

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

“05” “09” 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична реабілітація в спорті

Для студентів

Спеціальності: 227 - Фізична терапія, ерготерапія

Рівня вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітньо-професійної програми: 227.00.02 «Фізична терапія, ерготерапія»



Київ - 2022

Розробники:

Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент,
професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Викладачі:


Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент,
професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної
терапії та ерготерапії

Протокол від 01.09.2022 р. № 9.

Завідувач кафедри  (Валентин Савченко)
(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової)
програми (керівником проектної групи)
____.____.2022 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Валентин Савченко)
(підпис)

Робочу програму перевірено
____.____.2022 р.

Заступник директора/декана  (Оксана Комоцька)
(підпис)

Пролонговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Характеристика дисципліни за формами навчання | |
|---|---|--------|
| | Денна | Заочна |
| Вид дисципліни | вибіркова | |
| Мова викладання, навчання та оцінювання | українська | |
| Загальний обсяг кредитів/годин | 4/120 | |
| Курс | 3 | |
| Семестр | 6 | |
| Кількість модулів | 4 | |
| Обсяг кредитів | 4 | |
| Обсяг годин, в тому числі: | 120 | |
| Аудиторні | 56 | |
| Модульний контроль | 8 | |
| Семестровий контроль | | |
| Самостійна робота | 56 | |
| Форма семестрового контролю | Залік | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування системи спеціальних знань про фізичну реабілітацію спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації, як важливої складової медичної реабілітації, що включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних здібностей, фізичної працездатності, якості спортивного життя за рахунок використання засобів фізичного виховання, фізичної терапії, здійснення оперативного контролю за ходом реабілітації спортсменів, проведення експертної оцінки готовності їх до тренувального процесу та змагальної діяльності після проведеної реабілітації

Завдання дисципліни:

1. Сформувати здатність здійснювати прогнозування ризику можливого виникнення травматичних ушкоджень різного характеру у середовищі спортсменів, визначати поширеність травм з урахуванням специфіки тренувального процесу та індивідуальної схильності окремих спортсменів до травматизації, проводити повноцінну фізичну реабілітацію, а також володіти інформацією про інноваційні підходи до використання сучасних засобів у фізичній реабілітації з метою швидкого і якісного відновлення спеціальної працездатності спортсменів та повернення їх до тренувань і змагань.
2. Сформувати здатність до організаційної роботи зі створення та забезпечення функціонування організацій з фізичної реабілітації, організовувати служби

здорового способу життя, центри фізичної реабілітації за місцем проживання різних верств населення.

3. Сформувати здатність продемонструвати знання щодо побудови процесу реабілітації окремо взятого спортсмена, правильного вибору при цьому методів і засобів відновлення з метою повернення його до спортивної діяльності.

4. Опанувати методикою проведення попередньої експертизи спортсменів, деякими інструментальними методами дослідження функціонального стану нервово-м'язової системи (гоніометрією, електроміорефлексометріїєю, динамометрією тощо)

5. Засвоїти мануальні (наприклад, мануальне тестування м'язів за Ловеттом) та сучасні інструментальні методи діагностики, лікування та реабілітації спортивних травм і захворювань опорно-рухового апарату.

6. Сформувати здатність використовувати уміння надавати рекомендації щодо профілактики спортивного травматизму, знання і уміння надавати першу медичну допомогу в екстремальних умовах.

7. Опанувати знаннями про особливості впливу різних факторів на процеси реабілітації спортсменів: 1) факторів, що погіршують працездатність та негативно впливають на процес реабілітації (споживання алкоголю, куріння, примусове зменшення зайвої ваги, застосування допінгових препаратів тощо), 2) факторів, що позитивно впливають на хід реабілітації (природне загартовування організму, використання дихальних вправ, рефлексотерапії, лазні-сауни тощо).

Загальні компетентності:

1. (ЗК 01) Набути знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

2. (ЗК 11). Сформувати здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

3. (ЗК 12). Сформувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності:

1. (СК 02). Сформувати здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

2. (СК 03). Сформувати здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції додатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

3. (СК 05). Сформувати здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

4. (СК 06). Сформувати здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).

