

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	3
СЪДЪРЖАНИЕ	5
РАЗДЕЛ ПЪРВИ	
ПРЕДМЕТ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА СПОРТНАТА МЕДИЦИНА	8
<i>ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ, РАЗВИТИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА СПОРТНАТА МЕДИЦИНА</i>	<i>8</i>
<i>ПРОФИЛАКТИЧНИ МЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕДИ НА ЗАНИМАВАЩИТЕ СЕ С ФИЗИЧЕСКИ</i>	
<i>УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ</i>	<i>12</i>
<i>МЕДИЦИНСКО ОСИГУРЯВАНЕ НА СПОРТНИ И ТУРИСТИЧЕСКИ ПРОЯВИ</i>	<i>15</i>
РАЗДЕЛ ВТОРИ	
ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ	18
<i>ХАРАКТЕРИСТИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА</i>	<i>18</i>
<i>ФАКТОРИ, ОПРЕДЕЛЯЩИ, ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА</i>	<i>19</i>
<i>ОСНОВНИ БИОЛОГИЧНИ ЗАКОНОМЕРНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ</i>	<i>20</i>
<i>СТАДИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ</i>	<i>21</i>
<i>СОМАТОСКОПИЯ – МЕТОД ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ И ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ</i>	<i>23</i>
<i>АНТРОПОМЕТРИЯ</i>	<i>27</i>
ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА	36
<i>МЕТОД НА СТАНДАРТИТЕ</i>	<i>36</i>
<i>МЕТОД НА РЕГРЕСИОННИТЕ ОЦЕНКИ</i>	<i>38</i>
<i>МЕТОД НА ИНДЕКСИТЕ</i>	<i>39</i>
<i>МЕТОДИ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ОХРАНЕНОСТТА, СЪСТАВА НА ТЕЛЕСНАТА МАСА</i>	
<i>И СОМАТОТИПА</i>	<i>41</i>
<i>ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ И СПОРТ</i>	<i>46</i>
РАЗДЕЛ ТРЕТИ	
МЕДИЦИНСКИ КОНТРОЛ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО И ТРЕНИРАНОСТТА НА СПОРТУВАЩИТЕ	50
КЛИНИКО-ФУНКЦИОНАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА КОНТРОЛ ЗДРАВЕТО И ТРЕНИРАНОСТТА	
НА СПОРТУВАЩИТЕ	53
<i>КЛИНИКО-ФУНКЦИОНАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА НЕРВНАТА И СЕНЗОРНАТА СИСТЕМА</i>	<i>53</i>
<i>КЛИНИКО-ФУНКЦИОНАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА СЪРЦЕТО И КРЪВООБРАЩЕНИЕТО</i>	<i>60</i>
<i>КЛИНИКО-ФУНКЦИОНАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА</i>	<i>69</i>
<i>КЛИНИКО-ФУНКЦИОНАЛНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА,</i>	
<i>ОТДЕЛИТЕЛНАТА, ЕНДОКРИННАТА И ДРУГИ СИСТЕМИ</i>	<i>74</i>
ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ФУНКЦИОНАЛНИЯ РАБОТЕН КАПАЦИТЕТ. ФУНКЦИОНАЛНА	
ДИАГНОСТИКА В СПОРТА	77
<i>ОСНОВИ НА ОПРЕДЕЛЯНЕТО И КОНТРОЛА НА ФУНКЦИОНАЛНИЯ РАБОТЕН</i>	
<i>КАПАЦИТЕТ НА СПОРТИСТИТЕ</i>	<i>77</i>
<i>ПРОГРАМИ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ФУНКЦИОНАЛНИЯ РАБОТЕН КАПАЦИТЕТ</i>	<i>81</i>
