Спортивная медицина — отрасль медицины, изучающая здоровье, физическое развитие и функциональные возможности организма в связи с воздействием на него занятий физической культурой и спортом.

Спортивная медицина является также имманентным разделом науки о физическом воспитании, помогая обосновывать оптимальные двигательные режимы для разных контингентов населения, методы спортивной тренировки и повышения спортивного мастерства.

Основная цель спортивной медицины — содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления активного, творческого периода жизни.

Совместная работа тренера и врача по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса, умение тренера использовать данные врачебного контроля в своей повседневной работе — важное условие правильной организации и эффективности занятий. Таким образом, спортивная медицина — это медико-биологический раздел спортивной науки, непосредственно входящий в профессиональную подготовку тренера.

Задачи спортивной медицины весьма разнообразны. К ним относятся:

— изучение здоровья, физического развития и функциональных возможностей организма физкультурников и спортсменов и на этой основе определение показаний и противопоказаний к различным видам занятий, решение вопросов спортивного отбора и ориентации;

— определение и оценка функционального состояния организма спортсменов, их тренированности;

— изучение заболеваний и травм, возникающих при нерациональных занятиях, разработка методов диагностики, профилактики, лечения и реабилитации;

— обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физической культурой и спортом, средств повышения и восстановления спортивной работоспособности. Это лишь общие задачи спортивной медицины. Наряду с ними есть много специальных задач, имеющих преимущественное значение для работников спортивно-медицинской службы — врачей, ученых, организаторов здравоохранения.

Из задач, решаемых спортивной медициной, вытекает и содержание курса, изучаемого студентами институтов физической культуры. С учетом профессиональной подготовки преподавателя и тренера содержание курса спортивной медицины, сводится к следующим разделам.

1. Функциональная диагностика. Раздел знакомит с особенностями функционального состояния различных систем организма спортсмена и физкультурника на основании данных, получаемых с помощью современной клинической медицинской аппаратуры. Составной частью этого раздела является и тестирование функциональной готовности, физической работоспособности и других важных для практики спорта показателей, выявляемых при проведении различных функциональных проб. В непосредственной связи с функциональной диагностикой, существенно дополняя ее, находится изучение физического развития человека

2. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований. Этот раздел посвящен проблемам совместной работы тренера и врача. Здесь рассматриваются вопросы использования медицинской информации для управления тренировочным процессом, оптимизации условий проведения соревнований, а также данные об антидопинговом контроле и контроле на половую принадлежность.

3. Медицинский контроль в массовой физической культуре и спорте. Это один из важнейших разделов в курсе спортивной медицины. В нем представлена информация о возрастных и половых особенностях занимающихся физической культурой, об оптимизации занятий с различным контингентом занимающихся в зависимости от решаемых задач (подготовка к соревнованиям, занятия туризмом, оздоровительной физической культурой и т.д.). Особое внимание в последнее время обращается на самоконтроль в массовой физической культуре.

4. Восстановление спортивной работоспособности после тренировок и соревнований. Это сравнительно новый раздел спортивной медицины. Как самостоятельная проблема он впервые был сформулирован в советской спортивной медицине (ВНИИФК) и сейчас получает все большее распространение и постоянно совершенствуется.

5. Спортивная патология. Патология, связанная непосредственно с занятиями спортом (обычно неправильно организованными), дает представление тренеру и преподавателю о конкретных повреждениях и заболеваниях спортсменов. Подытоживая все сказанное, можно заключить, что содержание спортивной медицины существенно отличается от такового в других клинических дисциплинах, в которых оно сводится к диагностике заболеваний, их лечению и профилактике.

Для развития массового физкультурного движения необходима хорошо организованная, научно обоснованная система организации службы спортивной медицины. Если в прошлом она успешно функционировала, то в настоящее время в России еще не удалось полностью ее воссоздать. В связи с этим следует определить ее содержание и направление работы, воссоздать сеть практических учреждений, вновь сформировать специальные врачебно-физкультурные кабинеты и диспансеры.

В России есть богатейший опыт подобного рода деятельности. Нужна тесная взаимосвязь общей сети лечебно-профилактических учреждений здравоохранения с врачебно-физкультурными диспансерами и кабинетами, следует выработать более рациональные формы и методы работы врачей, развивать диспансеризацию - лучшую форму наблюдений за спортсменами. Увеличить количество врачей, работающих в области спортивной медицины, улучшать качество их подготовки. Разработать рациональную систему усовершенствования врачей, дающую возможность каждому из них раз в 3-4 года пройти курс повышения квалификации.

Спортивная медицина является неотъемлемой частью единой системы физического воспитания граждан России, поэтому должна охватывать большинство россиян, в том числе школьников, студентов средних специальных и высших учебных заведений, учащихся школ профессионально-технического обучения и других учебных заведений, а также всех занимающихся физической культурой и спортом в коллективах физкультуры, спортклубах и добровольных спортивных обществах.