5. (СК 08). Сформувати здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

6. (СК 09). Сформувати здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

7. (СК 10). Сформувати здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта / клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.
8. (СК 11). Сформувати здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
9. (СК 12). Сформувати здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
10. (СК 13). Сформувати здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
11. (СК 14). Сформувати здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

3. Результати навчання за дисципліною

Програмні:

1. ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
2. ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.
3. ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.
4. ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.
5. ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.
6. ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
7. ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби терапії для пересування та самообслуговування.
8. ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.
9. ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати поточну діяльність.
- ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Спеціальні:

1. Проводити антропометричні та соматоскопічні дослідження в оцінюванні ефективності фізичної реабілітації спортсменів.

2. Проводити мануальне тестування м'язів за Ловеттом.
3. Проводити дослідження по визначенню фізичної працездатності з використанням простих функціональних проб в лабораторних умовах.
4. Здійснювати оперативний контроль за ходом реабілітації спортсменів.
5. Визначати функціональний стан спортсменів за допомогою інструментальних методів функціональної діагностики (пульсометрії, спірометрії, динамометрії, гоніометрії, електроміорефлексометрії та ін.).
6. Кваліфіковано надати першу медичну допомогу в разі виникнення спортивних травм та гострих патологічних станів у спортсменів.
7. Вміти застосовувати знання в майбутній практичній діяльності щодо проведення експертної оцінки готовності спортсмена до тренувального процесу після проведеного курсу реабілітації.
8. Вміти аналізувати морфо-функціональні зміни, які виникають у спортсменів в процесі тренувань з метою профілактики можливого виникнення травматичних ушкоджень.
9. Діагностувати травматичні ушкодження м'язих тканин суглобів у спортсменів.
10. Вміти визначати синдром міофасціальних тригерних точок у спортсменів та проводити лікування цього синдрому.
11. Вміти інтерпретувати причини та механізми розвитку травм в різних видах спорту.
12. Вміти діагностувати і знати механізми розвитку травматичних ушкоджень в окремо взятого спортсмена.
13. Опанувати простими мануальними способами у здійсненні біодинамічної корекції хребта.
14. Вміти використовувати медичні засоби відновлення спортивної працездатності.
15. Вміти використовувати у практичній та професійній діяльності знання про фактори, що підвищують працездатність та позитивно впливають на процес реабілітації спортсменів.
16. Вміти використовувати у практичній та професійній діяльності одержані знання стосовно негативного впливу таких факторів, як наприклад: споживання алкоголю, куріння, примусове зменшення зайвої ваги, застосування допінгів тощо на процес реабілітації.
17. Володіти комунікативною культурою у спілкуванні зі спортсменами, які проходять курси реабілітації, вміти працювати в команді своїх колег; вміти запобігати та виходити з будь-яких конфліктних ситуацій.
18. Бережливо ставитись до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності, зберігати та реалізовувати здоров'язбережувальні позиції в умовах професійної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

| Назва змістових модулів, тем | Ус бог о | Розподіл годин між видами робіт | | | | | |
|---|----------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|
| | | Аудиторна: | | | | | Сам ості йна |
| | | Ле кці ї | Се мін ар и | Пр акт ич ні | Ла бо рат ор ні | Інд иві дуа льн і | |
| Курс 3-й, семестр 6-й | | | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» | | | | | | | |
| Тема 1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів | 12 | 2 | | 4 | | | 6 |
| Тема 2. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом | 16 | 2 | | 6 | | | 8 |
| Модульний контроль | 2 | | | | | | |
| Разом | 30 | 4 | - | 10 | - | - | 14 |
| Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів | | | | | | | |
| Тема 3. Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень | 12 | 2 | | 4 | | | 6 |
| Тема 4. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів | 16 | 2 | | 6 | | | 8 |
| Модульний контроль | 2 | | | | | | |
| Разом | 30 | 4 | - | 10 | - | - | 14 |
| Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія | | | | | | | |
| Тема 5. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи | 8 | 2 | | 2 | | | 4 |
| Тема 6. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи | 20 | 2 | | 8 | | | 10 |
| Модульний контроль | 2 | | | | | | |
| Разом | 30 | 4 | | 10 | - | - | 14 |
| Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів | | | | | | | |
| Тема 7. Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | 12 | 2 | | 4 | | | 6 |