<i>ФУНКЦИОНАЛНИ ПРОБИ СЪС СТАНДАРТНО НЕИЗМЕРИМО ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ</i>	<i>82</i>
<i>ФУНКЦИОНАЛНИ ПРОБИ С ДОЗИРАНО ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ</i>	<i>89</i>
<i>ФУНКЦИОНАЛНИ ПРОБИ СЪС СУБМАКСИМАЛНО НАТОВАРВАНЕ. ИНДИРЕКТНО ОПРЕДЕЛЯНЕ</i>	
<i>НА МАКСИМАЛНАТА ЕРГОМЕТРИЧНА РАБОТОСПОСОБНОСТ И АЕРОБЕН КАПАЦИТЕТ</i>	<i>90</i>
<i>АНАЕРОБНИ ТЕСТОВЕ</i>	<i>95</i>
<i>МАКСИМАЛНИ ТЕСТОВЕ. ЕРГОМЕТРИЯ С ГАЗОВ АНАЛИЗ (СПИРОЕРГОМЕТРИЯ)</i>	<i>97</i>
<i>КОМПЛЕКСНА ИНТЕГРАЛНА ОЦЕНКА НА ФУНКЦИОНАЛНИЯ РАБОТЕН КАПАЦИТЕТ</i>	<i>102</i>
<i>КОНТРОЛ ВЪРХУ ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС В ТЕРЕННИ УСЛОВИЯ</i>	<i>106</i>
<i>МЕДИКО – ПЕДАГОГИЧЕСКИ НАБЛЮДЕНИЯ</i>	<i>109</i>

МЕДИЦИНСКИ КОНТРОЛ ПРИ СПОРТ ЗА ВСИЧКИ	115
<i>СПОРТНОМЕДИЦИНСКИ КОНТРОЛ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ</i>	116
<i>СПОРТНОМЕДИЦИНСКИ КОНТРОЛ В СРЕДНА И НАПРЕДНАЛА ВЪЗРАСТ</i>	123
<i>СПОРТНОМЕДИЦИНСКИ КОНТРОЛ ПРИ СПОРТУВАЩИ ЖЕНИ И ДЕВОЙКИ</i>	127
РАЗДЕЛ ЧЕТВЪРТИ	
СРЕДА И СПОРТ	131
ЕКОЛОГИЯ И ЕКОЛОГИЧНИ ФАКТОРИ. ХИГИЕННИ ПРОБЛЕМИ В СПОРТНАТА	
МЕДИЦИНА	131
ВЪЗДУШНА СРЕДА. ХИМИЧЕН СЪСТАВ НА АТМОСФЕРНИЯ ВЪЗДУХ	133
ФИЗИЧЕСКИ И КОСМИЧЕСКИ ФАКТОРИ НА АТМОСФЕРНИЯ ВЪЗДУХ	137
<i>ТЕМПЕРАТУРА НА ВЪЗДУХА</i>	137
<i>ВЛАЖНОСТ НА ВЪЗДУХА</i>	139
<i>ДВИЖЕНИЕ НА ВЪЗДУХА</i>	141
<i>АТМОСФЕРНО (БАРОМЕТРИЧНО) НАЛЯГАНЕ</i>	142
<i>СЛЪНЧЕВА РАДИАЦИЯ</i>	144
<i>ЙОНИЗИРАЩА РАДИАЦИЯ</i>	146
<i>ЕЛЕКТРОМАГНИТНИ ЯВЛЕНИЯ ВЪВ ВЪЗДУХА</i>	146
<i>АЕРОЙОНИЗАЦИЯ НА ВЪЗДУХА</i>	146
КОМПЛЕКСНА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКИТЕ И МЕТЕОРОЛОГИЧНИ ФАКТОРИ	
НА ВЪЗДУХА	147
<i>МЕТОД ЗА КОМПЛЕКСНА ОЦЕНКА НА МИКРОКЛИМАТА</i>	147
<i>ВРЕМЕ И КЛИМАТ</i>	148
<i>АКЛИМАТИЗАЦИЯ В СПОРТА</i>	149
<i>МЕХАНИЧНИ ПРИМЕСИ И МИКРООРГАНИЗМИ ВЪВ ВЪЗДУХА</i>	155
ХИГИЕНА НА ВОДАТА	156
<i>ХИГИЕННИ КАЧЕСТВА НА ВОДАТА (ОРГАНОЛЕПТИЧНИ, ХИМИЧНИ, БАКТЕРИОЛОГИЧНИ)</i>	157
<i>ВИДОВЕ ВОДИ И НОРМИ ЗА ВОДОСНАБДЯВАНЕ</i>	159
<i>ПРЕЧИСТВАНЕ И ОБЕЗЗАРАЗЯВАНЕ НА ВОДАТА</i>	159
ХИГИЕНА НА СПОРТНИТЕ СЪОРЪЖЕНИЯ И СПОРТНИТЕ УРЕДИ	161
<i>ХИГИЕНА НА ЗАКРИТИТЕ СПОРТНИ СЪОРЪЖЕНИЯ</i>	162
<i>ХИГИЕНА НА ОТКРИТИТЕ СПОРТНИ СЪОРЪЖЕНИЯ</i>	167
<i>ХИГИЕНА НА ПЛУВНИТЕ БАСЕЙНИ</i>	168
РАЗДЕЛ ПЕТИ	
ЛИЧНА ХИГИЕНА	170
<i>ХИГИЕНА НА КОЖАТА НА ТЯЛОТО И УСТНАТА КУХИНА</i>	170
<i>ХИГИЕНА НА ОБЛЕКЛОТО И ОБУВКИТЕ</i>	173
<i>ЗАКАЛЯВАНЕ НА СПОРТИСТА</i>	176
<i>ХИГИЕНЕН РЕЖИМ НА СПОРТИСТА</i>	183
<i>ХИГИЕННИ ВРЕДНОСТИ В БИТА НА СПОРТИСТА</i>	186
<i>РЕГУЛИРАНЕ НА ТЕГЛОТО</i>	190
<i>ПРОФИЛАКТИКА НА ИНФЕКЦИОЗНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ</i>	193
<i>САМОКОНТРОЛ НА СПОРТИСТА</i>	199
РАЗДЕЛ ШЕСТИ	
ХРАНЕНЕ НА СПОРТИСТА	201
ХРАНА, ХРАНЕНЕ, ХРАНТЕЛНИ ПРОДУКТИ, ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА. ОСНОВИ НА	
РАЦИОНАЛНОТО И БАЛАНСИРАНО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ	201
БИОЕНЕРГЕТИКА НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ И СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ	203
ЕНЕРГИЙНОСТ НА ХРАНАТА	205

КАЧЕСТВЕН СЪСТАВ НА ХРАНАТА. ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И НОРМИ ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕТО ИМ	208
МАКРОНУТРИЕНТИ	208
БЕЛТЪЦИ	209
МАЗНИНИ.....	211
ВЪГЛЕХИДРАТИ.....	212
МИКРОНУТРИЕНТИ	215
ВИТАМИНИ.....	215
МИНЕРАЛНИ СОЛИ.....	219
ТЕЧНОСТИ И ЕЛЕКТРОЛИТИ. ПИТЕЕН РЕЖИМ	222
УСВОЯЕМОСТ, КУЛИНАРНА ОБРАБОТКА И ОБЕМ НА ХРАНАТА. РЕЖИМ НА ХРАНЕНЕ	223
ХРАНЕНЕ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ВЪЗРАСТТА, КЛИМАТИЧНИТЕ УСЛОВИЯ И СПОРТУВАНЕТО	227
ДОБРОКАЧЕСТВЕНОСТ НА ХРАНАТА. ХРАНИТЕЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ОТРАВЯНИЯ	232
РАЗДЕЛ СЕДМИ	
СПОРТНА ПАТОЛОГИЯ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА, ПРИЧИНИ	234
СПОРТЕН ТРАВМАТИЗЪМ	237
ПРИЧИНИ И ПРОФИЛАКТИКА НА СПОРТНИЯ ТРАВМАТИЗЪМ	238
РАНИ	241
ИНФЕКЦИЯ НА РАНИТЕ И БОРБАТА С НЕЯ.....	242
КРЪВОТЕЧЕНИЕ И КРЪВОСПИРАНЕ	243
ТРАВМИ НА МУСКУЛИТЕ И СУХОЖИЛИЯТА	245
ТРАВМИ НА СТАВИТЕ	247
ТРАВМИ НА КОСТИТЕ	250
ТРАВМИ НА ГЛАВАТА, ЧЕРЕПНО-МОЗЪЧНИ ТРАВМИ, ТРАВМИ НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛЪБ И ГРЪБНАЧНО-МОЗЪЧНИ ТРАВМИ	252
ТРАВМИ НА ГРЪДНИЯ КОШ, КОРЕМА, ТАЗА И ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ	255
МИКРОТРАВМАТИЗЪМ В СПОРТА	257
ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ПЪРВАТА ПОМОЩ, ЛЕЧЕНИЕТО И РЕХАБИЛИТАЦИЯТА НА СПОРТНИТЕ ТРАВМИ	262
СПОРТНО ПРЕНАПРЕЖЕНИЕ	265
ОСТРО СПОРТНО ПРЕНАПРЕЖЕНИЕ	265
ХРОНИЧНО СПОРТНО ПРЕНАПРЕЖЕНИЕ	267
ЗАБОЛЯВАНИЯ И УВРЕЖДАНЯ ПОД ВЛИЯНИЕ НА ВЪНШНИ ФИЗИЧЕСКИ ФАКТОРИ	272
ЗАБОЛЯВАНИЯ И УВРЕЖДАНЯ ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА НИСКАТА ТЕМПЕРАТУРА	272
ЗАБОЛЯВАНИЯ И УВРЕЖДАНЯ ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ВИСОКАТА ТЕМПЕРАТУРА	274
ЗАБОЛЯВАНИЯ И УВРЕЖДАНЯ ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА НИСКО АТМОСФЕРНО НАЛЯГАНЕ	276
ЗАБОЛЯВАНИЯ И УВРЕЖДАНЯ ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ВИСОКО АТМОСФЕРНО НАЛЯГАНЕ	277
УДАВЯНЕ, ДИХАТЕЛНА И СЪРДЕЧНА РЕАНИМАЦИЯ	278
ИНЦИДЕНТИ В СПОРТА ЗАПЛАШВАЩИ ЖИВОТА НА СПОРТИСТА	281
РАЗДЕЛ ОСМИ	
БИОСТИМУЛИРАНЕ В СПОРТА И ДОПИНГ-КОНТРОЛ	284
БИОСТИМУЛИРАНЕ В СПОРТА	284
ДОПИНГ И ДОПИНГОВ КОНТРОЛ	287
ПРИЛОЖЕНИЯ	294
ЛИТЕРАТУРА	318