

ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ
Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 /ISO 9001:2015

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою ДТЕУ

(пост. п. 6 від 05.09.2024 р.)

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

**СПОРТИВНА МЕДИЦИНА/
SPORTS MEDICINE
ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

Київ 2024

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ
заборонено**

Автор: Л.В.ГАЙОВА, професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації, доктор медичних наук, професор.

Програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації від 08 серпня 2024 р., протокол №1.

Рецензенти:

Г.В.КОРОБЕЙНИКОВ, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор;

В.Г.ГАМОВ, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету.

С.І.БОБРОВНИК, начальник Київського міського відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

**СПОРТИВНА МЕДИЦИНА/
SPORTS MEDICINE**

**ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

ВСТУП

Програма дисципліни «Спортивна медицина» призначена для здобувачів ДТЕУ освітнього ступеня «бакалавр» денної та заочної форм навчання галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спортивний менеджмент».

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціальності та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ.

Програма складається з наступних розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивна медицина» є підготовка фахівців, які володіють теоретичними знаннями та практичними знаннями аналізу будови, нормального та індивідуального розвитку людського організму; методами визначення фізичного розвитку та функціонального стану, фізичної працездатності та загальної патології; визначення особливостей травм та захворювань, що пов'язані з заняттями фізкультурою і спортом; засобами профілактики травматизму в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Основним завданням вивчення дисципліни «Спортивна медицина» є формування у здобувачів вищої освіти вміння оцінювати фізичний розвиток; проводити функціональні проби та аналізувати їхні результати; аналізувати і прогнозувати вплив фізичних навантажень на організм осіб, які займаються фізичними вправами за даними лікарського контролю; надавати долікарську допомогу при нещасних випадках під час занять фізичною культурою та спортом; застосовувати ефективні засоби фізичної культури й інші фізичні чинники, які використовуються для відновлення і повернення хворих до побутових і трудових процесів; володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини, досягнення високих результатів; підготовка здобувачів вищої освіти до кращого розуміння інших навчальних дисциплін, які передбачені освітньою програмою «Спортивний менеджмент».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Спортивна медицина» є вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму; система медичного забезпечення занять фізичною культурою зі спортивною та профілактичною направленістю.

2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.

знання:

- анатомії та фізіології (будови та функцій живого організму);
- цитології (будови клітини);
- гістології (знання про тканини, типи тканин та їх будову);
- остеології (знання про будову кістки, класифікацію кісток, типи з'єднання кісток; суглоби, будову суглоба);
- міології (знання про будову м'язів, групи м'язів; фізіологію м'язевої діяльності);
- анатомії та фізіології серцево-судинної системи людини;
- анатомії та фізіології травлення та виділення;
- анатомії та фізіології сенсорної системи;
- біохімії;
- гігієни фізичного виховання;
- основи медичних знань та долікарської допомоги

вміння:

- користуватися анатомічними атласами, моделями, муляжами, мікропрепаратами;
- вимірювати силу м'язів за допомогою динамометра;
- проводити спірометрію та визначати частоту дихання;
- вимірювати артеріальний тиск крові, визначати пульс;
- досліджувати колінний рефлекс;
- пояснювати фізіологічні механізми забезпечення гомеостазу системою крові;
- пояснювати зміст фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час рухової активності;
- надавати долікарську допомогу в разі необхідності під занять фізичною культурою і спортом.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Спортивна медицина» як обов'язкова освітня компонента забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

Спортивний менеджмент (ОС бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст	Номер теми, що розкриває компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	1, 2, 5, 8, 9, 10
3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.	1, 17, 19
12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
4	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	7
7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 18
9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.	8, 9, 18
11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	3, 4, 18
18	Здатність використовувати інформаційні технології функціональної діагностики спортсменів	3, 4, 5, 18
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	1-17, 19
4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	2, 3, 4, 16, 17, 19

5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	13
14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	4, 18,19
15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	2, 3, 4
16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.	8, 9, 18, 19
21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	1-19

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Вступ. Сучасні уявлення про спортивну медицину. Основні завдання і функції спортивної медицини.

Вступ до курсу спортивної медицини. Місце спортивної медицини в системі підготовки висококваліфікованого спеціаліста з фізичної культури і спорту. Мета і завдання спортивної медицини. Актуальні питання спортивної медицини. Короткий історичний нарис розвитку спортивної медицини.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 1-7], 2 [с. 6-8], 3 [с.16-21].

