

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



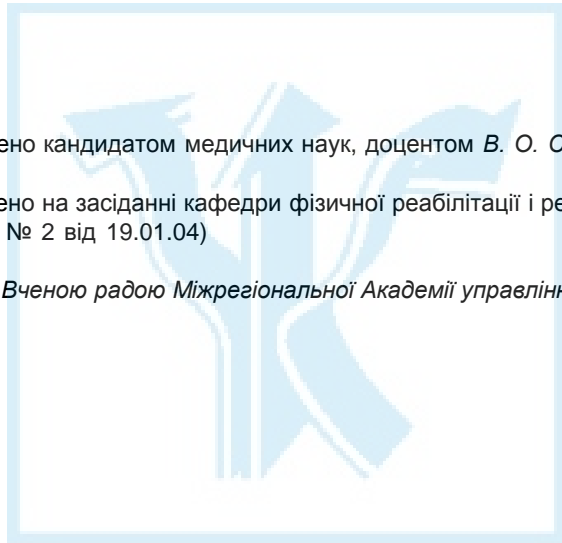
МАУП

Київ 2004

Підготовлено кандидатом медичних наук, доцентом *В. О. Сорокіним*

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

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*



**Сорокін В. О.** Навчальна програма дисципліни “Спортивна травматологія” (для спеціалістів). — К.: МАУП, 2004. — 20 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивна травматологія”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, список рекомендованої літератури.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна “Спортивна травматологія” є складовою підготовки фахівців факультету управління фізичною культурою, спортом і туризмом. Програма розрахована на студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем спеціаліст і не мають базової підготовки.

Мета дисципліни — ознайомити студентів із загальними положеннями спортивної травматології, із засобами та методами профілактики, надання першої долікарської допомоги та реабілітації спортсменів, які отримали ушкодження або захворювання опорно-рухового апарату.

Сучасний спорт характеризується підвищенням навантажень на організм спортсменів, зростанням ризику травм, “професійних” захворювань, властивих окремим видам спорту, та зниженням загальних показників здоров'я. Усе це ставить перед менеджером і тренером команди нові завдання — здійснити комплекс організаційно-методичних заходів, аби запобігти травматизму та захворюваності спортсменів. Без сучасних знань, поглядів і наукових обґрунтувань з цієї проблеми неможливо підвищити спортивну результативність.

Основою формування знань, умінь і навичок під час вивчення навчальної дисципліни “Спортивна травматологія” є лекції, лабораторні заняття, а також самостійна робота студентів. У процесі навчання студентам надається комплект методичних матеріалів та список рекомендованої літератури.

МАУП

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

**“СПОРТИВНА ТРАВМАТОЛОГІЯ”**

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Спортивний травматизм, його причини та структура
2	Класифікація спортивних травм і захворювань опорно-рухового апарату
3	Патогенез травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів
4	Вікові й статеві особливості травм і захворювань спортсменів
5	Болісність м'язів з відстроченим проявом (діагностика, профілактика та реабілітація)
6	Ушкодження м'язів (частковий і повний розрив). Методи діагностики, профілактики та реабілітації
7	Ушкодження кісток. Методи діагностики, профілактики та реабілітації
8	Ушкодження та захворювання хрящів. Методи діагностики, профілактики й реабілітації
9	Ушкодження та захворювання зв'язок і суглобів. Методи діагностики, профілактики й реабілітації
10	Особливості травм і захворювань верхніх кінцівок у спортсменів
11	Особливості травм і захворювань нижніх кінцівок у спортсменів
12	Особливості травм і захворювань хребетного стовпа у спортсменів
13	Травматичні ушкодження та захворювання судин у спортсменів
14	Травматичні ушкодження та захворювання центральної й периферичної нервової системи у спортсменів
15	Синдром “гіперрухливості” суглобів у спортсменів
16	Синдром “перетренованості” спортсменів
17	Організація індивідуальної комплексної реабілітації спортсменів, які мали травми та захворювання опорно-рухового апарату

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

**“СПОРТИВНА ТРАВМАТОЛОГІЯ”**

**Тема 1. Вступ. Спортивний травматизм, його причини та структура**

Визначення поняття “спортивний травматизм”. Структура й особливості спортивного травматизму. Статистика спортивного травматизму. Причини та механізми виникнення спортивних травм. Механізми спортивних травм: тертя, удари, скручення кінцівок, перевищення фізіологічних обсягів руху, термічні впливи тощо.

Вплив стану інвентаря, приміщення та організації тренувального процесу на частоту спортивних травм. Особливості виникнення

спортивних травм (способи виконання спортивних вправ та організація занять).

Роль своєчасної реєстрації і аналізу причин спортивних травм і захворювань у їх запобіганні.

Травматологічна термінологія. Класифікація ушкоджень (місцеві та загальні) й захворювань опорно-рухового апарату.

*Література* [2; 5–8]

## ***Тема 2. Класифікація спортивних травм і захворювань опорно-рухового апарату***

Класифікація спортивних травм і захворювань. Загальні та місцеві прояви ушкоджень організму людини. Загальні прояви (біль, втрата свідомості, зниження тиску тощо). Місцеві прояви (локальна болісність, структурні та функціональні порушення опорно-рухового апарату).

*Література* [2–4; 6–8]

## ***Тема 3. Патогенез травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів***

Біомеханічні особливості опорно-рухового апарату людини. Механічна міцність залежно від структурної організації окремих структурних елементів опорно-рухового апарату. Тиксотропні властивості сполучнотканинних і м'язових структур. Закономірності ремоделювання кісток. Закон Вольфа. Структурна організація та біомеханічні особливості суглобів. Види зовнішніх сил, що впливають на опорно-руховий апарат людини. Сила та напрям дії зовнішніх сил (стискання, розтягування, скручування). Механічна стійкість окремих тканин (епітеліальна, сполучнотканинна, хрящова, кісткова, м'язова, нервова) та елементів органів (судини, нерви). Природні механізми захисту від ушкоджень.

*Література* [3; 6–8]

## ***Тема 4. Вікові й статеві особливості травм і захворювань спортсменів***

Біомеханічна міцність структур опорно-рухового апарату людини залежно від віку. Властивості кісток у дітей. Метафізарні пластинки, осередки скостеніння. Вплив фізичних навантажень на зони скостеніння.

Особливості травм і захворювань опорно-рухового апарату у дітей.

Особливості ремоделювання кісток у жінок залежно від віку.

Синдром “втрати кісткової тканини”. Патогенетичні механізми виникнення захворювань (гіподинамія, захворювання космонавтів, дисгормональні захворювання). Заходи попередження виникнення захворювань.

“Втомні переломи” жінок, дисгормональні механізми їх виникнення. Вікові особливості. Заходи попередження виникнення захворювань.

Особливості ремоделювання кісток у осіб старших вікових груп. Механічна міцність елементів опорно-рухового апарату. Планування навантажень. Заходи попередження виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату в осіб старших вікових груп.

*Література [2; 5–8]*

### ***Тема 5. Болісність м'язів з відстроченим проявом (діагностика, профілактика та реабілітація)***

Визначення терміна “болісність м'язів з відстроченим проявом”. Патогенетичні механізми виникнення (запальна теорія). Ознаки та прояви захворювання (загальні та місцеві). Методи обстеження спортсменів (об'єктивні та допоміжні).

Принципи попередження виникнення болісність м'язів з відстроченим проявом (розминка, вправи для поліпшення тиксотропних властивостей м'язів).

Лікування та реабілітація спортсменів з ознаками болісності м'язів з відстроченим проявом.

Ознаки хронізації процесу з розвитком синдрому “жорсткого м'яза”.

Лікування та реабілітація спортсменів з ознаками синдрому “жорсткого м'яза”.

*Література [6; 8]*

### ***Тема 6. Ушкодження м'язів (частковий і повний розрив). Методи діагностики, профілактики та реабілітації***

Патогенетичні механізми виникнення ушкодження м'язів.

Ознаки та прояви часткового або повного ушкодження м'яза. Невідкладна долікарська допомога в гострий період. Патогенетичні

механізми відновлення ушкоджених м'язів. Терміни та види відновлення ушкоджених м'язів.

Лікування та реабілітація спортсменів, які мають ушкодження м'язів. Попередження формування щільної сполучної тканини.

Особливості планування тренувань спортсменів, які мали ушкодження м'язів (залежність від місця та ступеня ушкодження, виду лікарської допомоги та характеру відновлення функції м'яза).

*Література* [2; 5–8]

### ***Тема 7. Ушкодження кісток. Методи діагностики, профілактики та реабілітації***

Патогенетичні механізми ушкодження кісток. Ознаки ушкоджень окістя (відшарування, підокістева гематома, периостальна реакція). Методи профілактики та реабілітації ушкоджень (особисті та групові).

Класифікація переломів кісток (відкриті та закриті; за ознаками кількості та положення відламків).

Ознаки переломів (загальні та місцеві). Невідкладна долікарська допомога.

Методи іммобілізації (табельні та допоміжні). Особливості іммобілізації у разі ушкодження голови та шиї. Особливості іммобілізації у разі ушкодження хребетного стовпа.

Методи транспортування осіб з ушкодженнями опорно-рухового апарату. Особливості транспортування осіб з ушкодженнями хребетного стовпа.

Можливі ускладнення під час надання невідкладної долікарської допомоги та транспортування.

Фази репарації (зрощення) кісток.

Чинники, що впливають на репарацію кісток.

Реабілітація спортсменів з переломами кісток (рання, комплексна, супровідна).

Особливості тренування спортсменів, які мали переломи кісток залежно від локалізації, виду, фази й ступеня репарації, наявності ускладнень.

*Література* [2; 4; 6–8]

## ***Тема 8. Ушкодження й захворювання хрящів. Методи діагностики, профілактики й реабілітації***

Біомеханічні властивості окремих видів хрящів. Природні чинники захисту хрящів. Особливості кровозабезпечення окремих хрящових утворень організму людини. Особливості структурної організації менісків і міжхребцевих дисків.

Вплив зовнішніх навантажень як патогенетичних чинників виникнення ушкоджень і захворювань хрящів. Вплив внутрішніх чинників на біомеханічні властивості хрящів. Ознаки ушкоджень і захворювань хрящів. Класифікація ушкоджень і захворювань хрящів. Особливості діагностики ушкоджень і захворювань менісків. Особливості діагностики ушкоджень і захворювань міжхребцевих дисків.

Перша долікарська допомога під час ушкоджень хрящів.

Комплексна реабілітація осіб з ушкодженнями та захворюваннями хрящів.

Особливості програм тренування спортсменів, які мали ушкодження хрящів.

*Література [2; 2; 6–8]*

## ***Тема 9. Ушкодження та захворювання зв'язок і суглобів. Методи діагностики, профілактики й реабілітації***

Особливості структурної організації суглобів. Біомеханічні характеристики суглобів (великі та малі). “Слабкі місця” суглобів.

Класифікація ушкоджень і захворювань суглобів. Вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на виникнення ушкоджень і захворювань суглобів.

Ознаки ушкодження суглобів (вивихи, розриви). Ознаки захворювань суглобів (загальні та місцеві). Методи діагностики ушкоджень і захворювань суглобів (об'єктивні та допоміжні).

Перша долікарська допомога у разі ушкоджень суглобів.

Лікування та реабілітація спортсменів, які мають ушкодження та захворювання суглобів.

Особливості програм тренування спортсменів, які мали ушкодження суглобів.

*Література [2; 4; 6–8]*



## ***Тема 10. Особливості травм і захворювань верхніх кінцівок у спортсменів***

Структурна організація рухового сегмента: верхня кінцівка та плечовий пояс.

Біомеханічні особливості рухового сегмента: верхня кінцівка та плечовий пояс.

Об'єктивні та допоміжні методи оцінювання функції рухового сегмента: верхня кінцівка та плечовий пояс.

“Професійні” симптоми та синдроми, що виникають у спортсменів, які займаються окремими видами спорту.

Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента: верхня кінцівка та плечовий пояс.

Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму тренувань спортсменів різних вікових груп.

*Література* [2; 4; 6–8]

## ***Тема 11. Особливості травм і захворювань нижніх кінцівок у спортсменів***

Структурна організація рухового сегмента: нижня кінцівка та тазовий пояс.

Біомеханічні особливості рухового сегмента: нижня кінцівка й тазовий пояс.

Вікові та статеві особливості формування кісток таза.

Ознаки дисплазії голівки стегнової кістки у дітей і дорослих.

Об'єктивні та допоміжні методи оцінки функції рухового сегмента: нижня кінцівка й тазовий пояс.

Особливості обстеження стопи та “міжгомількової виделки”.

“Професійні” симптоми та синдроми, що виникають у спортсменів, які займаються окремими видами спорту.

Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента: нижня кінцівка й тазовий пояс.

Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму тренувань спортсменів різних вікових груп.

*Література* [2; 4; 6–8]

## **Тема 12. Особливості травм і захворювань хребетного стовпа у спортсменів**

Структурна організація рухового сегмента: хребетний стовп.

Біомеханічні особливості рухового сегмента: хребетний стовп (залежно від відділів, типів з'єднань — рухомі та напіврухомі). Особливості кровозабезпечення та розташування нервових утворень хребетного стовпа.

Об'єктивні та допоміжні методи оцінки функції рухового сегмента: хребетний стовп.

“Професійні” симптоми та синдроми, що виникають у спортсменів, які займаються окремими видами спорту.

Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента: хребетний стовп.

Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму тренувань спортсменів різних вікових груп.

*Література [2; 4; 6–8]*

## **Тема 13. Травматичні ушкодження та захворювання судин у спортсменів**

Типи судин в організмі людини (лімфатичні та кровоносні).

Закономірності скелетотопічної орієнтації судин (структурна організація судинно-нервових пучків).

Пошарове розташування судин (поверхневі та глибокі утворення).

Типи кровотечі у разі ушкодження кровоносних судин (залежно від розмірів, розташування та крововиливу). Зовнішня та внутрішня кровотеча. Ознаки внутрішньої кровотечі (загальні та локальні прояви). Ознаки зовнішньої кровотечі (загальні та локальні прояви).

Перша долікарська допомога у разі кровотеч. Методи зупинки кровотечі.

Типи та методи накладання джгутів, що зупиняють кровотечу, та пов'язок.

Особливості транспортування спортсменів з кровотечею.

Патогенетичні механізми порушень циркуляції в організмі спортсменів. Типи порушень кровообігу. Ознаки порушень кровообігу (загальні та місцеві).

Долікарська допомога спортсменам з порушеннями кровообігу.

Набряковий синдром у спортсменів.

Захворювання судин. Варикозне розширення судин кінцівок. Тромбоемболічна хвороба. Профілактика захворювань судин.

*Література [2; 4; 6–8]*

#### **Тема 14. Травматичні ушкодження та захворювання центральної й периферичної нервової системи у спортсменів**

Структурна організація центральної та периферичної нервової системи.

Взаємозв'язок між кістками, оболонками та головним мозком. Біомеханічні особливості пластинок плоских кісток черепа.

Причини ушкоджень центральної нервової системи.

Ознаки струсу та забою мозку.

Долікарська допомога й транспортування осіб з ушкодженнями мозку.

Особливості розташування утворень периферичної нервової системи (нерви, корінці, навколохребетні вузли).

Ознаки ушкоджень периферичних нервових утворень.

Долікарська допомога у разі ушкоджень нервів.

Фази репарації ушкоджень периферичної нервової системи.

Організація реабілітації осіб з ушкодженнями центральної та периферичної нервової системи.

*Література [2; 4; 6–8]*

#### **Тема 15. Синдром “гіперрухливості” суглобів у спортсменів**

Визначення поняття “гіперрухливість суглобів”. Класифікація синдрому “гіперрухливості” суглобів.

Ознаки уроджених захворювань сполучної тканини.

Ознаки синдрому “гіперрухливості” суглобів (тренувальні та набуті).

Особливості реабілітації спортсменів із синдромом “гіперрухливості” суглобів.

*Література [2; 4; 6–8]*

## **Тема 16. Синдром “перетренованості” спортсменів**

Сучасне визначення синдрому “перетренованості” спортсменів. Медико-біологічне обґрунтування виникнення синдрому “перетренованості” спортсменів. Ознаки синдрому “перетренованості”.

Методи визначення та контролю наявності ознак “перетренованості” спортсменів.

Організаційні та методичні заходи попередження виникнення “перетренованості”.

Організація реабілітаційних програм для спортсменів, які мають синдром “перетренованості” .

*Література [2; 4; 6–8]*

## **Тема 17. Організація індивідуальної комплексної реабілітації спортсменів, які мали травми та захворювання опорно-рухового апарату**

Етапи перебігу патологічного процесу у спортсменів з травмами та захворюваннями опорно-рухового апарату.

Засоби та методи реабілітації спортсменів із захворюваннями та ушкодженнями опорно-рухового апарату.

Етапи реабілітації спортсменів.

Система індивідуалізації реабілітаційних програм спортсменів із захворюваннями та ушкодженнями опорно-рухового апарату.

Принципи оцінювання ефективності реабілітації спортсменів з ушкодженнями та захворюваннями опорно-рухового апарату.

*Література [2; 4; 6–8]*

### **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

1. Контрольна робота є реферативною.
2. Студент за узгодженням з викладачем вибирає варіант контрольної роботи.
3. Відповідь на питання повинні максимально повно відбивати сучасну інформацію.
4. Після відповіді необхідно навести перелік використаної літератури. Користуватися слід літературними джерелами, виданими за останнє десятиліття. Не допускається використан-

ня науково-популярної літератури, шкільних підручників, статей з енциклопедій. Комп'ютерна інформація повинна мати посилання на сайти (адреси).

5. Структура контрольної роботи не регламентована, обсяг — щонайюльше 15 машинописних сторінок.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

### **Варіант 1**

Тиксотропні властивості структур, що формують опорно-руховий апарат людини. Комплекс реабілітаційних засобів, що відновлює еластичність тканин організму спортсменів.

### **Варіант 2**

“Професійні” травми спортсменів-волейболістів. Комплекс засобів, які запобігають виникненню травм і захворювань опорно-рухового апарату спортсменів цієї спеціалізації.

### **Варіант 3**

Особливості будови та основні кінезіологічні характеристики колінного суглоба. Особливості травм і захворювань колінного суглоба. Комплекс реабілітаційних заходів у спортсменів, які мають ушкодження колінного суглоба.

### **Варіант 4**

Особливості будови суглобів верхньої кінцівки. “Слабкі” місця суглобів. Найтипівші ушкодження кісток і суглобів верхньої кінцівки. Поетапний комплекс реабілітаційної програми спортсменів, які мали ушкодження верхньої кінцівки.

### **Варіант 5**

Особливості будови суглобів нижньої кінцівки. “Слабкі” місця суглобів. Найтипівші ушкодження кісток і суглобів нижньої кінцівки. Поетапний комплекс реабілітаційної програми спортсменів, які мали ушкодження нижньої кінцівки.

## **Варіант 6**

Особливості будови хребетного стовпа людини. Структурна та кінезіологічна організація з'єднань хребців. Найтипівші ушкодження та захворювання хребетного стовпа спортсменів. Поетапний комплекс реабілітаційної програми спортсменів, які мали ушкодження та захворювання хребетного стовпа.

## **Варіант 7**

Проблеми синдрому “болісності м'язів з відстроченим проявом”. Сучасні погляди на виникнення цього стану. Наслідки та можливі ускладнення. Комплекс реабілітаційних програм, які запобігають виникненню та нормалізують функціональний стан м'язів у спортсменів.

## **Варіант 8**

1. Синдром “гіперрухливості” суглобів. Методи виявлення варіантів синдрому “гіперрухливості” суглобів. Комплекс реабілітаційних заходів, які запобігають виникненню ускладнень розвитку синдрому “гіперрухливості” суглобів.

## **Варіант 9**

1. Сучасні погляди на розвиток синдрому “перетренованості” спортсменів. Методи виявлення цього синдрому. Комплекс реабілітаційних заходів, спрямованих на запобігання та відновлення організму спортсменів.

## **Варіант 10**

1. Особливості травм центральної та периферичної нервової системи спортсменів. Організація системи запобігання травм центральної та периферичної нервової системи серед спортсменів. Особливості надання долікарської допомоги спортсменам з травмами центральної та периферичної нервової системи. Комплекс реабілітаційних заходів щодо спортсменів, які мали травми центральної та периферичної нервової системи.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Структура й особливості спортивного травматизму.
2. Механізми спортивних травм: тертя, удари, скручення кінцівок, перевищення фізіологічних обсягів руху, термічні впливи тощо.
3. Значення стану інвентаря, приміщення та організації тренувального процесу на частоту спортивних травм.
4. Особливості виникнення спортивних травм (виконання спортивних вправ та організація занять).
5. Значення своєчасної реєстрації та аналізу причин спортивних травм і захворювань в їх запобіганні.
6. Травматологічна термінологія. Класифікація ушкоджень (місцеві та загальні) й захворювань опорно-рухового апарату.
7. Класифікація спортивних травм і захворювань.
8. Біомеханічні особливості опорно-рухового апарату людини.
9. Тиксотропні властивості сполучнотканинних і м'язових структур.
10. Закономірності ремоделювання кісток.
11. Структурна організація та біомеханічні особливості суглобів.
12. Механічна стійкість окремих тканин (епітеліальна, сполучнотканинна, хрящова, кісткова, м'язова, нервова) та елементів органів (судини, нерви).
13. Особливості будови кісток у дітей. Метафізарні пластинки, осередки скостеніння. Вплив фізичних навантажень на зони скостеніння.
14. Особливості травм і захворювань опорно-рухового апарату у дітей.
15. Синдром "втрати кісткової тканини", патогенетичні механізми його виникнення (гіподинамія, захворювання космонавтів, дисгормональні захворювання). Заходи попередження виникнення синдрому.
16. "Втомні переломи" у жінок. Дисгормональні механізми їх виникнення. Вікові особливості, заходи їх попередження.
17. Особливості ремоделювання кісток у осіб старших вікових груп.
18. Механічна міцність елементів опорно-рухового апарату. Особливості планування навантажень.

19. Заходи попередження виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату у осіб старших вікових груп.
20. Визначення терміна “болісність м’язів з відстроченим проявом”.
21. Принципи попередження виникнення “болісності м’язів з відстроченим проявом” (розминка, вправи для поліпшення тиксотропних властивостей м’язів).
22. Лікування та реабілітація спортсменів з ознаками “болісності м’язів з відстроченим проявом”.
23. Лікування та реабілітація спортсменів з ознаками синдрому “жорсткого м’яза”.
24. Ознаки та прояви часткового або повного ушкодження м’яза.
25. Лікування та реабілітація спортсменів, які мають ушкодження м’язів. Попередження формування щільної сполучної тканини.
26. Особливості планування тренувань спортсменів, які мали ушкодження м’язів (залежність від місця та ступеня ушкодження, виду лікарської допомоги та характеру відновлення функції м’яза).
27. Ознаки ушкоджень окістя (відшарування, підокістева гематома, периостальна реакція).
28. Класифікація переломів кісток (відкриті та закриті, за ознаками кількості та положення відламків).
29. Методи іммобілізації (табельні та допоміжні засоби).
30. Особливості іммобілізації у разі ушкодження хребетного стовпа.
31. Можливі ускладнення у разі надання першої допомоги та транспортування.
32. Реабілітація спортсменів з переломами кісток (рання, комплексна, супровідна).
33. Особливості тренування спортсменів, які мали переломи кісток залежно від локалізації, виду, фази та ступеня репарації, наявності ускладнень).
34. Біомеханічні властивості окремих видів хрящів.
35. Особливості структурної організації менісків і міжхребцевих дисків.
36. Класифікація ушкоджень і захворювань хрящів.
37. Особливості діагностики ушкоджень і захворювань менісків.
38. Особливості діагностики ушкоджень і захворювань міжхребцевих дисків.



39. Первинна долікарська допомога у разі ушкодження хрящів.
40. Комплексна реабілітація осіб з ушкодженнями і захворюваннями хрящів.
41. Особливості програм тренування спортсменів, які мали ушкодження хрящів.
42. Особливості структурної організації суглобів.
43. Біомеханічні характеристики суглобів (великі та малі).
44. Первинна долікарська допомога у разі ушкодження суглобів.
45. Лікування та реабілітація спортсменів, які мають ушкодження та захворювання суглобів.
46. Особливості програм тренування спортсменів, які мали ушкодження суглобів.
47. Біомеханічні особливості рухового сегмента: верхня кінцівка та плечовий пояс.
48. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента: верхня кінцівка та плечовий пояс.
49. Біомеханічні особливості рухового сегмента: нижня кінцівка й тазовий пояс.
50. Вікові та статеві особливості формування кісток тазу.
51. Ознаки дисплазії голівки стегнової кістки у дітей та дорослих.
52. “Професійні” симптоми та синдроми, які виникають у спортсменів, які займаються окремими видами спорту.
53. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента: нижня кінцівка й тазовий пояс.
54. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму тренувань спортсменів різних вікових груп.
55. Біомеханічні особливості рухового сегмента: хребетний стовп (залежно від відділів, типів з’єднань — рухомі та напіврухомі).
56. Об’єктивні та допоміжні методи оцінки функції рухового сегмента: хребетний стовп.
57. “Професійні” симптоми та синдроми, що виникають у спортсменів, які займаються окремими видами спорту.
58. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента: хребетний стовп.
59. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму тренувань спортсменів різних вікових груп.
60. Закономірності скелетотопічної орієнтації судин (структурна організація судинно-нервових пучків).
61. Ознаки внутрішньої кровотечі (загальні та локальні прояви).

62. Ознаки зовнішньої кровотечі (загальні та локальні прояви).
63. Перша долікарська допомога у разі кровотеч. Методи зупинки кровотечі.
64. Типи та методи накладення джгутів, що зупиняють кровотечу, та пов'язок.
65. Особливості транспортування спортсменів з кровотечею.
66. Ознаки порушень кровообігу (загальні та місцеві).
67. Долікарська допомога спортсменам з порушеннями кровообігу.
68. Набряковий синдром у спортсменів.
69. Захворювання судин.
70. Профілактика захворювань судин.
71. Причини ушкоджень центральної нервової системи.
72. Ознаки струсу та забою мозку.
73. Долікарська допомога й транспортування осіб з ушкодженнями мозку.
74. Ознаки ушкоджень периферичних нервових утворень.
75. Долікарська допомога у разі ушкодження нервів.
76. Фази репарації ушкоджень периферичної нервової системи.
77. Організація реабілітації осіб з ушкодженнями центральної та периферичної нервової системи.
78. Класифікація синдрому "гіперрухливості" суглобів.
79. Ознаки синдрому "гіперрухливості" суглобів (тренувальні та набуті).
80. Особливості реабілітації спортсменів із синдромом "гіперрухливості" суглобів.
81. Сучасне визначення синдрому "перетренованості" спортсменів.
82. Ознаки синдрому "перетренованості" спортсменів.
83. Методи визначення та контролю наявності ознак "перетренованості" спортсменів.
84. Організаційні та методичні заходи попередження виникнення "перетренованості" спортсменів.
85. Організація реабілітаційних програм спортсменам, які мають синдром "перетренованості" .
86. Етапи перебігу патологічного процесу у спортсменів з травмами та захворюваннями опорно-рухового апарату.
87. Засоби та методи реабілітації спортсменів із захворюваннями та ушкодженнями опорно-рухового апарату.
88. Етапи реабілітації спортсменів.

89. Система індивідуалізації реабілітаційних програм спортсменів із захворюваннями та ушкодженнями опорно-рухового апарату.
90. Принципи оцінки ефективності реабілітації спортсменів з ушкодженнями та захворюваннями опорно-рухового апарату.

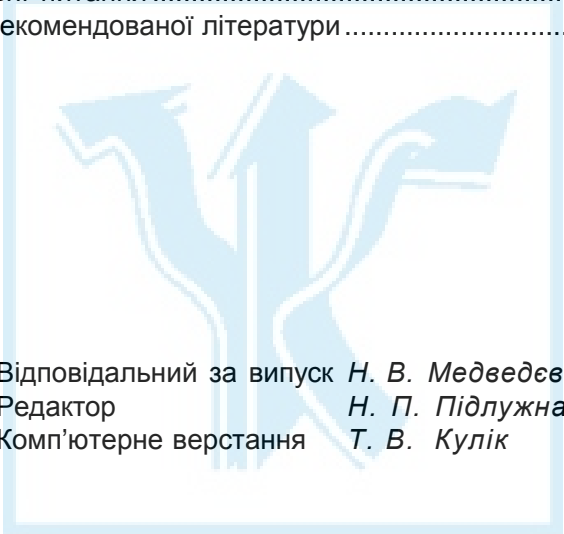
### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. *Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов* / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морзева и др. — СПб., 1996.
2. *Летунов С. П., Мотылянская Р. Е.* Врачебный контроль в физическом воспитании. — М., 1951.
3. *Прудников О. Е.* Методика обследования больных с поражениями ВМП: Метод. пособие. — Новосибирск, 1998.
4. *Симон Р. Р., Кенигскехт С. Дж.* Неотложная ортопедия конечности. — М., 1998.
5. *Солодков А. С.* Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. — М., 1962.
6. *Спортивные травмы.* Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. Ренстрема. — К.: Олимп. лит-ра, 2002. — 379 с.
7. *Травматология и ортопедия: Руководство для врачей: В 3 т.* / Под ред. Ю. Г. Шапошникова. — М., 1997.
8. *Энока Р.М.* Основы кинезиологии. — К.: Олимп. лит-ра, 2000. — 400 с.

**МАУП**

## З М І С Т

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Спортивна травматологія” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивна травматологія” .....	4
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	12
Завдання для контрольних робіт .....	13
Контрольні питання .....	15
Список рекомендованої літератури .....	19



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Н. П. Підлужна*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-1769

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