



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізична культура і спорт»
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	VIII
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська

Викладач	ст.викладач Петрук Ігор Дмитрович
Контактна інформація	igordoc.ua@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Навчальна дисципліна «Спортивна медицина» буде корисна майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмінь ефективного використання методик для контролю за станом здоров'я, функціональним станом осіб, що займаються фізичною культурою і спортом та використання засобів відновлення для покращення рівня здоров'я і досягнення високих спортивних результатів. При викладанні дисципліни активно застосовуються відеоматеріали, ситуаційні завдання, тренінгові вправи, презентації тощо. <i>Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту</i> опанувати особливості проведення спеціальних відновних заходів відповідно до характеру навантажень, ступеню втоми організовувати процеси планування реабілітаційних занять; ставити цілі, виділяти пріоритети з урахуванням фактору часу та розподіляти задачі між виконавцями.</p>
Мета та цілі	<p>Забезпечення фахової підготовки студентів, формування базового рівня володіння теоретичними і методологічними основами системи підготовки спортсмена, медичного супроводу осіб, що займаються фізичною культурою і спортом; формування вміння узагальнювати та аналізувати окремі фактори процесу відновлення фізичної працездатності після спортивних тренувань та змагань, підготовка спеціалістів за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів вищезазначеного фахового спрямування</p> <p>Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: формування уявлення про історію розвитку та сучасний стан спортивної медицини, як науки та галузі практичної медицини; набуття теоретичних знань з основних розділів спортивної медицини; засвоєння форм, методів, засобів та завдань роботи фахівців з фізичного виховання та фізичної реабілітації; оволодіння практичними навичками використання у роботі приладдя та апаратури діагностичного і лікувального призначення; набуття здатності аналітично-синтетичного мислення для вирішення фахових задач у фізичному вихованні та фізичній реабілітації з урахуванням спортивно-медичного аспекту проблеми.</p>
Результати навчання	<p>Опанувавши дисципліну «Спортивна медицина», здобувачі повинні мати такі <i>програмні результати навчання</i>:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. - Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. - Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. - Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
Soft skills	Soft skills: навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння полагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості дедлайнів, здатність логічно і системно мислити, креативність.
Пререквізити	<i>Здобувач вищої освіти повинен знати такі попередні курси</i> “Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи”, “Анатомія і фізіологія людини”, “Перша медична допомога”

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть балів
1. Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини. Фізичний розвиток і методи його дослідження	Історія розвитку та сучасний стан спортивної медицини як науки, мета і завдання вітчизняної спортивної медицини, форми роботи фахівців у галузі спортивної медицини, принципи організації спортивно-медичної галузі в Україні. Особливості фізичного розвитку осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, методи дослідження фізичного розвитку.	Опрацювання теоретичного матеріалу.	5
2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів	Особливості визначення стану здоров'я спортсменів, завдання та мета функціональної діагностики, основні поняття функціональної діагностики, умови для проведення функціонального дослідження, функціональні проби.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	6
3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.	Загальні поняття про фізичну працездатність та аеробну продуктивність, особливості проведення дослідження фізичної працездатності та аеробної продуктивності в спорті і клініці, толерантність до фізичних навантажень.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	5
4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.	Характеристика методів визначення фізичної працездатності та максимального споживання кисню.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	5
5. Енергетика організму у	Біохімічні підстави енергозабезпечення, особливості енергозабезпечення різних	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних	7

процесі занять фізичною культурою і спортом	видів м'язової діяльності, засоби для оптимізації процесів відновлення та підвищення фізичної працездатності спортсменів.	робіт з теми; презентація однієї з складових теми	
6. Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичною культурою та спортом.	Характеристика передпатологічних та патологічних станів, причин їх виникнення, перевтома, гостре та хронічне фізичне перенапруження	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	5
7. Пошкодження опорно-рухового апарату спортсменів.	Характеристика спортивної травми, пошкодження опорно-рухового апарату, додаткові методи обстеження.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	5
8. Медичне забезпечення оздоровчих тренувань	Оздоровчі тренування, покази та протипокази до них, фізіологічна класифікація фізичних вправ, дозування навантажень та вибір рухового режиму під час оздоровчих тренувань.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми;	5
9. Допінг та сучасний спорт.	Проблеми застосування допінгу у сучасному спорті, основні види допінгових речовин, характеристика та побічні дії заборонених допінгових методів	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	7
10. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.	Фізіологічні механізми процесів відновлення, педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок, психологічні засоби відновлення, медико-біологічні засоби відновлення.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	10

