**МОДУЛЬ 1**

**Дослідження морфо-функціонального стану**

**організму спортсмена**

**План лабораторних занять з спортивної медицини**

**Лабораторна робота 1**

**Тема: Основи загальної патології в спорті. Методика збирання загального та спортивного анамнезу**

**План**

1. Методика проведення анамнезу життя, хвороби, спортивного анамнезу.
2. Етіологія та патогенез.
3. Значення надмірної і зниженої рухової активності у виникненні патології.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
3. Спортивная медицина / Под. общ. ред. Р. Джексона. – К.: Олімпійська література, 2003. – 384 с.

**Лабораторне заняття 2**

**Тема: Загальна характеристика типових патологічних процесів в організмі**

**План**

1. Роль порушення кровообігу в розвитку патології.

2. Переглядають на учбовому фільмі та замальовують у зошитах різні види патологічних змін у тканинах (тромбоз, емболію, ішемію, інфаркт).

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
3. Спортивная медицина / Под. общ. ред. Р. Джексона. – К.: Олімпійська література, 2003. – 384 с.

**Лабораторна робота 3**

**Тема: Особливості імунітету спортсменів**

**План**

1. Види імунітету організму. Поняття про резистентність. Система імунітету, її структура і функції.

2. Загальне поняття про клітинні й імунні реакції організму спортсмена при фізичних навантаженнях.

3. Поняття про імунодефіцитні стани та алергію.

4. Загальні принципи імунокоригуючої терапії.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 480 с.
3. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
4. Спортивная медицина / Под. общ. ред. Р. Джексона. – К.: Олімпійська література, 2003. – 384 с.

**Лабораторна робота 4**

**Тема: Методи визначення фізичного розвитку дітей і підлітків**

**План**

1. Методика дослідження фізичного розвитку методом антропометричних стандартів.
2. Методика дослідження фізичного розвитку методом антропометричних індексів.
3. Методика дослідження фізичного розвитку методом центи лей.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 480 с.
3. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
4. Савка В.Г., Радько М.М. Спортивна морфологія. – Чернівці : Книги ХХІ, 2007. – 196 с.

**Лабораторна робота 5**

**Тема: Методи дослідження функціонального стану нервової**

**та дихальної систем**

**План**

1. Дослідження стану периферичних рефлексів та черепно-мозкових нервів.
2. Дослідження функціонального стану аналізаторів.
3. Методика дослідження статичної та динамічної координації.
4. Методика проведення кліностатичної і ортокліностатичної б проби.
5. Методика дослідження ЖЄЛ та динамічної спірометрії.
6. Методика проведення та оцінка проби Штанге та Генче.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.

**Лабораторна робота 6**

**Тема: Визначення компонентів маси тіла спортсмена**

**(кістковий, жировий, м’язовий)**

**План**

1. Визначення ваги кісткової тканини в загальній масі тіла за методикою

Я. Матейко.

2. Методика визначення рівня вмісту жирової тканини в загальній масі тіла за формулою Я. Матейко.

3. Методика визначення рівня вмісту м’язової тканини в загальній масі тіла за формулою Я. Матейко.

**Література**

1. Запорожець О.П. Спортивная морфология. Херсон: Айлант, 2000 – 108 с.
2. Савка В.Г., Радько М.М. Спортивна морфологія. – Чернівці : Книги ХХІ, 2007. – 196 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 480 с.
4. Чижик В.В., Запорожець О.П.Спортивна морфологія. – Луцьк: ПВД "Твердиня", 2009. – 208 с.

**Лабораторна робота 7**

**Тема: Методика вимірювання пульсу та артеріального тиску**

**План**

1**.** Методика визначення ЧСС пальпаторним методом в стані спокою .

2. Методика визначання артеріального тиску механічним тонометром в стані спокою.

3. Методика визначання артеріального тиску електронними тонометрами в стані спокою.

4. Методика визначення ЧСС і артеріального тиску після дозованого фізичного навантаження.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с..

**Лабораторна робота 8**

**Тема: Методи дослідження функціонального стану серцево-судинної системи**

**План**

1. Протипоказання до проведення проб з фізичним навантаженням.
2. Методика проведення навантажувальних функціональних проб.
3. Методика проведення проби Мартіне.
4. Методика оцінювання проб з фізичним навантаження.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.

2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с..

**Лабораторна робота 9**

**План**

**Тема: Методи дослідження функціонального стану під час оперативного, поточного та етапного контролю**

**План**

1. Методи дослідження функціонального стану організму спортсмена під час оперативного контролю.

2. Методи дослідження функціонального стану організму спортсмена під час оперативного контролю.

3. Методи дослідження функціонального стану організму спортсмена під час оперативного контролю.

4. Методи самоконтролю спортсменів.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.

2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.

**Лабораторна робота 10**

**Тема: Визначення біологічного віку дітей та підлітків**

**План**

1. Статеве дозрівання та статевий диморфізм.

2. Визначення біологічного віку дітей за зубною формулою.

3. Визначення біологічного віку підлітків за статевою формулою.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.

2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.

**Лабораторна робота 11**

**Тема: Лікарський контроль статевої належності жінок-спортсменок**

**План**

1. Методи визначення статевої належності за допомогою визначення тілець Бара.

2. Фізіологічна характеристика стану організму жінок в різні фази менструального циклу.

3. Загальна і спеціальна працездатність, прояв фізичних якостей у різні фази менструального циклу.

**Література.**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.

2. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наук. думка, 2001. – 325 с.

**Лабораторне заняття 12**

**Тема: Визначення тіло будови спортсмена**

**План**

1**.** Визначення індексу скеліїза Манувріє.

2. Пропорційність верхнього сегмента тіла.

3. Пропорційність грудного сегмента тіла

4. Пропорційність черевного сегмента тіла

**Література**

1. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 480 с.
2. Запорожець О.П. Спортивная морфология. Херсон: Айлант, 2000 – 108 с.
3. Савка В.Г., Радько М.М. Спортивна морфологія. – Чернівці : Книги ХХІ, 2007. – 196 с.
4. Чижик В.В., Запорожець О.П.Спортивна морфологія. – Луцьк: ПВД "Твердиня", 2009. – 208 с.

**ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ №2**

**План лабораторних занять з спортивної медицини**

**Профілактика та перша допомога при спортивних травмах**

**Лабораторна робота 1**

**Тема: Профілактика та перша допомога при ушкодженні м’яких тканин**

1. Загальні питання тактики надання першої долікарської допомоги.

2. Перша допомога при ушкодженнях шкіряного покрову, забоях, мозолях, судомах.

3. Ознаки та перша допомога при розтягненні м’язів та зв’язок.

4. Правила накладання фіксуючих пов’язок. Тейпування.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
3. Левенець В.М. Спортивна травматологія. /В.М. Левенець, Я.В. Лінько. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 215 с.

**Лабораторна робота 2**

**Тема: Перша допомога при переломах і вивихах кісток. Класифікація, клініка та перша допомога при кровотечі**

1. Причини, клініка та перша допомога при переломах кісток кінцівок та вивихів суглобів.
2. Правила накладання транспортної імобілізації при переломах і вивихах.
3. Перша допомога при переломах хребта і кісток тазу.
4. Методи зупинки артеріальної та венозної кровотечі.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
3. Левенець В.М. Спортивна травматологія. /В.М. Левенець, Я.В.Лінько. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 215 с.

**Лабораторна робота 3**

**Профілактика та перша допомога при гостри патологічних станах в спорті**

1. Профілактика та перша допомога при втраті свідомості у спортсменів.
2. Перша допомога при клінічній смерті.
3. Перша допомога при сонячному та тепловому ударі.
4. Перша допомога при нокауті та струсі головного мозку.
5. Ознаки, причини та профілактика гіпоглікемії в спорті.

**Література**

1. Спортивна медицина / Я.Л. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Олімпійська література, 2018. – 424 с.
2. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.