Додатковий: 1 [с. 4-12], 2 [с. 110-160], 4 [с. 10-24], 5 [с. 3-17]

Інтернет джерела: 1, 2, 4.

Тема 2. Методи дослідження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Поняття про суб'єктивне і об'єктивне дослідження. Особливості збирання анамнезу. Розкриття поняття соматоскопія та антропометрія. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Методи фізикального дослідження: пальпація, перкусія, аускультация. Спеціальні методи дослідження серцево-судинної системи. Особливості дослідження серцево-судинної системи у спортсменів - дітей і підлітків. Поняття про кардіографію та реовазографію. Дослідження апарату зовнішнього дихання. Спірометричні дослідження. Аналіз спірограми. Аеробна і анаеробна продуктивність у спортсменів. Дослідження нервової системи. Дослідження м'язової системи у спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Методи в оцінці фізичного розвитку: метод антропометричних стандартів, методи кореляції, індексів та перцентильних шкал. Основні завдання функціонального дослідження. Класифікація функціональних проб і фізичних навантажень.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 129-141], 2 [с. 8-14], 3 [с.24-40].

Додатковий: 2 [с. 23-45], 4[с. 105-135], 5 [с. 9-13], 7 [с. 11-120].

Інтернет джерела: 1, 2.

Тема 3. Дослідження функціонального стану системи кровообігу.

Типи реакції серцево-судинної, дихальної та нервової системи на функціональні проби із стандартним фізичним навантаженням. Спортивне серце: структурні і функціональні особливості (гіпертрофія, дилатація, брадикардія). Функціональна оцінка і регуляція ЧСС. Сутність понять «ЧСС» і «пульс». Визначення і функціональна оцінка артеріального тиску у спортсменів. Електрокардіографія (ЕКГ). Особливості ЕКГ у спортсменів.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 37-50], 2 [с. 57-73], 3 [с. 47-69].

Додатковий: 4 [с. 45-68], 7 [с.58-127], 8 [с. 35-59]

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

Тема 4. Методи дослідження дихальної системи.

Фізіологія дихання. Механізм вдиху і видиху. Дослідження функції зовнішнього дихання. Визначення життєвої ємкості легень. Регуляція дихання. Максимальна вентиляція легень. Проба С.П.Летунова. Етапи транспорту кисню із атмосферного повітря до тканин організму. Легенева вентиляція: показники, дослідження. Споживання кисню та кисневий борг. Проби в оцінці функціонального стану респіраторної системи: проби Штанге, Генчі, індекс Скибінської, контрольна і максимальні паузи за К.П.Бутейком.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 66-89], 2 [с. 51-63], 3 [с. 79-92].

Додатковий: 4 [с. 24-39], 5 [с. 116-148], 7 [с. 13-46], 8 [с. 12-34].

Інтернет джерела: 2, 3, 4.

Тема 5. Дослідження функціонального стану нервової і нерво-м'язової системи.

Характеристика й оцінка функціонального стану нервової і нерво-м'язової систем. Дослідження координаційної функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. Дослідження функції аналізаторів та вегетативної нервової системи (ВНС). Типологічні особливості вищої нервової діяльності (ВНД) спортсменів. Основні вимоги до психофізіологічного обстеження. Дослідження сили (СНП) та функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) спортсменів. Методика теппінг-тесту та її інтерпретація. Електроенцефалографія і ехоенцефалографія. Електроміографія. Міотометрія. Рухова реобаза, рухова хронаксія у дослідженнях фізіології м'язової діяльності та спортивної медицини.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 89-111], 2 [с. 73-85], 3 [с. 94-123].

Додатковий: 2 [с. 136-187], 3 [с. 45-68], 5 [с. 119-135], 8 [с. 27-147].

Інтернет джерела: 1, 2.

Тема 6. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Визначення біологічного віку людини.

Поняття «Здоров'я людини», його складові частини, фактори що на нього впливають, рівні здоров'я. Класифікація методів визначення фізичного здоров'я: визначення, основні складові частини, діагностичні моделі фізичного здоров'я (нозологічна, донозологічна, діагностика фізичного здоров'я за прямими показниками). “Адаптаційна” концепція визначення кількості здоров'я (В.П.Казначеева і Р.М.Баєвського). Теоретичні основи, методика проведення, оцінювання отриманих результатів. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах (за Г.Л.Апанасенком, 2000). Теоретичні основи, методика проведення, оцінка отриманих результатів. Проведення та оцінка біологічного віку. Поняття про біологічний вік людини, методика його визначення та оцінювання (за В.П.Войтенко, 1991)

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 89-103], 2 [с. 39-47], 3 [с. 40].

