



Силабус дисципліни «Спортивна медицина»

ОП ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ · БАКАЛАВР

120

Годин загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС відповідно до
стандарту

4

Змістовних модулів курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Спортивна медицина

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Спортивна медицина» формує у студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» систему знань про медичний контроль, оцінку стану здоров'я та фізичного розвитку осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Курс спрямований на розвиток практичних умінь та навичок проведення лікарсько-фізкультурного огляду, оцінки функціонального стану спортсмена, профілактики та реабілітації спортивних травм і захворювань.

Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації в медичному та реабілітаційному контексті: виявлення суттєвих клінічних фактів, порівняння альтернативних підходів, формування обґрунтованих висновків та висловлення власної фахової позиції. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки рефератів, аналітичних записок і презентацій.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати медичні та реабілітаційні поняття, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати клінічні звіти та аналітичні матеріали. Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в мультидисциплінарній команді.

- Аналізувати навчальну, клінічну та наукову інформацію
- Виділяти головне та узагальнювати результати досліджень
- Планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів
- Коректно спілкуватися з викладачами, пацієнтами та колегами
- Брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки

Фахові компетентності

Розуміння сутності та закономірностей впливу фізичних навантажень на організм людини, знання основ медичного контролю в спорті та фізичній культурі. Знання механізмів виникнення спортивних травм і захворювань, методів їх діагностики, лікування та реабілітації.

Здатність застосовувати методи лікарсько-фізкультурного контролю, функціональної діагностики та реабілітаційного обстеження у практичній діяльності фізичного терапевта / ерготерапевта.

- Проводити лікарсько-фізкультурний огляд спортсменів
- Оцінювати функціональний стан та фізичний розвиток
- Розпізнавати спортивні травми та захворювання
- Застосовувати засоби реабілітації при спортивних ушкодженнях
- Здійснювати медико-педагогічний контроль у тренувальному процесі

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових понять спортивної медицини: медичний контроль, адаптація до фізичних навантажень, перетренованість, спортивна травма, реабілітація спортсмена, допінг. Характеризувати основні методи обстеження осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати функціональний стан спортсменів, виявляти ознаки перевтоми та перетренованості. Оцінювати ступінь тяжкості спортивних травм і захворювань, порівнювати різні підходи до реабілітаційного втручання.

3

Застосування знань

Застосовувати методи функціональної діагностики та реабілітаційного обстеження у практичній діяльності. Використовувати доказові підходи для складання програм реабілітації при спортивних ушкодженнях опорно-рухового апарату.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано викладати власну позицію щодо тактики реабілітації спортсмена у мультидисциплінарній команді. Формувати відповідальне ставлення до збереження здоров'я спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою.

Модуль 1. Загальні основи спортивної медицини та медичний контроль

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Спортивна медицина як наука. Предмет, завдання та зміст спортивної медицини. Зв'язок з іншими науками. Місце спортивної медицини в системі охорони здоров'я. Лікарсько-фізкультурна служба в Україні. Правові засади організації медичного контролю в спорті.

Тема 1.2

Лікарсько-фізкультурний огляд (ЛФО). Мета, завдання, організація та методика проведення ЛФО. Основні розділи: анамнез, фізичний розвиток, функціональний стан систем організму. Медична документація. Допуск до занять спортом та фізичною культурою.

Тема 1.3

Оцінка фізичного розвитку спортсменів. Поняття про фізичний розвиток. Антропометрія: методи вимірювання та оцінки. Індекси фізичного розвитку. Соматотип. Рівень фізичного розвитку як критерій здоров'я і спортивної придатності.

Тема 1.4

Функціональна діагностика в спортивній медицині. Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Функціональні проби з фізичним навантаженням (PWC170, Гарвардський степ-тест, проба Руф'є). Ергометрія. Оцінка відновлення після навантаження.

Модуль 2. Адаптація організму до фізичних навантажень та патологічні стани в спорті

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Адаптація організму до фізичних навантажень. Фізіологічні механізми адаптації серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем. Гострі та хронічні адаптаційні реакції. «Спортивне серце»: критерії та клінічне значення. Резервні можливості організму спортсмена.

Тема 2.2

Перевтома, перетренованість та перенапруження. Втома як фізіологічне явище. Перевтома та перетренованість: етіологія, патогенез, клінічні прояви. Гостре фізичне перенапруження органів і систем. Диференційна діагностика. Методи корекції та реабілітації.

