

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
“ 11 ” 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Спортивна медицина та травматологія

Для студентів

Спеціальності: 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Освітнього рівня: бакалаврський

Освітньої програми: 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Спеціалізації:

Київ - 2021



Розробники:

Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент,
професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

Викладачі:

Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент,
професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

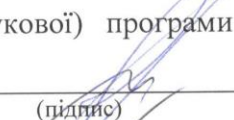
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної
реабілітації та біокінезіології

Протокол від 12.01.2021 р. №1

Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової)
програми (керівником проектної групи):

___ . ___ . 2021 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (М.Ф. Хорошуха)
(підпис)

Робочу програму перевірено

___ . ___ . 2021 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Пролонговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	1/30	
Курс	2	
Семестр	4	
Кількість модулів	1	
Обсяг кредитів	1	
Обсяг годин, в тому числі:	30	
Аудиторні	14	
Модульний контроль	2	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	14	
Форма семестрового контролю	-	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування сучасного мислення та системи спеціальних знань про вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток та морфо-функціональні особливості організму спортсменів, умінь щодо проведення діагностичних методів в оцінці здоров'я, фізичного розвитку і фізичної працездатності, функціональних можливостей, загальної і спеціальної тренуваності, а також формування у студентів спеціальних знань про характер і поширеність травматичних ушкоджень у спортсменів в залежності від специфіки їх виду спорту, механізм виникнення травм, профілактику спортивного травматизму, надання першої долікарської допомоги та лікування.

Завдання дисципліни:

1. Сформувати здатність здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, визначати перспективні шляхи управління здоров'ям, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.

2. Сформувати здатність до організаційної роботи зі створення та забезпечення функціонування організацій з фізичної реабілітації, організувати служби здорового способу життя, центри фізичної реабілітації за місцем проживання, відпочинку та роботи громадян.

3. Сформувати здатність продемонструвати знання про використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження та зміцнення здоров'я.

4. Сформувати здатність використовувати уміння надавати рекомендації щодо профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу, знання основних принципів медичної активності особи для профілактики неінфекційних захворювань, особливостей комплексної взаємодії різних компонентів здорового способу життя.

5. Сформувати здатність здійснювати прогнозування ризику можливого виникнення травматичних ушкоджень різного характеру у середовищі спортсменів, визначати поширеність травм з урахуванням специфіки тренувального процесу та індивідуальної схильності окремих спортсменів до травматизації, проводити повноцінну фізичну реабілітацію з метою повернення їх до тренувань і змагань.

6. Сформувати здатність продемонструвати знання щодо впливу спортивних чинників на розвиток травматичних ушкоджень у спортсменів, механізму їх виникнення тощо.

7. Сформувати здатність використовувати уміння та навички здійснювати діагностику найбільш поширених травм у спортсменів.

8. Сформувати здатність використовувати уміння та професійні навички у наданні першої медичної допомоги в разі виникнення травм різного характеру та ступеню, а також знання, що стосуються проведення превентивних заходів з метою запобігання виникнення травм та розвитку окремих захворювань опорно-рухового апарату.

Загальні компетентності:

1. (ЗК 01) Набути знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

Фахові компетентності спеціальності:

1. (СК 02). Сформувати здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

2. (СК 03). Сформувати здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

3. (СК 05). Сформувати здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

4. (СК 06). Сформувати здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).

