

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

«Спортивна медицина»

Методичні матеріали до самостійної роботи студентів

галузь знань А Освіта
спеціальність А7 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни вибіркова
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд. наук. фізич. вихов. і спорту, доцент
кафедри фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожен годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Визначення і оцінка функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб.

Зміст заняття:

- функціональна проба;
- класифікацію функціональних проб;
- проби із затримкою дихання, із зміною положення тіла в просторі, з фізичним навантаженням.

Література:[О:3,5,7; Д:2,3].

Тема № 2. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.

Зміст заняття:

- фізична працездатність;
- види фізичної працездатності;
- показання та протипоказання під час визначення фізичної працездатності;
- методи дослідження фізичної працездатності;
- визначення спеціальної працездатності.

Література:[О:3,5,7; Д:2,3].

Тема № 3. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів. Медичне забезпечення спортивних зборів.

Зміст заняття:

- етапи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів;
- самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом;
- цілі навчально-тренувальних зборів;
- завдання медичного забезпечення спортивних зборів;

Література:[О:5-8; Д:1,2].

Тема № 4. Патогенетичні синдроми у спортивній медицині.

Зміст заняття:

- дисневротичний синдром;

- дисгормональний синдром;
- дисімунний синдром;
- дисметаболічний синдром;
- синдром запалення.;
- дисциркуляторний синдром.

Література:[О:4-7; Д:3].

Тема № 5. Спортивна фармакотерапія.

Зміст заняття:

- основи фармакотерапії;
- допінг контроль.

Література:[О:4-7; Д:3].

Тема № 6. Основи адаптаційного харчування.

Зміст заняття:

- фізіологічна роль біоелементів в адаптації спортсменів;
- основи раціонального харчування спортсменів;

Література:[О:4-7; Д:3].

Тема № 7. Основи медичної реабілітації патогенетичних синдромів.

Зміст заняття:

- синдромне лікування;
- медична реабілітація при дисневротичному синдромі;
- медична реабілітація при дисгормональному синдромі;
- медична реабілітація при дисімунному синдромі;
- медична реабілітація при дисметаболічному синдромі.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

Тема 8. Медична реабілітація спортивних травм. .

Зміст заняття:

- локалізація спортивних ушкоджень із урахуванням основних видів спорту;
- гострі травми опорно-рухового апарату;
- розтягнення й ушкодження м'язів;
- лікування м'язових ушкоджень;
- підшкірні розриви сухожиль;
- ушкодження зв'язкового апарату суглобів;
- внутрішньосуглобні ушкодження колінного суглоба;
- переломи кісток кінцівок;
- вивих;
- ушкодження опорно-рухового апарату у наслідок перенапруги;
- м'язово-сухожильні ушкодження внаслідок перенапруги;
- утомлені переломи кісток у спорті;
- черепно-мозкова травма.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

Рекомендована література

Основна:

1. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник / Т.В. Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2016. – 120 с.
2. Мурза В.П. Спортивна медицина. Навч. посіб. Для вищих навчальних закладів – К.: Університет «Україна», 2011. – 249 с.
3. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки. 2013. – 215 с.
4. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту за ред. Л. Я. Шахліної. Вид-во: Олімпійська література, 2019. – 424 с.
5. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с.
6. Спортивна медицина. Практичні рекомендації (за редакцією Р. Джексона) – Київ. Олімпійська література, 2003. - 383 с.
7. Спортивна фізіологія. Учбово-методичний посібник для студентів 3 і 4 курсів відділення спорту вищих досягнень. / Євгенєва Л.Я., Земцова І.І., Бринзак В.П. – К. 2016. – 34 с.
8. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О. Спортивна медицина: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. – 309 с.

Додаткова:

1. Апанасенко Г.Л. Індивідуальне здоров'я: теорія та практика. Введення в теорію індивідуального здоров'я. - К.: Медкнига, 2015. - 108 с.
2. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2015. – 227 с.
3. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник]/– Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с.
4. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навчальний посібник (ВНЗ IV р. а.) / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін.: Київ. Медицина. 2008. – 248 с.
5. Спортивна метрологія: навч. посібник /уклад.: Г.В. Безверхня, Цибульська В.В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 195 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/contents.pdf>

2. <https://dspace.bdpu.org/bitstream/123456789/301/1/Osipov%20V.M.%20Sportyvna%20medytsyna.pdf>