Додатковий: 1 [с. 1-8], 2 [с. 248-311], 3 [с. 9-18], 4 [с. 326-376], 7 [с. 126-232]

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

Тема 7. Лікарський висновок. Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму.

Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Діяльність лікарсько-фізкультурних диспансерів та кабінетів лікарського контролю. Єдина уніфікована методика проведення лікарського обстеження спортсменів: «Лікарсько-контрольна картка фізкультурника і спортсмена» (форма 8 № 061/у), «Лікарсько-контрольна картка диспансерного спостереження спортсмена» (форма № 062/у). Завдання лікарсько-педагогічних спостережень. Особливості проведення. Вимоги. Ознаки втоми. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми. Пульсометрія, вимір артеріального тиску. Фізіологічна крива тренування. Інструментальні методи дослідження. Тести з повторним додатковим навантаженням. Вимірювання та лікарсько-педагогічне спостереження на спортивних зборах

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 66-78], 2 [с. 93-148], 3 [с. 196-204].

Додатковий: 2 [с. 106-134], 4 [с. 127-149], 7 [с. 163-175], 8 [с. 212-264].

Інтернет джерела: 1, 3.

Тема 8. Основи загальної і спортивної патології.

Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на організм людини. Причини виникнення передпатологічних станів. Поняття про гостре і хронічне перенапруження спортсмена. Основні клінічні форми хронічного фізичного перенапруження.

Профілактика захворювань, обумовлених гострим фізичним перенапруженням. “Спортивна анемія”: причини, ознаки, шляхи усунення. Гіпо- і гіпертонічні стани: дослідження і оцінювання змін рівня артеріального тиску у спортсменів як маркери для відбору і допуску до занять спортом. Метаболічна кардіоміопатія.

Перевтома і перенапруження провідних систем організму. Перетренованість. Синдроми перетренованості I типу: невротичний, кардіологічний; вегетативно-дистонічний. Перенапруження ЦНС. Профілактика наслідків психоемоційного стресу у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 17-37], 3 [с. 223-235].

Додатковий: 2 [с. 319-331], 4 [с. 122-213], 10 [с. 14-23].

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

Тема 9. Захворювання та травми у спортсменів

Причини захворювань у спортсменів. Стан здоров'я при досягненні

високої спортивної форми. Причини, безпосередньо не пов'язані зі спортом (інфекції, отруєння, шкідливі звички, хронічні інфекції). Порівняння захворюваності спортсменів і осіб, які не займаються спортом. Захворюваність і спортивна спеціалізація. Спортивні травми. Причина та профілактика. Специфіка спортивних травм у різних видах спорту. Найбільш часті спортивні травми. Хронічна мікротравма. Долікарська допомога. Реабілітаційні центри при диспансерах і клініках.

Спортивні травми. Захворювання і патологічні стани у спортсменів. Надмірне навантаження (пере тренуваність, перенапруга) як причина захворювань різних органів і систем. Аналіз причин і механізмів спортивної травми. Профілактика спортивного травматизму. Травматичний шок, його ступені та стадії (фази) розвитку. Принципи надання першої медичної допомоги при спортивній травмі (профілактика ранової інфекції та травматичного шоку). Внутрішня й зовнішня кровотеча. Клінічні ознаки, принципи надання першої медичної допомоги. Перелом, клінічні ознаки, принципи надання першої медичної допомоги. Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів. Поняття про клінічну і біологічну смерть. Серцево-легенева реанімація. Помилки та можливі ускладнення при серцево-легеневій реанімації. Гострі розлади кровообігу при заняттях спортом: зомління, гравітаційний шок, колапс. Перша медична допомога. Гіпоглікемічний стан. Механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога. Тепловий та сонячний удари. Заходи профілактики, перша медична допомога. Холодова травма (переохолодження, замерзання, відмороження). Характеристика, перша медична допомога. Ураження електричним струмом і блискавкою. Характеристика, перша медична допомога. Втоплення, механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 219-248], 3 [с. 225-242].

Додатковий: 2 [с. 124-138], 3 [с. 9-23], 4 [с. 162-184], 10 [с. 14-26].

Інтернет джерела: 1, 3, 4.

Тема 10. Лікарський контроль за фізичним станом дітей та підлітків.