| Назва змістових модулів, тем | Ус бог о | Розподіл годин між видами робіт | | | | | Сам ості йна |
|--|----------------|------------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|
| | | Аудиторна: | | | | | |
| | | Ле кці ї | Се мін ар и | Пр акт ич ні | Ла бо рат ор ні | Інд иві дуа льн і | |
| Тема 8. Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | 16 | 2 | | 6 | | | 8 |
| Модульний контроль | 2 | | | | | | |
| Разом | 30 | 4 | | 10 | | | 14 |
| Усього | 120 | 16 | | 40 | | | 56 |

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті».

Лекція 1. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Реабілітація (від лат «habilitatis» - придатність, здатність, спроможність; «ге» - зворотна дія) – відновлення придатності, здатності, спроможності в різних сферах діяльності людини (політичній, юридичній, спортивній, медичній та ін. Фізична реабілітація (ФР) – складова медичної реабілітації, яка включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних здібностей, фізичної працездатності, якості життя хворих з тимчасовою або стійкою втратою працездатності. Види реабілітації: медична, фізична, психологічна, соціальна (побутова) та професійна (виробнича, спортивна). Загальні принципи ФР в спорті. Періоди та етапи реабілітації. Засоби реабілітації. Засоби ЛФК в спорті.

Лекція 2. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом.

Основні питання / ключові слова: попередня експертиза спортсмена, який зазнав травматичного ушкодження, що включає оцінку м'язової сили, гнучкості (амплітуду рухів у суглобах) та придатність будови тіла до певного виду спортивної діяльності, а також виявлення «слабких» місць, у яких згодом може розвиватись травма. Мануальне м'язове тестування спортсмена: 1) ізокінетичне тестування, 2) тестування м'язів за Ловеттом (1932).

Практичне заняття 1-2. Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Реабілітація (від лат «habilitatis» - придатність, здатність, спроможність; «ге» - зворотна дія) – відновлення придатності, здатності, спроможності в різних сферах діяльності людини (політичній, юридичній, спортивній, медичній та ін. Фізична реабілітація (ФР) – складова медичної реабілітації, яка включає комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних здібностей, фізичної працездатності, якості життя хворих з тимчасовою або стійкою втратою працездатності. Види реабілітації: медична, фізична, психологічна, соціальна (побутова) та професійна (виробнича, спортивна). Загальні принципи ФР в спорті. Періоди та етапи реабілітації. Засоби реабілітації. Засоби ЛФК в спорті.

Рекомендована література:

1. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2012. – 368 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

Практичне заняття 3-5. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом.

Основні питання / ключові слова: попередня експертиза спортсмена, який зазнав травматичного ушкодження, що включає оцінку м'язової сили, гнучкості (амплітуду рухів у суглобах) та придатність будови тіла до певного виду спортивної діяльності, а також виявлення «слабких» місць, у яких згодом може розвиватись травма. Мануальне м'язове тестування спортсмена: 1) ізокінетичне тестування, 2) тестування м'язів за Ловеттом (1932).

Рекомендована література:

1. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2012. – 368 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів

Лекція 3. Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень.

Основні питання / ключові слова: Ушкодження і захворювання опорно-рухового апарату спортсменів. Особливості реабілітації спортсменів різних видів спорту. Етапи реабілітації спортсменів. Етапи реабілітації спортсменів: 1-й етап – медичний; 2-й етап – спортивний; 3-й етап – спортивного тренування. Оперативний контроль за ходом реабілітації спортсменів. Експертна оцінка готовності спортсменів після проведеного курсу реабілітації до тренувального процесу. Класифікація спортивних травм. Причини та механізми виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменів. Загальні основи лікування і реабілітації.

