

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І
СПОРТІ

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

014 Середня освіта

Код та найменування спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Гетманцев Сергій Васильович – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від « » червня 2017 року №

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту _____ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту.

Протокол від «27» червня 2017 року № 11

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» складена доцентом Гетманцевим С.В. відповідно до програми підготовки бакалаврів галузі знань 01 Освіта спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закономірності функціонування організму людини, механізми, якими керуються чи направляються ті чи інші процеси життєдіяльності, як вони змінюються залежно від віку людини, її функціонального стану та при взаємодії з навколишнім середовищем.

Міждисциплінарні зв'язки. «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є важливою дисципліною медико-біологічного профілю, яка лежить в основі сучасної професійної підготовки студентів факультету фізичної культури та спорту. Дисципліна «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» входить до варіативної частини блоку професійно-орієнтованих дисциплін та має тісні міждисциплінарні зв'язки з такими предметами як педагогіка, психологія, теорія та методика фізичного виховання, спортивна медицина, валеологія, фізіологія спорту, біохімія фізичних вправ та інших.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни:

Підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

Формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є наявність у студентів наступних

- знань:

- методів дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренованості;
- методів дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливостей підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засобів та методів відновлення в спорті;

- вмінь:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

Основними освітніми завданнями курсу «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є:

1. Дати глибоку теоретичну та практичну підготовку студентам в галузі вивчення морфо-фізіологічних особливостей організму людини в різних функціональних станах.

2. Підготувати студентів до кваліфікованого проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту згідно з сучасними вимогами науки і практики.

3. Сформувати у студентів практичні навички визначення морфо-функціональних особливостей фізичного розвитку дитини і перспектив вдосконалення їх в тому чи іншому виді спорту.

4. Поглибити загальнотеоретичну і методичну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Виховні завдання:

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Пропагування здорового способу життя на базі отриманих знань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями**:

I. Загальні компетентності (ЗК):

- ЗК 1.** Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 2.** Здатність працювати в команді та автономно.
- ЗК 3.** Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.
- ЗК 4.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.
- ЗК 5.** Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.
- ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.
- ЗК 7.** Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).

- ЗК 8.** Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності.
- ЗК 9.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.
- ЗК 10.** Здатність розуміти стратегію сталого розвитку людства.
- ЗК 11.** Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові компетентності спеціальності (ФК):

- ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
- ФК 2.** Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.
- ФК 3.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.
- ФК 4.** Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.
- ФК 5.** Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- ФК 6.** Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
- ФК 7.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
- ФК 8.** Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
- ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.
- ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- ФК 11.** Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
- ФК 12.** Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.
- ФК 13.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК 14. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку

ФК 15. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.

ФК 16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

На вивчення навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» відводиться 120 годин (4 кредити за ECTS).

2. Програма навчальної дисципліни

«Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті».

Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті.

Тема 1. Поняття працездатності в спорті.

Компоненти спортивної працездатності. Алактатна працездатність. Лактатна працездатність. Аеробна працездатність. Специфічність спортивної працездатності. Вікові особливості працездатності. Біохімічні та педагогічні методи розвитку компонентів працездатності.

Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.

Роль засобів та методів відновлення та підвищення працездатності в тренувальному процесі спортсменів у сучасному спорті. Основні завдання та методи їх вирішення.

Тема 3. Стоннення та його наслідки.

Причини й характеристика втоми, що виникає після різних фізичних навантажень. Перевтома та перетренованість. Фізіологія та біохімія відновлення.

Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.

Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення. Фізіологічні методи діагностики. Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення.

Тема 5. Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.

Комплексне використання різних засобів відновлення у спорті. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту. Відновлення у легкій атлетиці. Відновлення спортсменів - стрільців.

Тема 6. Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.

Раціональне планування тренувального процесу з урахуванням етапу підготовки, умов тренувань і змагань, статі і віку спортсменів, їх функціонального стану. Оптимальна організація та програмування тренувань в макро-, мезо- та мікроциклах, що забезпечують раціональне співвідношення різних видів, спрямованості та характеру тренувальних навантажень і їх динамічний розвиток.

Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму.

Тема 1. Раціональне харчування спортсмена.

Основи раціонального харчування. Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів. Жири у відновленні працездатності. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів. Мінеральні речовини у харчуванні. Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища.

Тема 2. Загартування як фактор підвищення працездатності.

Використання природних факторів для загартування організму спортсменів. Сонячне, водне та повітряне загартування. Підвищення специфічного та неспецифічного імунітету спортсменів.

Тема 3. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.

Гігієнічні засоби при підготовці спортсменів для оптимізації тренувального процесу, прискорення відновлення, попередження втоми і підвищення працездатності фізіологічно виправдані і принципово відмінні від стимулюючих допінгових впливів.

Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).

Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.

Класифікація фармакологічних засобів, що використовують у спортивній медицині: вітаміни і коферменти; препарати пластичної дії; препарати енергетичної дії; антиоксиданти й антигіпоксанти; адаптогени рослинного і тваринного походження; гепатопротектори; стимулятори кровотворення; ноотропи; імуномодулятори. Вони сприяють покращенню

багатьох психофізіологічних функцій організму, підвищенню імунітету, вдосконаленню нервової та ендокринної регуляції, активізації ферментативних систем організму.

Тема 2. Спортивний масаж та його різновиди.

Різновиди спортивного масажу: тренувальний, попередній і відновний. Лікувальний, гігієнічний, самомасаж, сегментний, точковий, масаж у воді, локальний та ін. Особливості спортивного масажу в різних видах спорту. Апаратний масаж: вакуум-масаж, вібромасаж, гідромасаж.

Тема 3. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.

Різновиди гідропроцедур: лазня, сауна, ванни, душі. Фізіотерапевтичні засоби відновлення: аероіонізація, гіпербарична оксигенація (ГБО), діадинамічні струми, інфрачервоне випромінювання, магнітотерапія, мануальна терапія, синусоїдальні модульовані струми (СМС), ультрафіолетове опромінення (УФО), електростимуляція, електрофорез та ін.

Тема 4. Застосування допінгу в спорті.

Заборонені препарати і методи: стимулятори, наркотики (наркотичні анальгетики), анаболічні стероїди та інші гормональні анаболічні засоби, бета-блокатори, діуретики (сечогінні препарати).

Тема 5. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.

Допінговими є визначені методи: кров'яний допінг (гемотрансфузія), фармакологічні, хімічні і механічні дії із біологічними рідинами, додавання до зразків сечі ароматичних сполук або “маскувальних” засобів, заміна зразків, пригнічення процесу утворення сечі нирками.

Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів. Способи регуляції стресу. Методи психологічної підготовки спортсмена. Компоненти психологічного відновлення. Методи психодіагностики, що включають вивчення спеціальних здібностей, аналіз особливостей особистості, психодинамічного статусу спортсмена, контроль за його поточним станом, вивчення соціально-психологічної структури малої групи (команди).

Тема 2. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

Комплексні методи релаксації і мобілізації у формі аутогенних, психом'язових, психофізичних, ідеомоторних та ментальних тренувань. Апаратурні засоби впливу: використання ритмічної музики, світломузики, відеозображення, фільмів з прихованими титрами заспокійливого або мобілізуючого характеру.

Тема 3. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).

Психофізіологічні дії: масаж, тонізуючі рухи, довільна регуляція ритму дихання, вплив холодом, фармпрепарати природного походження і т. ін.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

3. Рекомендована література

Базова

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. – 124 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.

Допоміжна

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 8 с.
3. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 11 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.

5. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: методические рекомендации для студентов IY курса медицинского факультета / Сост.: В.С. Соколовский, Н.А. Романова, В.С. Владова, И.И. Бондарев. – Одесса: Одесс. гос. мед. ун-т, 2001. – 93 с.
6. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – Том 1 и 2.. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.- 2-е изд. перераб. и доп. – М: Медицина, 2001. – 592 с.
9. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой – М.: Медицина, 1995. – 400 с.

Інформаційні ресурси:

1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...
2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=119>
3. www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ
4. www.horting.org.ua/node/1086
5. stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports..
6. horting.org.ua/node/541

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

4 семестр - залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

- Опитування студентів під час проведення лабораторних занять.
- Оцінювання письмових завдань
- Оцінювання контрольних робіт
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до лабораторних робіт. Крім того, контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.
- Використання пакетів тестів
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

а) *контроль засвоєння теоретичних знань* (блок 1):

- опитування на практичних заняттях (15x5=75 балів);
- модульні тестові контрольні роботи (2x20=40 балів);

- текстові контрольні роботи ($2 \times 10 = 20$ балів);
 - б) *контроль рівня вмінь та навичок студентів на практичних заняттях* (блок 2):
 - оцінка якості підготовки до практичних завдань;
 - оцінка рівня практичної діяльності студентів ($15 \times 5 = 75$);
 - в) *контроль самостійної роботи студентів* (блок 4):
 - тестові і текстові контрольні роботи (30 балів).
- За навчальний семестр студент може отримати максимально **400 балів**.