

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**дисципліни**

**“ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО**  
**ТРАВМАТИЗМУ”**

**(для бакалаврів спеціальностей**  
**“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено кандидатом медичних наук, доцентом В. О. Сорокіним

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації  
(протокол № 2 від 19.01.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Сорокін В. О.** Навчальна програма дисципліни “Профілактика спортивного травматизму”(для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 14 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Профілактика спортивного травматизму”, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна дисципліна “Профілактика спортивного травматизму” є базовою для підготовки фахівців факультету Управління фізичною культурою, спортом і туризмом. Програма розрахована на студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем “бакалавр” і не мають базової підготовки.

Мета навчального курсу — освоїти найзагальніші положення спортивної травматології, засоби та методи профілактики травматизму серед тих, хто займається фізичною культурою і спортом, особливості травм і післятравматичних захворювань серед спортсменів окремих видів спорту, методи аналізу та попередження умов, що призводять до травм.

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні “Профілактика спортивного травматизму” є лекції, лабораторні заняття, а також самостійна робота. Під час навчання студенти користуються відповідними методичними матеріалами та списком рекомендованої літератури.



**МАУП**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**

**“ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ”**

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика
2	Причини і механізми спортивних травм
3	Класифікація й ознаки спортивних травм
4	Травми і захворювання кістково-хрящової системи та суглобів
5	Травми і захворювання м'язової системи
6	Травми і захворювання кровоносної системи. Методи профілактики
7	Травми і захворювання нервової системи
8	Травми і захворювання, характерні для окремих видів спорту
9	Особливості травм у спортсменок
10	Особливості перебігу спортивних травм
11	Надання долікарської допомоги при спортивних травмах
12	Система реабілітації спортсменів, які перенесли травму
13	Адаптивна фізична культура
14	Профілактика спортивного травматизму (організація і методи тренування і занять)
15	Профілактика спортивного травматизму (санітарно-гігієнічні вимоги до занять і змагань)
16	Профілактика спортивного травматизму (індивідуальні засоби захисту спортсменів)
17	Сучасні вимоги до аналізу випадків спортивних травм

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ”**

**Тема 1. Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика**

Визначення поняття “спортивний травматизм”.

Структура і особливості спортивного травматизму.

Статистика спортивного травматизму. Значення своєчасної реєстрації і аналізу причин спортивних травм і захворювань з метою їх запобігання.

Травматологічна термінологія. Класифікація ушкоджень (місцеві і загальні).

*Література* [1; 3; 4; 6; 7]

## **Тема 2. Причини і механізми спортивних травм**

Причини виникнення спортивних травм (особливості виконання спортивних вправ і організації занять).

Механізми спортивних травм: намулювання, удари, скручення кінцівок, перевищення фізіологічних обсягів руху, термічні впливи тощо. Вплив стану інвентарю, приміщення та організації тренувального процесу на частоту спортивних травм.

*Література* [1–7]

## **Тема 3. Класифікація й ознаки спортивних травм**

Класифікація спортивних травм і захворювань.

Загальні та місцеві прояви ушкоджень організму людини.

Загальні прояви (біль, втрата свідомості, зниження тиску тощо).

Місцеві прояви (локальна хворобливість, структурні та функціональні порушення).

*Література* [6; 7]

## **Тема 4. Травми і захворювання кістково-хрящової системи та суглобів**

Етіологія та патогенез травм і захворювань кістково-хрящової системи та суглобів. Зміни кістково-хрящової системи під впливом фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності.

Періоди та особливості протікання травматичного процесу (гострий період, період консолідації, період відновлення). Ускладнення спортивних травм.

*Література* [5–7]

### **Тема 5. Травми і захворювання м'язової системи**

Етіологія та патогенез травм і захворювань м'язової системи. Синдром хворобливості м'язів з відстроченим проявом. Методи попередження.

Ушкодження м'язів (часткові та повні розриви). Механізми відновлення структури та функції м'язів. Методи профілактики і реабілітації.

Міофасційний больовий синдром. Уявлення про “тригерні утворення”. Методи виявлення, профілактики та реабілітації.

Комплексні організаційні заходи з профілактики та реабілітації.

*Література [3–7]*

### **Тема 6. Травми і захворювання кровоносної системи**

Класифікація травм кровоносної системи (капілярний, венозний, артеріальний крововилив). Механізми та ознаки зовнішнього і внутрішнього крововиливу. Засоби та методи долікарської допомоги. Ускладнення травм кровоносних судин.

Розлади кровообігу (зональні та місцеві). Механізми виникнення набряклого синдрому. Методи профілактики.

Організація профілактичних заходів щодо попередження ушкоджень і захворювань органів кровоносної системи.

*Література [3–7]*

### **Тема 7. Травми і захворювання нервової системи**

Класифікація травм і захворювань нервової системи (центральна і периферійна). Ознаки травм. Особливості процесу відновлення. Наслідки ушкоджень нервової системи. Методи профілактики.

Організація профілактичних заходів щодо попередження ушкоджень і захворювань нервової системи

*Література [3–7]*

**Тема 8. Травми і захворювання, характерні для окремих видів спорту**

Травми і захворювання, характерні для окремих видів спорту. Організація профілактики травм і захворювань залежно від виду спорту та особливостей тренувально-змагального процесу.

*Література [3–7]*

**Тема 9. Особливості травм у спортсменок**

Особливості структури травматизму у спортсменок. Утомні переломи серед спортсменок різних вікових груп. Особливості локалізації та проявів.

Захворювання кістково-м'язового апарату аліментарного генезу.

Синдроми “втрати кісткової тканини” жіночого організму.

Особливості організації профілактики травматизму серед спортсменок.

*Література [6; 7]*

**Тема 10. Особливості перебігу спортивних травм**

Періоди та особливості перебігу травматичного процесу (гострий період, період консолідації, період відновлення). Ускладнення спортивних травм.

Чинники, що впливають на перебіг травматичного процесу. Функціональний напрям, що мінімізує ускладнення спортивних травм. Принцип ранньої реабілітації.

*Література [6; 7]*

**Тема 11. Надання долікарської допомоги при спортивних травмах**

Вимоги та засоби долікарської допомоги щодо запобігання спортивним травмам і захворюванням.

Табельне обладнання.

Вимоги до табельного обладнання і набору лікувальних засобів з надання швидкої медичної допомоги під час тренувань і змагань.

Планування та навчання спортсменів само- і взаємодопомоги при травмах.

*Література* [3; 4; 6; 7]

**Тема 12. Система реабілітації спортсменів, які перенесли травму**

Принципи та вимоги до комплексної реабілітації спортсменів. Методи і засоби комплексної реабілітації.

Роль менеджера в організації комплексної реабілітації спортсменів з посттравматичними захворюваннями.

*Література* [3; 4; 6; 7]

**Тема 13. Адаптивна фізична культура**

Адаптивна фізична культура для осіб з обмеженими фізичними можливостями. Засоби і методи адаптивної фізичної культури.

Організація занять з адаптивної фізичної культури. Особливості профілактики спортивних травм у заняттях адаптивною фізичною культурою.

*Література* [6; 7]

**Тема 14. Профілактика спортивного травматизму (організація та методи тренування і занять)**

Комплекс організаційних заходів під час проведення занять і тренувань щодо запобігання спортивному травматизму. Система індивідуалізації у плануванні тренувань.

*Література* [3; 4; 6; 7]



**Тема 15. Профілактика спортивного травматизму  
(санітарно-гігієнічні вимоги до занять і змагань)**

Санітарно-гігієнічні вимоги до обладнання, спортивних приладів, приміщень для занять фізичною культурою та спортом.

*Література [2; 3; 6; 7]*

**Тема 16. Профілактика спортивного травматизму (індивідуальні засоби захисту спортсменів)**

Вимоги до індивідуальних засобів захисту.

*Література [6; 7]*

**Тема 17. Сучасні вимоги до аналізу випадків спортивних травм**

Значення сучасного розслідування обставин травм для профілактики спортивного травматизму.

Методика проведення розслідування обставин травм. Законодавча база. Особливості розслідування для окремих видів спорту (технічні, організаційні, методичні, медичні, соціальні аспекти).

Методика складання планів з попередження спортивного травматизму.

*Література [3; 6]*

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Визначення поняття “травматизм”.
2. Структура і особливості спортивного травматизму.
3. Особливості травматизму для окремих видів спорту.
4. Статистика спортивного травматизму.
5. Значення своєчасної реєстрації і аналізу причин спортивних травм і захворювань з метою їх запобігання.
6. Травматологічна термінологія.
7. Класифікація ушкоджень (місцеві і загальні).
8. Виникнення травм унаслідок порушень під час виконання спортивних вправ.

9. Виникнення травм унаслідок порушень організації занять.
10. Механізми спортивних травм: намулювання, удари, скручення кінцівок, перевищення фізіологічних обсягів руху, термічні впливи тощо.
11. Вплив стану інвентарю на частоту спортивних травм.
12. Вплив стану приміщення на частоту спортивних травм.
13. Вплив організації тренувального та змагального процесів на частоту спортивних травм.
14. Класифікація спортивних травм і захворювань.
15. Загальні та місцеві прояви ушкоджень організму людини.
16. Етіологія та патогенез травм і захворювань кістково-хрящової системи та суглобів.
17. Зміни кістково-хрящової системи внаслідок фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності. Вікові, статеві зміни опорно-рухового апарату людини внаслідок фізичних навантажень.
18. Зміни опорно-рухового апарату людини під впливом фізичних навантажень, характерних для окремих видів спорту.
19. Періоди та особливості перебігу травматичного процесу (гострий період, період консолідації, період відновлення).
20. Ускладнення спортивних травм і посттравматичні хвороби.
21. Етіологія та патогенез травм і захворювань м'язової системи.
22. Синдром хворобливості м'язів з відстроченим проявом.
23. Методи попередження.
24. Ушкодження м'язів (часткові та повні розриви).
25. Механізми відновлення структури та функції м'язів.
26. Міофасційний больовий синдром.
27. Уявлення про "тригерні утворення".
28. Механізми та ознаки зовнішнього і внутрішнього крововиливів.
29. Засоби та методи долікарської допомоги.
30. Ускладнення травм кровоносних судин.
31. Вплив своєчасної допомоги на наслідки травм кровоносної системи.
32. Розлади кровообігу (зональні та місцеві).
33. Механізми виникнення набряклого синдрому.

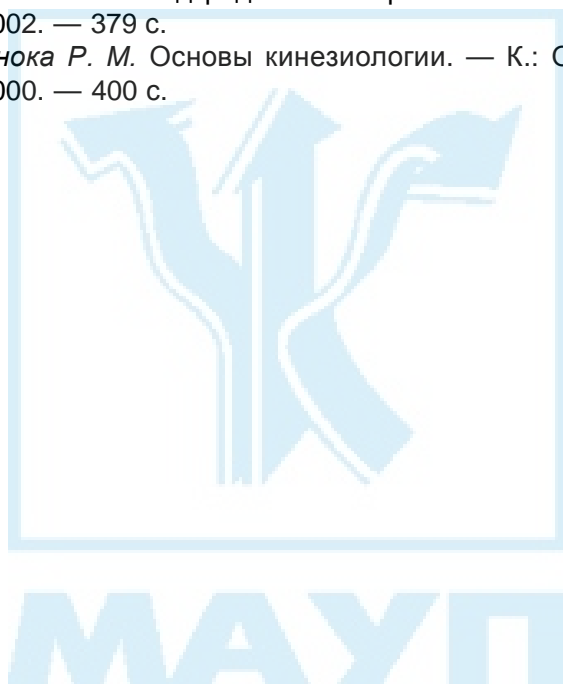
34. Методи запобігання виникненню набряклого синдрому кінцівок.
35. Класифікація травм і захворювань нервової системи (центральна і периферична).
36. Ознаки травм центральної нервової системи.
37. Ознаки травм периферичної нервової системи.
38. Особливості процесу відновлення.
39. Наслідки ушкоджень нервової системи.
40. Комплексні методи профілактики травм нервової системи у спортсменів з окремих видів спорту.
41. Особливості травм і захворювань, характерних для окремих видів спорту.
42. Організація профілактики травм і захворювань залежно від виду спорту та особливостей тренувально-змагального процесу.
43. Структура травматизму у спортсменок.
44. “Утомні” переломи серед спортсменок різних вікових груп. Особливості локалізації та проявів.
44. Захворювання кістково-м'язового апарату аліментарного генезу.
45. Синдроми “втрати кісткової тканини” жіночого організму.
46. Особливості організації профілактики травматизму серед спортсменок.
47. Чинники, що впливають на перебіг травматичного процесу.
48. Сучасні функціональні напрями, що мінімізують ускладнення спортивних травм.
49. Принцип ранньої реабілітації спортсменів, які перенесли травматичні ушкодження.
50. Вимоги та засоби долікарської допомоги щодо запобігання спортивним травмам і захворюванням.
51. Табельне обладнання.
52. Вимоги до табельного обладнання та комплекту лікувальних засобів з надання невідкладної медичної допомоги під час тренувань і змагань.
53. Планування та навчання спортсменів само- і взаємодопомоги при травмах.
54. Принципи та вимоги до комплексної реабілітації спортсменів.

55. Методи і засоби комплексної реабілітації.
56. Роль менеджера в організації комплексної реабілітації спортсменів з посттравматичними захворюваннями.
57. Адаптивна фізична культура з особами з обмеженими фізичними можливостями.
58. Засоби і методи адаптивної фізичної культури.
59. Особливості профілактики спортивних травм на заняттях адаптивною фізичною культурою.
60. Комплекс організаційних заходів при проведенні занять і тренувань, спрямованих на запобігання спортивному травматизму.
61. Система індивідуалізації у плануванні тренувань.
62. Методи експертної оцінки програм індивідуальних тренувань.
63. Санітарно-гігієнічні вимоги до обладнання, спортивних приладів, приміщень для занять фізичною культурою та спортом.
64. Вимоги до індивідуальних засобів захисту.
65. Значення своєчасного розслідування обставин травм для профілактики спортивного травматизму.
66. Методика проведення розслідування обставин травм.
67. Особливості розслідування для окремих видів спорту (технічні, організаційні, методичні, медичні, соціальні аспекти).
68. Методика складання планів з попередження спортивного травматизму.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

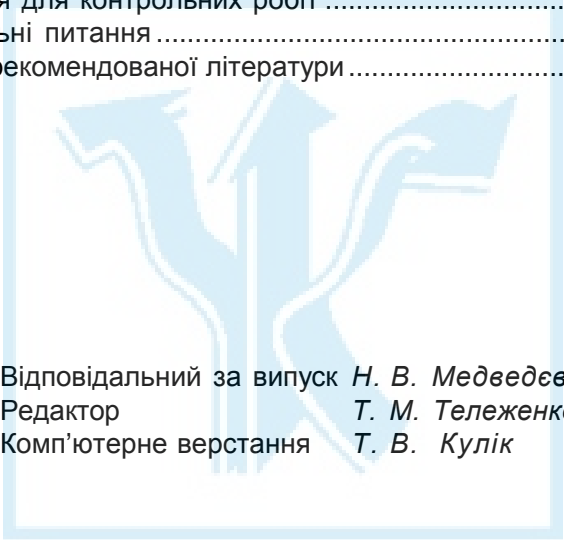
1. *Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Морзева О. В., Солодков А. С.* Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. — СПб., 1996.
2. *Белоусов В. В.* Рационализация санитарно-гигиенических условий в физкультурно-оздоровительных центрах. — Л., 1990.
3. *Летунов С. П., Мотылянская Р. Е.* Врачебный контроль в физическом воспитании. — М., 1951.

4. *Солодков А. С.* Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция. — М.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1962.
5. *Сорокин В. А., Башкин И. Н.* Комплексный учебный материал по анатомии и морфологии человека: В 3 ч.: Учеб. пособие. — Запорожье: Изд-во ЗГУ, 2003.
6. *Спортивные травмы.* Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. Ренстрема. — К.: Олимп. лит., 2002. — 379 с.
7. *Энока Р. М.* Основы кинезиологии. — К.: Олимп. лит., 2000. — 400 с.



## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Профілактика спортивного травматизму” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Профілактика спортивного травматизму” .....	4
Питання для самоконтролю .....	9
Список рекомендованої літератури .....	12



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-1969

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП