

Робоча програма дисципліни «Спортивна медицина»

ОП ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Спортивна медицина

ОП: Фізична терапія, ерготерапія; Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Лекції: 30 год. · **Практики:** 30 год. · **СРС:** 60 год.

Призначення дисципліни

Дисципліна «Спортивна медицина» формує у студентів системне розуміння впливу фізичних навантажень на організм людини, методів лікарського контролю у фізичній культурі та спорті, засад профілактики й реабілітації спортивних травм і захворювань.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та забезпечує формування фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійними програмами «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання медичної інформації: виявлення причинно-наслідкових зв'язків між фізичними навантаженнями та станом здоров'я, порівняння методів діагностики та контролю.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати стан здоров'я спортсмена, оформлювати медичну документацію, аргументовано надавати рекомендації щодо фізичного навантаження та реабілітації.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки клінічних розборів, протоколів обстеження та індивідуальних реабілітаційних програм.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в мультидисциплінарній команді під час аналізу клінічних випадків, розробки реабілітаційних заходів та спільного вирішення фахових проблем.

Студент повинен вміти: аналізувати клінічну, функціональну та діагностичну інформацію; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з пацієнтами, тренерами та колегами; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Лікарський контроль у спорті

Розуміння сутності та завдань лікарського контролю у фізичній культурі та спорті. Знання методів оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою.

Діагностика та профілактика

Здатність проводити функціональні проби та тести, оцінювати фізичну працездатність, виявляти передпатологічні стани, патологічні реакції на навантаження та проводити профілактику перетренованості й спортивних травм.

Реабілітація при спортивних травмах

Знання основ фізичної терапії та ерготерапії при спортивних травмах і захворюваннях: розробка і реалізація індивідуальних реабілітаційних програм, застосування сучасних засобів відновлення спортивної форми.

Нормативно-правова база

Орієнтування у законодавстві у сфері охорони здоров'я в спорті; використання сучасних науково-доказових підходів, клінічних протоколів та міжнародних рекомендацій у практиці фізичного терапевта.

Результати навчання

01

Пояснення базових понять

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: лікарський контроль, фізичний розвиток, фізична працездатність, адаптація до навантажень, перетренованість, спортивна травма, реабілітація, ерготерапія.

03

Аналіз клінічних ситуацій

Аналізувати клінічні випадки спортивних травм і захворювань, визначати показання та протипоказання до фізичних навантажень, розробляти індивідуальні реабілітаційні програми для спортсменів та фізично активних осіб.

02

Проведення функціональних досліджень

Проводити функціональні проби та тести (ЧСС, АТ, Руф'є, ортостатична проба, PWC170), оцінювати фізичну підготовленість та толерантність до навантажень, характеризувати адаптаційні реакції організму спортсмена.

04

Робота з джерелами

Орієнтуватися в науково-доказовій базі зі спортивної медицини та фізичної терапії; використовувати сучасні інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих клінічних рішень та реабілітаційних протоколів.

Загальні основи спортивної медицини

1

Тема 1.1

Предмет, завдання та організація спортивної медицини. Лікарський контроль у фізичній культурі та спорті

2

Тема 1.2

Методи оцінки фізичного розвитку та соматичного здоров'я спортсменів

3

Тема 1.3

Функціональний стан та фізична працездатність. Методи функціональної діагностики в спортивній медицині

4

Тема 1.4

Адаптація організму до фізичних навантажень. Перетренованість: діагностика, профілактика, корекція

Предмет та організація спортивної медицини

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Спортивна медицина як клінічна дисципліна: предмет, завдання, місце у системі охорони здоров'я. Зв'язок із фізичною терапією та ерготерапією. Організація лікарсько-фізкультурної служби в Україні. Документація лікарського контролю. Допінг: визначення, класифікація, антидопінгова діяльність ВАДА.

Нормативна база: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», накази МОЗ України щодо лікарського контролю. Медико-біологічне забезпечення спортсменів.

Ключові питання лекції

- Визначення та предмет спортивної медицини
- Зв'язок спортивної медицини з фізичною терапією та ерготерапією
- Організація лікарсько-фізкультурної служби
- Антидопінговий контроль: принципи та процедури
- Медична документація лікарського контролю

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Ознайомлення з медичною документацією лікарського контролю: лікарсько-спортивна карта, протокол обстеження. Самостійне заповнення форм.

