

**Силабус курсу
Спортивний травматизм**

Ступінь вищої освіти - магістр

Галузь знань - А Освіта

Спеціальність - А 7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 1, **Семестр:** 2

Кількість кредитів: 5 **Мова викладання:** українська

Керівник курсу

ПІП

К.Б.н., доц. Безпалова Наталія Миколаївна

**Контактна
інформація**

nbezpalova7@gmail.com, +380509256037

Опис дисципліни

Дисципліна “Спортивний травматизм” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок з уявлення про спортивний травматизм, поширеність, ступінь серйозності спортивних травм і механізм їх виникнення та основні види травм для спортсменів різних видів спорту.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/-	1. Вступ у спортивну травматологію. Спортивний травматизм.	Знати короткі історичні відомості про спортивну травму.	Поточне опитування
2/1	2. Травми опорно-рухового апарату. Класифікація спортивних травм і захворювань опорно-рухового апарату	Володіти знаннями про травми опорно-рухового апарату, їх філогенез та патогенез.	Ситуаційні задачі
4/1	3. Патогенез	Знати вікові й статеві	Тести

	травм і захворювань опорно-рухового апарату. Вікові й статеві особливості травм і захворювань.	особливості травм і захворювань.	
2/1	4. Ушкодження м'язів та кісток. Методи діагностики, профілактики, лікування та реабілітації.	Володіти знаннями про методи діагностики при ушкодженнях м'язів та кісток.	Поточне опитування
2/1	5. Ушкодження й захворювання хрящів, зв'язок і суглобів. Методи діагностики, профілактики, лікування та реабілітації.	Знати основні види ушкоджень й захворювань хрящів, зв'язок і суглобів.	Поточне опитування
2/1	6. Травми у спортсменів ігрових видів спорту. Травми нижніх кінцівок, ушкодження верхніх кінцівок, травми хребта і голови.	Володіти знаннями про травматичні ушкодження у спортсменів ігрових видів спорту.	Поточне опитування
2/1	7. Травми спортсменів силових видів спорту та спортсменів єдиноборців.	Володіти знаннями виникнення травм у спортсменів силових видів спорту та спортсменів єдиноборців.	Тести
2/1	8. Спортивні травми у процесі загальної фізичної підготовки (плавання, біг, зарядка, прес та ін.).	Знати причини травм у процесі загальної фізичної підготовки (плавання, біг, зарядка, прес та ін.).	Ситуаційні задачі
2/1	9. Травми у спортсменів, (фігурне	Володіти знаннями про травми у спортсменів, що займаються артистичними видами спорту.	Тести

	катання на ковзанах, спортивна аеробіка та акробатика, художня гімнастика, черлідінг, тощо).		
2/1	10. Травми у спортсменів екстремальних видів спорту.	Знати про травми в екстремальних видах спорту.	Тести
2/1	11. Травми, що виникають при попаданні спортсменів в різні середовища.	Засвоїти знання про травми в різних середовищах.	Поточне опитування
2/1	12. Травми у дитячому віці при заняттях різними видами спорту.	Знати про особливості травм у спортсменів в дитячому віці та міри застереження.	Поточне опитування
2/1	13. Травматичні ушкодження та захворювання нервової системи у спортсменів.	Вміти провести реабілітаційний масаж при захворюваннях шкіри.	Ситуаційні задачі
2/1	14. Основні напрямки профілактики спортивного травматизму у спортсменів різних видів спорту	Знати особливості методики різних видів технік нетрадиційного масажу.	Тести
2/1	15. Профілактичні заходи, пов'язані з підготовкою спортсмена та організацією тренувального процесу.	Знати техніку і методику виконання основних прийомів мануальної терапії.	Тести

Літературні джерела

- 1.Анікієнко Л. В. Сучасний стан проблеми спортивного травматизму у футболі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць* / Київ : НПУ ім. М.П.

- Драгоманова, 2020. Серія 15 Вип. 8 (128) 20. С. 14-16.-Режимдоступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33023>
2. Анна Р. Довер, Дж. Аластер Іннес, Карен Фейргерст. Клінічний огляд за Маклаудом. Медицина, 2024. 479 с.
 3. Безпалова Н. М.; Давибіда Н. О.; Чорненький А. І.; Дударь І. М. Причини та види травм на заняттях баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип.4(163). С.44-47.-Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40390>
 4. Вихляев Ю. М. Особливості фізіотерапевтичних впливів на відновлення стопи і гомілки підлітків спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 111-114.-Режимдоступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21327>
 5. Головащенко Р. В., Лаврентьев О. М., Крупеня С. В., Зверев А. В., Деркач, О. В. Травматизм у спортивній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Київ НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 18-23.-Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36787>
 6. Джозеф Е. Масколіно. Пальпація м'язів і кісток з тригерними точками, патернами відображеного болю та технікою розтягування: посібник: 3-є видання. Медицина, 2024. 615 с.
 7. Желєзний О.Д. Зміст педагогічних методів фізичної реабілітації спортсменів з наслідками травм нижніх кінцівок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Серія 15 : Вип.2(83). С.35-40.-Режимдоступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/20328>
 8. Кареліна Т.І., Касевич Н.М. Неврологія: підручник. Медицина, 2024. 288 с.
 9. Качалка О. В. Методи рефлексотерапії в комплексному лікуванні спортивної травми. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя*. Серія : Психолого-педагогічні науки : збірник. Ніжин, 2011. № 2. С. 68 70.
 10. Конох А. П. Профілактика травматизму у студентів засобами фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 163-165.-Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30050>
 11. Лазарева О. Особливості травматизму дзюдоїстів. *Спортивна медицина*, 2016. № 1. С. 98-103. Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2782>
 12. Левенець В.М., Лінько Я.В. Спортивна травматологія: навч. посіб. Олімпійська література, 2008. 215 с.
 13. Левицька Л. М.. Проблеми перенапруження опорно-рухового апарату (ОРА) в спортивно-травматологічній практиці *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць К. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 558-563.
 14. Михайлов Б.В. Посттравматичні стресові розлади. Медицина, 2025. 246 с.

15. Михалюк Є. Л. Діагностика і профілактика захворювань та травм, що виникають у наслідок нераціональних занять спортом : навчальний посібник. Львів, 2022. 200 с.
16. Мовчан, В. П. Травматизм в спорті та спортивному туризмі і причини його виникнення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7К (127). С. 78-81.-Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42750>
17. Мурза, Віталій Петрович. Спортивна медицина : Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Україна, 2007. 249 с.
18. Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті , фізичній терапії, ерготерапії. спорті : колективна монографія : у 2 т. Т. 2 : Технологія оцінки ризику травматизму спортсменів за електронейроміографічними і психофізіологічними показниками / С. В. Федорчук [та ін.] ; Національний університет фізичного виховання і спорту України, Науково-дослідний інститут. Київ, 2021. 195 с.- Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3613>
19. Ніфака Я. М. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 89-93.
20. Петер Абрахамс. Атлас тіла людини: посібник про те, як працює організм. Медицина, 2025. 255 с.
21. Пронтенко К. В. Профілактика травм опорно-рухового апарату у спортсменів-гирьовиків. *Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 199-204.
22. Грибан Г.П. та ін. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навчально-методичний посібник Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. 158 с.
23. Річард Л. Дрейк, А. Вейн Фогль, Адам В.М. Мітчелл. Анатомія за Греєм для студентів: 5-е видання. Медицина, 2025. 1151 с.
24. Сергата, Н. С.; Сергатий, М. О.; Кий, О. Г. Ризики для здоров'я у професійному спорті *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 357-361.
25. Спортивна медицина : підручник для студентів та лікарів / за заг. ред. В. М. Сокрута ; Донецьк : Каштан, 2013. 472 с.
26. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навчальний посібник для студентів вищих медичних закладів освіти IV рівня акредитації. Київ : Медицина, 2008. 248 с.
27. Сьюзен Г. Сальво. Масажна терапія: принципи і практика: 7-е видання. Медицина, 2024. 871 с.
28. Тищенко В. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К, 2012. № 3. С. 96-100.
29. Томас В. Маєрс. Анатомічні поїзди: міофасціальні меридіани для мануальних терапевтів і фахівців із відновлення руху: 4-е видання. Медицина, 2024. 399 с.
30. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів: ЛДУФК, 2015. 26 с.
31. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О. Спортивна медицина : навч. посіб.

Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2009. 309 с.

32. Шалда С.В. Особливості профілактики та попередження травм у силовому триборстві *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5, Педагогічні науки : реалії та перспективи. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. Вип. 14 : С. 276-279
33. Bezkorovainyi D, Kamayev O., Zvyagintseva I., Glyadya S., Kravchuk Y., Kulakov D. Methodological techniques for injury prevention during classes and competitions in armwrestling *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 : Київ. НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип.12(158). С. 9-15.-Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39137>

Електронні джерела:

Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL:
<http://www.nbuv.gov.ua/>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

- **Політика щодо дедлайнів і перескладання.** Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності.** Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.
- **Політика щодо відвідування.** За об'єктивних причин (наприклад, карантин, військовий стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Остаточну оцінку за курс розраховують таким чином:

Модуль1		Модуль2	Модуль3	Модуль 4
20%	20%	5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота	Екзамен
Середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час опитування на кожному практичному занятті	Модульна контрольна робота	Оцінка за виконання завдання	Оцінка за реферат	Теоретичне питання 1 – макс. 40 балів Практичні питання 2 – макс. по 30 балів

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом