



Гігієна та основи медичних знань у спорті

Твій тактичний арсенал для
збереження здоров'я та
порятунку життя.

ВК 7 | Спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»





“Медалі здобуваються на тренуваннях. Життя рятуються за секунди.”

У спорті високих досягнень межа між рекордом та травмою — міліметри. Твоя місія як майбутнього фахівця — не лише привести атлета до перемоги, але й забезпечити його безпеку. Цей курс формує базову компетенцію: здатність діяти, коли інші розгублені.

Архітектура курсу (Правила гри)

60

Годин

2 кредити ЄКТС
(Лекції, практикуми,
самостійна робота).

2

Модулі

Профілактика (Гігієна)
+ Реакція (Перша
допомога).

1

Мета

Збереження здоров'я та
надання невідкладної
ПМД.



Фінальний свисток: ЗАЛІК (4 семестр).

Дві сторони однієї медалі: Структура знань



Змістовий модуль 1: ПРОАКТИВНІСТЬ

Гігієна у спорті та профілактика



Фокус: Раціональний режим, харчування, мікроклімат споруд, епідеміологія.



Інструменти: Санітарний контроль, імунізація, загартовування.



Ціль: Не допустити зриву адаптації, перевтоми та інфекцій (від мікозів до COVID-19).



Змістовий модуль 2: РЕАКТИВНІСТЬ

Надання першої домедичної допомоги (ПМД)



Фокус: Травми, кровотечі, невідкладні та екстремальні стани.



Інструменти: Алгоритм ABCDE, СЛР, іммобілізація, десмургія.



Ціль: Стабілізувати стан, врятувати життя та мінімізувати наслідки до приїзду лікарів.

Модуль 1. Гігієна: Невидимий щит атлета

Біомеханіка та Середовище:

Мікроклімат, вентиляція та освітлення залів.
Вимоги до спортивного одягу та взуття.

Бар'єр для інфекцій:

Дезінфекція інвентарю.
Профілактика грибкових захворювань (мікозів), інфекцій дихальних шляхів та ВІЛ.

Пальне для чемпіонів:

Збалансоване харчування відповідно до енерговитрат.
Генмовія.
Правильний питний режим.

Ресурс та Адаптація:

Гігієна
Гігієна режиму дня, сну.
Профілактика перенапруження та перевтоми.



Модуль 2. ПМД: Коли рахунок іде на секунди

Травматологія та Кровотечі:

Види кровотеч та їх зупинка.

Допомога при переломах, вивихах та розтягненнях.

Основи десмургії (накладання пов'язок).

Стабілізація:

Імобілізація пошкоджених кінцівок.

Основи кінезіотейпування для підтримки суглобів.

Реанімація (СЛР):

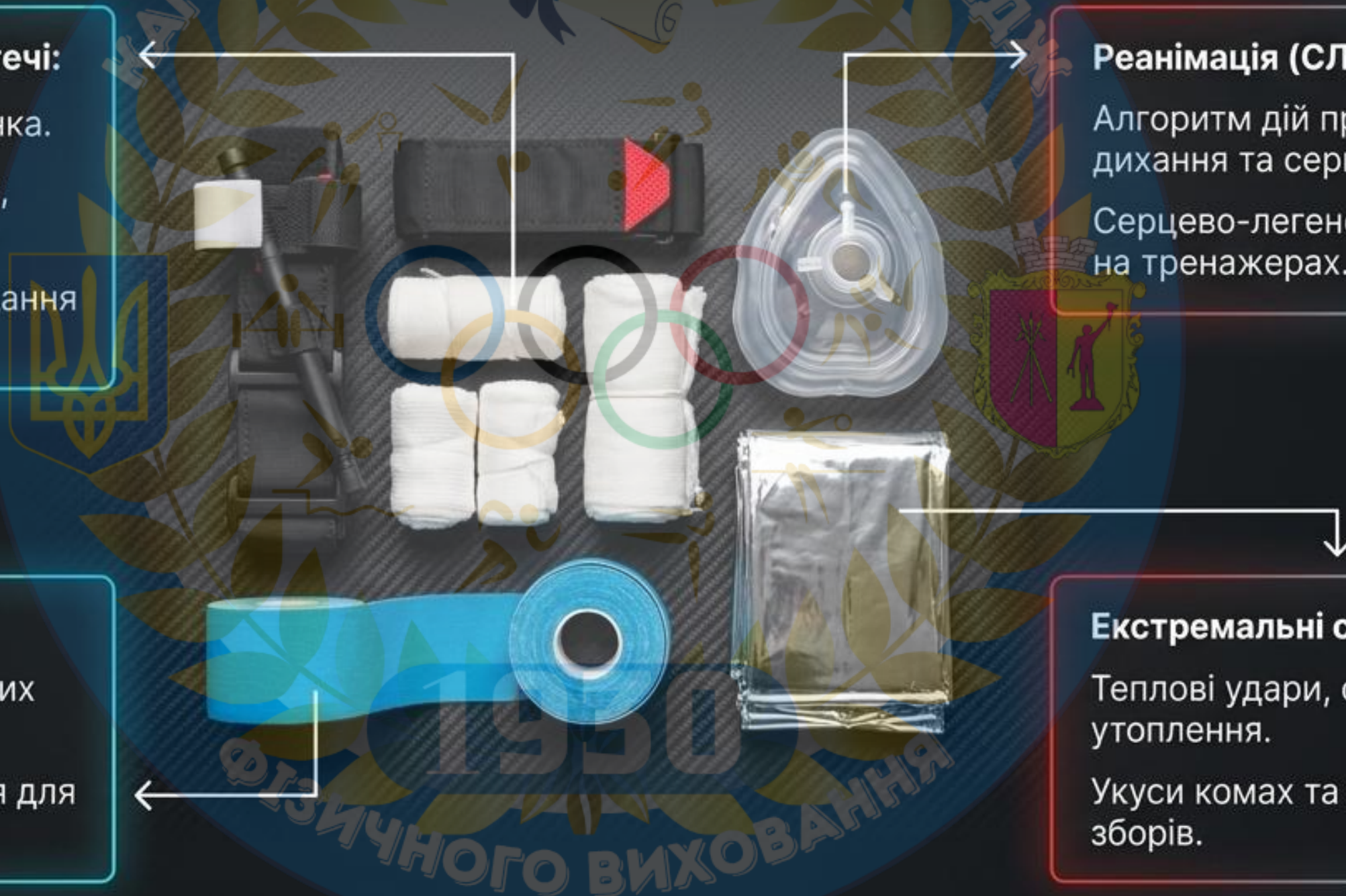
Алгоритм дій при зупинці дихання та серцебиття.

Серцево-легенева реанімація на тренажерах.

Екстремальні стани:

Теплові удари, обмороження, утоплення.

Укуси комах та змій під час зборів.



Алгоритм дій: Ваші знання в реальних умовах



Мінімум теорії. Максимум практики.

Понад 60% курсу — це практичні заняття та самостійне відпрацювання навичок.

1



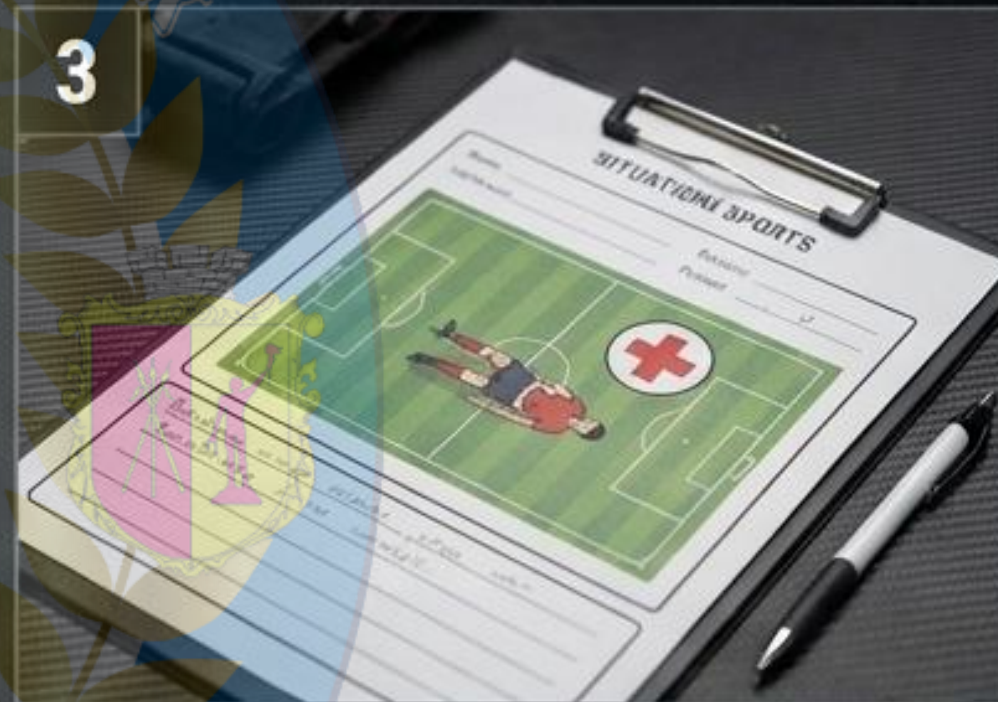
- **Тренажери та Моделювання:**
Практикуми з реанімації.
Відпрацювання компресій та штучного дихання на манекенах до автоматизму.

2



- **Десмургія та Тейпування:**
Робота руками: накладання спіральних, хрестоподібних пов'язок, іммобілізаційних шин та кінезіотейпів.

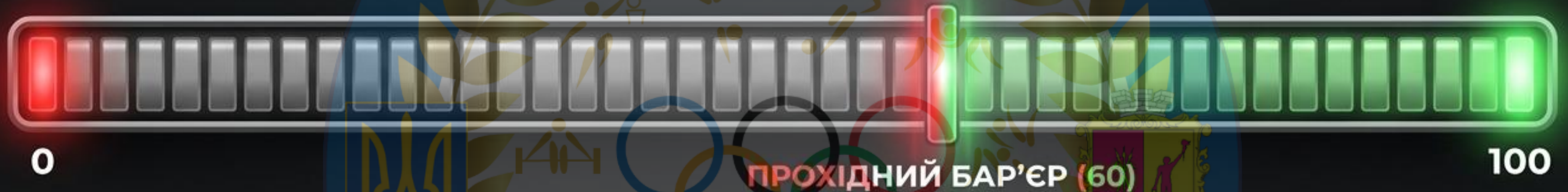
3



- **Ситуаційні Задачі (Кейси):**
Розв'язання реальних сценаріїв: травма на змаганнях, тепловий удар на відкритому стадіоні, раптове запаморочення атлета.

Ваш шлях до заліку (Scoreboard)

100-бальна система оцінювання. Мінімальний прохідний бар'єр — 60 балів.



+80 Балів (Робота на модулях)

- Оцінюється робота на 8 ключових темах (по 10 балів за тему). Включає активність, ведення конспектів, експрес-тестування та виконання самостійної роботи (напр., складання гігієнічного режиму дня).

+20 Балів (Підсумковий контроль)

- Фінальна контрольна робота, що підтверджує засвоєння проактивних та реактивних стратегій.
- = 100 Балів** (Максимум).



Важливо: Оцінюється не лише пам'ять, а й точність виконання практичних навичок (ПМД).

Ваш найважливіший професійний м'яз — це відповідальність.

Курс «Гігієна та ОМЗ» — це не просто оцінка в диплом. Це здатність зберегти кар'єру спортсмена. Це вміння врятувати життя, коли всі інші розгублені.

БУДЬТЕ ГОТОВІ ДІЯТИ.