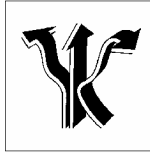


МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

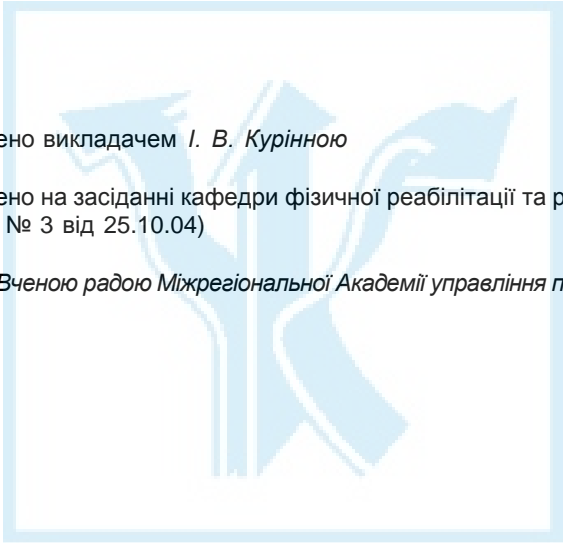
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни**

**“СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ГІГІЄНА”**

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

МАУП

Київ 2005



Підготовлено викладачем *І. В. Курінною*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації  
(протокол № 3 від 25.10.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Курінна І. В.** Навчальна програма дисципліни “Спортивна медицина та гігієна” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 18 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивна медицина та гігієна”, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рухова активність, раціональне харчування, загартовування сприяють зміцненню здоров'я людини, підвищують його функціональні можливості, здатність протистояти негативним факторам навколишнього середовища. Це особливо важливо сьогодні, в умовах значного зростання темпу життя та підвищених вимог, що висувають до працівників усіх галузей виробництва.

Фізична культура та спорт дуже важливі для профілактики передчасного старіння людини і запобігання виникненню захворювань, вони розширюють адаптаційні можливості, зокрема в осіб з факторами ризику.

Викладач фізичної культури, тренер, спеціаліст-реабітолог повинні постійно пам'ятати, що через неправильну організацію та методику проведення занять фізкультурою та спортом можливі негативні зміни у стані здоров'я осіб, які тренуються; тому викладач, інструктор, тренер або спеціаліст, який займається відновленням фізичного стану, повинні володіти комплексом знань з медико-біологічних дисциплін.

У спорті вищих досягнень спортсмени наражаються на значні фізичні та психічні навантаження та перевантаження. Знання закономірностей змін організму у зв'язку із заняттями спортом є необхідним для своєчасного контролю за функціональним станом спортсмена, впливом фізичних навантажень на стан здоров'я осіб, які тренуються, профілактики різноманітних перед- і патологічних станів, розробки раціональних комплексів відновлювальних заходів.

Студент повинен  
*знати:*

- завдання, правила, методики обстеження та оцінювання фізичного розвитку;
- завдання, організацію і методику комплексного медичного огляду фізкультурників і спортсменів;
- методики обстеження функціонального стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою та спортом; функціональні проби та тести;

- завдання, організацію та правила лікарських спостережень під час тренувань і змагань; організацію, завдання медичного забезпечення занять фізичною культурою, тренувань і змагань;
  - принципи медичного контролю за особами, які займаються фізичною культурою та спортом залежно від віку, статі, а також особливостей морфофункціональних характеристик чоловіків і жінок з урахуванням віку;
  - принципи відбору та орієнтації в спорті;
  - вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат (ОРА) і функціональний стан спортсменів;
  - фактори, що погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів;
  - основні причини травм і захворювань ОРА у спортсменів, принципи профілактики та лікування травм і захворювань ОРА;
  - передпатологічні стани та патологічні зміни при нераціональних заняттях спортом, а також принципи їх профілактики;
  - загальні принципи, засоби та методи комплексної реабілітації спортсменів;
  - особливості тренувань і відновлення фізичної працездатності інвалідів-спортсменів;
  - загальне поняття та організацію долікарняної медичної допомоги;
  - мету, завдання, зміст, побудову лікувально-фізкультурної служби, диспансеризацію фізкультурників і спортсменів;
- уміти:*
- обстежити та оцінити фізичний розвиток людини;
  - провести основні методики обстеження функціонального стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, функціональні проби та тести;
  - дати рекомендації щодо спортивної спеціалізації;
  - надавати рекомендації щодо режиму і методик занять фізичною культурою та спортом; профілактики передпатологіч-