Попередмнне застосування холоду і тепла (метод контрастiв). Комплексне лiкування. Реабiлітацiя пiсля ушкоджень м'язово-сухожилкової одиницi: розтягнення (дисторсiя) м'яза,

Лекцiя 4. Фiзична реабiлітацiя при травматичних ушкодженнях крупних суглобiв. *Основнi питання / ключовi слова:* Доктрина дiй пiсля видалення менiска з колiнного суглоба. Доктрина пiсля реконструкцiї передньої хрестоподiбної зв'язки колiнного суглоба. Доктрина пiсля реконструкцiї задньої хрестоподiбної зв'язки колiнного суглоба. Доктрина пiсля реконструкцiї ахілового сухожилка. Доктрина дiй пiд час ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба. Доктрина дiй пiд час больової дестабiлізацiї плечового суглоба. Доктрина дiй пiд час важких ушкоджень плечового суглоба. Доктрина дiй пiд час травматичного епiкондиліту лiктьового суглобу («лікоть тенісиста»).

Практичне заняття 6-7. Загальнi основи фiзичної реабiлітацiї в спортивнiй травматологiї. Особливостi лiкування і реабiлітацiї спортивних ушкоджень.

Основнi питання / ключовi слова: Ушкодження і захворювання опорно-рухового апарату спортсменiв. Особливостi реабiлітацiї спортсменiв рiзних видiв спорту. Етапи реабiлітацiї спортсменiв. Етапи реабiлітацiї спортсменiв: 1-й етап – медичний; 2-й етап – спортивний; 3-й етап – спортивного тренування. Оперативний контроль за ходом реабiлітацiї спортсменiв. Експертна оцiнка готовностi спортсменiв пiсля проведеного курсу реабiлітацiї до тренувального процесу. Класифікацiя спортивних травм. Причини та механiзми виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменiв. Загальнi основи лiкування і реабiлітацiї. Попередмнне застосування холоду і тепла (метод контрастiв). Комплексне лiкування. Реабiлітацiя пiсля ушкоджень м'язово-сухожилкової одиницi: розтягнення (дисторсiя) м'яза,

Рекомендована лiтература:

1. Левенець В.М., Лiнько Я.В. Спортивна травматологiя [навч. посiб.]. - К.: Олімпійська лiтература, 2022. – 215 с.
2. Романишин М. Я. Фiзична реабiлітацiя в спортi [навч. посiб.] / М. Я. Романишин. – Рiвне: Волинськi обереги, 2012. – 368 с.
3. Фiзична реабiлітацiя, спортивна медицина : [пiдручник для студ. вищих мед. навч. закладiв] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та iн.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Днiпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
4. Фiзична реабiлітацiя та спортивна медицина: [пiдручник для студентiв і лiкарiв] / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Краматорськ: «Каштан», 2019. – 480 с.

Практичне заняття 8-10. Фiзична реабiлітацiя при травматичних ушкодженнях крупних суглобiв.

Основнi питання / ключовi слова: Доктрина дiй пiсля видалення менiска з колiнного суглоба. Доктрина пiсля реконструкцiї передньої хрестоподiбної зв'язки колiнного суглоба. Доктрина пiсля реконструкцiї задньої хрестоподiбної зв'язки колiнного суглоба. Фiзична реабiлітацiя пiсля реконструкцiї ахілового сухожилка, ушкодження зв'язок та суглобової сумки гомілковоступневого суглоба. Доктрина дiй пiд час больової дестабiлізацiї плечового суглоба. Доктрина дiй пiд час важких

ушкоджень плечового суглоба. Доктрина дій під час травматичного епікондиліту ліктьового суглобу («лікоть тенісиста»).

Рекомендована література:

1. Левенець В.М., Лінько Я.В. Спортивна травматологія [навч. посіб.]. - К.: Олімпійська література, 2022. – 215 с.
2. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.]/ М. Я. Романишин. – Рівне: Волинські обереги, 2012. – 368 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
4. Фізична реабілітація та спортивна медицина: [підручник для студентів і лікарів] / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Краматорськ: «Каштан», 2019. – 480 с.

Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія

Лекція 5. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи.

Основні питання / ключові слова: Мануальна терапія – спосіб («мистецтво») лікування руками захворювань хребта та суглобів. Наукове обґрунтування методів мануальної терапії у зміцненні здоров'я спортсменів. Показання та протипоказання до мануальної терапії. Класифікація прийомів мануальної терапії у здійсненні біодинамічної корекції хребта: масаж, мобілізація, постізометрична релаксація (ПІР), маніпуляція. Профілактика остеохондрозу.

