

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
ГООУ ВПО ХМАО – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Кафедра МБД и БЖ

**О.Л. Нифонтова**

**А.Г. Привалова**

# **СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

**СБОРНИК ЗАДАЧ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**Направление подготовки 050100.62**

**Педагогическое образование**

**Профиль «Физкультурное образование»**

**Сургут 2013**

УДК 796:61(076.1)  
ББК 75.0р30  
Н 69

*Печатается по рекомендации отдела  
сертификации и методического сопровождения  
образовательного процесса СурГПУ*

Методические указания утверждены на заседании  
кафедры МБД и БЖ  
29 февраля 2012 года, протокол № 7

Рецензент:

Доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания  
Сургутского государственного педагогического университета

***Н.И. Синяевский***

**Нифонтова О.Л., Привалова А.Г.**

**Н 69** Спортивная медицина: Сборник задач для самостоятельной  
работы студентов специальности 050100.62 Педагогическое  
образование. Профиль «Физкультурное образование». –  
Сургут : РИО СурГПУ, 2013. – 54 с.

Сборник задач по спортивной медицине предназначен для студентов высших учебных заведений, обучающихся на очном и заочном отделениях по специальности педагогическое образование профиль Физкультурное образование и изучающих курс «Спортивная медицина». Кроме того, данное пособие может быть полезно студентам, выполняющим курсовые и выпускные квалификационные работы медико-биологической направленности.

**УДК 796:61(076.1)  
ББК 75.0р30**

© Нифонтова О.Л., Привалова А.Г., 2013

© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2013

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Раздел 1. Задачи по спортивной травматологии .....	8
Раздел 2. Задачи по тестированию функциональных систем спортсменов .....	26
Список литературы .....	53
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Курс «Спортивная медицина» является составной частью цикла медико-биологических дисциплин, читаемых на факультете физической культуры. Преподавание дисциплины строится с учетом знаний, полученных студентами по вопросам защитных и компенсаторных механизмов организма, по критериям нормального морфофункционального состояния человека, по структуре и содержанию занятий физической культурой и спортом.

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин (В.3.6), изучаемых бакалаврами по специальности педагогическое образование профиль Физкультурное образование. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7); владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1). Общая трудоемкость курса «Спортивная медицина» составляет 108 часов, из них аудиторных часов – 36 и 45 часов выделяется на самостоятельную работу.

Актуальной задачей преподавания дисциплины «Спортивная медицина» является формирование у студентов понимания социальной значимости своей будущей профессии, а также способности к переоценке накопленного опыта в условиях развития науки и изменяющейся социальной практики.

Структура дисциплины включает в себя две взаимосвязанные части: «Основы общей и спортивной патологии» и «Методы диагностики функционального состояния спортсмена».

Учебное пособие для самостоятельной работы студентов максимально ориентировано на проверку полученных теоретических знаний и практических умений в решении типовых ситуационных задач.

Содержание пособия логически отражает структуру дисциплины, поэтому первый раздел заданий содержит ситуационные задачи по спортивной травматологии, по наиболее распространённым травмам опорно-двигательного аппарата. Теоретическая информация по клиническим проявлениям патологических состояний, возникающих у спортсменов при нарушении безопасности тренировочного процесса, освещается в лекционном курсе дисциплины в модуле «Основы общей и спортивной патологии».

Второй раздел учебно-методического пособия включает в себя ситуационные задачи по функциональной диагностике на разных этапах тренировочного процесса. Теоретическая информация по интерпретации результатов функциональных проб освещается во втором модуле дисциплины «Методы диагностики функционального состояния спортсмена».

Учебное пособие стимулирует самостоятельную работу обучающегося над освоением и закреплением учебного материала, написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100.62 педагогическое образование профиль Физкультурное образование.

Практические занятия по решению тематических задач дополняют и расширяют лекционный курс по указанной дисциплине. Практические задания доступны для выполнения, прививают навыки оценки результатов исследовательской практической работы, что необходимо для будущей практической деятельности в области физической культуры и спорта.

*Цель* самостоятельной работы по изучаемым курсам: научить студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта, на основе знаний о системе медицинского обеспечения тренировочного процесса, оценивать результаты неинвазивных методов исследования и оценки различных функциональных систем организма человека. Решение поставленной цели повысит уровень компетентностного подхода в решении профессиональных задач.

В *задачи* курса входит:

- овладение методиками исследования функций различных систем организма спортсмена;
- закрепление материала теоретического курса;

–приобретение будущими бакалаврами факультета физической культуры и спорта навыков по использованию полученных знаний в своей практической деятельности;

–формирование у студентов компетенций в области самостоятельной подготовки, включая навыки работы с литературой, поиска необходимых данных в сети Internet, способности к оперированию знаниями, полученными в ходе аудиторных занятий.

Будущие бакалавры должны *владеть*:

–навыками решения практических задач по основам спортивной патологии и функциональной диагностике.

Для правильного выполнения заданий в тетради необходимо зафиксировать ситуационную задачу, теоретически обосновать и оформить результаты исследований. Сдавая отчет, студент показывает степень усвоения данной темы. В конце занятия преподаватель принимает работу и выставляет оценки.

*Оценивание деятельности студентов* осуществляется с помощью следующих коэффициентов качества, которые соотносятся с традиционными отметками в привычной 4-х балльной системе:

–оценка **«отлично»** (коэффициенты 10 и 9): работа выполнена в полном объеме и в соответствии с методическими указаниями, в тетради самостоятельно сделаны правильные и четкие выводы на основе приобретенных теоретических знаний. В рейтинговой шкале оценка соответствует баллам 5 и 4,5 (снижение за неаккуратную работу и мелкие неточности);

–оценка **«хорошо»** (коэффициенты 8 и 7): работа выполнена в полном объеме и в соответствии с методическими указаниями, в формах отчетности выводы сделаны с небольшими неточностями, правильный ответ дан на большую часть вопросов по теоретическому материалу. В рейтинговой шкале оценка соответствует баллам 4,4 и 3,9 (снижение за неаккуратную работу или мелкие неточности);

–оценка **«удовлетворительно»** (коэффициенты 6 и 5): правильно выполнена большая часть заданий, допущены ошибки в интерпретации результатов эксперимента, выводы в формах отчетности недостаточно аргументированы, правильные ответы даны на 1-2 вопроса по теоретическому материалу. В рейтинговой шкале оценка соответствует баллам 3,8 и 3,5 (снижение за неаккуратную работу или мелкие неточности). В том случае, если пра-

вильно выполнена большая часть работы, допущены ошибки в интерпретации результатов эксперимента, выводы сделаны схематично и не аргументированы, студент не отвечает на вопросы по теоретическому материалу, преподаватель выставляет минимальный в рейтинговой шкале балл 2;

–оценка **«неудовлетворительно»**: задания не выполнены, нет отчета в тетради, нет ответов на вопросы по теоретическому материалу. В этом случае студент приглашается на индивидуальную работу для ликвидации задолженности.

Ситуационные задачи дополняют и расширяют лекционный курс и курс практических занятий по спортивной медицине. Тематика ситуационных задач даёт студентам целевую установку на самостоятельную работу, дополняет учебник и не заменяет его. Предложенные задачи доступны для выполнения, прививают навыки интерпретации результатов исследовательской деятельности, что необходимо для практической деятельности в области физической культуры и спорта.