

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

**КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ**

ОКР «бакалавр»

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
Напрямок підготовки 6.010202 Спорт

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 нормативної навчальної дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів» складена доцентом Гетманцевим С.В. для студентів ОКР «бакалавр» галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряму підготовки 6.010202 «Спорт».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та травмованих спортсменів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, професійних заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до відновлення їх стану здоров'я та функціональних можливостей.

**Міждисциплінарні зв'язки.** «Комплексна реабілітація спортсменів» є важливою дисципліною медико-біологічного профілю, яка лежить в основі сучасної професійної підготовки студентів факультету фізичної культури та спорту. Дисципліна «Комплексна реабілітація спортсменів» входить до нормативної 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 дисципліни** – вивчення системи державних, соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних та інших заходів, направлених на відновлення хворих та травмованих спортсменів, їх одужання та повернення в спортивну діяльність і суспільно-корисну працю, формування на цій основі системи знань з комплексної реабілітації спортсменів.

#### **Завдання дисципліни:**

- сформувати основні принципи комплексної реабілітації;
- розкрити зміст видів, періодів і етапів реабілітації;
- визначити зміст фізичної реабілітації в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та травмованих спортсменів;
- визначити сукупність засобів комплексної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів відновлення здоров'я спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

#### **знати:**

- основи комплексної реабілітації (визначення, завдання, мета і принципи, види, періоди і етапи реабілітації);
- зміст фізичної реабілітації (лікувальна фізична культура, лікувальний

- масаж, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія, санаторно-курортне лікування);
- методи і засоби комплексної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату, при захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, при порушеннях обміну речовин, при захворюваннях суглобів;
- методи і засоби фізичної реабілітації при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості;
- особливості проведення занять фізичними вправами у спеціальних медичних групах та з особами середнього і похилого віку.
- показання та протипоказання до виконання фізичних вправ;
- сумісність застосування різних факторів та методів фізичної реабілітації;
- особливості комплексної реабілітації спортсменів.

***вміти:***

- проводити обстеження осіб, які реабілітуються;
- вести динамічні спостереження за людьми, які реабілітуються;
- оцінити ефективність реабілітаційних заходів і вміти провести їх корекцію.
- складати реабілітаційні програми і проводити комплекси лікувальної фізичної культури для різних категорій хворих та травмованих;
- проводити масаж та лікувальну гімнастику;
- використовувати тренажерні пристрої, апарати механотерапії та допоміжний інвентар з метою прискорення реабілітації хворих;
- визначати вихідний рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи хворих;
- володіти методикою визначення порушення рухливості суглобів після травм і захворювань опорно-рухового апарату;
- визначати особливості проведення та застосування фізіотерапії та працетерапії.

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

***I. Загальнопредметні компетенції (ЗК):***

– 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 компетенції (ФК):***

- 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 «Комплексна реабілітація спортсменів» відводиться 120 годин (4 кредити за ECTS).

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів»**

### **Кредит 1.**

#### **Організація та методичні основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.**

**Тема 1.** Завдання, мета, принципи, види, етапи комплексної реабілітації.

Формування основних принципів комплексної реабілітації, розкриття змісту видів, періодів і етапів реабілітації.

**Тема 2.** Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.

Значення фізичної реабілітації в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та травмованих спортсменів. Визначення сукупності засобів комплексної реабілітації, послідовності застосування її форм і методів відновлення здоров'я спортсменів.

**Тема 3.** Лікувальний масаж та фізіотерапія.

Визначення масажу. Механізм дії: нервово-рефлекторний, гуморальний механізм. Вплив масажу на окремі системи організму. Форми і методи лікувального масажу: ручний, апаратний, правила використання.

Визначення фізіотерапії. Механізм лікувальної дії фізичних чинників. Характеристика лікувальних фізичних чинників: електричні струми низької напруги, електричні струми високої напруги, електричні та магнітні поля, світло, механічні коливання, штучне повітряне середовище, змінний атмосферний тиск, радіоактивні чинники, водолікувальні чинники, теплолікувальні чинники.

**Тема 4.** Механотерапія і працетерапія.

Визначення механотерапії і працетерапії. Типи апаратів для механотерапії. Використання механотерапії в лікарняному і післялікарняному періодах реабілітації. Засоби працетерапії. Показання до працетерапії.

### **Кредит 2.**

#### **Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів.**

**Тема 1.** Поєднання засобів фізичної реабілітації. Значення поняття про санаторно-курортне лікування.

Поєднання лікувальної фізичної культури з іншими засобами фізичної реабілітації. Поєднання лікувального масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії. Класифікація курортів. Головний лікувальний заклад курорту, санаторно-курортний режим. Профілі санаторіїв.

**Тема 2.** Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.

Комплексна реабілітація при переломах кісток, при вивихах, при переломах кісток тазу і хребта. Особливості фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів.

Характеристика захворювань серцево-судинної системи. Комплексна реабілітація при недостатності кровообігу, атеросклерозі, інфаркті міокарду, стенокардії, гіпертонічній хворобі, гіпотонічній хворобі, ревматизмі, захворюванні серця. Комплексна реабілітація при пневмонії, плевриті, бронхіальній астмі, емфіземі легень.

**Тема 3.** Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.

Характеристика захворювань органів травлення. Комплексна реабілітація при гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворюваннях кишок, холециститі і жовчнокам'яній хворобі. Комплексна реабілітація при ожирінні, цукровому діабеті, подагрі. Комплексна реабілітація при артритах і артрозах.

**Тема 4.** Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.

Характеристика дефектів постави, сколіозів та плоскостопості. Комплексна реабілітація при сколіозах, плоскостопості, дефектах постави.

**Тема 5.** Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи.

Характеристика захворювань і травм периферичної нервової системи. Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи. Характеристика захворювань та травм центральної нервової системи. Комплексна реабілітація при інсульті, травмах головного мозку, травмах спинного мозку, неврозах.

### **Кредит 3.**

#### **Основи масажних процедур.**

**Тема 1.** Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.

Характеристика основних видів масажу: класичного, гігієнічного, косметичного, спортивного. Основні прийоми масажу й техніка їх виконання.

**Тема 2.** Методика і техніка проведення масажу.

Знайомство з основними прийомами масажу (погладжування, розтирання, розім'яння, вібрація). Класичний розслаблюючий масаж. Основні помилки при виконанні прийомів масажу. Освоєння прийомів масажу. Техніка спортивного масажу. Особливості проведення спортивного масажу. Відпрацювання техніки проведення масажу основних м'язових груп.

**Тема 3.** Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами при реабілітації спортсменів.

Фізіологічні та біохімічні механізми дії на організм людини масажу в поєднанні з лазнею. Поєднане застосування спортивного масажу з сауною при перенапруженні нерво - м'язового апарату.

#### **Кредит 4.**

#### **Основи та особливості застосування масажу. Різновиди масажу.**

**Тема 1.** Основи застосування масажу в умовах тренувального процесу спортсменів та в період змагань.

Види спортивного масажу, які використовують в умовах тренувального процесу. Особливості проведення масажу в ігрових видах спорту, в циклічних видах спорту, в єдиноборстві. Складання плану масажних процедур в умовах тренувального процесу для різних видів спорту.

**Тема 2.** Самомасаж. Застосування речовин, що змащують та розтирань при проведенні масажу.

Показання до використання самомасажу та специфіка проведення основних масажних процедур. Лікарські розтирання, змащуючі засоби, ефірні олії. Ароматерапевтичний масаж.

**Тема 3.** Поєднання спортивного масажу з банними процедурами.

Методика банного масажу. Протипоказання до застосування банних процедур. Освоєння прийомів масажу за допомогою віників. Ознайомлення з вимогами до температурного навантаження в умовах лазні.

**Тема 4.** Точковий та сегментарний масаж. Прийоми постізометричної релаксації м'язів у спортивній практиці.

Поняття про біологічно активні точки. Основні правила дії на біологічно активні точки. Проекційні зони Захар'їна - Геда. Основні правила масажу проекційних зон Захар'їна - Геда. Освоєння техніки точкового та сегментарного масажу. Основні показники для проведення постізометричної релаксації м'язів. Фази постізометричної релаксації м'язів. Правила проведення постізометричної релаксації м'язів.



### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Бевзюк В.В. Методические разработки к лабораторным занятиям по физической реабилитации. – Херсон, 2000.
2. Бевзюк В.В. Методичні розробки з курсу “Фізична реабілітація”. – Херсон, 2000.
3. Бевзюк В.В. Двигательная активность при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – Херсон, 2004.
4. Бевзюк В.В. Немедикаментозні методи відновлення функції хребта при болях в області шиї, спини і попереку. Методичні рекомендації. – Херсон, 2001.
5. Бевзюк В.В., Степанюк С.І. Фізична реабілітація дітей, які страждають церебральним паралічем. – Херсон, 2002.
6. Бевзюк В.В., Степанюк С.І. Фізична реабілітація при початкових ступенях сколіотичної хвороби. Методичні рекомендації. – Херсон, 2001.
7. Бен Ван дер Стом. Допомога дитини при церебральному паралічі. – Львів, 1995.
8. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Медицина, 1986. – 360 с.
9. Дубовис М.С., Цвек С.Ф., Бондарев Ф.Ф. Фізична культура для спеціальної медичної групи 1-9 класів середньої загальноосвітньої школи: Програма. – К.: 1997.

#### **Допоміжна**

1. Івасик Н. Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму. Методичні рекомендації. – Львів 2003.
2. Каптелин А.Ф.И. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – М.: Медицина, 1986.
3. Клиорин А.И. Ожирение в детском возрасте. – Ленинград: Медицина, 1989
4. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Ленинград: Медицина 1986.
5. Самосюк И.З., Войтаник С.А. и др. Мануальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника. – К.: «Здоровье», 1992
6. Силуянова В.А., Сокова Э.В. Учебное пособие по физкультуре в терапии. – М.: Медицина, 1978.
7. Справочник по детской лечебной физкультуре //Под ред. Фонарева М.И. – Ленинград: Медицина, 1983. – 430 с.
8. Справочник по детской лечебной физкультуре //Под ред. Фонарева М.И. – Ленинград: Медицина, 1983.
9. Страковская В.А. – Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М.: Медицина, 1987.
10. Сухарев В.И. Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ. – Медицина, 1990.

## Інформаційні ресурси

1. [www.fizkult-ura.com](http://www.fizkult-ura.com)
2. [www.sport-health.com](http://www.sport-health.com)

### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

7 семестр - залік

### 5. Засоби діагностики успішності навчання

- Опитування студентів під час проведення практичних 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 практичних 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 ( $15 \times 10 = 150$  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 ( $15 \times 10 = 150$ );

в) *контроль самостійної роботи* студентів (блок 4):

- тестові і текстові контрольні роботи (40 балів).

За навчальний семестр студент може отримати максимально **400 балів**.