Завдання 2. Кейс: розбір ролі фізичного терапевта в мультидисциплінарній спортивній команді. Функції, взаємодія з тренером та лікарем.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Вакуленко Л. О. та ін. «Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії» — розділ «Спортивна медицина»
- Підготовка реферату: «Антидопінгове законодавство в Україні та світі: сучасний стан»
- Складання схеми «Організація лікарсько-фізкультурної служби в Україні»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати предмет і завдання спортивної медицини, орієнтується в організації лікарсько-фізкультурної служби.

Оцінка фізичного розвитку та соматичного здоров'я

1

Антропометрія

Зріст, маса тіла, ОГК. Індекси: Кетле, Пін'є, Брока.
Соматотипування.

2

Постава та опорно-руховий апарат

Оцінка постави, склепіння стопи, стану хребта.
Виявлення деформацій.

3

Органи та системи

Огляд ССС, дихальної системи, органів травлення.
Функціональні показники.

4

Висновок та допуск

Медичний висновок. Групи здоров'я. Допуск до занять спортом.

Лекційний матеріал (2 год.)

Методи антропометричних вимірювань та їх значення для оцінки фізичного розвитку спортсмена. Антропометричні індекси. Соматотипування за різними класифікаціями (Шелдон, Бунак). Оцінка постави, склепіння стопи. Медичний огляд: послідовність, методи, документування. Медичні групи для занять фізичною культурою та спортом.

Практичне заняття (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Проведення антропометричних вимірювань у парах; розрахунок індексів (Кетле, Пін'є); оформлення протоколу фізичного розвитку; оцінка постави та склепіння стопи.

СРС: Опрацювання: Сокрут В. М. та ін. «Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина» (Нейрореабілітація, т. 2, 2023); підготовка порівняльної таблиці антропометричних методів оцінки фізичного розвитку.

Функціональна діагностика та адаптація до навантажень

Тема 1.3 — Функціональний стан і фізична працездатність (Лекція 3, 2 год.)

Поняття функціонального стану та фізичної працездатності. Функціональні проби: проба Руф'є, Мартіне-Кушелевського, Штанге-Генча, ортостатична проба. Тест PWC170 та МСК. ЕКГ-моніторинг у спортсменів. Спортивне серце. Оцінка системи дихання. Класифікація рівнів фізичної підготовленості.

Практика (2 год.): Проведення функціональних проб (Руф'є, ортостатична); розрахунок індексу Руф'є; кейс «Оцінка відновлення після навантаження у фізичного терапевта».

СРС (7 год.): Опрацювання: Григус І. М., Нагорна О. Б. «Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта» (2023); підготовка реферату «Функціональні проби у фізичній терапії: алгоритм застосування».

Тема 1.4 — Адаптація та перетренованість (Лекція 4, 2 год.)

Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень. Стрес-реакція, суперкомпенсація. Гострі та хронічні адаптаційні зміни серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Перетренованість: визначення, стадії, клінічні прояви. Синдром хронічної втоми у спортсменів. Діагностика та принципи корекції перетренованості. Профілактика: планування навантажень, відновлювальні заходи.

Практика (2 год.): Аналіз клінічного кейсу перетренованості; складання схеми «Ознаки перетренованості та алгоритм дій фізичного терапевта»; дискусія «Відновлення vs. прогрес: де межа?».

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Синдром перетренованості: клінічна картина та стратегії відновлення в практиці фізичного терапевта».

Патологічні стани та захворювання у спортсменів

Тема 2.1

Гострі патологічні стани при фізичних навантаженнях: гостра серцева недостатність, теплові ураження, гострий стан перевтоми.

Тема 2.2

Захворювання серцево-судинної та дихальної систем у спортсменів. Спортивне серце. Допуск до занять спортом.

Тема 2.3

Захворювання опорно-рухового апарату у спортсменів. Остеохондроз, артроз, тендинопатії, бурсити.

Тема 2.4

Особливості захворюваності у представників різних видів спорту. Профілактика захворювань засобами фізичної терапії.

Гострі патологічні стани при фізичних навантаженнях

Лекційний матеріал (2 год.)

Гостра серцева недостатність: причини, клінічна картина, перша допомога. Фізичне перенапруження серця: гостре та хронічне. Теплові ураження: тепловий удар, теплове виснаження, гіпертермія — відмінності, алгоритм першої допомоги. Гіпоглікемія при тривалих навантаженнях. Гострий стан перетомі. Раптова серцева смерть у спортсменів: фактори ризику, профілактика, реанімаційні заходи.

Ключові питання

- Раптова серцева смерть: фактори ризику та скринінг
- Теплові ураження: класифікація та перша допомога
- Алгоритм надання першої медичної допомоги на змаганнях
- Гіпоглікемія: профілактика при тривалих навантаженнях
- Роль фізичного терапевта при гострих станах

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Відпрацювання алгоритму першої медичної допомоги при тепловому ударі та гіпоглікемії (рольова гра на манекені або симуляційна ситуація).

Завдання 2. Кейс: «Раптова втрата свідомості бігуна на фінішній прямій — алгоритм дій фізичного терапевта». Групова робота та презентація висновків.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Михалюк Є. Л. «Діагностика і профілактика захворювань та травм у спортсменів» — розділ «Гострі стани»
- Підготовка реферату: «Раптова серцева смерть у спортсменів: причини, профілактика, протоколи скринінгу»
- Складання пам'ятки «Перша допомога при гострих станах на спортивних змаганнях»



Очікуваний результат: студент вміє розпізнавати гострі патологічні стани, надавати першу допомогу та знає алгоритм дій фізичного терапевта.

Захворювання ССС та дихальної системи у спортсменів



Лекційний матеріал (2 год.)

Спортивне серце: фізіологічна гіпертрофія, диференціальна діагностика з патологічною гіпертрофією. ЕКГ-критерії норми та патології у спортсменів. Аритмії у спортсменів: клінічне значення, тактика. Артеріальна гіпертензія та спорт. Бронхіальна астма фізичного навантаження: діагностика, спірометрія, принципи ведення. Допуск до занять спортом при захворюваннях ССС та органів дихання.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розбір ЕКГ спортсменів; кейс «Бронхіальна астма у спортсмена-астматика: план фізичної терапії»; дискусія «Чи можна займатися спортом при захворюваннях серця?».

СРС: Опрацювання: Гуніна Л. М. та ін. «Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка підготовки спортсменів» (СумДУ, 2023); підготовка аналітичної записки «Кардіологічний скринінг спортсменів: міжнародні стандарти та Ukrainian practice».

Захворювання ОРА та профілактика засобами фізичної терапії

Тема 2.3 — Захворювання опорно-рухового апарату (Лекція 7, 2 год.)

Хронічні захворювання ОРА у спортсменів: остеохондроз хребта, деформуючий артроз, тендинопатії, бурсити, синдром хронічного м'язового болю. Синдром «перевантажень» (overuse injuries): класифікація, діагностика, принципи лікування та реабілітації. Роль фізичного терапевта в консервативному веденні захворювань ОРА. Сучасні методи фізіотерапії та ерготерапії.

Практика (2 год.): Функціональне тестування ОРА; кейс «Тендинопатія ахіллового сухожилля у бігуна: алгоритм фізичної терапії»; складання плану реабілітації.

СРС (7 год.): Опрацювання: Вакуленко Л. О. та ін. «Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії» (Укрмедкнига, 2023); підготовка реферату «Overuse injuries у спортсменів: доказово-обґрунтовані підходи фізичної терапії».

Тема 2.4 — Особливості захворюваності за видами спорту (Лекція 8, 2 год.)

Нозологічний профіль в ігрових, циклічних, силових видах спорту та єдиноборствах. Захворювання, характерні для окремих видів спорту (плавців, гімнасток, важкоатлетів, футболістів). Профілактика захворювань: принципи раціонального харчування, режиму тренувань, відновлення. Роль фізичного терапевта у розробці профілактичних програм. Нутритивна підтримка у спорті.

Практика (2 год.): Аналіз нозологічного профілю різних видів спорту; розробка профілактичної програми для обраного виду спорту; презентація висновків.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Профілактика захворювань ОРА у спортсменів: роль фізичного терапевта та ерготерапевта».

Спортивний травматизм та основи реабілітації

Тема 3.1

Класифікація та механізми спортивних травм. Травми м'яких тканин: забої, розтягнення, розриви, вивихи.

Тема 3.2

Травми опорно-рухового апарату: переломи, ушкодження суглобів, хребта. Черепно-мозкові травми в спорті.

Тема 3.3

Реабілітація при спортивних травмах: принципи, етапи, засоби фізичної терапії та ерготерапії.

Тема 3.4

Відновлення спортивної форми та повернення до спорту (Return to Sport). Критерії готовності спортсмена.

Класифікація та механізми спортивних травм

Лекційний матеріал (2 год.)

Класифікація спортивних травм: за локалізацією, механізмом, тяжкістю. Причини та чинники травматизму в спорті. Травми м'яких тканин: забої (забій м'яза, гематома), розтягнення та розриви зв'язок і м'язів (класифікація ступенів), вивихи. Перша допомога при травмах м'яких тканин: принцип RICE/POLICE/PEACE&LOVE. Огляд та пальпація при гострих травмах. Документування травм.