- них і патологічних станів, захворювань і травм особам, які займаються фізичною культурою та спортом;
- надавати рекомендації тренерам і спортсменам щодо раціонального харчування, лікувально-профілактичних і реабілітаційних засобів з урахуванням статі, віку та фізичного стану;
  - володіти основними методиками системи комплексної реабілітації;
  - подати долікарняну медичну допомогу, знати принципи асептики та антисептики, вміти накладати пов'язки;
  - проводити постійний медичний контроль під час тренувань і змагань.

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

**“СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ГІГІЄНА”**

№ пор.	Назва теми
1	Історія спортивної медицини. Цілі та завдання спортивної медицини. Дослідження та оцінювання фізичного розвитку
2	Завдання, організація, методика комплексного медичного обстеження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Функціональні проби та тести
3	Диференційований медично-педагогічний та гігієнічний контроль за особами, які займаються фізичною культурою та спортом з урахуванням віку, статі. Відбір та орієнтація у спорті
4	Вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат і функціональний стан спортсменів. Фактори, що погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів. Акліматизація спортсменів
5	Система комплексної реабілітації спортсменів
6	Профілактика травм і захворювань опорно-рухового апарату. Консервативні методи реабілітації при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату
7	Реабілітація інвалідів-спортсменів
8	Організація лікувально-фізкультурної служби. Долікарняна медична допомога та її організація. Медичне забезпечення занять фізичною культурою та спортом, тренувань і змагань

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

**“СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ГІГІЄНА”**

**Тема 1. Історія спортивної медицини.**

**Цілі та завдання спортивної медицини.**

**Дослідження та оцінювання фізичного розвитку**

Історія виникнення та розвитку спортивної медицини.

Цілі та завдання спортивної медицини.

Дослідження та оцінювання фізичного розвитку. Загальний і спортивний анамнез. Зовнішній огляд (соматоскопія), антропометрія (соматометрія). Поняття: загальна працездатність, спеціальна фізична працездатність, фізична підготовленість (натренованість), медично-педагогічний контроль, медично-педагогічні спостереження. Спільна робота медика (реабілітолога) та педагога (тренера, інструктора) в керуванні тренувальним процесом.

*Література [2; 4; 8; 12; 18; 19]*

**Тема 2. Завдання, організація, методика комплексного медичного обстеження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Функціональні пробитатести**

Особливості обстеження та оцінювання функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Енергетика при м'язовій діяльності.

Види фізичних навантажень.

Дослідження серцево-судинної системи та оцінювання фізичної працездатності.

Зовнішнє дихання та оцінювання фізичної працездатності.

Дослідження та оцінювання нервової та нервово-м'язової системи.

Роль гормонів у процесі адаптації до м'язової діяльності. Вплив тренувань на ендокринну систему та дослідження ендокринної системи.

Дослідження системи травлення, виділення та системи крові; зміни у цих системах під впливом фізичних навантажень.

Біохімічні методи досліджень та оцінювання фізичної працездатності.

Функціональні проби та тести. Класифікація, методика проведення.

Висновок за результатами комплексного медичного обстеження.

*Література [1; 2; 4; 8; 11–13; 16; 18; 19]*

**Тема 3. Диференційований медично-педагогічний та гігієнічний контроль за особами, які займаються фізичною культурою та спортом з урахуванням віку, статі. Вибір та орієнтація у спорті**

Морфофункціональні характеристики вікових особливостей школярів. Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за школярами та юними спортсменами.

Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за фізичним вихованням студентів.

Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за особами середнього та похилого віку. Особливості харчування літніх людей.

Морфофункціональні особливості жіночого організму. Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за жінками, які займаються фізкультурою та спортом.

Самоконтроль спортсмена.

Антидопінговий контроль.

Секс-контроль.

*Література [2; 4; 8; 9; 11–13; 16–19]*

**Тема 4. Вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат і функціональний стан спортсменів. Фактори, що погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів. Акліматизація спортсменів**

Вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат і функціональний стан спортсменів. Причини перевантажень (хронічного перевтомлення). Патологічні явища, що виникають у результаті перевантажень опорно-рухового апарату (ОРА): гіпоксія і гіпоксемія, гіпертонус м'язів, порушення мікроциркуляції та інші відхилення. Порушення з боку серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної, інших систем та органів під впливом надмірних фізичних навантажень. Гострі травми, хронічні порушення та перевантаження ОРА.

Фактори, що погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів: аутогемотрансфузія, вживання алкоголю, куріння, процес нераціонального та надмірно швидкого зменшення ваги тіла, вживання анаболічних стероїдів, стимуляторів та ін. Фізична працездатність і менструальний цикл.

Кліматична та часова акліматизація. Фази. Зміни в регулюючих системах організму. Засоби, що поліпшують процес акліматизації.

*Література* [1; 4; 8; 10; 12; 16; 18; 19]

**Тема 5. Система комплексної реабілітації спортсменів**

Реабілітація спортсменів із застосуванням фізичних природних і преформованих факторів: фізіотерапії, гідро- та бальнеотерапії, кліматотерапії, пелоїдотерапії, таласотерапії та ін. Застосування бань (сауна, парна лазня тощо). Музика, світло, аромати як засоби відновлення. Оксигенотерапія.

Масаж і лікувальна фізкультура у системі відновлення фізичної працездатності. Вправи на розтягування та їх значення. Застосування тейпу.

Застосування мазей, гелів і кремів.



Раціональне харчування — головний фактор відновлення працездатності. Особливості харчового раціону залежно від спортивної спеціалізації, етапу тренувального процесу, функціонального стану, віку та статі спортсмена. Білки та їх утворення. Білкові препарати та спортивні напої. Парентеральне харчування.

Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення фізичної працездатності. Адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні процеси.

Засоби, що підвищують продукцію власного соматотропного гормону.

Роль засобів, що поліпшують психо-неврологічний стан спортсменів у системі відновлювання працездатності.

*Література [4–7; 14; 17; 18]*

**Тема 6. Профілактика травм і захворювань опорно-рухового апарату. Консервативні методи реабілітації при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату**

Причини виникнення спортивних травм.

Етіопатогенетична профілактика спортивних травм. Зміст і етапи комплексу профілактики та реабілітації спортивних травм.

Консервативні методи реабілітації при найбільш поширених травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату (забо-ях, розтягуваннях різної локалізації, гематомах, гемартрозах, бурситах, вивихах, менісцитах, міозитах, паратенонітах, пері-артритах, епиконділітах, деформуючому артрозі, періоститах, п'яточній шпорі, остеохондрозі хребта, радикулітах, струсі мозку та ін.). Методи та засоби консервативної реабілітації при найпоширеніших травмах і захворюваннях опорно-рухо-вого апарату.

*Література [4–6; 18; 20]*

### **Тема 7. Реабілітація інвалідів-спортсменів**

Мета занять спортом для інвалідів.

Вплив гіподінамії (гіпокінезії) на стан здоров'я і фізичну працездатність особи з обмеженими фізичними можливостями.

Тестування інвалідів-спортсменів.

Особливості тренувань і занять спортом, а також відновлення фізичної працездатності інвалідів-спортсменів залежно від характеру, локалізації та ступеня порушень: при ампутаціях кінцівок, травмах спинного мозку, після перенесеного поліомієліту, дитячого церебрального паралічу тощо.

*Література [4–6; 17]*

### **Тема 8. Організація лікувально-фізкультурної служби. Долікарняна медична допомога та її організація. Медичне забезпечення занять фізичною культурою та спортом, тренувань і змагань**

Загальне уявлення про першу медичну допомогу. Мета, завдання, зміст і побудова лікувально-фізкультурної служби.

Диспансеризація фізкультурників і спортсменів.

Організація, форми та методи роботи лікувально-фізкультурного диспансеру та медично-фізкультурного кабінету.

Загальне уявлення про першу медичну допомогу.

Асептика та антисептика.

Дисмургія (накладання пов'язок).

Основні принципи надання першої медичної допомоги.

Медичне забезпечення занять фізичною культурою та спортом, тренувань і змагань.

*Література [3; 7; 12; 15; 16; 18]*

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Історія виникнення та розвитку спортивної медицини. Мета і завдання спортивної медицини.
2. Дослідження та оцінювання фізичного розвитку. Загальний і спортивний анамнез. Зовнішній огляд (соматоскопія), антропометрія (соматометрія).

3. Поняття загальної працездатності. Спеціальна фізична працездатність. Фізична підготовленість (натренованість).
4. Медично-педагогічний контроль. Медично-педагогічні спостереження.
5. Спільна робота медика (реабілітолога) і педагога (тренера, інструктора) в управлінні тренувальним процесом.
6. Особливості обстеження та оцінки функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.
7. Енергетика при м'язовій діяльності.
8. Види фізичних навантажень.
9. Дослідження серцево-судинної системи та оцінювання фізичної працездатності.
10. Зовнішнє дихання та оцінювання фізичної працездатності.
11. Дослідження та оцінювання нервової та нервово-м'язової системи.
12. Роль гормонів у процесі адаптації до м'язової діяльності. Дослідження ендокринної системи. Вплив тренувань на ендокринну систему. Дослідження системи травлення, виділення та системи крові. Зміни у системах травлення, виділення та системі крові під впливом фізичних навантажень.
13. Біохімічні методи досліджень та оцінки фізичної працездатності.
14. Функціональні проби та тести. Класифікація. Методика проведення функціональних проб і тестів.
15. Висновок за результатами комплексного медичного обстеження.
16. Морфофункціональні характеристики вікових особливостей школярів. Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за школярами та юними спортсменами.
17. Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за фізичним вихованням студентів.
18. Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за особами середнього та похилого віку.
19. Особливості харчування літніх людей.
20. Морфофункціональні особливості жіночого організму. Медично-педагогічний і гігієнічний контроль за жінками, які займаються фізкультурою та спортом.

21. Самоконтроль спортсмена. Антидопінговий контроль. Секс-контроль.
22. Вплив великих фізичних навантажень на опорно-руховий апарат і функціональний стан спортсменів.
23. Причини перевантажень (хронічного перевтомлення).
24. Патологічні явища, що виникають у результаті перевантажень опорно-рухового апарату (ОРА): гіпоксія та гіпоксемія, гіпертонус м'язів, порушення мікроциркуляції та інші відхилення.
25. Порушення з боку серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної та інших систем та органів під впливом надмірних фізичних навантажень.
26. Гострі травми, порушення та перевантаження ОРА.
27. Фактори, що погіршують фізичну працездатність і стан здоров'я спортсменів: аутогемотрансфузія, вживання алкоголю, табакокуріння, процес нераціонального та надмірно швидкого зменшення ваги тіла, вживання анаболічних стероїдів, стимуляторів тощо.
28. Фізична працездатність і менструальний цикл.
29. Кліматична та часова акліматизація. Фази. Зміни у регулюючих системах організму. Засоби, що поліпшують процес акліматизації.
30. Реабілітація спортсменів із застосуванням фізичних природних і преформованих факторів: фізіотерапії, гідро- та бальнеотерапії, кліматотерапії, пелоїдотерапії, таласотерапії та ін.
31. Застосування бань (сауна, парна лазня тощо).
32. Музика, світло, аромати як засоби відновлення. Оксигенотерапія.
33. Масаж і лікувальна фізкультура у системі відновлення фізичної працездатності.
34. Вправи на розтягування та їх значення. Застосування тейпу.
35. Застосування мазей, гелів і кремів.
36. Раціональне харчування — головний фактор відновлення працездатності.

37. Особливості харчового раціону залежно від спортивної спеціалізації, етапу тренувального процесу, функціонального стану, віку та статі спортсмена.
38. Білки та їх утворення. Білкові препарати та спортивні напої.
39. Парентеральне харчування.
40. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення фізичної працездатності. Адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні процеси.
41. Засоби, що підвищують продукцію власного соматотропного гормону.
42. Роль засобів, що поліпшують психо-неврологічний стан спортсменів у системі відновлювання працездатності.
43. Причини виникнення спортивних травм.
44. Етіопатогенетична профілактика спортивних травм. Зміст та етапи комплексу профілактики та реабілітації спортивних травм.
45. Методи та засоби консервативної реабілітації при найпоширеніших травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату.
46. Мета занять спортом для інвалідів.
47. Вплив гіподінамії (гіпокінезії) на стан здоров'я і фізичну працездатність особи з обмеженими фізичними можливостями.
48. Тестування інвалідів-спортсменів.
49. Особливості тренувань і занять спортом, а також відновлення фізичної працездатності інвалідів-спортсменів при ампутаціях кінцівок.
50. Особливості тренувань і занять спортом, а також відновлення фізичної працездатності інвалідів-спортсменів при травмах спинного мозку.
51. Особливості тренувань і занять спортом, а також відновлення фізичної працездатності інвалідів-спортсменів після перенесеного поліомієліту.
52. Особливості тренувань і занять спортом, а також відновлення фізичної працездатності інвалідів-спортсменів після перенесеного дитячого церебрального паралічу.

53. Мета, завдання, зміст і побудова лікувально-фізкультурної служби.
54. Диспансеризація фізкультурників і спортсменів.
55. Організація, форми та методи роботи лікувально-фізкультурного диспансеру.
56. Організація, форми та методи роботи медично-фізкультурного кабінету.
57. Загальне уявлення про першу медичну допомогу.
58. Асептика та антисептика.
59. Дисмургія (накладання пов'язок).
60. Основні принципи надання першої медичної допомоги.
61. Медичне забезпечення занять фізичною культурою та спортом, тренувань і змагань.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

#### *Основна*

1. *Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г.* Физическое здоровье и максимальная аэробная способность // Теория и практика физической культуры. — 1988. — № 4. — С. 29–31.
2. *Аулик И. В.* Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1979.
3. *Буянов В. М.* Первая медицинская помощь. — М.: Медицина, 1981.
4. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 512 с.
5. *Дубровский В. И.* Физические методы реабилитации в спорте: Метод. рекомендации. — М., 1985.
6. *Дубровский В. И.* Применение мазей, гелей, кремов в спорте: Метод. рекомендации. — М., 1980.
7. *Иванов С. М.* Врачебный контроль и лечебная физкультура. — М.: Медицина, 1964.
8. *Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А.* Тестирование в спортивной медицине. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 207 с.

9. *Креф А., Камю М.* Женщина и спорт: Пер. с фр. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Кукес В. Г., Рудаков А. Г., Качугин Л. А., Аракелян Е. Е., Альперович Б. Р.* Диагностика и коррекция перенапряжения центральной нервной системы у спортсменов циклических видов спорта: Метод. рек. для врачей сборных команд СССР. — М., 1986. — 25 с.
11. *Кучкин С. Н., Ченегин В. М.* Методы исследования в возрастной физиологии физических упражнений и спорте. — Волгоград, 1998. — 86 с.
12. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей. — Ростов н/Д: БАРО-ПРЕСС, 2002. — 800 с.
13. *Макарова Г. А., Локтев С. А.* Картина крови и функциональное состояние организма спортсменов. — Краснодар, 1990. — 125 с.
14. *Макарова Г. А., Локтев С. А., Алексанаянц Г. Д.* Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры. — Краснодар, 1992. — 141 с.
15. *Мотылянская Р. Е., Ерусалимский Л. А.* Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 96 с.
16. *Практические занятия по врачебному контролю* / Под ред. А. Г. Дембо. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 117 с.
17. *Смоляр В. И.* Рациональное питание. — К.: Наук. думка, 1991. — 365 с.
18. *Спортивная медицина* / Под ред. А. В. Чоговадзе, Л. А. Бутченко. — 1984. — 382 с.
19. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимп. лит-ра, 1997. — 500 с.
20. *Харре Д.* Учение о тренировке. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — С. 94–95.

