Спортивная медицина — область профессиональной медицины, все виды деятельности которой направлены на сохранение и укрепление здоровья, профилактику и лечение заболеваний, а также повышение эффективности тренировочного процесса у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Целью** данной работы является анализ истории возникновения и развития спортивной медицины.

Актуальность бесспорна, так как физическая культура является неотъемлемой частью жизни многих людей, но мало кто знает историю развития спорта и спортивной медицины в частности.

Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами в укреплении здоровья человека, его физическом развитии, а также в профилактике заболеваний. О связи физкультуры и медицины упоминается с давних времен.

Так, в китайских врачебно-гимнастических школах лечили болезни сердца, легких, позвоночника, переломы костей, вывихи. Методика применения физических упражнений, положения тела, напряжения и расслабления мышц и другие приемы описаны в отдельной книге из серии энциклопедии “Кунг-фу” более чем за 600 лет до нашей эры.

В Индии элементы физической культуры являлись составной частью религиозно-философских и гигиенических представлений. Одна из древнейших систем физической культуры Индии хатха-йога основана на выполнении своеобразных статических упражнений или поз, обозначаемых как поза лотоса, кобры, саранчи, лука и другими образными представлениями. Мышечное усиление или расслабление мышц в йоге сочетается с выработкой определенных психологических установок, в основе которых лежит самостоятельное сосредоточение, вплоть до выработки состояния транса.

Греческая культура придавала большое значение физическому совершенству человека и физическому воспитанию детей и воинов (V-IV век до н.э.). Гомер (IX-VIII век до н.э.) в «Иллиаде» описал поэзию спортивных схваток бегунов и борцов. В Древней Греции впервые были проведены Олимпийские игры (776г. до н.э.).

Опыт применения физкультуры в медицине эллинов в Древнем Риме продолжали Целий Аврелиан, Корнелий Цельс и Гален. Целий рекомендовал лечить физическими упражнениями хронические болезни, а при параличе конечностей применять упражнения на блоковых аппаратах и массаж. Цельс в трактате «О медицине» указывал, что для ослабленных людей занятия гимнастикой, бегом, игры и прогулки являются первыми медицинскими средствами.

**Вывод.** Медицина и физическая культура неразделимы. Активно занимаясь спортом нужно не только разработать комплекс физических упражнений, но и согласовать их с медицинскими требованиями.

**Ключевые слова:** спортивная медицина