

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

**Кафедра спорту**

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ  
ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ**

**Ступінь бакалавра**

**Галузь знань 01 Освіта**

**Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту**

Розробив:  
Доктор філософії  
в галузі біології,  
доцент кафедри спорту  
Чумаченко О.Ю.

## 1. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять

Мета предмету 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.

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

Ознайомити: 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;

Готуючись до практичних занять необхідно:

1. Уважно прочитати теоретичну частину, чітко знати алгоритм виконання практичної роботи;
2. Усвідомити мету роботи: навіщо ви її проводите? які знання отримаєте в ході роботи? які фізичні вміння та навички придбаєте?

3. Ознайомитися із завданнями для самопідготовки. Відповіді на них допоможуть опрацювати теоретичну складову предмету «Комплексна реабілітація спортсменів»

4. Користуючись запропонованою літературою та конспектами лекцій, підготувати інформацію по кожному питанню до дискусії та скласти короткий план конспект практичного заняття.

5. Провести роботу з термінами

6. Перевірте необхідне обладнання і матеріали для проведення практичної роботи;

7. При виконанні роботи дотримуйтесь анатомо-фізіологічних рекомендацій;

8. Сформулюйте висновок.

Методичні рекомендації допоможуть студентам у підготовці до практичних.

Практичні заняття проводяться у відповідному спортивному залі який обладнаний під проведення тренувальних занять з фізичної реабілітації і мають свою організаційну специфіку. У зв'язку із тим, що більшість часу заняття студенти займаються руховою діяльністю, до заняття студенти допускаються виключно в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути зручним, не сковувати рухів, відповідати погодним умовам. Студенти, які захворіли, отримали травму або почувають себе погано, мають звернутися у медичний заклад або до лікаря університету. Медична довідка є документом, який засвідчує поважну причину відсутності студента на заняттях. Без довідки викладач вважатиме відсутність студента на заняття прогулом. Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень, мають бути присутніми на заняттях, супроводжувати групу на місцях заняття беручи участь у теоретичній частині заняття (опитуванні, засвоєнні нового теоретичного матеріалу) і спостерігаючи за практичним розділом заняття.

Практичне заняття з дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів» будується за загальноприйнятою схемою і складається з підготовчої, основної та заключної частини.

В підготовчій частині вирішується завдання підготовки організму студентів до фізичних навантажень основної частини заняття; також можуть бути частково вирішені освітні та оздоровчі завдання.

В основній частині заняття, як правило, реалізуються завдання навчання з комплексна реабілітація спортсменів.

В заключній частині підводяться підсумки заняття, оцінюються навчальні досягнення студентів, надається завдання для самостійної роботи.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Задачі та зміст практичних занять з дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів» детально представлені в розділі «Плани практичних занять»

Методичні рекомендації одночасно містять інформацію для викладачів: розподіл часу на практичному занятті (30 % - підготовчий етап заняття, 60 % - основний етап заняття, 10 % - заключна частина практичного заняття); контрольні питання, тести і задачі, які застосовується викладачем для контролю знань студентів. Відмітки про присутність студентів на заняттях та поточну успішність (оцінки та конвертація у відповідні бали) виставляється викладачем в академічному журналі. Поточна навчальна діяльність студентів контролюється на практичному занятті відповідно до конкретних цілей.

**Зміст навчального матеріалу занять з дисципліни**

**«Комплексна реабілітація спортсменів»**

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1.</b>		
1	<p>Тема 1. Лікувальний масаж та фізіотерапія.</p> <p>Визначення масажу. Механізм дії: нервово-рефлекторний, гуморальний, механізм. Вплив масажу на окремі системи організму. Форми і методи лікувального масажу: ручний, апаратний, правила використання</p> <p>Визначення фізіотерапії. Механізм лікувальної дії фізичних чинників. Класифікація лікувальних 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, тепло-лікувальні чинники.</p>	4
2	<p>Тема 2. Механотерапія і працетерапія.</p> <p>Визначення механотерапії і працетерапії. Типи апаратів для механотерапії. Використання механотерапії в лікарняному і післялікарняному періодах реабілітації. Засоби працетерапії. Показання до працетерапії.</p>	2
<b>Кредит 2.</b>		
3	<p>Тема 3. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.</p> <p>Травматична хвороба. Фізична реабілітація при ранах, опіках і відмороженнях. Комплексна реабілітація при переломах кісток. Комплексна реабілітація при вивихах. Комплексна реабілітація при переломах кісток тазу і хребта. Особливості фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів. Характеристика захворювань серцево-судинної системи. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Комплексна реабілітація при недостатності кровообігу, атеросклерозу, інфаркту міокарда, стенокардії, гіпертонічній хворобі, гіпотонічній хворобі, ревматизмі, захворюванні серця. Комплексна реабілітація при пневмонії, плевриті, бронхіальній астмі, емфіземі легень.</p>	4

4	<p>Тема 4. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.</p> <p>Характеристика захворювань органів травлення. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Комплексна реабілітація при гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворювань кишок, холециститі і жовчнокам'яної хворобі, спланхноптозі. Комплексна реабілітація при ожирінні, цукровому діабеті, подагрі. Комплексна реабілітація при артритих і артрозах.</p>	4
5	<p>Тема 5. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.</p> <p>Характеристика дефектів постави, сколіозів та плоскостопості. Комплексна реабілітація при сколіозах, плоскостопості, дефектах постави.</p>	2
	<b>Всього</b>	<b>10</b>
<b>Кредит 3.</b>		
6	<p>Тема 6. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.</p> <p>Характеристика основних видів масажу: класичного, гігієнічного, косметичного, спортивного. Основні прийоми масажу й техніка їх виконання.</p>	2
7	<p>Тема 7. Методика і техніка проведення масажу.</p> <p>Знайомство з основними прийомами масажу (погладження, 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.</p>	2
	<b>Разом</b>	<b>20</b>