

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
«Спортивна медицина»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни Обов'язкова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю. О. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки і ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практичні	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лабораторні роботи									
Самостійна робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Консультації									
Модуль	Зм. М 1					Зм. М 2			
Контроль по модулю					к				к

4 Лекції

Змістовий модуль 1. Спортивна медицина як наука і навчальний предмет

Тема 1. Сучасні уявлення про спортивну медицину.

Зміст теми: Сучасні уявлення про спортивну медицину. Поняття про лікарський контроль. Сучасні методи обстеження фізкультурників і спортсменів.

Література: [7-9].

Тема 2. Дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та внутрішньої нервової системи за допомогою функціональних проб.

Зміст теми: Основні завдання функціонального дослідження. Класифікація функціональних проб і фізичних навантажень. Оцінка результатів проб із стандартним фізичним навантаженням. Типи реакції серцево-судинної, дихальної та нервової системи на функціональні проби із стандартним фізичним навантаженням.

Література: [1, 2].

Тема 3. Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів.

Зміст теми: Методи вивчення фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників. Методи оцінки рівня фізичного розвитку спортсменів.

Методика обстеження в умовах спортивного тренування

Література: [1].

Тема 4. Загальна характеристика фізичних навантажень різної інтенсивності на організм.

Зміст теми: Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на організм людини. Причини виникнення перед патологічних станів. Пере тренуваність.

Література: [3-5].

Тема 5. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи.

Зміст теми: Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Програма фізичної реабілітації. Окрема методика ЛФК при гіпертонічній хворобі та вегетативних дисфункціях

Література: [4, 6.]

Змістовий модуль 2 Гігієнічні вимоги, травми й захворювання в спорті.

Тема 6. Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.

Зміст теми: Основи особистої гігієни. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.

Література: [10].

Тема 6. Фактори, які погіршують фізичну працездатність спортсмена.

Зміст теми: Основні фактори, що руйнують працездатність спортсмена. Причини виникнення зниження працездатності спортсмена.

Література: [4, 5, 7, 8].

Тема 7. Фармакологічні та фізичні засоби відновлення в спорті.

Зміст теми: Фармакологічні препарати в спорті. Використання рослинних препаратів в спорті. Фізіотерапевтичні методи відновлення.

Література: [9].

Тема 8. Профілактика спортивного травматизму.

Зміст теми: Загальна характеристика спортивного травматизму. Найбільш часті причини і механізми спортивних ушкоджень. Поняття про відкриті й закриті травми, травми різного ступеня тяжкості. Основні принципи надання першої допомоги при травмах. Загальна профілактика травматизму: розминка, зміцнення м'язів, стретчинг, тестування специфічних видів спорту. Спеціальна профілактика травматизму в спорті: ортопедичні засоби, профілактичне бинтування суглобів та ортопедична конструкція спортивного взуття.

Література: [5].

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- основні організаційні положення лікарського контролю;
- методи дослідження та оцінки стану здоров'я, функціонального стану і тренуваності організму;
- методику медико - педагогічного контролю та експрес-контролю;
- систему відновних заходів у спорті;
- медико-гігієнічні особливості ряду видів спорту;
- причини та механізм виникнення травм, захворювань і патологічних станів у спортсменів;
- основи спортивного харчування та основи фармакології;
- основи спортивного масажу та фізіотерапії;
- регламент режиму тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку та харчування;

- нормування умов до занять фізкультурою і спортом (клімат, спортивні споруди і обладнання, одяг і взуття), які сприяють їх сприятливому впливу на здоров'я.

Студенти повинні уміти:

- діагностувати соматотип і застосовувати ці знання і практичні навички у роботі з юними спортсменами;
- проводити тестування та визначення фізичних здібностей та якостей;
- визначати та давати оцінку показникам вегетативних функцій спортсменів;
- досліджувати реакцію організму спортсменів на фізичні навантаження різної потужності;
- вміло надавати долікарську допомогу спортсменам при травмах та гострих станах;
- застосовувати відновлювальні засоби для покращення відновних процесів та працездатності спортсменів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Тема: Спортивна медицина- загальна характеристика.