Тема 2.3

Раптова смерть у спорті та невідкладні стани. Причини раптової смерті спортсменів. Скринінг серцево-судинних ризиків. Клінічна класифікація серцевих аномалій. Невідкладна допомога при гострих патологічних станах на спортивному майданчику: серцева зупинка, теплові ураження, гіпоглікемія.

Модуль 3. Спортивний травматизм та захворювання опорно-рухового апарату

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Загальні питання спортивного травматизму. Класифікація спортивних травм. Причини та механізми виникнення. Профілактика травматизму. Загальні принципи надання першої медичної допомоги при спортивних травмах. Принципи POLICE/PEACE&LOVE у лікуванні гострих ушкоджень.

Тема 3.2

Травми та захворювання окремих анатомічних ділянок. Травми голови та шиї в спорті. Ушкодження плечового пояса та верхніх кінцівок. Спортивні травми хребта. Ушкодження нижніх кінцівок: коліно, гомілково-ступневий суглоб, стопа. Синдром надмірного навантаження (overuse).

Тема 3.3

Реабілітація при спортивних травмах. Принципи та етапи реабілітації спортсмена. Фізична терапія в гострому, підгострому та хронічному періодах. Методи фізіотерапії, кінезіотерапії, масажу при спортивних ушкодженнях. Кінезіотейпування. Критерії повернення до спорту.

Модуль 4. Медико-педагогічний контроль, спеціальні питання спортивної медицини

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Медико-педагогічний контроль у тренувальному процесі.

Поняття, завдання та форми медико-педагогічного контролю. Самоконтроль спортсмена: щоденник самоконтролю, суб'єктивні та об'єктивні показники. Хронометраж і пульсометрія. Оцінка переносимості навантажень.

Тема 4.2

Харчування та відновлення в спорті. Особливості харчування спортсменів залежно від виду спорту та рівня навантажень. Водно-сольовий баланс. Дієтологічне забезпечення тренувального процесу та змагань. Засоби і методи прискорення відновлення спортивної працездатності.

Тема 4.3

Допінг у спорті. Поняття про допінг. Заборонені речовини та методи за переліком ВАДА. Медичні та соціальні наслідки застосування допінгу. Антидопінгові правила та тестування. Роль фізичного терапевта у запобіганні вживанню заборонених засобів.

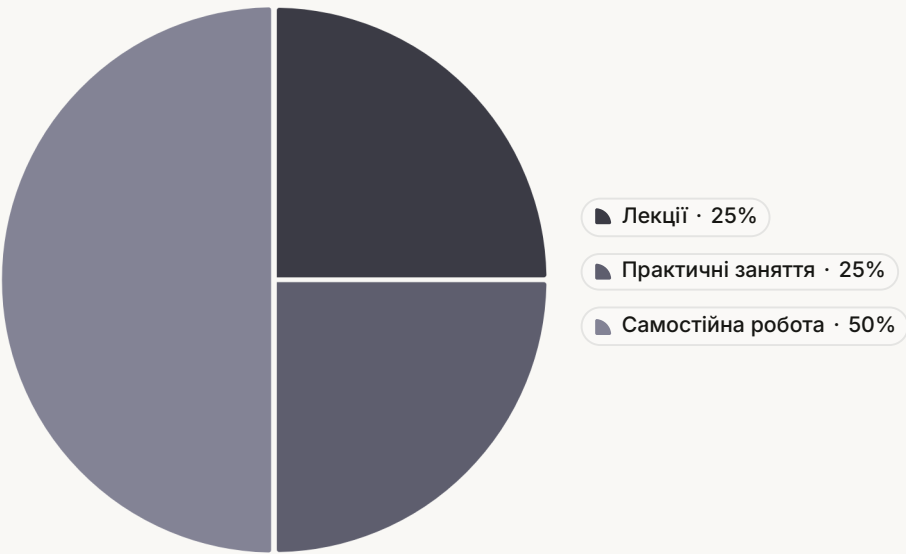
Тема 4.4

Особливості медичного контролю в окремих групах осіб.

