

Міністерство освіти і науки України
 Чорноморський національний університет імені Петра Могили
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»

Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Предметна спеціальність	Не передбачена
Освітньо-професійна програма	Фізкультурно-спортивне відновлення
Кількість кредитів	6 кредитів ЄКТС (180 годин)
Заняття	Лекції – 32 год.; практичні заняття – 32 год.; самостійна робота – 116 год.; підсумковий контроль – залік
Форма навчання	Денна
Мова викладання	Українська
Кафедра	Рекреаційно-оздоровчих технологій та адаптивного спорту
Викладач	 Тіхоміров Анатолій Іванович доцент E-mail: tevnik70@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «Профілактика спортивного травматизму у фізичній культурі і спорті» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння причин, механізмів і факторів ризику спортивних травм та практичних умінь планувати профілактичні заходи у фізкультурно-спортивній діяльності. Дисципліна орієнтована на попередження первинних і повторних ушкоджень, збереження функціонального стану та безпечну організацію тренувального процесу.

У курсі розглядаються класифікація та епідеміологія спортивних травм, внутрішні й зовнішні фактори ризику, механізми гострих і перевантажувальних ушкоджень, функціональний скринінг, біомеханічні чинники травматизації, управління тренувальним навантаженням, нейром'язова підготовка, розвиток сили, мобільності, балансу і пропріоцепції, раціональна розминка, відновлення, організаційні та середовищні заходи безпеки, а також вторинна профілактика і принципи безпечного повернення до фізичної та спортивної активності.

Загальний обсяг дисципліни становить 6 кредитів ЄКТС (180 годин): 32 години лекцій, 32 години практичних занять та 116 годин самостійної роботи. Підсумкова форма контролю – залік.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: сформувати у здобувачів системні знання про закономірності виникнення спортивних травм та практичні навички оцінювання ризиків, планування, реалізації й контролю профілактичних заходів у фізичній культурі і спорті.

Основні завдання дисципліни:

- Опанувати сучасні уявлення про спортивний травматизм, його структуру, класифікацію, епідеміологію та основні механізми виникнення.
- Навчитися визначати внутрішні та зовнішні фактори ризику гострих і перевантажувальних травм у різних видах фізкультурно-спортивної діяльності.
- Оволодіти базовими методами функціонального скринінгу та оцінювання рухових факторів ризику з дотриманням меж професійної компетентності.
- Засвоїти принципи побудови профілактичних програм із використанням силових, координаційних, пропріоцептивних, стабілізаційних вправ та вправ на мобільність.
- Навчитися застосовувати принципи раціональної розминки, прогресії навантаження, моніторингу втоми та відновлення для зниження ризику травм.
- Ознайомитися з особливостями профілактики травматизму в окремих анатомічних ділянках, видах спорту та серед різних контингентів, у тому числі осіб з інвалідністю.
- Формувати навички розроблення, оцінювання ефективності та корекції комплексної програми профілактики спортивного травматизму.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті опанування дисципліни передбачені наступні програмні результати навчання відповідно до ОПП «Фізкультурно-спортивне відновлення».

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

У межах дисципліни здобувач набуває здатності аналізувати причини та фактори ризику спортивних травм, проводити базове функціональне оцінювання, обґрунтовувати добір профілактичних засобів, планувати безпечне тренувальне навантаження та оцінювати ефективність профілактичних програм у практиці фізичної культури і спорту.

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні основи профілактики спортивного травматизму. Поняття спортивної травми і спортивного травматизму. Мета, завдання та рівні профілактики: первинна, вторинна і третинна. Місце профілактики травм у системі фізичної культури, спорту та фізкультурно-спортивного відновлення.

Тема 2. Епідеміологія та класифікація спортивних травм. Гострі та хронічні ушкодження, травми від перевантаження. Локалізація, механізм і ступінь тяжкості. Показники частоти, поширеності та експозиції. Ведення обліку травм і аналіз структури травматизму.

Тема 3. Причини та фактори ризику спортивного травматизму. Внутрішні й зовнішні фактори ризику. Вік, попередня травма, фізична підготовленість, асиметрії, техніка руху, інвентар, покриття, умови середовища та організація занять. Модель взаємодії факторів ризику.

Тема 4. Механізми гострих і перевантажувальних ушкоджень. Контактні й безконтактні механізми. Повторні мікронавантаження, накопичення втоми, недостатнє відновлення. Біомеханічні та нейром'язові передумови травм.

Тема 5. Функціональний скринінг у профілактиці травм. Оцінювання постави, мобільності, стабільності, сили, симетрії, балансу та якості базових рухових стереотипів. Принципи стандартизації тестування. Обмеження скринінгу та коректна інтерпретація результатів.