#### *Додаткова*

21. *Агаджанян Н. А., Шабатпура Н. Н.* Биоритм, спорт, здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
22. *Амосов Н. М., Бендетт Я. Л.* Физическая активность и сердце. — К.: Здоровья, 1989.

23. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975.
24. *Гамбурцев В. А.* Гониометрия человеческого тела. — М.: Медицина, 1977.
25. *Готповцев П. И., Дубровский В. И.* Спортсменам о восстановлении. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
26. *Готповцев П. И., Дубровский В. И.* Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
27. *Гримм Г.* Основы конституциональной биологии и антропометрии. — М.: Медицина, 1967.
28. *Дубровский В. И., Черный В. Г.* Применение пункций и блокад при травмах у спортсменов: Метод. рек. — М., 1986.
29. *Дубровский В. И.* Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
30. *Дубровский В. И.* Спортивный массаж. — М.: Шаг, 1994.
31. *Дубровский В. И.* Использование гидротерапии в общей системе восстановления спортивной работоспособности: Метод. рекомендации. — М., 1988.
32. *Дубровский В. И.* Энциклопедия массажа: от А до Я. — М.: Мол. гвардия, 1998.
33. *Дубровский В. И.* Лечебная физическая культура. — М.: Владос, 1999.
34. *Дубровский В. И.* Валеология. Здоровый образ жизни. — М.: Флинта; Риторика, 1999.
35. *Осколкова М. К.* Кровообращение у детей в норме и патологии. — М.: Медицина, 1976.
36. *Кудряшев В. Э., Белецкий Ю. В., Иванов С. В., Лабуцкий А. К.* Сравнительная ценность электрокардиографических критериев ишемии миокарда в пробах с физической нагрузкой // Клиническая медицина, 1990. — № 7. — С. 40–42.
37. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
38. *Купер К.* Новая аэробика: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1976.



39. *Мазурин А. В., Воронцов И. М.* Пропедевтика детских болезней. — М.: Медицина, 1985.
40. *Лабораторные методы исследования в клинике: Справочник / Под ред. проф. В. В. Меньшикова.* — М.: Медицина, 1987.
41. *Макарова Г. А.* Тестовые задания для спортивных врачей. — Краснодар, 1998. — 36 с.
42. *Маршал Р. Д., Шеферд Дж. Т.* Функция сердца у здоровых и больных: Пер. с англ. — М.: Медицина, 1972.
43. *Михайлов В. В.* Дыхание спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
44. *Циммерман Ф.* Клиническая электрокардиография. — М.: Бином, 1997. — 442 с.
45. *Уэстл Дж.* Физиология дыхания. Основы: Пер. с англ. — М.: Мир, 1988.
46. *Astrand P.-O., Rodahl K. M.* Textbook of Work physiology. — New York e. a.: McGraw-Hill, 1970.
47. *Shephard R. J.* Endurance fitness. — Toronto: University of Toronto to Press, 1969.

МАУП

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Спортивна медицина та гігієна” .....	5
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивна медицина та гігієна” .....	6
Контрольні питання .....	10
Список рекомендованої літератури .....	14



Відповідальний за випуск *Н. Г. Потапенко*  
Редактор *О. Б. Лисицька*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**  
Зам. № ВКЦ-2195

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