5. (СК 08). Сформувати здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

6. (СК 09). Сформувати здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

7. (СК 10). Сформувати здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта / клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.
8. (СК 11). Сформувати здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
9. (СК 12). Сформувати здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
10. (СК 13). Сформувати здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
11. (СК 14). Сформувати здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

3. Результати навчання за дисципліною

1. (ПР 07). Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).
2. (ПР 15). Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.
3. Проводити антропометричні та соматоскопічні дослідження у визначенні фізичного розвитку людини.
4. Дати оцінку фізичного розвитку спортсменів.
5. Проводити дослідження по визначенню біологічного віку юних спортсменів.
6. Проводити дослідження по визначенню фізичної працездатності з використанням функціональних проб.
7. Визначати функціональний стан спортсменів за допомогою інструментальних методів функціональної.
8. Оцінювати зміни функціонального стану спортсменів в процесі тренувальних занять з використанням методик лікарсько-педагогічних спостережень.
9. Кваліфіковано надати першу медичну допомогу в разі виникнення спортивних травм та гострих патологічних станів в спорті та клінічній медицині.
10. Вміти проводити тестування в діагностиці фізичної працездатності в лабораторних умовах та в умовах спортивних тренувань.
11. Вміти діагностувати і знати механізми розвитку травматичних ушкоджень.
12. Вміти використовувати медичні засоби відновлення спортивної працездатності.
13. Вміти надати першу медичну допомогу в разі розвитку гострих патологічних станів у людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Спортивна медицина та травматологія							
Тема 1. Фізичний розвиток. Кардіореспіраторна та нервова системи. Фізична працездатність. Відновлення.	18	2		6			10
Тема 2. Спортивні травми хребта, верхньої і нижньої кінцівок. Синдром міофасціальних тригерних точок.	10	2		4			4
Модульний контроль	2						
Усього	30	4	-	10	-	-	14

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Спортивна медицина та травматологія.

Лекція 1. Фізичний розвиток. Кардіореспіраторна та нервова системи. Фізична працездатність. Відновлення.

Основні питання / ключові слова: Спортивна медицина (СМ) - наука яка вивчає вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток та морфофункціональні особливості організму людини. Мета, зміст і задачі СМ. Принципи організації спортивної медицини: діяльність лікарсько -фізкультурних диспансерів та кабінетів лікарського контролю.

Єдина уніфікована методика проведення лікарського обстеження спортсменів: «Лікарсько-контрольна картка фізкультурника і спортсмена» (форма № 061/у), «Лікарсько-контрольна картка диспансерного спостереження спортсмена» (форма № 062/у). ФР як комплекс морфологічних і функціональних особливостей організму, який визначає фізичну дієздатність організму та рівень вікового розвитку людини. Зв'язок ФР з особливостями тілобудови (статури) тіла. Класифікація конституційних типів тілобудови. Значення соматоскопії у дослідженні постави. Плантографія у визначенні стану склепіння

стопи. Основні правила у проведенні антропометричних досліджень (за Є. Г. Мартіросовим, 1982). Оцінка фізичного розвитку з позиції біоенергетики організму (Г. Л. Апанасенко, 1992, 1998). Оцінка біологічного віку за так званою «статевою формулою» (Т. С. Тимакова, Н. Т. Белякова, 1983).

Спортивне серце: структурні і функціональні особливості (гіпертрофія, дилатація, брадикардія). Функціональна оцінка і регуляція ЧСС. Сутність понять «ЧСС» і «пульс». Визначення і функціональна оцінка артеріального тиску у спортсменів. Електрокардіографія (ЕКГ). Особливості ЕКГ у спортсменів.

Етапи транспорту кисню із атмосферного повітря до тканин організму. Легенева вентиляція: показники, дослідження. Споживання кисню та кисневий борг. Проби в оцінці функціонального стану респіраторної системи: проби Штанге, Генчі, індекс Скибінської, контрольна і максимальні паузи за К. П. Бутейком.

Дослідження стану основних черепно-мозкових нервів. Дослідження координаційної функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. Дослідження функції аналізаторів та вегетативної нервової системи (ВНС). Типологічні особливості вищої нервової діяльності (ВНД) спортсменів. Дослідження сили (СНП) та функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) спортсменів.

Функціональні проби (тести). Вимоги до проведення тестів. Застережні заходи. Наукова автентичність (НА) тестів. Критерії НА. Проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC₁₇₀, визначення МСК. Фізична працездатність. Спортивні тренування («польові умови»), Проба з бігу, метод power-ергометрії.

Засоби відновлення спортивної працездатності: педагогічні, психологічні, медичні (медико-біологічні). Медичні засоби: раціональне (збалансоване) харчування; фізичні фактори (масаж, лазня-сауна, душі, електропроцедури та ін.), фармакологічні засоби (основні групи лікарських форм, які рекомендовано фармакологічним комітетом МОЗ України).

Практичне заняття 1. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку.

Основні питання / ключові слова: Організація спортивної медицини. Зміст і методи лікарського обстеження спортсменів (первинні, повторні та додаткові обстеження). Форми обстеження: «Лікарсько-контрольна картка фізкультурника і спортсмена» (форма № 061/у), «Лікарсько-контрольна картка диспансерного спостереження спортсмена» (форма № 062/у). Лікарський висновок.

Методи в оцінці фізичного розвитку: метод антропометричних стандартів, методи кореляції, індексів та перцентильних шкал. *Технічне обладнання:* терези, ростомір, сантиметрова стрічка, таблиці, бланки протоколів.

Рекомендована література:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Практичне заняття 2. Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної системи.

Основні питання / ключові слова: Визначення ЧСС та АТ в стані спокою та після фізичних навантажень. Оволодіння методикою ЕКГ-досліджень.

Оволодіння навичками визначення ЧСС за допомогою ЕКГ. *Технічне обладнання:* електрокардіограф, ЕКГ-стрічки і бланки, секундомір, фонендоскоп.

Рекомендована література:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Практичне заняття 3. Характеристика й оцінка функціонального стану дихальної системи.

Основні питання / ключові слова: Методи спірографії та спірометрії в оцінці функціонального стану системи зовнішнього дихання. Визначення й оцінка ЖЄЛ.

Технічне обладнання: спірометр, таблиці Гарріса-Бенедикта, спірометаболична лінійка, бланки протоколів.

Рекомендована література:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивна медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Практичне заняття 4. Характеристика й оцінка функціонального стану нервової системи.

Основні питання / ключові слова: Дослідження координаційної функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. Дослідження ВНС: проба Ашнера, ортостатична проба, дермографізм. Дослідження СНП за допомогою методу теппінг-тесту, простої сенсомоторної реакції (метод В. Д. Небиліцина). *Технічне обладнання:* електроміорефлексометр «EMR-01», секундомір, бланки протоколів, прилад теппінг-тест (лічильник рухів кистю), секундомір, бланки протоколів.

Рекомендована література:

1. Дубровский В. И. Спортивна медицина: [учебник для студентів вузів]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлєва А. И. Спортивна медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлєва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивна медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Практичне заняття 5. Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC₁₇₀, визначення МСК).

Основні питання / ключові слова: Функціональні проби (тести). Вимоги до проведення тестів. Застережні заходи. Наукова автентичність (НА) тестів. Критерії НА. Проба Руф'є. Проба Мартіне-Кушелєвського. Проба С. П. Летунова. Методики проведення проб. Оцінка функціонального стану резервів організму

спортсмена. *Технічне обладнання:* фонендоскоп, секундомір (спорт-тестер), бланки протоколів.

Гарвардський степ-тест, субмаксимальний тест PWC₁₇₀. субмаксимальний тест у визначенні МСК. Методики проведення. Оцінка фізичної працездатності спортсмена.

Технічне обладнання: степ-ергометр, звуковий метроном, фонендоскоп, секундомір (спорт-тестер), бланки протоколів, велоергометр (степ-ергометр), номограма Астранда.

Рекомендована література:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.

7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Практичне заняття 6. Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії).

Основні питання / ключові слова: Проба з використанням легкоатлетичного бігу. Визначення спеціальної фізичної працездатності в «польових умовах». Метод power-ергометрії. Визначення спеціальної фізичної працездатності спортсмена.

Технічне обладнання: бігова доріжка на стадіоні, секундомір (спорт-тестер), силовий ергометр, гімнастична стінка, нависна перекладина, бланки протоколів.

Рекомендована література:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.

7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Лекція 2. Спортивні травми хребта, верхньої і нижньої кінцівок. Синдром міофасціальних тригерних точок.

Практичне заняття 7-8. Травматичні ушкодження та захворювання хребта. Синдром міофасціальних тригерних точок.

Основні питання / ключові слова: Ушкодження шкіри: потертості (пухирі), оmozоленість, садна, рана. Травми ОРА: забиття, розтягнення м'язів і сухожилків, вивихи, переломи. Травми голови: струс головного мозку, забиття і стиснення головного мозку, черепно-мозкові травми у боксі. Спондилоз попереково-крижового відділу хребта: діагностика. лікування. Спондилоз і спондилолітез: діагностика. лікування.

Рекомендована література:

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

2. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1984. – 304 с.

3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

4. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

5. Левенець В. М. Спортивна травматологія [навч. посіб.] / В. М. Левенець, Я. В. Лінько. - К.: Олимпийская литература, 2008. – 215 с.

6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

7. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 368 с.

8. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.

9. Спортивная медицина. Практические рекомендации / [под ред. Р. Джексона]. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 383 с.

10. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

11. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

12. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

Практичне заняття 9-10. Травматичні ушкодження плечового та ліктьового суглобів. Травматичні ушкодження колінного та гомілковостопного суглобів. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта.

Основні питання / ключові слова: Причини, механізм виникнення, клінічні ознаки, діагностика, лікування та реабілітація спортсменів з м'язово-сухожилковими травмами плеча, вивихом у ключично-акроміальному з'єднанні, асептичним запаленням сухожилка довгої головки біцепса та розриву згаданого сухожилка плечового суглоба. Гострий синдром «ліктя тенісиста»: причини, механізм виникнення, клінічні ознаки, діагностика, лікування та реабілітація спортсменів. Діагностика ушкодження бокових зв'язок колінного суглоба. Діагностика ушкодження хрестоподібних зв'язок колінного суглоба. Діагностика ушкодження менісків колінного суглоба. Лікування. Реабілітація. Травматичні ушкодження зв'язочного апарату гомілковостопного суглобу: клінічні ознаки, діагностика, лікування, реабілітація. Мануальна терапія – спосіб («мистецтво») лікування руками захворювань хребта та суглобів. Наукове обґрунтування методів мануальної терапії у зміцненні здоров'я спортсменів. Показання та протипоказання до мануальної терапії. Класифікація прийомів мануальної терапії у здійсненні біодинамічної корекції хребта: масаж, мобілізація, постізометрична релаксація (ПІР), маніпуляція. Профілактика остеохондрозу.

Рекомендована література:

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-рухового аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

2. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1984. – 304 с.

3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

4. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

5. Левенець В. М. Спортивна травматологія [навч. посіб.] / В. М. Левенець, Я. В. Лінько. - К.: Олимпийская литература, 2008. – 215 с.

6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

7. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські література, обереги, 2007. – 368 с.

8. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.

9. Спортивная медицина. Практические рекомендации / [под ред. Р. Джексона]. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 383 с.

10. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

11. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

12. Шойлев Димитр. Спортивная травматология / Димитр Шойлев. – София, 1986. – 192 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2
Відвідування семінарських			
Робота на семінарському занятті			
Робота на практичному занятті	10	10	100
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)			
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25
Виконання ІНДЗ			
	Разом		132
Максимальна кількість балів : 132			
Розрахунок коефіцієнта : $132 / 100 = 1,32$			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Спортивна медицина та травматологія (14 годин)		
Фізичний. розвиток. Кардіореспіраторна та нервова системи. Фізична працездатність. Відновлення. Спортивні травми хребта, верхньої і нижньої кінцівок. Синдром міофасціальних тригерних точок	Поточний	5
Всього: 14 годин		5

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
--------	-----------------

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — немає.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю:

1. Артеріальний тиск.
2. Проба з додатковими навантаженнями.
3. Стиснення головного мозку.
4. Проба Яроцького.
5. Нетрадиційні методи надання першої долікарняної допомоги.
6. Сонячний удар.
7. Структурні особливості «спортивного серця».
8. Тест PWC-170 з використанням бігу.
9. «Стрес-переломи» в практиці спорту.
10. Життєва ємкість легенів.
11. Фізіологічна крива і моторна щільність уроку фізкультури.
12. Гравітаційний шок.
13. Функціональні особливості «спортивного серця».
14. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності спортсменів.
15. Струс головного мозку.
16. Визначення та оцінка біологічного віку спортсменів.
17. Максимальне споживання кисню.
18. Види кровотечі. Перша медична допомога.
19. Фізіологічна характеристика передстартового стану у спортсменів.

20. Особливості харчування спортсменів різних видів спорту.
21. Реанімаційні заходи при утопленні.
22. Хвилинний об'єм дихання.
23. Медичне забезпечення спортивних змагань.
24. Ортостатичний колапс.
25. Максимальна вентиляція легенів.
26. Допінги та їх класифікація.
27. Запаморочення при напруженні.
28. Дермографізм..
29. Черепно-мозкові травми у боксі.
30. Гарвардський степ-тест.
31. Травми опорно-рухового апарату.
32. Проба Ашнера.
33. Самоконтроль спортсмена.
34. Гіпоглікемічний стан в практиці спорту.
35. Метод антропометричних стандартів в оцінці фізичного розвитку.
36. Проба Руф'є.
37. Спортивні травми. Причини і механізми їх виникнення.
38. Електрокардіографія. Визначення ЧСС за допомогою ЕКГ.
39. Проба з додатковими навантаженнями.
40. Характеристика черепно-мозкових травмах у боксі.
41. Метод індексів в оцінці фізичного розвитку.
42. Проба С. П. Летунова.
43. Пошкодження шкіряного покриву.
44. Регуляція ЧСС в різних фазах серцевої діяльності.
45. Визначенні фізичної працездатності в умовах спортивної діяльності
46. Забиття головного мозку.
47. Проба Ромберга.
48. Антидопінговий контроль.
49. Запаморочення при короткочасній зупинці серця.
50. Електрокардіографія. Загальні уявлення.
51. Проба з повторними навантаженнями.
52. Пошкодження нервів у спортсменів.
53. Проба Воячека.
54. Секс-контроль.
55. Тепловий удар.
56. Оцінка фізичного розвитку з позиції біоенергетики.
57. Тест PWC₁₇₀.
58. Тейпінг. Загальні уявлення про тейпування.
59. Медичні засоби відновлення спортивної працездатності.
60. Раціональне харчування спортсменів.
61. Фізичні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів.
62. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів.
63. Вітаміни як додаткові фактори харчування.

64. Мінеральні речовини та їх роль в обміні речовин.
65. Сутність феномену «тайпер» та можливості застосування його в спорті.
66. Розкрийте сутність зовнішніх чинників спортивного травматизму.
67. Розкрийте сутність внутрішніх чинників спортивного травматизму.
68. Опишіть клінічну картину потертості у спортсменів.
69. Опишіть клінічну картину оmozоленості у спортсменів.
70. Опишіть клінічну картину садни та рани у спортсменів.
71. Опишіть клінічну картину травм опорно-рухового апарату у спортсменів.
72. Опишіть клінічну картину травм голови (струс, забиття, стиснення головного мозку) у спортсменів.
73. Опишіть клінічну картину черепно-мозкових травм у боксі.
74. Розкрийте сутність синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
75. Опишіть клінічну картину синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
76. Опишіть диференційну діагностику синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
77. Розкрийте загальні принципи лікування синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
78. Опишіть основні захворювання попереково-крижового відділу хребта, які зустрічаються у спортсменів.
79. Опишіть клінічну картину розвитку спондиліозу у спортсменів.
80. Охарактеризуйте основні принципи лікування спондиліозу у спортсменів.
81. Опишіть клінічну картину розвитку спондилолізу у спортсменів.
82. Охарактеризуйте основні принципи лікування спондилолізу у спортсменів.
83. Опишіть клінічну картину розвитку спондилолістезу у спортсменів.
84. Охарактеризуйте основні принципи лікування спондилолістезу у спортсменів.
85. Висвітліть показання та протипоказання до застосування мануальної терапії у фізичній реабілітації.
86. Розкрийте можливості використання масажу у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
87. Розкрийте можливості використання прийомів масажу у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
88. Розкрийте можливості використання прийомів мобілізації (пасивних рухів) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
89. Розкрийте можливості використання прийомів постізометричної релаксації (ППР) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
90. Розкрийте можливості використання прийомів маніпуляції (форсированих рухів) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
91. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на шийному відділі.

- 92.. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на грудному відділі.
93. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на попереково-крижовому відділі.
94. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми м'язово-сухожилкових травм плечового суглобу.
95. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми вивиху у ключично-акроміальному з'єднанні.
96. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми асептичного запалення сухожилка довгої головки біцепса.
97. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми розриву сухожилка довгої головки біцепса.
98. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми травматичних ушкоджень ліктьового суглобу.
99. Охарактеризуйте гострий синдром «ліктя тенісиста».
100. Опишіть клінічну картину гострого синдрому «ліктя тенісиста».
101. Розкрийте причини, механізм та основні неврологічні симптоми розвитку гострого латерального епікондиліту.
102. Охарактеризуйте основний принцип та етапи лікування гострого епікондиліту
103. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження бокових зв'язок колінного суглоба.
104. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження хрестоподібних зв'язок колінного суглоба.
105. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження менісків колінного суглоба.
106. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження зв'язочного апарату гомілковостопного суглоба.
107. Опишіть класифікацію гострих ушкоджень гомілковостопного суглоба за А.Ж. Абдрахмановим.
108. Опишіть комплексне лікування спортсменів з пошкодженнями зв'язочного апарату гомілковостопного суглоба.
109. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми м'язово-сухожилкових травм плечового суглобу.
110. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми вивиху у ключично-акроміальному з'єднанні.
111. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми асептичного запалення сухожилка довгої головки біцепса.
112. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми розриву сухожилка довгої головки біцепса.
113. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми травматичних ушкоджень ліктьового суглобу.
114. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження бокових зв'язок колінного суглоба.

115. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження хрестоподібних зв'язок колінного суглоба.
116. Розкрийте причини, механізм та основні діагностичні симптоми пошкодження менісків колінного суглоба.
117. Розкрийте сутність діагностичного симптому «нещасна англійська тріада».
118. Розкрийте сутність діагностичного симптому «передньої висунутої шухляди».
119. Розкрийте сутність діагностичного симптому «задньої висунутої шухляди».
120. Розкрийте сутність діагностичного симптому Штеймана.
121. Розкрийте сутність діагностичного симптому Байкова.
122. Розкрийте сутність діагностичного симптому Турнера.
123. Розкрийте сутність діагностичного симптому Перельмана-1 (симптом «колоші»).
124. Розкрийте сутність діагностичного симптому Перельмана-2.
125. Розкрийте сутність діагностичного симптому Белера-1.
126. Розкрийте сутність діагностичного симптому Белера-2.
127. Розкрийте сутність діагностичного симптому Ланда.
128. Розкрийте сутність синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
129. 35. Опишіть клінічну картину синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
130. Опишіть диференційну діагностику синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
131. Розкрийте загальні принципи лікування синдрому міофасціальних тригерних точок (міофасціального болю) у спортсменів.
132. Висвітліть показання та протипоказання до застосування мануальної терапії у фізичній реабілітації.
133. Розкрийте можливості використання масажу у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
134. Розкрийте можливості використання прийомів масажу у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
135. Розкрийте можливості використання прийомів мобілізації (пасивних рухів) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
136. Розкрийте можливості використання прийомів постізометричної релаксації (ППР) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
137. Розкрийте можливості використання прийомів маніпуляції (форсированих рухів) у здійсненні біодинамічної корекції хребта під час проведення мануальної терапії.
138. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на шийному відділі.
139. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на грудному відділі.

140. Опишіть основні прийоми мануальної терапії на попереково-крижовому відділі.
141. Опишіть невелику симптоматику міофасціального болю.
142. Розкрийте сутність симптому «локального судомного ефекту» в діагностиці міофасціального болю.
143. Розкрийте сутність симптому «відбитого болю» в діагностиці міофасціального болю.
144. Розкрийте сутність «компресійної проби» в діагностиці міофасціального болю.
145. Розкрийте сутність симптому «шкарлупи яйця» в діагностиці ушкодження зовнішніх зв'язок гомілковостопного суглоба.
146. Розкрийте сутність симптому «передньої висунутої шухляди» в діагностиці ушкодження зовнішніх зв'язок гомілковостопного суглоба.
147. Розкрийте сутність симптому Іорденсена в діагностиці асептичного запалення сухожилка довгої головки біцепса.
148. Опишіть особливості лікування асептичного запалення сухожилка довгої головки біцепса в гострій стадії.
149. Опишіть особливості лікування асептичного запалення сухожилка довгої головки біцепса в підгострій стадії.
150. Опишіть особливості лікування асептичного запалення сухожилка довгої головки біцепса в хронічній стадії.
151. Розкрийте сутність синдрому грушевидного м'яза.
152. Спондильоз: клінічна симптоматика, лікування.
153. Спондильоліз: клінічна симптоматика, лікування.
154. Спонділолітез: клінічна симптоматика, лікування.
155. Розкрийте сутність діагностичного симптому Велша.
156. Розкрийте сутність діагностичного симптому Andrews.
157. Розкрийте сутність діагностичного симптому «тест Тунеля».
158. Опишіть особливості лікування «ліктя тенісиста» в гострій стадії.

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 30 год.: лекції – 4 год., практ. заняття - 10 год., самостійна робота -14 год., модульн. контроль - 2 години

Модулі	Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Спортивна медицина». Характеристика й оцінка функціонального стану різних систем організму (131 бал)	
Лекції	1	2
Теми лекцій	Фізичний розвиток. Кардіореспіраторна та нервова системи. Фізична працездатність. Відновлення.	Спортивні травми хребта, верхньої і нижньої кінцівок. Синдром міофасціальних тригерних точок.
Лекції, відвід. (бали)	1	1
Практичні заняття	1-6	7-10
Теми практичних занять	Фізичний розвиток. Кардіореспіраторна та нервова системи. Фізична працездатність. Відновлення.	Спортивні травми хребта, верхньої і нижньої кінцівок. Синдром міофасціальних тригерних точок.
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)	
Підсумковий контроль		

8. Рекомендовані джерела

Основні:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.
3. Левенець В. М. Спортивна травматологія [навч. посіб.] / В. М. Левенець, Я. В. Лінько. - К.: Олімпійська література, 2008. – 215 с.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські література, обереги, 2007. – 368 с.
6. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / [под общей ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема]. К.: Олімпійська 2002. – 378 с.
7. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.
8. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
9. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина]. – К.: Олімпійська література, 1998. – 431 с.
10. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Додаткові:

11. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985.-80 с.
12. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
13. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За заг. ред. В. В. Клапчука, Г.В. Дзяка, І.В. Муравова. - К.: Здоров'я, 1995. - 312 с.
14. Мартиросов З.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 199 с.
15. Функціональна діагностика: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. - К.: Університет «Україна», 2007. – 308 с.