



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
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 організувати 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 <b>завдання</b>: 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 спортивної 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</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</li> <li>- Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> <li>- Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</li> <li>- Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</li> </ul>
<b>Soft skills</b>	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.
<b>Пререквізити</b>	<i>Здобувач вищої освіти повинен знати такі попередні курси:</i> “Анатомія і фізіологія людини”, “Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту”, “Теорія і методика фізичного виховання”

## СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть балів
<b>1. Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини. Фізичний розвиток і методи його дослідження</b>	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.	6
<b>2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів</b>	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
<b>3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.</b>	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	6
<b>4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.</b>	Характеристика методів визначення фізичної працездатності та максимального споживання кисню.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	6
<b>5. Енергетика організму у</b>	Біохімічні підстави енергозабезпечення, особливості енергозабезпечення різних	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних	6

процесі занять фізичною культурою і спортом	видів м'язової діяльності, засоби для оптимізації процесів відновлення та підвищення фізичної працездатності	робіт з теми; презентація однієї з складових теми	
6. Серцево-судинна система в умовах спокою та фізичних навантажень.	Характеристика загальноклінічних і параклінічних методів діагностики функціонального стану серцево-судинної системи, основних функціональних параметрів її діяльності та їх змін, Спортивне серце. серця''.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	6
7. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними правами	Характеристика спортивної травми, пошкодження опорно-рухового апарату, додаткові методи обстеження.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	6
8. Перевтома та фізичне перенапруження.	Характеристика передпатологічних та патологічних станів, причин їх виникнення, перевтома, гостре та хронічне фізичне перенапруження	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми;	6
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	6
10. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.	Фізіологічні механізми процесів відновлення, педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок, психологічні засоби відновлення, медико-біологічні засоби	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	6

## ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.
2. Біохімія та біохімічні основи спортивного тренування: стислий конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. Г. О. Санталова, А. П. Авдєєнко, – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 86 с.
3. 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.
4. Воробйов О. О. Пропозиції до навчальної програми з дисципліни „Відновлювання 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.
5. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОІУ, Одеса.– 2018. – 282 с.
6. Денисовець А. П. Попередження травматизму у спортивній діяльності / А. П. Денисовець, П. Б. Пилипчук // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт). – 2021. – Вип. 10 (141). – С. 46–48.

7. Деревенець, С. М., & Літовченко, В. Ю. (2023). Адаптація спортсменів до виконання специфічних спортивних навантажень. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(160)), 94-101.
8. Корнійчук Н. М. Спортивна медицина : методичні рекомендації до лабораторних занять / Н. М. Корнійчук, А. М. Ляшевич. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с.
9. Лікувально-реабілітаційний масаж: навч. посіб. / Д. В. Вакуленко [та ін.]. - Київ : ВСВ Медицина, 2020. - 568 с.
10. 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.
11. Медико-біологічне забезпечення фізичного виховання : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Се-редня освіта (Фізична культура)» / О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2023. 73 с.
12. Петрук І. Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук.- М.: LAP, 2019.- 263 с.
13. Петрук І, Дем'янчук Т. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. Науковий журнал НПУ. 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)
14. 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 МЕРУ ім. академіка Степана Дем'янчука, 2006. – С. 210–214.
15. Спортивна медицина. Підручник. Л.Я.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за ред. Л.Я.-Г. Шахліної. – Вид. 2-е, без змін. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 424 с.
16. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підруч. для студентів і лікарів. Т. 1 / за заг. ред.: В. М. Сокрута. - Краматорськ : Каштан, 2019. - 480 с.
17. 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®],
18. 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.
19. 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]
20. *Netter's sports medicine (3rd edition)*. / Madden, Christopher C.; Putukian, Margot; McCarty, Eric C.; Young, Craig C.; Netter, Frank H.; Machado, Carlos A. G.; Craig, John A.; Marzejon, Kristen Wienandt та ін. (2023). Philadelphia, PA. ISBN
21. Richardson S. O. *Overtraining athletes : personal journeys in sport* / S. O. Richardson, M. B. Andersen, T. Morris. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – XVIII. – 206 p.
22. 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®]

#### 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. Криськовець А. М. Використання неспецифічних засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів після виконання фізичних навантажень / А. М. Криськовець // 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. Пікалюк В.С., Лавринюк В.Є., Шевчук Т. Я. Спланхнологія. Анатомія серцево-судинної системи. Органи імунотенезу: посібник/ за ред. В.С. Пікалюк. Львів: Магнолія, 2024.308 с.
6. Jiménez-Reyes, P., Pareja-Blanco, F., Cuadrado-Peñafiel, 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]®]
7. Optimal muscle performance and recovery / [ by Edmund R. Burke, Ph.D.] – New York : Penguin Putnam publ. Group, 2003. – 304 p
8. Петрук І.Д., Дем'янчук Т.О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення / І.Д.Петрук.- Київ:науковий часопис НПУ, 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)
9. Петрук І.Д., Сніжко Ю.А. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності / І.Д. Петрук.- Київ:науковий часопис НПУ, 2023. 8 (168), с.127-131. ISSN 2311-2220 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).25.
10. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
11. 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://sportsmedicine.about.com/od/samos>
2. <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series152>
3. [https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf\\_sportmed/0.2.\\_Navhalno\\_metodyhna\\_liter\\_metod\\_rec\\_PhR\\_SM/Sportyvna%20medytsyna%20\\_%20pidruchnyk.pdf](https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2._Navhalno_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20_%20pidruchnyk.pdf)
4. <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3155>

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	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.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. 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
Теми 1-10	60
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