Тема 6. Біомеханіка та техніка рухів як чинники профілактики. Раціональна техніка бігу, стрибків, приземлення, зміни напрямку, силових вправ. Контроль положення суглобів і тулуба. Аналіз типових технічних помилок, що підвищують ризик травми.

Тема 7. Розминка, мобільність і гнучкість у профілактиці травматизму. Фізіологічні та функціональні завдання розминки. Динамічна і спеціальна розминка. Мобілізаційні вправи. Доцільність і обмеження різних видів розтягування перед навантаженням.

Тема 8. Силова підготовка та нейром'язовий контроль. Розвиток сили як фактор підвищення стійкості опорно-рухового апарату. Ексцентричні вправи, стабілізація, контроль руху. Прогресія навантаження та технічна якість виконання вправ.

Тема 9. Пропріоцепція, баланс і координація у профілактичній підготовці. Сенсомоторний контроль, статична і динамічна рівновага, реактивна стабілізація. Засоби розвитку пропріоцепції та координації. Побудова прогресій профілактичних вправ.

Тема 10. Управління тренувальним навантаженням і профілактика перевантажень. Обсяг, інтенсивність, частота і щільність навантаження. Ознаки накопиченої втоми та перенавантаження. Принципи поступового збільшення навантаження, моніторинг суб'єктивних і функціональних показників.

Тема 11. Відновлення як складова профілактики травм. Сон, харчування, гідратація, активне відновлення та регенераційні заходи. Співвідношення навантаження і відновлення. Організація відновлення в мікроциклі та після змагальної діяльності.

Тема 12. Профілактика травм нижньої кінцівки. Типові ризики для гомілковостопного, колінного та кульшового суглобів. Профілактичні вправи для стопи, гомілки, коліна і тазового поясу. Контроль приземлення, зміни напрямку та одноопорних рухів.

Тема 13. Профілактика травм верхньої кінцівки та плечового поясу. Ризики у металевих, ігрових, гімнастичних і силових видах спорту. Мобільність і стабільність плечового комплексу, контроль лопатки, силовий баланс і прогресування навантаження.

Тема 14. Профілактика перевантажень хребта і тулуба. Постуральний контроль, стабілізація тулуба, техніка піднімання та перенесення навантажень. Контроль обсягу повторюваних рухів. Профілактичні вправи для м'язів тулуба і тазового поясу.

Тема 15. Організаційні, середовищні та контингентні аспекти профілактики. Безпека спортивних споруд, покриття, обладнання та екіпірування. Вплив температури й погодних умов. Особливості профілактики у дітей, підлітків, осіб старшого віку та осіб з інвалідністю.

Тема 16. Вторинна профілактика та безпечне повернення до фізичної і спортивної активності. Функціональні критерії готовності, поетапне відновлення навантаження, контроль симптомів і рухової функції. Профілактика повторної травми. Оцінювання ефективності та корекція профілактичної програми.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для забезпечення ефективного засвоєння теоретичних знань та формування практичних умінь застосовуються словесні, наочні, практичні та інтерактивні методи навчання. Використовуються інтерактивні лекції, аналіз відеоматеріалів і механізмів травм, кейс-метод, функціональний скринінг, оцінювання рухових стереотипів, практичне відпрацювання

профілактичних вправ, моделювання розминки, складання профілактичних комплексів, аналіз тренувального навантаження та розв'язання ситуаційних завдань.

6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль: усне опитування з теоретичних питань дисципліни; оцінювання виконання практичних завдань; аналіз факторів ризику і механізмів спортивних травм; виконання функціональних тестів; розв'язання ситуаційних завдань; тестування за темами; розроблення та захист індивідуальної програми профілактики спортивного травматизму для визначеного виду спорту або контингенту. Підсумковий контроль – залік.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь, точність визначення факторів ризику, якість виконання функціонального оцінювання, обґрунтованість добору профілактичних засобів і здатність оцінювати їх ефективність. До 70 балів – поточна робота здобувачів; 30 балів – підсумковий контроль (залік).

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Академічна доброчесність. Під час виконання письмових, індивідуальних і групових робіт здобувачі зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, коректно посилатися на використані джерела, не допускати плагіату, фабрикації, фальсифікації результатів або несанкціонованого виконання завдань іншими особами.

Відвідування занять. Систематична участь у практичних заняттях є важливою складовою опанування курсу, оскільки значна частина результатів навчання формується через аналіз факторів ризику, функціональне тестування, оцінювання техніки рухів та практичне відпрацювання профілактичних комплексів. Пропущені роботи виконуються у погодженій з викладачем формі.

Креативна ініціатива здобувача. Заохочуються самостійний пошук сучасних наукових матеріалів, аналіз реальних випадків спортивних травм, створення авторських профілактичних комплексів, використання відеоаналізу та цифрових інструментів для моніторингу навантаження і представлення обґрунтованих альтернативних рішень.