Мета: розкрити мету та завдання фізичного виховання, охарактеризувати Спортивну медицину (СМ) як науку та навчальну дисципліну, визначити зв'язок СМ з іншими науками та дисциплінами, розкрити основні поняття, визначити головні завдання служби СМ та лікарсько-фізкультурного контролю (ЛФК).

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Мета та завдання спортивної медицини. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі фізичного виховання і спортивного вдосконалення.
2. Головні завдання служби СМ та ЛФК.
3. Структура ЛФК, задачі ЛФК.

У другій половині заняття даються завдання самостійного виконання:

1. Охарактеризувати поняття «Спортивна медицина», що вивчає «Спортивна медицина».
2. Головні завдання служби СМ та ЛФК.
3. Форми роботи СМ та ЛФК.
4. Структура ЛФК, задачі ЛФК.
5. Вплив фізичних тренувань на організм людини.
6. Мета комплексного обстеження.
7. Медичний огляд.

Література: [7-9].

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2

Тема: Методи визначення показників фізичного розвитку і функціонального стану спортсменів і фізкультурників .

Мета: Визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму фізкультурників та спортсменів, здійснення профілактики, діагностики і лікування захворювань та пошкоджень, пов'язаних із заняттям фізкультурою та спортом

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Лікарсько-педагогічний контроль в групах фізкультури оздоровчого напрямку.

2. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи.

3. Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.

У другій половині заняття даються завдання самостійного виконання:

1. Намовить сучасні методи обстеження.

2. Хто бере участь у лікарському контролі.

3. Чим відрізняється масовий медичний огляд від поглибленого огляду спортсменів?

Література: [4, 5, 7, 8].

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3

Тема: Функціональні проби у спортивній медицині.

Мета: Діагностика стану здоров'я, визначення та оцінка фізичного розвитку та визначення функціонального стану і індивідуальних особливостей організму людини

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Функціональні проби у спортивній медицині.

2. Визначення загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму спортсменів.

3. Фізіологічні основи втоми та відновлення організму спортсмена

У другій половині заняття даються завдання самостійного виконання:

1. Які ви знаєте функціональні проби?

2. Яка методика проведення проби Штанге, Генче?

3. Як проводиться кліно-проба і ортостатична?

4. Яка мета проведення проб Мартіне-Кушелевського та Летунова?

5. Як оцінюють результати проб із стандартним фізичним навантаженням?

6. Охарактеризуйте функціональні проби які застосовують у СМ для дослідження функціонального стану кардіореспіраторної схеми.

Література: [4, 5, 8].

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4-5

Тема: Оцінки та методи оцінки рівня фізичного стану

Мета: Ознайомитись з загальними методами досліджень в галузі медико-біологічних проблем фізичної культури і спорту.

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Оцінка швидкості відновлювальних процесів у спортсменів після динамічного та статичного навантаження.

2. Експрес-методи оцінки рівня фізичного розвитку

3. Основні принципи при визначенні рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей організму

У другій половині заняття даються завдання самостійного виконання:

1. За допомогою яких приладів досліджують фізичну працездатність.

2. Які бувають типи реакцій серцево-судинної системи на функціональні проби із стандартним фізичним навантаженням.

3. Вкажіть, які існують проби для визначення функції серцево-судинної системи?

4. Вкажіть, які існують проби для визначення функції дихальної системи?

5. Вкажіть, які існують проби для визначення функції ВНС?

Література: [3-5].

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6-7

Тема: Антидопінговий контроль в спорті. Основи загальної патології.

Мета: ознайомитись з загальними положеннями антидопінгового контролю та визначити патологічні стани в спорті, причини їх виникнення.

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Завдання антидопінгового контролю.

2. Основи загальної патології.

3. Патологічні стани в спорті.

У другій половині заняття даються завдання самостійного виконання:

1. Назвіть основну мету антидопінгового контролю.

2. Показання та протипоказання до призначення фізичної

реабілітації при патології серцево-судинної системи.

3. Які вправи вважаються спеціальними для хворих з патологією нервової системи?

4. Що таке патологічний процес.

5. Чим відрізняються поняття "патологічний процес" і "хвороба".

6. Що таке патологічний стан?

7. Гострі патологічні стани.

4. Література: [10].

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8-9

Тема: Теоретико-методичні основи травматизму в спорті, пошкодження опорно-рухового апарату.

Мета: визначити причини виникнення травматизму, шляхи їх запобігання.

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Лікарський контроль та профілактика травматизму.

2. Причини виникнення травматизму і ушкоджень під час занять фізичною культурою та спортом.

3. Десмургія. Перша допомога при ушкодженнях. Накладання бинтових пов'язок.

У другій половині заняття даються завдання самостійного виконання:

1. Спортивна травма, причини та механізм виникнення пошкоджень ОРА (опорно-рухового апарату).

2. Що таке механічна травма? Які загальні порушення можуть бути зумовлені механічною травмою?

3. Травми нервової системи.

4. Вплив фізичних навантажень різнобічної інтенсивності на організм людини.

5. Розробіть фрагмент робочого плану занять спортом для осіб, які мають пошкодження опорно-рухового апарату.

Література: [3-5, 7, 9].

6. Індивідуальні навчально-дослідні завдання

(теми рефератів)

1. Спортивна медицина як наука.
2. Загальні уявлення про організм людини як єдине ціле.
3. Ріст та розвиток організму.
4. Структурно-функціональна організація спортивної медицини.
5. Рефлекторний характер діяльності нервової системи.
6. Спортивна медицина. Будова та функціональне значення.
7. Спортивна медицина. Будова та функціональне значення.
8. Спортивна медицина. Гальмування у вищій нервовій діяльності.
9. Типи спортивної медицини.
10. Інтегративні процеси в спортивній медицині.
11. Загальна характеристика спортивної медицини.
12. Спортивна медицина та контроль серцево-судинної системи.
13. Спортивна медицина та її фізіологія.
14. Спортивна медицина та терморегуляція.
15. Спортивна медицина у спортивному тренуванні.
16. Будова та функції спортивної медицини.

7. Контрольні заходи

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Спортивна медицина» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться 3 рази. Максимальна сума за тестування – 75 балів. Захист реферату – 25 балів (див. табл. 2).

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» балів – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у: 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 2 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 1 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Фізіологія людини та рухової активності» складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$\sum R = 0,5(П_y) + 0,5(ЕР).$$

(П_y) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання; (ЕР) – підсумковий бал за залікову роботу.

Таблиця 1.

Поточне тестування та самостійна робота									Реферат	Сума ПУ
ЗМ 1					ЗМ 2					
Поточне тестування 1					Поточне тестування 2					
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	25	100
9	9	9	8	8	8	8	8	8		

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3).

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Спортивна медицина».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25	12-15	

Таблиця 3

Система оцінки знань з курсу «Спортивна медицина»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну 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 роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

1. Герцик А. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія / Андрій Герцик. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 388 с.
2. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник /І.О. Ячнюк, О.О. Воробйов, Л.В. Романів, Ю.Б. Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги –ХХІ, 2009. – 432 с.
3. Кара С. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012.– 200 с.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. / І.І.Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 207 с.
5. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватъєв. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
6. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.; за заг.ред. О.А. Шинкарук. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.
7. Осіпов В.М. Спортивна медицина: Навч. посібник / В.М. Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 215 с.
8. Осіпов В.М. Спортивна медицина: Робочий зошит [навч.-метод.

посіб. для практ. занять і самостійної роботи] / В.М. Осіпов. – Бердянськ: ТОВ «Модем», 2014. – 100 с.

9. Спортивна медицина: Підручник / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с.

10. Чижик В.В. Спортивна фізіологія: навч. посібник для студентів / В.В.Чижик. – Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. – 256 с.

Допоміжна:

1. Біохімія м'язової діяльності. – Київ: Наука, 2000. – 502 с.

2. Овчаренко Т.Г. Оптимізація професійного удосконалення спеціалістів з фізичної реабілітації // Наука. Здоров'я. Реабілітація / Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. II.- Луганськ : Знання, 2011. – С. 295-299.

3. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. — 676 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/my/>