

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Івана Франка

КОРНІЙЧУК НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА
ЛЯШЕВИЧ АЛЬОНА МИХАЙЛІВНА

«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»

*Методичні рекомендації до
лабораторних занять*

Житомир
Вид-во ЖДУ імені Івана Франка
2019

УДК 61:796(075.8)

К 67

Рекомендовано до друку Вченою радою

Житомирського державного університету імені Івана Франка

(протокол № 3 від 29.03.2019 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Макарчук М.Ю. – завідувач кафедри анатомії та фізіології людини ННЦ «Інститут біології та медицини» Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор біологічних наук, професор, Академік АН ВШ України.

Шевчук Д.В. – кандидат медичних наук, лікар-хірург Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні, викладач кафедри дитячої хірургії Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика.

Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М.

К-67 Спортивна медицина: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Корнійчук Н. М., Ляшевич А.М. С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с.

Методичні рекомендації до лабораторних занять з навчальної дисципліни «Спортивна медицина» відповідають положенню ЖДУ імені Івана Франка щодо підготовки видань. Основною метою рекомендацій є допомога студентам закріпити основні питання теорії та знання, набуті в процесі лекційних і лабораторних занять.

Для студентів факультету фізичного виховання і спорту денної та заочної форми навчання.

© Корнійчук Н. М. 2019

© Ляшевич А. М. 2019

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019

Зміст

Лабораторна робота №1: Вступ до спортивної медицини. Основи загальної патології.....	7
Лабораторна робота №2: Клінічні та параклінічні методи дослідження.....	12
Лабораторна робота №3: Медичне обстеження: визначення та оцінювання фізичного розвитку фізкультурників та спортсменів.....	19
Лабораторна робота №4: Клінічні та параклінічні методи дослідження. Медико-педагогічний контроль за людьми, які займаються фізичною культурою та спортом.....	24
Лабораторна робота №5: Особливості лікарсько-педагогічного контролю за юними спортсменами.....	30
Лабораторна робота №6: Особливості організації лікарсько-педагогічного контролю за жінками-спортсменками та при проведенні тренувального процесу в різних клімато-географічних зонах.....	34
Лабораторна робота №7: Медичне забезпечення оздоровчої фізичної культури.....	37
Лабораторна робота №8: Медичне забезпечення спортивних змагань та принципи організації антидопінгового контролю.....	40
Лабораторна робота №9: Основні засоби, які використовуються з метою оптимізації процесів відновлення й підвищення фізичної працездатності спортсменів.....	42
Лабораторна робота №10: Хронічна перенапруга провідних органів і систем організму у спортсменів.....	46
Лабораторна робота №11: Раптова смерть у спорті. Нещасні випадки й надзвичайні події в спорті: правові основи.....	52

Лабораторна робота №12:	Невідкладні стани.....	54
Лабораторна робота №13:	Оптимізація тренувального процесу спортсмена.....	58
Лабораторна робота №14:	Захворювання спортсменів, що найбільш часто зустрічаються в клінічній практиці спортивної медицини.....	61
Лабораторна робота №15:	Захворювання, які можуть стати причиною раптової смерті при заняттях фізичною культурою і спортом. Гострі травми у спортсменів.....	67
Перелік рефератів.....	тем	72
Питання екзамену.....	до	74
Список літератури.....	використаної	76
Шкала оцінювання.....		79

Вступ

Методичні рекомендації до лабораторних занять з нормативної навчальної дисципліни «Спортивна медицина» побудовані з урахуванням завдань, які передбачені навчальною та робочою програмами. Навчальний матеріал методичних рекомендацій містить наукові знання про анатомо-фізіологічні особливості, нормативи і вимоги, які спрямовані на охорону і зміцнення здоров'я людини, її гармонійний розвиток і удосконалення функціональних можливостей всього організму.

Метою методичних рекомендацій є формування знань, умінь і навичок у студентів з питань медичного обстеження та методів дослідження фізичного розвитку спортсменів; лікарсько-педагогічного контролю за спортсменами; медичного забезпечення оздоровчої фізичної культури та спортивних змагань; організації антидопінгового контролю; засобів для оптимізації процесів відновлення й підвищення фізичної працездатності спортсменів; хронічної перенапруги систем організму під час тренувань; раптової смерті у спорті та нещасних випадках під час спортивної діяльності.

Зміст методичних рекомендацій до лабораторних занять тісно пов'язаний з лекційним курсом і тим самим сприяє міцному засвоєнню найважливіших положень спортивної медицини, дозволяє закріпити теоретичні знання та знання набуті під час проведення лабораторних занять, що сприяє самоорганізації при проведенні дослідів та заощаджує час на оформлення їх результатів.

Методичні рекомендації представлені у вигляді інструкцій до виконання лабораторних завдань, таблиць різної складності, основних понять тем, питань для контролю знань, що дозволяє продемонструвати логіку вивчення конкретної теми студентам для оптимізації самостійного опанування навчальною інформацією та полегшення її пошуку.

Методичні рекомендації до лабораторних занять адресовані студентам факультету фізичного виховання і спорту, а також можуть стати у нагоді тренерам, вчителям фізичної культури загальноосвітніх закладів у практичній діяльності.