Медичний контроль у дитячому та юнацькому спорті. Спортивна медицина для осіб з інвалідністю (параспорт). Фізична активність та реабілітація у людей похилого віку. Медичний контроль у жіночому спорті: особливості та ризики.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Спортивна медицина як наука	2	2	4
	Тема 1.2 — Лікарсько-фізкультурний огляд	2	2	4
	Тема 1.3 — Оцінка фізичного розвитку	2	2	4
	Тема 1.4 — Функціональна діагностика	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Адаптація до фізичних навантажень	2	2	4
	Тема 2.2 — Перевтома та перетренованість	2	2	4
	Тема 2.3 — Раптова смерть та невідкладні стани	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Загальні питання спортивного травматизму	4	4	8
	Тема 3.2 — Травми окремих анатомічних ділянок	4	4	8
	Тема 3.3 — Реабілітація при спортивних травмах	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — Медико-педагогічний контроль	2	2	4
	Тема 4.2 — Харчування та відновлення в спорті	2	2	4
	Тема 4.3 — Допінг у спорті	2	2	4
	Тема 4.4 — Медичний контроль в окремих групах осіб	2	2	4
Разом		30	30	60



Структура навчального часу

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

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання навичок, клінічні розбори, симуляції
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

📖 Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються працювати з клінічними джерелами самостійно.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками зі спортивної медицини, фізичної терапії та реабілітації, нормативно-правовими актами МОЗ України, науковими статтями у фахових виданнях. Конспектування ключових положень, порівняння підходів різних авторів.

Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань щодо розбору клінічних випадків спортивних травм, підготовка рефератів, аналітичних записок з актуальних питань спортивної медицини та реабілітації. Складання реабілітаційних програм для спортсменів з різними ушкодженнями.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОЗ України (moz.gov.ua), ВАДА (wada-ama.org), Журнал «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія» (sportmedicine.uni-sport.edu.ua). Аналіз клінічних протоколів, стандартів надання медичної допомоги.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом опрацювання клінічних протоколів і першоджерел; підготовка до тестувань через вивчення ключових термінів та критеріїв оцінювання; систематизація знань перед модульними контрольними роботами.

Методи викладання

→ Лекції

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

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних випадків спортивних травм і захворювань; студенти виявляють проблему, пропонують реабілітаційне втручання та обґрунтовують висновки на основі доказової медицини.

→ Практичні навички

Відпрацювання методики проведення лікарсько-фізкультурного огляду, функціональних проб, антропометрії, першої допомоги при спортивних травмах та кінезіотейпування.

→ Робота з протоколами

Опрацювання клінічних протоколів МОЗ України, реабілітаційних стандартів; формування навичок роботи з нормативними документами та їх критичного аналізу.

→ Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і презентацій за обраною темою; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації клінічної інформації.

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. Включає усні опитування, письмові відповіді, виконання практичних навичок та участь у клінічних розборах.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне клінічне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз клінічних випадків, складання реабілітаційної програми). Оцінюються повнота відповіді, правильність аналізу та обґрунтованість висновків.

Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання, а також виконання практичних навичок.

Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали оцінювання: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

- ❑ Усі методи контролю спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2024)

1. Сокрут В. М. та ін. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація : підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. — Львів : Видавець ФОП Марченко Т. В., 2023. — Т. 2. — 340 с.
2. Атаман Ю. О., Петренко Н. В. Збірник практичних кейсів зі спортивної медицини: поглиблені обстеження : навч. посіб. — Суми : СумДУ, 2022. — 105 с.
3. Петренко Н. В. Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій для студ. спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Суми : СумДУ, 2022. — 134 с.
4. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. — Херсон : Олді+, 2022. — 150 с.
5. Григус І. М., Нагорна О. Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2023. — 176 с.
6. Григус І. М. Фізична терапія в пульмонології : навч. посіб. — Одеса : ОЛДІ-ПЛЮС, 2023. — 240 с.
7. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В. та ін. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник. — Тернопіль : ТНМУ «Укрмедкнига», 2023. — 372 с.
8. Єжова О. О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О. Терапевтичні вправи : навч. посіб. із доповненою реальністю. — 2-ге вид., доп. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. — 160 с.
9. Brukner P., Arden C., Bahr R. et al. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Foundations of Clinical Practice, 6th ed. — McGraw-Hill, 2024.
10. Prentice W. E. Essentials of Athletic Injury Management, 12th ed. — McGraw-Hill, 2023.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. — URL: <https://moz.gov.ua/>
2. Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА). — URL: <https://www.wada-ama.org/>
3. Журнал «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія». — URL: <https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/>
4. Журнал «Health, Sport, Rehabilitation». — URL: <https://hsr-journal.com/>
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: <https://nbuv.gov.ua/>
6. Офіційний сайт Кабінету Міністрів України. — URL: <https://www.kmu.gov.ua/>
7. PubMed — база медичних публікацій. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
8. Національний університет фізичного виховання і спорту України. — URL: <https://www.uni-sport.edu.ua/>



Рекомендована література охоплює видання **2022–2024 років** українських та зарубіжних авторів відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення.