

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивна медицина

---

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань \_\_\_22\_ - охорона здоров'я\_\_\_\_\_

(шифр і назва )

спеціальність \_\_\_227 фізична терапія і ерготерапія

( шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної терапії та ерготерапії та факультет підвищення кваліфікації, передпідготовки, післядипломної та заочної освіти ( назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

спеціалізація: фізична терапія і ерготерапія

Робоча програма з навчальної дисципліни «Спортивна медицина» для студентів спеціалізації ФТ і Е спеціальності 227 Фізична терапія і ерготерапія Шс. (денна і заочна форми навчання)

Розробники:

Гузій О.В., доцент кафедри „ Спортивної медицини, здоров'я людини”,  
к.н.фіз.вих., доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Спортивної медицини, здоров'я людини

Протокол від. “ 29 ” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри ( Шиян О.І. )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 1,5	Галузь знань <u>*0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u>	Нормативна	
Модулів – 1	Напрямок підготовки <u>6.01 02 03 - фізична реабілітація</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	-й
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 45		5-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи студента - 15	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		10 год. год.	
		<b>Практичні</b>	
		20 год. год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		15 год.	
		Вид контролю: залік	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30/15

для заочної форми навчання – 8/37

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: Основною метою навчального курсу «Спортивна медицина» в системі підготовки висококваліфікованих тренерів, педагогів та фахівців з фізичної реабілітації є навчання студентів комплексу медичних знань та навиків для майбутньої професійної діяльності.

Завдання. Викласти теоретичні основи та сформувані у студентів науково-обґрунтовані сучасні уявлення про:

- методи динамічного лікарсько-педагогічного спостереження за станом здоров'я та змінами функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень;
- способи визначення рівня загальної та спеціальної фізичної працездатності та значення даного дослідження;
- значення лікарсько-педагогічних спостережень в профілактиці розвитку передпатологічних та патологічних станів у осіб, які виконують фізичні навантаження;
- обґрунтоване і оптимальне дозування фізичних навантажень, оцінка їх ефективності, профілактика розвитку станів перенапруження;
- способи і методи профілактики спортивного травматизму;
- гострі патологічні стани, які можуть виникати при заняттях фізичною культурою та спортом, заходи профілактики та невідкладної долікарської допомоги.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- організацію системи лікарсько-педагогічних спостережень при заняттях фізичною культурою і спортом.
- вплив фізичних навантажень різного ступеня на органи та системи; морфо-функціональні особливості організму спортсмена.
- методик дослідження і оцінки фізичного розвитку.
- методи дослідження і оцінки функціонального стану систем організму.
- методик дослідження і оцінки загальної і спеціальної фізичної працездатності.
- організацію медичного забезпечення спортивних заходів.
- класифікацію і загальні принципи використання засобів підвищення спортивної працездатності та прискорення процесів відновлення.
- причини і ознаки передпатологічних і патологічних станів, захворювань і травм, які виникають при заняттях спортом, засоби їх профілактики.
- правила надання невідкладної допомоги при спортивних травмах та гострих патологічних станах, які розвиваються при виконанні фізичних навантажень та при занятті спортом.

**вміти:**

- самостійно визначити комплекс методів тестування для оптимізації навчально-тренувального процесу.
- визначати і оцінювати рівень фізичного розвитку осіб, що займаються фізичною культурою і спортом.
- провести прості дослідження функціонального стану і функціональні проби, оцінити їх результати.
- тестувати загальну і спеціальну фізичну працездатність.
- проводити аналіз результатів лікарсько-педагогічних спостережень.
- організувати систему заходів профілактики захворювань і травм при виконанні фізичних навантажень.
- надати першу долікарську допомогу при спортивних травмах та гострих патологічних станах, які розвиваються при виконанні фізичних навантажень та при занятті спортом.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану систем організму спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою.**

**Тема 1.** Введення в курс «Спортивна медицина». Лікарсько-педагогічний контроль: поняття, мета, завдання, форми ЛПК.

**Тема 2 .** Методи обстеження в спортивній медицині.

**Змістовий модуль 2. Основи спортивної патології. Захворювання і патологічні стани при нераціональних заняттях спортом та ФК.**

**Тема 1.** Загальна характеристика захворюваності спортсменів.

Захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом.