Ключові питання

- Класифікація спортивних травм та їх питома вага
- Механізми травмування у різних видах спорту
- Сучасні протоколи першої допомоги при травмах
- Роль фізичного терапевта на місці травми
- Документування та статистика спортивного травматизму

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Відпрацювання алгоритму першої допомоги при травмах м'яких тканин за протоколом PEACE&LOVE (бинтування, компресія, іммобілізація).

Завдання 2. Кейс: «Розрив зв'язок гомілковостопного суглоба у футболіста: оцінка ступеня та перша допомога». Рольова гра.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Григус І. М., Нагорна О. Б. «Основи фізичної терапії» (Одеса: ОЛДІ-ПЛЮС, 2022) — розділ «Спортивні травми»
- Підготовка реферату: «Протокол PEACE&LOVE у менеджменті гострих спортивних травм: доказова база»
- Складання таблиці «Класифікація травм ОРА за тяжкістю та принципи першої допомоги»



Очікуваний результат: студент вміє класифікувати спортивні травми, надавати першу допомогу відповідно до сучасних протоколів.

Травми кісток, суглобів та черепно-мозкові травми

Лекційний матеріал (2 год.)

Переломи: класифікація, клінічна картина, надання першої допомоги, принципи лікування. Ушкодження суглобів: травми менісків, зв'язок колінного суглоба (ПХЗ, ЗХЗ, МКЗ, ЛКЗ), ротаторної манжети плеча. Ушкодження хребта у спортсменів: діагностика, алгоритм дій. Черепно-мозкові травми (ЧМТ): сотрясіння, забій мозку. Протокол оцінки сотрясіння мозку (SCAT). Return to Play після ЧМТ.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Відпрацювання протоколу SCAT (оцінка сотрясіння); кейс «Травма колінного суглоба у баскетболіста: алгоритм фізичного терапевта»; дискусія «Return to Play після ЧМТ: коли спортсмен готовий?».

СРС: Опрацювання: Михайловська Н. С. та ін. «Фізична терапія, ерготерапія в клініці» (ЗДМФУ, 2023); підготовка аналітичної записки «Протокол Return to Play після сотрясіння мозку: міжнародні стандарти та практика».

Реабілітація при спортивних травмах



Гострий етап (0–72 год.)

Протизапальна терапія, PEACE&LOVE. Захист, навантаження, знеболення. Обмеження активності.



Підгострий етап (3–21 день)

Відновлення рухливості суглоба. ЛФК, ФТЛ (електростимуляція, ультразвук). Власна вага тіла.



Функціональний етап (3–8 тижні)

Силові вправи, нейром'язовий контроль, пропріоцепція. Спортивно-специфічні рухи.

Лекційний матеріал (2 год.)

Принципи фізичної реабілітації при спортивних травмах. Етапи реабілітації. Засоби фізичної терапії: ЛФК, механотерапія, фізіотерапевтичні процедури (електростимуляція, ультразвук, лазер, кріотерапія, масаж). Ерготерапія при спортивних травмах верхньої кінцівки. Принципи складання індивідуального реабілітаційного плану. Критерії ефективності реабілітації.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Складання індивідуального плану реабілітації при розриві ПХЗ; відпрацювання вправ на пропріоцепцію та нейром'язовий контроль; кейс «Ерготерапія при переломі кісток зап'ястя у тенісиста».

СРС: Опрацювання: Вакуленко Л. О. та ін. «Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії» (Укрмедкнига, 2023) — розділ «Реабілітація при травмах ОРА»; підготовка реферату «Нейром'язовий контроль і пропріоцепція в реабілітації спортивних травм».



Очікуваний результат: студент вміє скласти індивідуальний план реабілітації при спортивних травмах відповідно до доказово-обґрунтованих протоколів.

Return to Sport: відновлення спортивної форми

Лекційний матеріал (2 год.)

Концепція Return to Sport (RTS): визначення, критерії готовності. Функціональне тестування перед поверненням до спорту: тести стрибучості, нейром'язовий контроль, силові показники. Психологічний аспект повернення до спорту: страх повторної травми, кінезіофобія. Спортивна психологія в реабілітації. Індивідуалізація програм RTS. Превентивні програми (FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance).

Ключові питання

- Критерії готовності до Return to Sport
- Функціональні тести для оцінки готовності спортсмена
- Психологічні аспекти повернення після травми
- Превентивні програми у спорті: FIFA 11+
- Роль мультидисциплінарної команди при RTS

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Проведення функціонального тестування (Single-Leg Hop Test, Y-Balance Test) та інтерпретація результатів для ухвалення рішення RTS.

Завдання 2. Кейс: «Спортсмен після реконструкції ПХЗ: 6-місячна реабілітація та критерії допуску до змагань».

Завдання 3. Розробка та презентація програми профілактики травм для обраного виду спорту.

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Григус І. М., Нагорна О. Б. «Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта» (2023) — розділ «Функціональне тестування»
- Підготовка аналітичної записки «Return to Sport після реконструкції ПХЗ: міжнародні критерії та вітчизняна практика»
- Аналіз програми FIFA 11+: наукова база та клінічне застосування



Очікуваний результат: студент вміє проводити функціональне тестування та оцінювати готовність спортсмена до повернення у спорт.

Спеціальні питання спортивної медицини та фізичної терапії

Тема 4.1

Спортивна медицина в дитячому та юнацькому спорті.
Особливості фізичного розвитку та допуску юних спортсменів.

Тема 4.2

Спортивна медицина та фізична терапія у спорті вищих досягнень. Відновлення та підвищення спортивної форми.

Тема 4.3

Фізична активність та реабілітація при хронічних захворюваннях. Адаптивний спорт та Паралімпійський рух.

Тема 4.4

Сучасні технології в спортивній медицині та фізичній терапії.
Телереабілітація. Носимі пристрої та мобільні додатки.

Спортивна медицина в дитячому та юнацькому спорті

Лекційний матеріал (2 год.)

Анатомо-фізіологічні особливості дитячого та юнацького організму у контексті спортивних навантажень. Зони росту (апофізи, епіфізи) та ризик травм при перевантаженнях. Особливості лікарського контролю юних спортсменів. Хвороба Осгуда-Шляттера, Шейєрмана, Севера — спортивні аспекти. Ранньої спеціалізації ризику та принципи безпечного тренування. Допуск до занять спортом у різних вікових групах.

Ключові питання

- Ризики ранньої спортивної спеціалізації
- Травми зон росту у юних спортсменів
- Особливості фізичного розвитку в пубертатному періоді
- Психологічні аспекти дитячого спорту
- Критерії безпечного тренування дітей

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз вікових нормативів фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей; оцінка відповідності норм навантажень віку.

Завдання 2. Кейс: «Біль у колінному суглобі у 12-річного футболіста — хвороба Осгуда-Шляттера: план фізичної терапії».

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Гуніна Л. М. та ін. «Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка підготовки спортсменів» (СумДУ, 2023) — розділ «Юні спортсмени»
- Підготовка реферату: «Безпечне дозування навантажень у дитячому спорті: принципи та рекомендації»
- Складання порівняльної таблиці нормативів фізичного розвитку дітей різного віку



Очікуваний результат: студент вміє враховувати вікові особливості при плануванні фізичних навантажень та реабілітаційних заходів у дітей та підлітків.

Спорт вищих досягнень: відновлення та підготовка



Лекційний матеріал (2 год.)

Медичне забезпечення спортсменів вищих досягнень. HRV-моніторинг та контроль відновлення. Засоби прискорення відновлення: активне відновлення, кріотерапія, компресійна терапія, масаж, гіпоксичні тренування. Нутриційна підтримка спортсменів: макро- та мікронутрієнти, спортивне харчування. Застосування фізичної терапії для підвищення спортивної форми.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Кейс «Програма відновлення між стартами для спортсмена-спринтера»; аналіз HRV-даних для оцінки готовності до навантаження; дискусія «Засоби відновлення: що говорить доказова база?».

СРС: Опрацювання: Гуніна Л. М. та ін. «Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка підготовки спортсменів» (СумДУ, 2023); підготовка аналітичної записки «Засоби прискорення відновлення спортсменів: систематичний огляд доказової бази».

Адаптивний спорт та фізична терапія при хронічних захворюваннях

Лекційний матеріал (2 год.)

Фізична активність при хронічних захворюваннях: серцево-судинна патологія, діабет 2 типу, ожиріння, ХОЗЛ, онкологія. Принципи призначення фізичних навантажень при хронічних захворюваннях. Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт. Класифікація спортсменів з інвалідністю. Паралімпійський рух в Україні. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта в адаптивному спорті. Технічні засоби реабілітації у спорті.

Ключові питання

- Принципи фізичної активності при хронічних захворюваннях
- Класифікація інвалідності у спорті (МКФ)
- Паралімпійський рух: структура, дисципліни
- Роль ерготерапевта в адаптивному спорті
- Технічні засоби реабілітації для спортсменів з інвалідністю

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Складання індивідуальної програми фізичної активності для особи з хронічним захворюванням (на вибір: цукровий діабет, артеріальна гіпертензія, ожиріння).

Завдання 2. Кейс: «Фізична терапія та ерготерапія для колишнього спортсмена з ампутацією — підготовка до Паралімпійських змагань».

Завдання 3. Дискусія: «Чи може людина з хронічним захворюванням займатися спортом вищих досягнень?»

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Вакуленко Л. О. та ін. «Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії» (Укрмедкнига, 2023) — розділ «Адаптивна фізична культура»
- Підготовка аналітичної записки «Паралімпійський рух в Україні: здобутки та перспективи»
- Складання таблиці «Фізична активність при хронічних захворюваннях: рекомендовані рівні навантажень»



Очікуваний результат: студент вміє розробляти програми фізичної активності для осіб із хронічними захворюваннями та орієнтується в адаптивному спорті.

Сучасні технології у спортивній медицині та фізичній терапії

Лекційний матеріал (2 год.)

Цифрові технології в спортивній медицині та фізичній терапії. Носимі пристрої (wearables): GPS-трекери, акселерометри, пульсоксиметри, HRV-монітори — можливості та обмеження. Відеоаналіз руху та біомеханічний аналіз. Телереабілітація: концепція, переваги, обмеження, доказова база. Мобільні додатки у фізичній терапії. Штучний інтелект у діагностиці та плануванні реабілітації. Електронна медична документація спортсмена.

Ключові питання

- Носимі пристрої: можливості моніторингу та їх обмеження
- Телереабілітація: показання та протипоказання
- Відеоаналіз руху у фізичній терапії
- ШІ в реабілітаційних технологіях: сучасний стан
- Електронна документація та захист персональних даних

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз даних із носимого пристрою (змодельовані дані): інтерпретація ЧСС, HRV, кількості кроків для оцінки відновлення спортсмена.

Завдання 2. Дискусія: «Телереабілітація у спортивній медицині: переваги, виклики та майбутнє».

Завдання 3. Підготовка та презентація міні-проекту: «Моя цифрова реабілітаційна програма для спортсмена (2024–2025)».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Журнал «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія» (2024–2025) — огляд статей про цифрові технології в реабілітації
- Підготовка аналітичної записки «Телереабілітація у спортивній медицині: систематичний огляд»
- Аналіз 2–3 мобільних додатків для фізичної терапії: функції, доказова база, обмеження



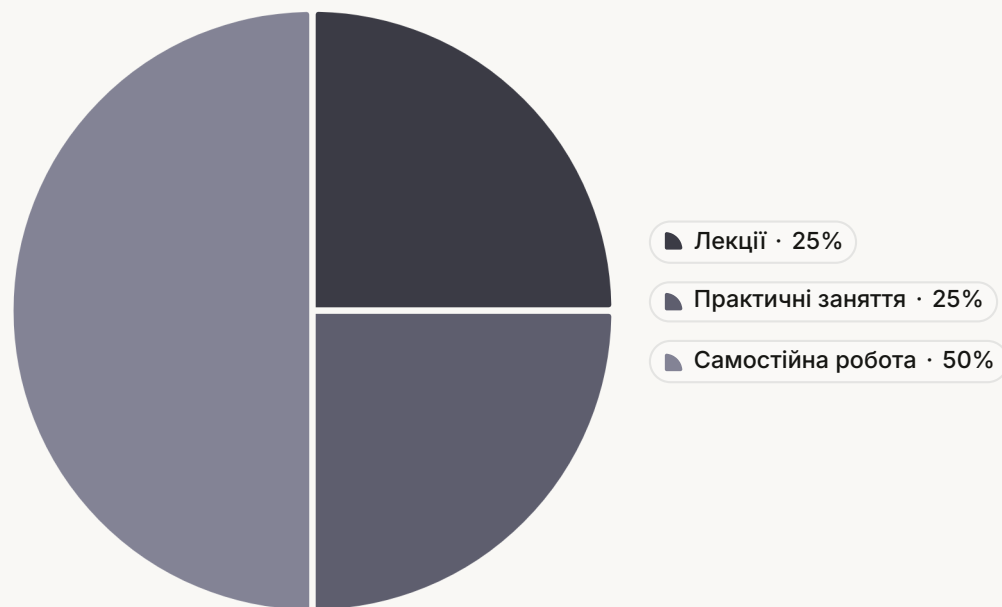
Очікуваний результат: студент вміє аналізувати сучасні технологічні рішення у спортивній медицині та фізичній терапії, оцінювати їх доказову базу.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Предмет та організація спортивної медицини	2	2	7
	Тема 1.2 — Оцінка фізичного розвитку	2	2	7
	Тема 1.3 — Функціональна діагностика	2	2	7
	Тема 1.4 — Адаптація та перетренованість	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Гострі патологічні стани	2	2	7
	Тема 2.2 — Захворювання ССС та дихальної системи	2	2	7
	Тема 2.3 — Захворювання ОРА	2	2	7
	Тема 2.4 — Профілактика захворювань за видами спорту	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Класифікація спортивних травм	2	2	7
	Тема 3.2 — Травми кісток, суглобів та ЧМТ	2	2	7
	Тема 3.3 — Реабілітація при спортивних травмах	2	2	7
	Тема 3.4 — Return to Sport	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Дитячий та юнацький спорт	2	4	7
	Тема 4.2 — Спорт вищих досягнень	2	2	7
	Тема 4.3 — Адаптивний спорт та хронічні захворювання	2	2	7
	Тема 4.4 — Сучасні технології	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, клінічних прикладів та сучасних доказових даних із спортивної медицини та фізичної терапії.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання практичних навичок: функціональне тестування, перша допомога, складання реабілітаційних програм, аналіз клінічних кейсів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка аналітичних завдань, робота з науковою літературою та клінічними протоколами. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками зі спортивної медицини та фізичної терапії (Вакуленко, Григус, Сокрут, Михалюк та ін.), клінічними протоколами, міжнародними стандартами та науковими статтями у фахових виданнях.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (розбір клінічних кейсів, складання реабілітаційних планів, аналіз функціональних тестів); творчих завдань — есе, аналітичні записки, міні-дослідження з актуальних питань спортивної медицини та фізичної терапії.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання ресурсів: Журнал «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія» (sportmedicine.uni-sport.edu.ua), Journal Health, Sport, Rehabilitation (hsr-journal.com), МОЗ України (moz.gov.ua), PubMed, WHO рекомендації щодо фізичної активності.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання клінічних протоколів, повторення анатомії та фізіології); підготовка до тестувань (ключові терміни, функціональні тести); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем.