Лікарський контроль за фізичним станом дітей та підлітків. Вікові особливості динаміки опорно-рухового апарату та функціональних систем. Організація лікарського контролю за фізичним вихованням дітей. Розподіл дітей на групи. Основні порушення опорно-рухового апарату у дітей. Виявлення дітей з деформаціями опорно-рухового апарату. Контроль показників серцево-судинної системи дітей та підлітків, які займаються фізичною культурою і спортом. Листи здоров'я. Щоденник здоров'я. Облікова документація лікарського контролю дітей та підлітків.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 142-163], 2 [104-121].

Додатковий: 2 [с. 25-254], 4 [с. 23-37] 8 [с. 106-123].

Інтернет джерела: 1, 2.

Тема 11. Лікарський контроль за особами середнього та похилого віку, які займаються фізичною культурою.

Вікова періодизація росту та розвитку людського організму Анатомо-фізіологічні особливості організму середнього та похилого віку. Основні показання та протипоказання для заняттями фізичною культурою та спортом. Вплив фізичних вправ на організм. Лікарський контроль в групах здоров'я.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 129-142], 2 [с. 110-121].

Додатковий: 4 [с. 114-169], 5 [с. 12-28], 7 [с. 3-18].

Інтернет джерела: 1, 3, 4.

Тема 12. Відновлювальні засоби в спорті. Рациональне харчування у відновленні спортивної працездатності.

Харчування як одна з найважливіших умов забезпечення відновлення спортсмена. Особливості харчування при аеробних та анаеробних заняттях. Основний критерій чергового прийому їжі. Правильна організація харчування. Рациональне харчування. Вітаміни та мінеральні речовини. Особливості харчування в залежності від віку людини. Біологічно активні добавки у спортивному харчуванні.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 264-321], 2 [с. 148-164].

Додатковий: 3 [с. 23-36], 8 [с. 285-302].

Інтернет джерела: 1, 3.

Тема 13. Фізичні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.

Спортивний масаж. Фізіологічна дія. Гігієна спортивного масажу. Види спортивного масажу. Водні процедури. Вплив на організм парної лазні, сауни, душа. СПА-процедури у відновленні осіб, які займаються фізкультурою і спортом.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 266-318], 3 [с. 211-218].

Додатковий: 3 [с. 18-29], 5 [с. 209-324], 11 [с. 469-476].

Інтернет джерела: 1, 3, 4.

Тема 14. Фармакологічні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.

Медичні засоби відновлення спортивної працездатності. Фармакологічні препарати в спорті. Використання рослинних препаратів в спорті. Фізіотерапевтичні методи відновлення спортсменів.

Список рекомендованих джерел

Основний: 3 [с. 204-210].

Додатковий: 4 [с. 124-136], 5 [с.395-412], 10 [с. 3-9].

Інтернет джерела: 1, 2, 3..

Тема 15. Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.

Поняття особистої гігієни. Режим дня, харчування, догляд за шкірою тіла і порожниною рота, догляд за одягом, загартовування, фізична культура, особиста гігієна у праці і побуті тощо. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 356-378], 3 [с. 211-217].

Додатковий: 5 [с. 197-250], 7 [с. 100-120], 10 [с. 12-24].

Інтернет джерела: 1, 3, 4.

Тема 16. Лікарський контроль за жінками, що займаються фізичною культурою і спортом.

Анатомо-фізіологічні особливості жінок. Оваріально-менструальний цикл і заняття спортом. Експериментальне обґрунтування розвитку витривалості у жінок. Фізіологічна оцінка комплексної системи розвитку рухових якостей у дівчат. Дослідження функцій центральної гемодинаміки у жінок. Вплив окремих видів спорту на жіночий організм. Вагітність і спорт.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 163-168], 3 [с. 210-211].

Додатковий: 4 [с. 252-270], 7 [с. 21-37], 10 [с. 12-36].

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

Тема 17. Медичне забезпечення спортивних змагань. Допінги. Секс-контроль.

Медичне забезпечення спортивних змагань. Допінги. Класифікація допінгів. Методи дослідження в проведенні допінг-контролю. Заборонені методи. Санкції на тих спортсменів, які були звинувачені у прийнятті заборонених препаратів. Секс-контроль (контроль на статеву приналежність). Методика у визначенні відсотка (%) соматичних клітин, в ядрах яких міститься статевий хроматин (тільця Барра).

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 378-392], 3 [с. 205-218].

Додатковий: 3 [с. 12-24], 4 [с. 401-417], 7 [с. 164-180].

