

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

Кафедра спорту

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНИХ
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.

Миколаїв-2020

1. Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять

Самостійні заняття з дисципліни «Спортивні єдиноборства» складають 67% всієї сукупності годин, відведених на вивчення дисципліни.

Мета курсу: 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 курсу:

-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;
- сукупність 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;

-особливості комплексної реабілітації спортсменів.

Як правило, на самостійних заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються завдання одного окремого, або кількох перелічених розділів. Крім того, самостійні заняття з дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів» поділяються на теоретичні та практичні. На самостійних заняттях теоретичного розділу студенти вивчають окремі питання теоретичного матеріалу лекцій та практичних занять, винесені на самостійне засвоєння.

Для виконання теоретичних завдань самостійної роботи слід користуватися навчально-методичними посібниками, літературою та інтернет-посиланнями, які рекомендовані викладачем та містяться в «Планах самостійних занять». Друковані примірники посібників є в наявності в читальному залі МНУ ім. В.О. Сухомлинського та на кафедрі спорту. Електронна версія посібників доступна для вільного користування на веб-сторінці викладача на сайті університету. Формою звітності про засвоєння теоретичних питань, винесених на самостійне опрацювання, є усні відповіді студентів на практичних заняттях, письмові відповіді на питання контрольних робіт, а також реферати, доповіді та презентації, підготовлені студентами за індивідуальними завданнями. Самостійні заняття практичного розділу передбачають додаткову роботу яка вивчаються на практичних заняттях, удосконаленню техніки засвоєних рухових дій, розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного складання практичних контрольних нормативів техніко-фізичної підготовленості. Самостійні практичні заняття слід проводити в спортивному залі з відповідним покриттям, де є необхідні умови та обладнання, у поза навчальний час. Формою контролю самостійних практичних занять є результати складання нормативів технічної та техніко-фізичної підготовленості студентів. Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал пропущеного заняття і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Для контролю засвоєння матеріалу пропущеного заняття студент має

підготувати і надати викладачу детальний конспект теоретичного матеріалу даного заняття і виконати вимоги практичного розділу. Практичне виконання вправ пропущеного заняття викладач перевіряє на додаткових заняттях в позаурочний час, згідно затвердженого графіку. Методичні вказівки до підготовки конспекту пропущеного заняття:

Самостійне 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.

Зміст навчального матеріалу самостійних занять з дисципліни «Комплексна реабілітація спортсменів»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
	Кредит 1.	
1.	Тема 1. Завдання, мета, принципи, види, етапи комплексної реабілітації.	7
2.	Тема 2. Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.	4
3.	Тема 3. Лікувальний масаж та фізіотерапія.	4
4.	Тема 4. Механотерапія і працетерапія.	5
	Кредит 2.	
5.	Тема 5. Поєднання засобів фізичної реабілітації. Значення поняття про санаторно-курортне лікування.	6
6.	Тема 6. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.	2
7.	Тема 7. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.	4

8.	Тема 8. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.	2
9.	Тема 9. Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи.	6
	Кредит 3.	
14.	Тема 10. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.	6
15.	Тема 11. Методика і техніка проведення масажу.	6
16	Тема 12. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами при реабілітації спортсменів.	8
	Разом	60