Лекція 6. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи.

Основні питання / ключові слова: Мануальна терапія на шийному відділі хребта. Мануальна терапія на грудному відділі хребта. Мануальна терапія на попереково-крижовому відділі хребта. Біодинамічна самокорекція хребта: вправа «Ретракція цвяха рукою».

Практичне заняття 11. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи.

Основні питання / ключові слова: Мануальна терапія – спосіб («мистецтво») лікування руками захворювань хребта та суглобів. Наукове обґрунтування методів мануальної терапії у зміцненні здоров'я спортсменів. Показання та протипоказання до мануальної терапії. Класифікація прийомів мануальної терапії у здійсненні біодинамічної корекції хребта: масаж, мобілізація, постізометрична релаксація (ПІР), маніпуляція. Демонстрація та опанування (під контролем викладача) прийомів мануальної терапії при неврологічних проявах шийного, грудного та попереково-крижового остеохондрозу. Методи профілактики остеохондрозу у різних відділах хребта.

Рекомендована література:

1. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія]. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.

2. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
3. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.
4. Яковенко Н.П., Самойленко В.Б. Фізіотерапія. – Київ: «Медицина», 2018. – 256 с.

Практичне заняття 12-15. Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи.

Основні питання / ключові слова: Мануальна терапія на шийному відділі хребта. Мануальна терапія на грудному відділі хребта. Мануальна терапія на попереково-крижовому відділі хребта. Біодинамічна самокорекція хребта: вправа «Ретракція цвяха рукою».

Рекомендована література:

1. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія]. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.
2. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
3. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.
4. Яковенко Н.П., Самойленко В.Б. Фізіотерапія. – Київ: «Медицина», 2018. – 256 с.

Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів

Лекція 7. Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Фактори негативного впливу на здоров'я та процеси реабілітації: 1) споживання алкоголю, 2) куріння, 3) примусове зменшення зайвої ваги, 4) використання анаболічних стероїдів. Характеристика негативного впливу згаданих факторів на організм спортсменів.

Лекція 8. Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Фактори оздоровчої дії холодної води на організм людини у світі новітніх даних. Основні принципи загартовування. Функціональні проби у визначенні ступеню загартованості. Оздоровчі ефекти загартовуючої дії сонячних і повітряних ванн, ходіння босоніж, обливання холодною водою тощо. Лазня-сауна та дихальна вправа «Біоенергетичний насос» у зміцненні здоров'я та гармонізації психоемоційного стану спортсменів.

Практичне заняття 16. Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Фактори негативного впливу на здоров'я та процеси реабілітації: 1) споживання алкоголю, 2) куріння, 3) примусове зменшення

зайвої ваги, 4) використання допінгів. Характеристика негативного впливу згаданих факторів на організм спортсменів.

Рекомендована література:

1. Романишин М.Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.]. – Рівне: Волинські обереги, 2012. – 368 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
3. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
4. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
5. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Практичне заняття 17-18. Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів,

Основні питання / ключові слова: Фактори оздоровчої дії холодної води на організм людини у світі новітніх даних. Основні принципи загартовування. Функціональні проби у визначенні ступеню загартованості. Оздоровчі ефекти загартовуючої дії сонячних і повітряних ванн, ходіння босоніж, обливання холодною водою тощо. Лазня-сауна та дихальна вправа «Біоенергетичний насос» у зміцненні здоров'я та гармонізації психоемоційного стану спортсменів.

Рекомендована література:

1. Романишин М.Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.]. – Рівне: Волинські обереги, 2012. – 368 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
3. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: монографія / М. Ф. Хорошуха. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
4. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
5. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

| Вид діяльності студента | Максимальна кількість балів | Модуль 1 | | Модуль 2 | | Модуль 3 | | Модуль 4 | |
|---|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
| | | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Відвідування семінарських | | | | | | | | | |
| Відвідування практичних занять | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Робота на семінарському занятті | | | | | | | | | |
| Робота на практичному занятті | 10 | 5 | 50 | 5 | 50 | 5 | 50 | 3 | 30 |
| Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист) | | | | | | | | | |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| Виконання модульної роботи | 25 | 1 | 25 | 1 | 25 | 1 | 25 | 1 | 25 |
| Виконання ІНДЗ | | | | | | | | | |
| Разом | | | 87 | | 87 | | 87 | | 65 |
| Максимальна кількість балів : 326 | | | | | | | | | |
| Розрахунок коефіцієнта : $326 / 100 = 3,26$ | | | | | | | | | |

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

| Змістовий модуль теми курсу | Академічний контроль | Бали |
|--|----------------------|------|
| Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» (14 год.) | | |
| Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів. Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом | Поточний | 5 |
| Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів (14 год.) | | |
| Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень. Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних суглобів. | Поточний | 5 |
| Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія (14 год.) | | |
| Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні та практичні основи. | Поточний | 5 |

| Змістовий модуль теми курсу | Академічний контроль | Бали |
|---|----------------------|-----------|
| Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів (14 год.) | | |
| Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | Поточний | 5 |
| Всього: 56 годин | | 20 |

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне очне тестування.

Проводиться так: студент чи група студентів (в кількості не більше 4-х осіб) отримують 25 різних тестових завдань. На підготовку одного тесту відводиться 40 с.

Оцінка: вірна відповідь за тест – 1 бал, не вірна – 0 балів. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати – 25 балів.

Критерії оцінювання модульного очного тестування:

| Оцінка | Кількість балів |
|--|-----------------|
| Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i> | 24 - 25 |
| Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i> | 21 - 23 |
| Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i> | 18 – 20 |
| Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i> | 13 – 17 |
| Достатньо | 10 -13 |

| Оцінка | Кількість балів |
|--|-----------------|
| <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i> | |
| Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i> | 6 – 9 |
| Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i> | 1-5 |

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Шкала відповідності оцінок

| Оцінка | Кількість балів |
|--|-----------------|
| Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i> | 90-100 |
| Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i> | 82-89 |
| Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i> | 75-81 |
| Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i> | 69-74 |
| Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i> | 60-68 |
| Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i> | 35-59 |
| Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i> | 1-34 |

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції -16 год., практ. заняття - 40 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год., залік – 2 год.

| Модулі | Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Фізична реабілітація в спорті» (87 балів) | | | | |
|--------------------------------------|--|------|--|------|------|
| Лекції | 1 | | 2 | | |
| Теми лекцій | Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів | | Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом | | |
| Лекції, відвід. (бали) | 1 | | 1 | | |
| Практичні заняття | 1-2 | | 3-5 | | |
| Теми практичних занять | Вступ до дисципліни «Фізична реабілітація в спорті». Види, принципи, періоди, етапи та засоби реабілітації спортсменів | | Оцінювання ефективності реабілітації в спорті: мануальне тестування м'язів за Ловеттом | | |
| Робота на практ. зан.+відвід. (бали) | 10+1 | 10+1 | 10+1 | 10+1 | 10+1 |
| Самост. роб. (бали) | 5 | | | | |
| Види пот. контр. (бали) | Мод. контр. робота № 1 (25 балів) | | | | |
| Підсумковий контроль | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------|------|---|------|------|
| Модулі | Змістовий модуль 2. Основи реабілітації при ушкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату спортсменів (25 балів) | | | | | |
| Лекції | 3 | | | 4 | | |
| Теми лекцій | Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень. | | | Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних судин | | |
| Лекції, відвід. (бали) | 1 | | | 1 | | |
| Практичні заняття | 6-7 | | | 8-10 | | |
| Теми практичних занять | Загальні основи фізичної реабілітації в спортивній травматології. Особливості лікування і реабілітації спортивних ушкоджень. | | | Фізична реабілітація при травматичних ушкодженнях крупних судин | | |
| Робота на практич. зан.+відвід. (бали) | 10+1 | 10+1 | 10+1 | 10+1 | 10+1 | 10+1 |
| Самост. роб. (бали) | 5 | | | | | |
| Види пот. контр. (бали) | Мод. контр. робота № 2 (25 балів) | | | | | |
| Підсумковий контроль | | | | | | |

| Модулі | Змістовий модуль 3. Основи спеціальної реабілітації спортсменів: мануальна терапія (87 балів) | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|------|------|
| Лекції | 5 | | 6 | | |
| Теми лекцій | Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи | | Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи | | |
| Лекції, відвід. (бали) | 1 | | 1 | | |
| Практичні заняття | 11 | | 12-15 | | |
| Теми практичних занять | Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: теоретичні основи | | Мануальна терапія у лікуванні захворювань хребта спортсменів: практичні основи | | |
| Робота на практ. зан.+відвід. (бали) | 10+1 | | 10+1 | 10+1 | 10+1 |
| Самост. роб. (бали) | 5 | | | | |
| Види пот. контр. (бали) | Мод. контр. робота № 3 (25 балів) | | | | |
| Підсумковий контроль | | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|------|--|------|
| Модулі | Змістовий модуль 4. Фактори негативного та позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів (65 балів) | | | |
| Лекції | 7 | | 8 | |
| Теми лекцій | Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | | Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | |
| Лекції, відвід. (бали) | 1 | | 1 | |
| Практичні заняття | 16 | | 17-18 | |
| Теми практичних занять | Фактори негативного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | | Фактори позитивного впливу на фізичну працездатність і процеси реабілітації спортсменів. | |
| Робота на практ. зан.+відвід. (бали) | 10+1 | 10+1 | 10+1 | 10+1 |
| Самост. роб. (бали) | 5 | | | |
| Види пот. контр. (бали) | Мод. контр. робота № 4 (25 балів) | | | |
| Підсумковий контроль | Залік | | | |

8. Рекомендовані джерела

Основні:

1. Вовканич А.С. Вступ до фізичної реабілітації : [навч. посіб.]. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.
2. Левенець В.М., Лінько Я.В. Спортивна травматологія [навч. посіб.]. - К.: Олімпійська література, 2022. – 215 с.
3. Романишин М.Я. Фізична реабілітація в спорті: [навч. посіб.]. – Рівне: Волинські обереги, 2012. – 368 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
5. Фізична реабілітація та спортивна медицина: [підручник для студентів і лікарів] / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Краматорськ: «Каштан», 2019. – 480 с.
6. Хорошуха М. Ф. Оздоровлення людини силами Природи: [монографія]. – К.: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. – 264 с.
7. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – 301 с.
8. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.]. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

Додаткові:

9. Пат. 45477 Україна, МПК А 61 В 5/11, А 61 В 5/16. Спосіб виявлення молодих осіб з підвищеним фактором ризику щодо індивідуально-біологічної алкогольної залежності / Хорошуха М. Ф., Яроцинський В. Б., Коваленченко В. Ф., Омельчук О. В., Лахно Д. М. (Україна). № у 2009 05976 ; заявл. 10.06.09 ; опубл. 10.11.09, Бюл. № 21. – С. 5. 12.
10. Пат. 47706 Україна, МПК А 61 Н 39/00. Спосіб лікування тютюнопаління з використанням рефлексотерапії / Хорошуха М. Ф., Любенко В. О., Ковтонюк М. В., Омельчук О. В., Лахно Д. М. (Україна). № у 2009 06918 ; заявл. 02.07.2009 ; опубл. 25.02.10, Бюл. № 4. – С. 5. 27.
11. Пат. 50707 Україна МПК А 61 В 5/16. Спосіб швидкої гармонізації психоемоційного стану людини / Хорошуха М.Ф., Коваленченко В.Ф., Яроцинський В.Б., Ковтонюк М.В., Омельчук О.В. (Україна). – № у 2009 12258; заявл. 30.11.2009; опубл. 25.06.2010, Бюл. № 12. – С. 5. 20.
12. Пат. 50664 Україна МПК А 61 В 5/16. Спосіб виявлення у юних спортсменів схильності до надлишкової маси тіла після закінчення їхньої спортивної кар'єри / Хорошуха М. Ф., Коваленченко В. Ф., Ковтонюк М. В., Яроцинський В. Б., Лахно Д. М. (Україна). № у 2009 10626 ; заявл. 21.10.2009 ; опубл. 25.06.2010, Бюл. № 12. – С. 5. 20.
13. Хорошуха М.Ф. Застосування дихальної вправи «Біоенергетичний насос» для швидкої гармонізації психоемоційного стану юних спортсменів 13–16 років. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. [Текст]. Т. II. Вип. 98 / Чернігівський національний педагогічний

- університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – С. 312–315. (Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
14. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія]. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.