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Базова

1. Вивчення особливостей мотивації та психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації / [Г. Коробейніков, К. Мазманян, Г. Конєва, К. Медвидчук] // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – №12. – Т. 1. – Львів : НФП „Українські технології”, 2008. – С. 155–161.
2. Воробйов О. О. Пропозиції до навчальної програми з дисципліни „Відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації)” / О. О. Воробйов, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк // Науковий вісник ЧНУ. – №208. – Чернівці : Рута, 2004. – С. 35–41.
3. Лікувально-реабілітаційний масаж: навч. посіб. / Д. В. Вакуленко [та ін.]. - Київ : ВСВ Медицина, 2020. - 568 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : вибрані лекції для студентів / Абрамов В. В., Клапчук В. В., Смирнова О. Л. [та ін.] ; за ред. проф. В. В. Клапчука. – Дніпропетровськ : Медакадемія, 2006. – 179 с.
5. Петрук І. Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук.- М.: LAP, 2019.- 263 с.
6. Петрук І, Дем'янчук Т. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. Науковий журнал ННГУ. 2022; 7 (152): 92-96 ISSN 2311-2220 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
7. Петрук І. Д. Лікарсько-педагогічні спостереження та планування тренувальних навантажень / І. Д. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Вип. IV. – Рівне : Редакційно-видавничий центр МЕНУ ім. академіка Степана Дем'янчука, 2006. – С. 210–214.
8. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підруч. для студентів і лікарів. Т. 1 / за заг. ред.: В. М. Сокрута. - Краматорськ : Каштан, 2019. - 480 с.

9. Brooks, G. A. (2020). Lactate as a fulcrum of metabolism. *Redox Biology*, 35, 101454. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101454> [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]
10. Full access Association Between Knee Extension Strength at 3 and 6 Months After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction / S. Mitomo, J. Aizawa, K. Hirohata [et al.] // *Journal of Sport Rehabilitation* - 2022.- V. 32.- P. 76–84.
11. Hallward, L. and Duncan, LR (2019). Qualitative study of the past experience of athletes regarding training in doping prevention. *Journal of Applied Sports Psychology*, 31 (2), 187-202. [Taylor & Francis Online] , [Web of Science ®] , [Google Scholar]
12. Richardson S. O. Overtraining athletes : personal journeys in sport / S. O. Richardson, M. B. Andersen, T. Morris. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – XVIII. – 206 p.
13. Zamparo, P., Cortesi, M., & Gatta, G. (2020). The energy cost of swimming and its determinants. *European Journal of Applied Physiology*, 120(1), 41–66. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04270-y> [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Допоміжна

1. Бражанюк А. А. Фізична реабілітація спортсменів з пошкодженнями передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу після артроскопічної операції / А. А. Бражанюк // *Молодий вчений*. – 2018. – № 3 (55). – С. 163–166.
2. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник / [М. М. Радько, Ю. О. Воробйов, Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк]. – Чернівці, 2005. – 212 с.
3. Крисковець А. М. Використання неспецифічних засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів після виконання фізичних навантажень / А. М. Крисковець // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Харків : ХДАДН, 2004. – № 8. – С. 28–37.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підруч. для студентів I рівня вищ. освіти: галузь знань 22 "Охорона здоров'я", спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / за заг. ред.: Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2020. - 372 с.
5. Jiménez-Reyes, P., Pareja-Blanco, F., Cuadrado-Peñañiel, V., Ortega-Becerra, M., Párraga, J., & González-Badillo, J. J. (2019). Jump height loss as an indicator of fatigue during sprint training. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1029–1037. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1539445> [Taylor & Francis Online], [Web of Science ®], [Google Scholar]
6. Optimal muscle performance and recovery / [by Edmund R.Burke, Ph.D.] – New York : Penguin Putnam publ. Group, 2003. – 304 p
7. Петрук І.Д., Дем'янчук Т.О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення /І.Д.Петрук.-Київ:науковий часопис НПДУ, 2022. 7 (152), с.92-96 ISSN 2311-2220 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
8. Петрук І.Д., Сніжко Ю.А. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності / І.Д. Петрук.- Київ:науковий часопис НПДУ, 2023. 8 (168), с.127-131. ISSN 2311-2220 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).25.
9. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
10. Петрук І.Д. Сучасні тенденції реабілітації спортивних травм. Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті». 19.10. 2023р. м. Рівне.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuu.gov.ua/e-journals/SNU/2006-6/Articles/06pvtssu.pdf>
2. <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
3. <http://www.nbuu.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/Articles/11pidoss.pdf>
4. http://www.archery.lviv.net/ua/stat/vtoma_4.htm
5. <http://lifestyle/post-workout-recovery-531494>
6. <http://sportsmedicine.about.com/u/ua/afterexerciserecovery/SportMassage.htm>
7. <http://sportsmedicine.about.com/od/sampleworkouts/a/afterexerciserecoverytips>

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (теми 1-5)	28
Змістовий модуль 2 (теми 6-10)	32
Підсумковий контроль (теми 1-10) – екзамен	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни