

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри, д.мед.н., професор



(Юшковська О. Г.)

(підпис)

«16» червня 2022 р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Курс IV Факультет Медичний

Навчальна дисципліна Фізична реабілітація та спортивна медицина

Семінарське заняття №1, Тема: «Сучасні уявлення про фізичну реабілітацію та спортивну медицину».

Семінарське заняття розробив:

асистент _____ (Семененко О.В)

Методична розробка обговорено

на методичній нараді кафедри

«16» червня 2022р.

Протокол №1

Одеса 2022

Мета: створити у здобувачів представлення про важливість дослідження фізичного розвитку при комплексному обстеженні осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Здобувач повинен знати:

- основні поняття теми;
- поняття «фізичний розвиток, осанка, конституція»;
- конституціональні типи осанки;
- взаємозв'язок фізичного розвитку і здоров'я;

Здобувач повинен вміти:

- провести стоматоскопічне й антропометричне дослідження;
- оцінити фізичний розвиток по методу антропометричних стандартів, кореляції й індексів;

Основні поняття:

Фізичний розвиток - це комплекс морфологічних і функціональних показників організму, що визначають запас його фізичних сил.

Конституція - це комплекс морфологічних, функціональних, у т.ч. і психологічних, особливостей організму, що склалися під впливом факторів зовнішнього середовища.

Гіперстенічний тип характеризується масивністю, гарною вгодованістю, відносно довгим тулубом і короткими кінцівками.

Нормостенічний тип характеризується пропорційністю основних форм тіла, правильними співвідношеннями подовжніх і поперечних розмірів.

Осанка - звична поза людини, яка стоїть невимушено, без особливої напруги.

Життєва ємність легень - це та максимальна кількість повітря, яку людина може видихнути після максимального вдиху.

Спортивна медицина – клінічна дисципліна, що вивчає вплив фізичних і емоційних навантажень на організм людини (яка займається фізичними вправами) з метою визначення оптимального рівня фізичної активності для зміцнення здоров'я, підвищення функціонального стану і росту спортивних досягнень, а також профілактики, ранньої діагностики і лікування різних порушень, що розвиваються при нераціональному використанні фізичних навантажень.

Обладнання:

1. Екран,
2. Мультимедійний проектор,
3. Тонometri
4. Динамометри
5. Спірометри
6. Терези
7. Ростомір
8. Сантиметрова стрічка
9. Каліпер

Навчальний час: 2 години

План

I. Організаційний момент:

1. Привітання
2. Перевірка присутніх
3. Повідомлення теми та зміст заняття:

№1 «Сучасні уявлення про фізичну реабілітацію та спортивну медицину».

№2 «Методика комплексного медичного обстеження під час занять фізичними вправами. Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини».

4. Повідомлення мети заняття
5. Мотивація студентів щодо вивчення теми:
 - А). Стимулювання когнітивних процесів;
 - В). Використання інтерактивних форм та прийомів навчання, що беруть до

уваги інтерес, мотивацію здобувачів до навчальної діяльності;
С). Моделювання та імітація реальних, чи віртуальних ситуацій;
D). Взаємодія викладача у межах малої творчої групи здобувачів за принципом єднання індивідів із різним креативним та інтелектуальним потенціалом.

II. Контроль опорних знань:

1. Від чого залежить здоров'я людини?
2. Яким чином впливають різні види рухової активності (недостатньої, надмірної та оптимальної) на стан здоров'я?
3. Дайте визначення СМ як клінічної дисципліни.
4. Вкажіть мету та основні завдання СМ.
5. Дайте загальну характеристику впливу оптимальних фізичних навантажень на організм людини.
6. Вкажіть основні форми роботи з лікарського контролю.
7. Назвіть основні розділи комплексного лікарського обстеження. В чому полягають особливості збору загального і спортивного анамнезу?
8. Вкажіть особливості загального лікарського огляду органів та систем.
9. Дайте визначення «фізичного розвитку» людини та вкажіть фактори, які на нього впливають?
10. Назвіть ознаки та показники, які характеризують фізичний розвиток людини. За допомогою яких методів проводиться їх дослідження, які існують вимоги до дослідження фізичного розвитку?
11. Яким чином проводиться методика зовнішнього огляду тіла людини (соматоскопія). Які ознаки при цьому досліджуються і як вони характеризуються?
12. Що таке «постава», яким чином вона визначається, яка постава вважається нормальною (правильною), які особливості правильної постави у дітей різного віку?
13. В чому полягає значення нормальної постави для здоров'я людини? Які причини призводять до порушення постави? Назвіть види порушення постави у сагітальній та фронтальній площині.
14. Що таке сколіоз? Як відрізнити сколіотичну поставу і сколіоз I ступеню?
15. Вкажіть особливості дослідження стану склепіння стопи та охарактеризуйте нормальну та патологічні форми стопи.

16. Назвіть типи тілобудови людини, дайте їх характеристику. Яке значення вони мають для вибору найбільш оптимального виду спортивної діяльності та до прихильності до деяких захворювань?
17. Яким чином проводиться методика антропометрії? Які правила вимірювання основних антропометричних показників?
18. Назвіть методи оцінки фізичного розвитку та дайте їх характеристику?
19. Яким чином вимірюється і оцінюється рухливість у суглобах?
20. Яким чином проводиться загальна оцінка фізичного розвитку?

Питання для самоперевірки

1. Поняття про лікарський контроль (ЛК).
2. Основні задачі ЛК.
3. Форми роботи з ЛК.
4. Форми лікарських обстежень.
5. Задачі медичного забезпечення спортивно-фізкультурних заходів.
6. Оформлення заявочного листа.

Питання для перевірки базових знань за темою семінару:

1. Повторні лікарські обстеження осіб середнього і літнього віку, що організовано займаються фізичними вправами, проводяться:
 - A. За показниками
 - B. Один раз у рік
 - C. Один раз у півроку
 - D. Один раз у 3 місяці
 - E. Щомісяця
2. Особи середнього і літнього віку для організованих занять фізичними вправами в залежності від стану здоров'я і фізичної підготовленості розподіляються на медичні групи:
 - A. Основна, підготовча
 - B. Спеціальна, ЛФК
 - C. Не розподіляються
 - D. Перша, друга, третя
 - E. Підготовча, спеціальна, ЛФК
3. У яких лікувально-профілактичних установах здійснюється лікарський контроль спортсменів вищих розрядів:
 - A. У поліклініці за місцем проживання
 - B. У поліклініці за місцем роботи
 - C. В лікарсько-фізкультурному диспансері
 - D. У лікарсько-фізкультурних кабінетах спортивних споруджень
 - E. У поліклініці за місцем навчання
4. Комплексне лікарське обстеження осіб, що займаються фізичною культурою

і спортом, включає все перераховане, за винятком:

- А. Дослідження й оцінка фізичного розвитку
 - В. Дослідження й оцінка функціонального стану
 - С. Визначення рівня фізичної підготовленості
 - Д. Загальний аналіз крові і сечі
 - Е. Рентгеноскопія органів грудної клітки.
5. Основними задачами медичного забезпечення змагань являються всі перераховані, за винятком:
- А. Надання першої медичної допомоги
 - В. Перевірка санітарно-гігієнічного стану місць проведення змагань
 - С. Перевірка заявочних аркушів на спортсменів-учасників
 - Д. Проведення лікарського обстеження всіх учасників змагань
 - Е. Контроль за дотриманням метеорологічних і інших нормативів, обумовлених правилами змагань
6. Здобувачі спеціальної медичної групи повинні проходити повторне обстеження не рідше:
- А. Одного разу в 3 міс.
 - В. По показниках
 - С. Одного разу в 6 міс.
 - Д. Одного разу на рік
 - Е. Одного разу в 9 мес.

III. Обговорення теоретичних питань:

1. Актуальні питання оптимізації рухової активності людини на сучасному етапі.
2. Визначення, мета та завдання СМ.
3. Організація служби СМ. Форми роботи лікаря зі СМ.
4. Поняття про лікарський контроль, мета і завдання лікарського контролю.
5. Особливості медичного обстеження осіб, що займаються фізичною культурою та спортом. Види лікарських спостережень.
6. Особливості лікарського контролю за особами різної статі і віку.
7. Оцінка умов, організації та методики проведення занять фізичними вправами.
8. Методика комплексного лікарського обстеження осіб, що займаються фізичними вправами, її мета та види в залежності від поставлених завдань.
9. Основні розділи комплексного лікарського обстеження в спортивній медицині.
10. Особливості збору паспортних даних та анамнезу (загального і спортивного).
11. Особливості загального лікарського огляду органів та систем.
12. Фізіологічні критерії тренуваності.

Теми доповідей/ рефератів

1. Спортивна медицина та фізична реабілітація в історичному аспекті.

2. Сучасні уявлення про спортивну медицину і фізичну реабілітацію, їх роль в системі медико-профілактичної допомоги.
3. Спортивна медицина як клінічна дисципліна, її основна мета та завдання.
4. Актуальні питання оптимізації рухової активності людини в умовах сьогодення.
5. Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності (недостатніх, надмірних, оптимальних) на організм людини.
6. Фізичні навантаження в спорті вищих досягнень.

IV. Підведення підсумків:

«5»	оцінка «відмінно» виставляється студенту, який систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вмів успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань; рівень компетентності – високий (творчий);
«4»	– оцінка «добре» виставляється студенту, який виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності; рівень компетентності – достатній (конструктивна-варіативний);
«3»	оцінка «задовільно» виставляється студенту, який виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника; рівень компетентності – середній (репродуктивний);
«2»	оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи; рівень

Список рекомендованої літератури

Основна

1. Біла книга з фізичної та реабілітаційної медицині в Європі. Український журнал фізичної та реабілітаційної медицини. 2018; 2(02):5-206
2. Юшковська О.Г., Кухар Н.Н., Плакіда О.Л. Фізична реабілітація: методичні рекомендації до практичних занять для студентів 4 курсу медичного факультета). Одеса: «Полиграф», 2016. 160 с.
3. Абрамов В.В., Клапчук В.В., Неханевич О.Б. та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих мед. навч. закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
4. Роздільська ОМ, Зінченко ОК. Фізичні фактори у відновному лікуванні пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи на різних етапах медичної реабілітації. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2017; 3: 9 – 14.
5. Шумаков ВО, Маліновська ІЕ, Бабій ЛМ, Терещенко НМ. Реабілітація пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями: історичні віхи, сучасні підходи, місце в клінічній практиці та виклики. Український кардіологічний журнал. 2019;26(4):44-5.
6. **WHITE BOOK ON PHYSICAL AND REHABILITATION MEDICINE IN EUROPE.** European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine 2018 April;54(2):125-55
7. Cheng D, Wang B, Li Q, Guo Y, Wang L. Research on function and mechanism of tai chi on cardiac rehabilitation. Chinese Journal of Integrative Medicine. 2020;26(5):393-400.
8. Kristensen MB, Dieperink KB, Rossau HK, Egholm CL, Viggers L, Bertelsen BM, et al. Dietary interventions in cardiac rehabilitation - The gap between guidelines and clinical practice. Clinical Nutrition Espen. 2018;27:120-6.
9. Laursen UB, Johansen MN, Joensen AM, Overvad K, Larsen ML. Is cardiac rehabilitation equally effective in improving dietary intake in all patients with ischemic heart disease? Journal of the American College of Nutrition. 2021;40(1):33-40.
10. Long LD, Anderson L, Dewhurst AM, He JZ, Bridges C, Gandhi M, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with stable angina. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2018;(2).
11. Moriarty TA, Bourbeau K, Mermier C, Kravitz L, Gibson A, Beltz N, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation improves cognitive function among patients with cardiovascular disease. Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention. 2020;40(6):407-13.
12. Papathanasiou JV, Petrov I, Tokmakova MP, Dimitrova DD, Spasov L, Dzhafer NS, et al. Group-based cardiac rehabilitation interventions. A challenge for physical and rehabilitation

medicine physicians: a randomized controlled trial. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. 2020;56(4):479-88.

13. European Physical and Rehabilitation Medicine Bodies Alliance. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. Eur J Phys Rehabil Med 2018. - Vol.54(2). – P.125-321.
14. World Health Organization. Rehabilitation 2030: a call for action: Meeting report [Internet]. WHO; 2017. Available from: <http://www.who.int/disabilities/care/rehab-2030/en/>
15. WHO WHO global disability action plan 2014-2021 [Internet]. WHO. [cited 2014 Oct 21]. Available from: <http://www.who.int/disabilities/actionplan/en/>
16. Gutenbrunner C., Tederko P., Grabljevec K., Nugraha B., Responding to the World Health Organization Global Disability Action Plan in Ukraine: developing a National Disability, Health and Rehabilitation Plan J Rehabil Med. – 2018 (50). – P.338–341

Додаткова

1. Юшковська О.Г. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця. /Одес. держ. мед. ун-т. Одеса, 2010. 224 с.
2. Золотарева ТА, Бабов КД. Медична реабілітація. К.: КІМ; 2012. 496 с.
3. Мухіна В.М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. К.: Олімп. Л-ра, 2009. 488 с.:
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: Навч. посібник. К.:Олімпійська література, 2006. 196 с.
5. Сокрут ВМ, Казаков ВМ. Фізичні чинники в медичній реабілітації. Донецьк:ДОНМУ; 2008. 576 с.
6. Юшковська ОГ, Шульга РМ. Відновлення фізичної працездатності хворих на ішемічну хворобу серця на санаторно-курортному етапі як напрямок медичної реабілітації. Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. 2006; 2:3-6
7. Юшковська ОГ. Взаємозв'язок особливостей особистості і показників якості життя хворих на ішемічну хворобу серця на санаторно-курортному етапі реабілітації. Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. 2006;1:8-12
8. Бобров ВА, Следзевская ИК, Лобода МВ, Колесник ЭА, Фисенко МИ, Бабов КД, Михно ЛЕ, Шумаков ВА. Санаторний етап реабілітації хворих на ішемічну хворобу серця. Київ: Здоров'я; 1995. 112 с.
9. Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації: підручник для студентів ВНЗ К.: Олімп. літ., 2012. 528 с.
10. M., Christodoulou N. A position paper on physical & rehabilitation medicine programmes in post-acute settings. J Rehabil Med. 2012; (44): 289–298.
11. R.L. Braddom. Physical Medicine and Rehabilitation. England: Elsevier Science, 2011. 1536 с.
12. WHO World Report on Disability [Internet]. WHO. [cited 2014 Nov 8]. Available from: http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/en/
13. Ward A., Gutenbrunner C., Damjan H., Giustini A., Delarque A. European Union of Medical Specialists (UEMS) Section of Physical & Rehabilitation Medicine: A position paper on physical and rehabilitation medicine in acute settings. J Rehabil Med; 2010 (42): 417–424.
14. DeLisa's. Physical Medicine and Rehabilitation. Lippincott Williams & Wilkins; Fifth, North Am, 2010. 2432 p.

14. Інформаційні ресурси

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://www.president.gov.ua/documents/6782015-19605> - Указ Президента України «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю»
- <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-iz-vprovadzhennya-v-ukrayini-mizhnarodnoyi-klasifikatsiyi-funkcionuvannya-obmezhen-zhittiyediyalnosti-ta-zdorovya-ta-mizhnarodnoyi-klasifikatsiyi-funkcionuvannya-obmezhen-zhittiyediyalnosti-ta-zdorovya-ditej-i-pidlitkiv> - Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 №1008-р «Про затвердження плану заходів із впровадження в Україні Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я та Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я дітей і підлітків»
- <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>- Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»
- <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2961-15> - Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»
- <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>- Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> - Закон України «Про освіту».
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <http://metodportal.com/taxonomy/term/35>–Методичний портал «Фізичне виховання».
- <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».