**Тема 2.** Втома, перевтома і перетренованість. Гостре і хронічне фізичне перенапруження. Засоби відновлення спортивної працездатності.

**Тема 3.** Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку.



Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку												
Разом за змістовим модулем 2	19	6	8			5						
<b>Усього годин</b>	45	10	20			15						
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
<b>Усього годин</b>												

### 5. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Анамнез та методи оцінки фізичного розвитку. Експрес-оцінки соматичного здоров'я дітей та підлітків.	2
2-3	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи при заняттях окремими видами спорту та фізичною культурою.	4
4	Функціональний стан системи дихання у спортсменів. Зміни показників функції зовнішнього дихання під впливом фізичних навантажень.	2
5	Характеристика функціонального стану нервової системи і нервово-м'язового апарату при заняттях спортом та масовою фізичною культурою.	2
6	Дослідження ортостатичної стійкості організму. Механізми зменшення венозного звороту крові при ортостатичній пробі	2
7	Функціональні проби в діагностиці тренуваності і працездатності спортсмена.	2
8	Гострі патологічні стани, що можуть виникати у спорті та при заняттях фізичною культурою	2
9	Захворювання і травми суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.	2
10	Гострі травми головного і спинного мозку.	2

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Поточний лікарсько – педагогічний контроль за представниками різних спортивних спеціалізацій. Принципи самоконтролю. Лікарсько-педагогічний контроль за юними спортсменами.	10
2	Захворювання та пошкодження периферичної нервової системи у спортсменів.	2
3	Захворювання суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.	2
4	Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату.	1
	Разом	15

### **7. Індивідуальні завдання**

**(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)**

1. Підготувати щоденник самоконтролю.
2. Підготувати реферати на тему:  
Оптимізація тренувального процесу спортсмена.  
Особливості лікарсько-педагогічного контролю за особами різного віку і статті.  
Причини і синдроми перетренованості і перенапруження у спортсменів.

### **8. Методи контролю**

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах.

- Опитування
- Тестовий контроль
- Захист практичних досліджень

### **9. Залікові вимоги**

1. Мета, завдання та зміст спортивної медицини.
2. Зміст і суть лікарсько-педагогічних спостережень.
3. Оперативний, поточний та етапний контроль при лікарсько-педагогічних спостереженнях.
4. Методи дослідження, які застосовуються при лікарсько-педагогічних спостереженнях.
5. Функціональні проби, які застосовують при лікарсько-педагогічних спостереженнях.
6. Поняття «спортивний анамнез», значення даного дослідження в оцінці стану здоров'я спортсменів.
7. Методи оцінки фізичного розвитку.
8. Функціональні особливості серцево-судинної системи у спортсменів.



9. Гіпертрофія міокарду. Поняття про "спортивне серце".
10. порушення провідності та збудливості міокарду у спортсменів.
11. Методи дослідження нервової системи у спортсменів, неврологічний анамнез.
12. Методика комбінованої функціональної проби Летунова.
13. Реакція пульсу та артеріального тиску на дозоване навантаження у спортсменів.
14. Особливості функціонального стану системи органів дихання у спортсменів.
15. Зміни функції дихальної системи при фізичних навантаженнях.
16. Визначення статичної та динамічної координації у спортсменів.
17. Методика і значення визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора у спортсменів.
18. Дослідження функціонального стану вегетативної нервової системи у спортсменів.
19. Захворювання периферичної нервової системи у спортсменів.
20. Ортостатичний шок.
21. Функціональні проби із зменшенням венозного повернення.
22. Характеристика тесту PWC 170.
23. Методика проведення та характеристика Гарвардського степ-тесту.
24. Поняття про МПК. Способи визначення МПК.
25. Типи реакцій серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.
26. Захворювання суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.
27. Особливості лікарського контролю за фізичним вихованням дітей та підлітків.
28. Класифікація засобів відновлення.
29. Гостре перенапруження. Причини виникнення, прояви, профілактика.
30. Причини, механізми і профілактика спортивних травм у спортсменів.
31. Класифікація спортивних травм. Травматизм в окремих видах спорту.
32. Пошкодження шкірних покривів у спортсменів.
33. Пошкодження суглобово-зв'язкового апарату і суглобів у спортсменів.
34. Травми кісток у спортсменів. Долікарська допомога.
35. Механічні пошкодження м'яких тканин у спортсменів. Долікарська допомога.
36. Механізми розвитку сонячного та теплового ударів. Перша допомога..
37. Травматичний шок. Долікарська допомога.
38. Травми головного мозку. Долікарська допомога.
39. Загальна характеристика структури захворюваності у спортсменів.
40. Серцево-судинні захворювання у спортсменів. Етіологія, клініка та профілактика.

41. Надрив та розрив м'язів та сухожиль. Перша допомога..
42. Гравітаційний шок. Причини та механізм виникнення, профілактика.
43. Перетренованість. Причини виникнення та профілактика.
44. Причини і механізми втрати свідомості у спортсменів. Клініка і профілактика.
45. Гостре перенапруження міокарду.
46. Гіпоглікемічний стан. Причини, клінічні ознаки, перша допомога.
47. Гостра серцева недостатність у спортсменів. Перша допомога.
48. Травми внутрішніх органів у спортсменів. Перша допомога.
49. Травми спинного мозку у спортсменів. Перша допомога.
50. Принципи надання першої допомоги при спортивних травмах.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2				
T1	T2			T3	T4	T5		50
10	10			10	10	10		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 11. Методичне забезпечення

**Змістовний модуль1.** Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану систем організму спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою.

**Теми та зміст практичних занять.**

Тема 1. (заняття 1) **Введення в курс «Спортивна медицина».** Лікарсько-педагогічний контроль: поняття, мета, завдання, форми ЛПК.

Види лікарсько-педагогічного контролю. Первинне лікарське обстеження: визначення та оцінювання фізичного розвитку фізкультурників і спортсменів.

Тема 2. (заняття 2 - 6) **Методи обстеження в спортивній медицині.**

Визначення і оцінювання реакції системи кровообігу на функціональні проби. Визначення функціонального стану апарату зовнішнього дихання. Визначення тону вегетативної нервової системи при зміні положення тіла. Методи визначення фізичної працездатності.

Тема3. (заняття 7-8) **Загальна характеристика захворюваності спортсменів. Захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом.** Особливості контролю за особами різного віку і статті. Позитивний і негативний вплив фізичних навантажень на організм.

Тема 4. (заняття 9) **Втома, перевтома і перетренованість. Гостре і хронічне фізичне перенапруження. Засоби відновлення спортивної працездатності.** Причини виникнення перенапруження і перетренованості. Перша допомога і запобігання гострим станам у спорті.

Тема5. (заняття 10) **Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку.** М'язове стомлення і відпочинок у тренувальному процесі. Засоби профілактики спортивних травм. Перша допомога при різних видах травм.

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос./ О.П.Романчук. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
2. Шаповалова В.А., Коршак В.М. та ін. Спортивна медицина та фізична реабілітація /В.А. Шаповалова, В.М. Коршак. – Київ.: Медицина, 2008.- 248с.
3. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Ч.2 / Н.Д.Граевская, Т.И.Долматова. – М.: Сов. спорт, 2004. - 304 с.: ил.
4. Дембо А. Г., Земцовский Э. В. Спортивная кардиология.- Л.: Медицина, 1989. - 426 с.
5. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. – 288с., ил.
6. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – М.: Медицина. – 1991. – 560 с.

7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.: ил. 16 с.
8. Заболевание и повреждения при занятиях спортом / Под ред. Дембо - Медицина, 1991. - 336 с.
9. Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурамов І.В. та ін. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
10. Майкелі Лайл, Дженкінс Марк. Енциклопедія спортивної медицини: пер. с англ. - Санкт-Петербург: Лань, 1997 - 400 с.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник – М.: Советский спорт, 2006. – 480 с.

### **Допоміжна**

1. Мурза В.П. Спортивна медицина: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / В.П.Мурза, О.А.Архипов, М.Ф.Хорошуха; Відкритий міжнародний ун-т розвитку людини "Україна". – К.: Університет "Україна", 2007. - 249 с
2. Спортивная медицина / Под ред. А.В.Чоговадзе, Л.А.Бутченко. – М.: Медицина, 1984. – 384 с., ил.
3. Спортивная медицина. Практические рекомендации/под ред. Д.Джексона. – Киев, Олимпийская литература, 2003. – 383 с.
4. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. В.Л.Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с., ил.
5. Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В.А.Епифанова – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 336 с.
6. Спортивные травмы / Под ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема - К.: Олимп. л-ра, 2002 - 378 с.