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

Тема 18. Фізична реабілітація

Поняття реабілітації та місце у ній фізичної терапії. Рухова активність людини та її роль в фізичному розвитку людини. Історія розвитку фізичної реабілітації. Розвиток фізичної реабілітації в Україні. Визначення поняття “здоров’я”. Визначення поняття “реабілітація”. Зміст фізичної реабілітації. Реабілітація та її різновиди. Завдання реабілітації. Принципи реабілітації. Медична реабілітація. Соціальна реабілітація. Психічна реабілітація. Фізична терапія. Загальні відомості про фізичну терапію. Основні законодавчі

документи, які регулюють діяльність фізичного терапевта (реабілітолога). Статут Асоціації фізичних терапевтів України.

Етапи підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Методика комплексного лікарського обстеження. Професійні компетенції спеціаліста з фізичної реабілітації. Форми роботи фізичного терапевта. Етичний кодекс спеціаліста з фізичної реабілітації. Загальні основи фізичної реабілітації. Методика оцінки фізичного розвитку. Лікарсько-фізкультурний диспансер, центри спортивної реабілітації, санаторно-курортні комплекси. Форми роботи лікарського контролю. Особливості контролю за особами різного віку та статі. Роль лікувальних фізичних вправ у геронтології та педіатрії.

Реабілітаційний супровід. Програми раннього втручання. Принцип складання реабілітаційних програм. Поняття про пасивні та активні методи фізичної реабілітації. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору та дозування фізичних вправ. Поняття про лікування зі стисканням (компресією) та витягуванням (тракцією). Засоби відновлення та стимуляції при оздоровчому та спортивному тренуванні. Толерантність до фізичних навантажень. Фізіотерапія, як основна фізичної реабілітації. Види, методи, показання та протипоказання до проведення фізіотерапії. Бальнеотерапія. Види, методи, показання та протипоказання до проведення бальнеотерапії.

Фізична реабілітація після травм та операцій колінного суглобу. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах хребта (компресійні переломи). Основні завдання та методи реабілітації у передопераційний та післяопераційний періоди. Роль міофасциальної терапії та її вплив на м'язову систему. Профілактика травматизму. Медична етика та деонтологія. Реабілітаційний масаж. Завдання фізичної реабілітації залежності від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний). Загальні та спеціальні задачі при сколіозі.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 392-402], 3 [с. 305-318].

Додатковий: 3[с. 28-36], 4 [с. 417-420], 5 [с. 164-180].

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

Тема 19. Адаптивний спорт

Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі. Загальна характеристика Олімпійського руху. Типологічна класифікація Олімпійського руху. Генеза адаптивного спорту. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі. Аналіз участі спортсменів-інвалідів України в Паралімпійських іграх.

Адаптивний спорт як соціальне явище. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту. Концепція адаптивного спорту у системі міжнародного олімпійського руху. Мета та завдання адаптивного спорту. Мета та завдання адаптивного спорту. Основні принципи адаптивного спорту. Соціальні функції адаптивного спорту.

Особливості спортивної роботи з інвалідами. Етико-деонтологічні

аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами. Специфічність вимог до організації спортивних заходів для інвалідів. Класифікація інвалідів в залежності від пошкодження.

Організація та проведення змагань у Паралімпійському спорті. Організаційні аспекти проведення змагань з паралімпійських видів спорту. Особливості забезпечення суддівства. Схеми проведення змагань. Умови визначення переможця неофіційного командного заліку. Типове положення про проведення змагання.

Особливості спортивної підготовки інвалідів. Відбір та орієнтація неповноспраних до занять паралімпійськими видами спорту (табори активної реабілітації, корекційно-реабілітаційні програми). Корекційно-реабілітаційні програми. Задатки та здібності. Особливості відбору, добору та орієнтації у зростанні спортивної майстерності неповноспраних. Етапи багаторічної підготовки.

Спортивна підготовка інвалідів, що мають пошкодження опорно-рухового апарату (ПОРА). Загальна характеристика нозології. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з інвалідами, що мають ПОРА. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів, що мають ПОРА. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА. Основні принципи занять спортом з інвалідами з ПОРА.

Спортивна підготовка осіб з відхиленнями розумового розвитку. Класифікація осіб з вадами інтелекту ("КІ"). Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з відхиленнями розумового розвитку. Завдання занять спортом з особами з відхиленнями розумового розвитку. Філософія Спеціальних Олімпіад. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з відхиленнями розумового розвитку. Організація та проведення змагань з особами з відхиленнями розумового розвитку. Структура та зміст спортивного тренування осіб з відхиленнями розумового розвитку.

Спеціальне обладнання у Паралімпійському спорті. Особливості супроводу спортсменів-паралімпійців. Технічні пристрої, що використовуються спортсменами у змагальній діяльності. Коротка характеристика протезів, візків, засобів безпеки та орієнтування. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Основи адаптивного фізичного виховання. Визначення адаптивного фізичного виховання, інвалідність, адаптивна рухова реабілітація, індивідуальна програма реабілітації і адаптації дитини-інваліда. Характеристика адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Мета і задачі адаптивного фізичного виховання. Принципи адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи і форми адаптивного фізичного виховання. Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні. Методи досліджень і контролю ефективності в адаптивному фізичному вихованні. Матеріально-технічне

забезпечення в адаптивному фізичному вихованні. Планування. Документація.

Базові концепції методики адаптивного фізичного виховання. Основні педагогічні принципи роботи з дітьми, які мають порушення в розвитку. Медико-фізіологічні і психологічні умови побудови методики адаптивного фізичного виховання. Рухова сфера дітей з порушенням розвитку. Корекційно-розвивальний напрямок педагогічних впливів – як основа методики адаптивного фізичного виховання. Основні педагогічні принципи розвитку.

Форма організації адаптивного фізичного виховання з дітьми-інвалідами в дошкільному віці. Рекреаційні заняття в режимі дня дошкільника. Спеціальні заняття корекційно розвивального напрямку. Лікувально-профілактичні і реабілітаційні заходи в режимі дня дошкільника. Характеристика типових порушень у дітей інвалідів різних нозологічних груп.

Список рекомендованих джерел

Основний: 1 [с. 402-412], 3 [с. 318-365].

Додатковий: 3 [с. 36-48], 4 [с. 420-428], 5 [с. 222-232].

Інтернет джерела: 1, 2, 3.

5 СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Спортивна медицина. Підручник для студентів закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред Л.Г.Шахліної. К.: Олімпійська література, 2019. 424 с
2. Рибалко А.В., Кудій Л.І. Спортивна медицина: Навчально-методичний посібник з дисципліни «Спортивна медицина» / Укладачі: А.В.Рибалко, Л.І.Кудій. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. 181 с.
3. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М.Ф.Хорошуха. К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 468 с.

Додатковий

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. Київ, 2000. 8 с.
2. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія / Михайло Федорович Хорошуха; Нац. пед. ун-т імені М.П.Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с
3. Михалюк Є.Л. Актуальні питання спортивної медицини: монографія Євген Леонідович Михалюк. Запоріжжя, ЗДМУ. 160 с.
4. Спортивна медицина: підруч. для студентів закл. вищ. освіти / Лариса Генріхівна Шахліна, Борис Григорович Коган, Тетяна Олександрівна Терещенко, Володимир Петрович Тищенко, Сергій Михайлович Футорний; за ред. Лариса Генріхівна Шахліна. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. 422с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В.Абрамов, В.В.Клапчук, О.Б.Неханевич та ін.; за ред.. професора В.В.Абрамова та доцента О.Л.Смирнової. Дніпро, Журфонд, 2014. 456 с.
6. Фізіологія з основами анатомії людини / За ред. Л.М.Малоштан. Харків: НФаУ: Золоті сторінки, 2013. 432 с.
7. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с
8. Функціональна діагностика: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./М.Ф.Хорошуха, В.П.Мурза, М.П.Пушкар. К.: Університет «Україна», 2007. 308 с
9. Спортивна метрологія: навч. посібник / уклад.: Г.В.Безверхня, Цибульська В.В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 195 с.
10. Передпатологічні стани, захворювання та ушкодження, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою та спортом /Є.Л.Михалюк, О.О.Черепок /Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів при

підготовці до практичного заняття. Запоріжжя, ЗДМУ. 2008. 36 с.

11. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.

Інтернет-ресурси

1. Вакуленко Л.О. Спортивна медицина: електронний підручник / Л.О.Вакуленко, О.Р.Барладин, Д.В.Вакуленко. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2018. 192 с. Режим доступу: http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription.doc_id=252925
2. Електронний підручник з анатомії людини. Режим доступу: <https://www.yakaboo.ua/anatomija-ljudini-pidruchnik>
3. International Association of Sport International – IASI (Elektronic resource).
4. Атлас анатомії людини. Режим доступу: http://www.med-edu./basic-science/anatom/acland_anatomy