

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**

ОКР «бакалавр»

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання\*

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 № 11

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 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання\*.

**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 тренуваності;
- 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. Загальнопредметні:**

– здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень; аналізувати розвиток науки в системі цивілізаційного розвитку; мати уявлення про типи наукової раціональності; виявляти перспективи науково-технічного розвитку у світлі діалогу культур; оцінювати події наукового світогляду; застосовувати системний підхід до сприйняття розвитку науки (ЗК-1);

- оперувати основними поняттями й термінами інформаційно-комунікативних технологій; використовувати медіатизацію, комп'ютеризацію, інтелектуалізацію в навчальній діяльності; визначати функції інформатизації вищої школи; усвідомлювати види та методику створення Інтернет-проектів; студіювати вимоги до створення електронного підручника (ЗК-3);
- діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну й етичну відповідальність за ухвалені рішення (ЗК-4);
- здатність до самостійного освоєння й використання нових методів дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності (ЗК-5);
- здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності (ЗК-7).

## **II. Фахові:**

- управляти своїм фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності педагогічної діяльності (ФК-9);
- готовність до розробки й реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність (ФК-12);
- здатність виконувати наукові дослідження й використати їхні результати з метою підвищення ефективності тренувального процесу (ФК-16);
- здатність розробляти плани, програми й методики проведення досліджень в області фізичної культури й спорту, самостійно здійснювати наукове дослідження (ФК-21);
- виявляти сучасні практичні й наукові проблеми, застосовувати сучасні технології й новації в сфері фізичної культури й спорту (ФК-23);
- здатність розробляти проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури й спорту з обліком соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі й віку, природничих і економічних особливостей регіону (ФК-30);
- здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності рекреаційної діяльності (ФК-48);
- нормувати, контролювати й корегувати фізичні навантаження з урахуванням стану здоров'я, віку, статі й рівня підготовленості (ФК-50);
- використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я (ФК-52).

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.** Стомлення 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, души. 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.

### **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 IV курса медицинского факультета / Сост.: В.С. Соколовский, Н.А. Романова, В.С. Владова, И.И. Бондарев. – Одесса: Одесс. гос. мед. ун-т, 2001. – 93с.
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...](https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...)
2. <https://mylifespport.ru/text.php?id=119>
3. [www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛІЄ](http://www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛІЄ)
4. [www.horting.org.ua/node/1086](http://www.horting.org.ua/node/1086)
5. [stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni\\_zahodi\\_reabilitatsiya\\_sports..](http://stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports..)
6. [horting.org.ua/node/541](http://horting.org.ua/node/541)

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

7 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 ( $15 \times 5 = 75$  балів);
- модульні тестові контрольні роботи ( $2 \times 20 = 40$  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**.