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або практичного контролю навичок.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або аналітична записка / реабілітаційний план, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, розбір клінічних кейсів, складання протоколів).

Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість рішень. Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та практичне завдання (складання реабілітаційного плану / розбір клінічного кейсу). Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Спортивна медицина» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок клінічного мислення, необхідних для майбутньої професійної діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, клінічних прикладів, мультимедійних матеріалів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.



Практичні навички

Відпрацювання функціональних тестів, антропометричних вимірювань, алгоритмів першої допомоги, складання реабілітаційних планів на симуляційних та клінічних ситуаціях.



Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних ситуацій зі спортивної практики; студенти виявляють проблему, пропонують план фізичної терапії та обґрунтовують рішення на основі доказових даних.



Дискусії

Обговорення актуальних та дискусійних питань спортивної медицини; розвиток критичного мислення, аргументації та доказово-орієнтованого підходу у фізичній терапії.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і міні-проектів; розвиток навичок пошуку та критичної оцінки наукової інформації у сфері спортивної медицини та фізичної реабілітації.



Симуляційне навчання

Відпрацювання практичних навичок на манекенах та у симуляційних ситуаціях: первинний огляд, функціональне тестування, перша допомога, бинтування, іммобілізація.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійними програмами «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» (спеціальність 227).

Рекомендована література — Підручники та посібники (2023–2025 рр.)

1. Вакуленко Л. О. та ін.

Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук, Д. В. Вакуленко та ін. — Тернопіль : ТНМУ «Укрмедкнига», 2023. — 372 с.

2. Григус І. М., Нагорна О. Б.

Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2023. — 150 с.

3. Гуніна Л. М. та ін.

Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / Л. М. Гуніна, Ю. О. Атаман, І. Ф. Бєленічев та ін. ; за заг. ред. Л. М. Гуніної. — Суми : СумДУ, 2023.

4. Сокрут В. М. та ін.

Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація : підручник / за заг. ред. В. М. Сокрута. — Вид. ФОП Марченко Т. В., 2023. — Т. 2. — 340 с.

5. Михайловська Н. С., Фуштей І. М., Мануйлов С. М.

Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб : навчальний посібник. — Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023. — (для студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»).

6. Григус І. М., Нагорна О. Б.

Основи фізичної терапії : навч. посіб. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. — 150 с. *Рекомендується для модулів 1–3.*

7. Журнал «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»

Фахове видання категорії Б. — sportmedicine.uni-sport.edu.ua. Випуски 2023–2025 рр. *Рекомендується для всіх модулів.*

8. Журнал «Health, Sport, Rehabilitation»

Фахове видання категорії А. — hsr-journal.com. Випуски 2023–2025 рр. Індексується у Scopus та Web of Science. *Рекомендується для модулів 3–4.*

Додаткова міжнародна та наукова література (2023–2025 рр.)

9. Brukner P., Khan K.

Clinical Sports Medicine: Foundations of Clinical Practice. — 6th ed. — McGraw-Hill, 2024. — 450 p. *Рекомендується для модулів 2–3 (травми, клінічна практика).*

10. Журнал «Здоров'язберігаючі технології, реабілітація та фізична терапія»

Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy. — htj1.com. Випуски 2023–2025 рр. *Рекомендується для тем 3.3–4.4.*

11. Ullah S. et al.

Analyzing the Role of Physical Therapy in Recovery From Sport-Related Orthopedic Injuries. Cureus. — 2025. — DOI: 10.7759/cureus.88613. *Рекомендується для теми 3.3 (доказова база реабілітації).*

12. Musumeci G. (Ed.)

Special Issue «Working Group in Sports Medicine». Journal of Functional Morphology and Kinesiology. — 2024. — Vol. 10. — DOI: 10.3390/jfmk10010012. *Рекомендується для модуля 4 (сучасні технології).*

Нормативно-правова база

→ Закон України «Про фізичну культуру і спорт»

від 24.12.1993 № 3808-XII (з останніми змінами). Регламентує медичне забезпечення у сфері фізичної культури та спорту.

zakon.rada.gov.ua

→ Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX

Визначає засади реабілітаційної допомоги, роль фізичного терапевта та ерготерапевта. zakon.rada.gov.ua

→ Наказ МОЗ України № 1963 від 09.11.2020

«Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія для ступеня вищої освіти бакалавр». mon.gov.ua

→ Наказ МОЗ України № 614 від 27.10.2008

«Про подальший розвиток та удосконалення лікарсько-фізкультурної служби в Україні». Регламентує організацію лікарського контролю у спорті. zakon.rada.gov.ua

→ Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та малорухомого способу життя (2020, оновлення 2024)

WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. who.int

Офіційні ресурси та фахові видання

Журнал «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»

sportmedicine.uni-sport.edu.ua — фахове видання категорії Б для спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Терапія та реабілітація».

Health, Sport, Rehabilitation (HSR)

hsr-journal.com — фахове видання категорії А, індексується Scopus та Web of Science. Актуальні дослідження з фізичної терапії та реабілітації.

МОЗ України

moz.gov.ua — нормативно-правова база, клінічні настанови, стандарти надання медичної допомоги у сфері фізичної терапії та спортивної медицини.

МОН України — стандарти освіти

mon.gov.ua — освітні стандарти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», навчальні програми, методичні матеріали.

ВАДА — Всесвітнє антидопінгове агентство

wada-ama.org — заборонений список речовин, правила антидопінгового контролю, освітні матеріали для спортсменів та фахівців.

ВООЗ — Фізична активність

who.int — міжнародні рекомендації щодо фізичної активності, доказова база для призначення навантажень при різних станах здоров'я.

PubMed / MEDLINE

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov — база даних наукових статей; пошук актуальних досліджень зі спортивної медицини, фізичної терапії та реабілітації.

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті та монографії з фізичної терапії та спортивної медицини.

Зв'язок дисципліни зі спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Чому «Спортивна медицина» для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Спортивна медицина» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та ОП «Фізична реабілітація». Знання спортивної медицини формує у майбутніх фізичних терапевтів клінічне мислення, здатність до комплексного обстеження та розробки ефективних реабілітаційних програм.

Сучасний фізичний терапевт та ерготерапевт працює в мультидисциплінарних командах зі спортивними лікарями, тренерами та психологами, де знання спортивної медицини є ключовою конкурентною перевагою.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Проведення функціонального тестування та оцінки стану спортсмена
- Надання першої допомоги при гострих спортивних травмах та невідкладних станах
- Розробка індивідуальних реабілітаційних програм при спортивних травмах
- Впровадження протоколів Return to Sport у клінічній практиці
- Робота з адаптивними спортсменами та паралімпійцями
- Використання сучасних технологій (телереабілітація, носимі пристрої) у фізичній терапії

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові розділи спортивної медицини — від основ лікарського контролю до сучасних технологій фізичної реабілітації — і формує у студентів цілісну систему знань і практичних навичок, необхідних для роботи фізичного терапевта та ерготерапевта у спорті.

Бажаємо успіхів у вивченні Спортивної медицини!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2023–2025 рр.

«Рух — це життя. Відсутність руху — смерть.» — Авіценна

ОП Фізична терапія, ерготерапія · Фізична реабілітація · Спеціальність 227 · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС