

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова
__ вересня 2019 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв – 2019

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського.

Розробник програми: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «__» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітяк О.С)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «__» серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «__» вересня 2019 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (О. А. Кузнецова)

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/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт Освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

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.

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення наступних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Фізіологія людини».

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

Загальні компетентності (ЗК):

- ЗК 2.** Здатність працювати в команді та автономно.
- ЗК 4.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.
- ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.
- ЗК 11.** Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

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 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 методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- ФК 7.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.
- 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 з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

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.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 17. Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

На вивчення навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» відводиться 90 годин (3 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. 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 6. Загартування як фактор підвищення працездатності.

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

Тема 7. 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 2. 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 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Стрес та емоційне "вигорання" 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.

Кредит 4. Комплексне використання різних засобів відновлення у спорті.

Тема 1. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту. Відновлення у легкій атлетичі. Відновлення спортсменів-стрільців.

Тема 2. Адаптація спортсменів до умов середньогір'я.

Тема 3. Відновлення спортсменів при перельотах на захід і схід через кілька часових поясів.

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. – 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://mylifespport.ru/text.php?id=119>
3. www.academia.edu/30662634/
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: 1 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 ($10 \times 5 = 50$ 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 ($10 \times 5 = 50$ балів);

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

- тестові і текстові контрольні роботи (20 балів).

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