

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**08-02-104М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
**«Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями  
опорно-рухового апарату»**  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-  
спортивна реабілітація»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано  
Науково-методичною радою  
з якості ННІ охорони  
здоров'я  
Протокол № 1 від 29 серпня  
2023 року

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є., Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2023. – 17 с.

Укладачі: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії: Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року.

Гарант освітньої програми: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Нестерчук Н. Є.,  
Ніколенко О. І., 2023  
© НУВГП, 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теми лабораторних занять	5
РОЗДІЛ 2.	
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Визначення початкового рівня фізичної підготовки пацієнтів	6
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Впровадження загальних вправ для підтримання фізичної активності	7
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Індивідуалізована програма для пацієнта з остеохондрозом	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Сколіоз: вправи корекції та підтримки	9
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Створення реабілітаційної програми для пацієнта з м'язовою дистрофією	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Корекція вродженої дисплазії кульшових суглобів	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Відновлення після операцій на суглобах	12
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Адаптація фізкультурних вправ для літніх пацієнтів	13
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	15
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	17

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Предмет вивчення навчальної дисципліни "Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з порушеннями опорно-рухового апарату" спрямований на вивчення методів і засобів фізичної реабілітації та підтримки осіб з різними порушеннями опорно-рухового апарату. Вона орієнтована на покращення фізичного стану та якості життя цільової аудиторії через застосування фізкультурних і спортивних методів..

Основною метою цієї дисципліни є підготовка студентів до роботи в області фізичної реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Курс передбачає засвоєння теоретичних знань та практичних навичок, які дозволять студентам: розуміти принципи фізичної реабілітації та її значення для пацієнтів з різними порушеннями опорно-рухового апарату; застосовувати різноманітні фізичні вправи та методи для відновлення функцій опорно-рухового апарату; розробляти індивідуальні програми реабілітації для пацієнтів з урахуванням їхніх потреб і обмежень; професійно взаємодіяти з медичними командами і клієнтами для досягнення кращих результатів реабілітації.

Після виконання лабораторних робіт з цієї дисципліни, студенти мають засвоїти наступні знання і навички: розуміння фізіології опорно-рухового апарату та основних порушень, які можуть виникнути; вміння визначати потреби і можливості пацієнтів у відновленні функцій через оцінку їхнього фізичного стану; вміння вибирати та виконувати вправи, спрямовані на поліпшення рухових навичок і м'язової сили пацієнтів.

## РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Тема 1.</b> Визначення початкового рівня фізичної підготовки пацієнтів	2
2.	<b>Тема 2.</b> Впровадження загальних вправ для підтримання фізичної активності	2
3.	<b>Тема 3.</b> Індивідуалізована програма для пацієнта з остеохондрозом	2
4.	<b>Тема 4.</b> Сколіоз: вправи корекції та підтримки	2
5.	<b>Тема 5.</b> Створення реабілітаційної програми для пацієнта з м'язовою дистрофією	2
6.	<b>Тема 6.</b> Корекція вродженої дисплазії кульшових суглобів	2
7.	<b>Тема 7.</b> Відновлення після операцій на суглобах	2
8.	<b>Тема 8.</b> Адаптація фізкультурних вправ для літніх пацієнтів	2
	<b>Разом</b>	<b>16</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

### ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

#### Визначення початкового рівня фізичної підготовки пацієнтів

**Мета:** Забезпечити студентів знаннями та навичками, необхідними для об'єктивної оцінки початкового рівня фізичної підготовки пацієнтів.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливістю збирання об'єктивних даних щодо фізичної підготовки пацієнта.

**Короткий огляд теми:**

Розглядається важливість та методи визначення початкового рівня фізичної підготовки пацієнтів у контексті фізкультурно-спортивної реабілітації. Визначення початкового рівня фізичної активності та функціональних можливостей пацієнта є критичним етапом у розробці індивідуальних програм лікування та реабілітації, спрямованих на покращення його стану та якості життя.

Аналізуються різні методи та інструменти, які використовуються для об'єктивної оцінки фізичної підготовки пацієнтів, включаючи вимірювання пульсу, артеріального тиску, обсягу рухомості суглобів, м'язової сили, витривалості та інших фізичних параметрів. Також розглядаються аспекти, пов'язані з врахуванням особливостей пацієнта, таких як вік, стать, наявність хронічних захворювань та інші обмеження.

Обговорюється важливість індивідуального підходу до визначення початкового рівня фізичної підготовки, оскільки це дозволяє розробляти ефективні та безпечні програми реабілітації для кожного пацієнта. Отримані дані є основою для визначення цілей та стратегій лікування та реабілітації, спрямованих на досягнення оптимальних

результатів у покращенні фізичного стану та якості життя пацієнтів з різними медичними потребами.

**Питання модульного контролю:**

1. Звідки варто почати визначення початкового рівня фізичної підготовки у новачків у фізичних тренуваннях?
2. Яким чином можна оцінити початковий фізичний стан пацієнтів без застосування складних обладнань і великих зусиль?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2**

**Впровадження загальних вправ для підтримання фізичної активності**

**Мета:** Розробка та впровадження загальних вправ для підтримання фізичної активності.

**Завдання:**

1. Розробити комплекс загальних фізичних вправ, спрямованих на підтримання фізичної активності.
2. Впровадити розроблений комплекс вправ під час лабораторного заняття з обраною групою учасників.

**Короткий огляд теми:**

Розглядається важливість та методи впровадження загальних фізичних вправ для підтримання фізичної активності серед різних груп населення. Значення регулярної фізичної активності для підтримання загального здоров'я та попередження хронічних захворювань на сьогоднішній день важко переоцінити.

Аналізуються підходи до розробки та впровадження комплексів загальних вправ, які б були простими, доступними та мотивуючими для різних категорій населення, включаючи дітей, підлітків, дорослих та літніх людей. Досліджуються методи моніторингу та оцінки ефективності таких вправ, а також вплив фізичної активності на загальне фізичне і психічне здоров'я.

Звертається увага на важливість популяризації фізичної активності та впровадження вправ у повсякденне життя як одного з ключових чинників здорового способу життя. Розглядаються приклади успішних програм та ініціатив, спрямованих на збільшення фізичної активності в різних соціальних середовищах.

### **Питання модульного контролю:**

1. З яких простих загальних вправ можна рекомендувати почати підтримання фізичної активності для осіб, які раніше не займалися спортом?
2. Як можна інтегрувати короткі паузи на загальні вправи в робочий чи навчальний день для підвищення фізичної активності?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3**

### **Індивідуалізована програма для пацієнта з остеохондрозом**

**Мета:** Розробка індивідуалізованої програми фізкультурно-спортивної реабілітації для пацієнта з остеохондрозом.

#### **Завдання:**

1. Провести аналіз анамнезу пацієнта та визначити основні фактори ризику та обмеження, пов'язані з остеохондрозом
2. Розробити індивідуалізовану програму фізкультурно-спортивної реабілітації, включаючи комплекс вправ для покращення гнучкості, зміцнення м'язів спини та покращення стійкості хребта.

#### **Короткий огляд теми:**

Розглядається важливість розробки та впровадження індивідуалізованих програм фізкультурно-спортивної реабілітації для пацієнтів, які страждають від остеохондрозу. Остеохондроз є поширеним захворюванням опорно-рухового апарату, і ефективна реабілітація грає



важливу роль у поліпшенні якості життя пацієнтів та зменшенні болю.

Аналізуються різні аспекти індивідуалізації програми реабілітації для кожного пацієнта з остеохондрозом, включаючи врахування його анамнезу, ступеня захворювання та особистих фізичних можливостей. Основний акцент робиться на розробці ефективного комплексу фізичних вправ та методів, спрямованих на поліпшення гнучкості, зміцнення м'язів спини, а також на покращенні стійкості хребта та спинного стовбура.

### **Питання модульного контролю:**

1. Які прості індивідуалізовані вправи можна включити до програми для пацієнта з остеохондрозом для полегшення симптомів?
2. Як правильно адаптувати щоденну активність та план харчування до індивідуальних потреб пацієнта з остеохондрозом для підвищення ефективності лікування?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4**

### **Сколіоз: вправи корекції та підтримки**

**Мета:** Розробка індивідуальних вправ для корекції та підтримки пацієнтів із сколіозом.

#### **Завдання:**

1. Вивчення ступеня сколіозу та інших параметрів фізичного стану пацієнта з діагнозом сколіозу за допомогою медичного обстеження.
2. Розробити індивідуальну програму фізкультурно-спортивної реабілітації, включаючи комплекс вправ для покращення гнучкості, зміцнення м'язів спини та покращення стійкості хребта.

#### **Короткий огляд теми:**

Розглядається питання корекції та підтримки пацієнтів із діагнозом сколіозу. Сколіоз є розповсюдженим захворюванням, що впливає на опорно-руховий апарат та

може призвести до болю та порушень функцій хребта та спинного стовбура.

Обговорюються різні аспекти вправ та методів корекції, спрямованих на вирівнювання хребта та зміцнення м'язів, наголошується на важливості ранньої діагностики та індивідуального підходу до пацієнтів із сколіозом.

Надаються конкретні приклади вправ та методик, які можуть бути використані для поліпшення стану пацієнтів та зменшення симптомів сколіозу. Висвітлюються питання профілактики та підтримки правильної позиції тіла.

### **Питання модульного контролю:**

1. Які прості вправи можна використовувати для корекції сколіозу у дорослих пацієнтів вдома?
2. Як підтримувати досягнутий прогрес у корекції сколіозу після завершення основної програми вправ?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5**

### **Створення реабілітаційної програми для пацієнта з м'язовою дистрофією**

**Мета:** Розробка індивідуальної реабілітаційної програми для пацієнта, що страждає від м'язової дистрофії.

#### **Завдання:**

1. Провести детальний аналіз анамнезу пацієнта з урахуванням характеристик та стадії м'язової дистрофії.
2. Розробити індивідуальну реабілітаційну програму для пацієнта, що страждає від м'язової дистрофії.

#### **Короткий огляд теми:**

Розглядається важливий аспект реабілітації пацієнтів, які стикаються з м'язовою дистрофією, групою рідкісних генетичних захворювань, які впливають на м'язову систему та призводять до поступового втрати м'язової маси та функціональності.

Досліджуються ключові аспекти створення індивідуальної реабілітаційної програми, включаючи аналіз анамнезу пацієнта, оцінку стану м'язів та функціональних

можливостей, також надаються практичні поради щодо розробки та впровадження комплексу фізичних вправ, фізіотерапевтичних методів та підходів до підтримки фізичної активності та якості життя пацієнтів з м'язовою дистрофією.

Наголошується на важливості індивідуального підходу та плануванні програми фізкультурно-спортивної реабілітації для кожного пацієнта, зокрема враховуючи стадію та тип м'язової дистрофії.

#### **Питання модульного контролю:**

1. Які базові кроки потрібно враховувати при створенні індивідуалізованої реабілітаційної програми для пацієнта з м'язовою дистрофією?
2. Як можна адаптувати реабілітаційну програму для м'язової дистрофії в залежності від вікових та фізичних можливостей пацієнта?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6**

#### **Корекція вродженої дисплазії кульшових суглобів**

**Мета:** Розробка та впровадження індивідуальної корекційної програми для вродженої дисплазії кульшових суглобів

#### **Завдання:**

1. Провести діагностику та оцінку ступеня вродженої дисплазії кульшових суглобів у пацієнта за допомогою медичних обстежень та клінічного дослідження.
2. Розробити індивідуалізовану корекційну програму, яка включатиме в себе вправи для покращення структури та функцій кульшових суглобів.

#### **Короткий огляд теми:**

Розглядається аспект медичного втручання в уроджену дисплазію кульшових суглобів, що є серйозним медичним викликом, особливо у педіатричній практиці.

Вроджена дисплазія кульшових суглобів може призвести до хворобливого стану та навіть інвалідності пацієнтів, якщо не вживаються вчасні заходи корекції та лікування.

Аналізуються сучасні методи діагностики вродженої дисплазії кульшових суглобів, а також представляються різноманітні підходи до корекційних заходів та лікування, включаючи фізіотерапію, ортопедичні засоби та хірургічні методи. Наголошується на важливості ранньої діагностики та індивідуального підходу до кожного пацієнта з вродженою дисплазією кульшових суглобів.

### **Питання модульного контролю:**

1. Які основні засоби фізкультурно-спортивної реабілітації можна використовувати для корекції вродженої дисплазії кульшових суглобів у немовлят та малюків?
2. Як важливо рано розпочати корекційні заходи для вродженої дисплазії кульшових суглобів, і чи можливо досягти успішних результатів у подальшому лікуванні?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7**

### **Відновлення після операцій на суглобах**

**Мета:** Розробка індивідуальної програми фізкультурно-спортивної реабілітації для пацієнтів, які проходять відновлення після операцій на суглобах

#### **Завдання:**

1. Провести оцінку стану пацієнта після операції на суглобі, включаючи аналіз медичних даних та фізичного статусу.
2. Розробити індивідуальну реабілітаційну програму, яка включатиме в себе фізичні вправи для покращення структури та функцій суглобів.

#### **Короткий огляд теми:**

Розглядається проблема відновлення функціональності суглобів після хірургічних операцій, що стосуються суглобового апарату. Операції на суглобах

можуть включати розчленування, артроскопію, трансплантації та інші втручання, які можуть вимагати інтенсивної фізкультурно-спортивної реабілітації.

Досліджуються різні аспекти відновлення після операцій на суглобах, включаючи методи фізкультурно-спортивної реабілітації, вправи для зміцнення м'язів та інші підходи до поліпшення мобільності та зменшення болю. Наголошується на важливості індивідуального підходу до кожного пацієнта, враховуючи тип операції, стан суглоба та загальний стан пацієнта.

### **Питання модульного контролю:**

1. Які основні кроки реабілітації слід виконувати після операції на суглобах для якнайшвидшого відновлення функцій?
2. Яким чином можна уникнути ускладнень після операцій на суглобах та сприяти успішному відновленню?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8**

### **Адаптація фізкультурних вправ для літніх пацієнтів**

**Мета:** Розробка адаптованих фізкультурних вправ для підтримання фізичної активності та покращення здоров'я літніх пацієнтів.

#### **Завдання:**

1. Аналізувати фізичний стан та індивідуальні потреби літніх пацієнтів, враховуючи фактори віку, фізичних обмежень та медичних показників.
2. Розробити комплекс адаптованих фізкультурних вправ, які будуть спрямовані на покращення рухової активності, збільшення гнучкості та зміцнення м'язів у літніх пацієнтів, забезпечуючи безпеку та ефективність для цієї вікової групи.

#### **Короткий огляд теми:**

Розглядається важливий аспект збереження фізичної активності та покращення здоров'я серед літніх пацієнтів через адаптацію фізкультурних вправ до їхніх потреб та

фізичних обмежень. Літність часто супроводжується змінами у фізичному стані, і важливо мати спеціально адаптовані вправи, які б відповідали особливостям цієї вікової групи.

Надаються практичні поради та методики для розробки та впровадження фізкультурних комплексів, які будуть безпечними та ефективними для літніх людей. Досліджуються аспекти гнучкості, рухової координації, зміцнення м'язів та кардіоваскулярного тренування у контексті старіння.

### **Питання модульного контролю:**

1. Які прості фізкультурні вправи можна адаптувати для літніх пацієнтів, щоб поліпшити їхню фізичну активність та зберегти мобільність?
2. Які фактори важливі при адаптації фізкультурних вправ для літніх людей, зокрема урахування їхнього стану здоров'я та обмежень?

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 1 семестр – екзамен.

#### **Методи контролю**

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

#### **Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	МК 1	МК 2	
6	6	8	8	8	8	8	8	20	20	<b>100</b>

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73	задовільно	
60–63		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Борисенко О. В. Фізіотерапія та реабілітація. Київ : Літера, 2010. 432 с.
2. Дорошенко І. Основи фізіотерапії та реабілітації. Львів : Світ, 2018. 280 с.
3. Іванов В. І. Реабілітація хворих на захворювання опорно-рухового апарату. Харків : Основа, 2005. 216 с.
4. Коваленко В. М. Сучасні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації. Одеса : Астропринт, 2012. 176 с.
5. Лисенко Л. М. Фізіотерапія у реабілітації пацієнтів з опорно-руховими порушеннями. Дніпро : Візаві, 2015. 120 с.

### Допоміжна

1. Мірошников М. В. Основи реабілітації в спорті та фізкультурі. Харків : Фолі, 2008. 264 с.
2. Новікова Г. В. Фізіотерапія в лікуванні захворювань опорно-рухового апарату. Київ : Логос, 2016. 148 с.
3. Овчаренко В. І. Фізіотерапія в реабілітації. Одеса : Гельветика, 2011. 192 с.
4. Пономаренко І. А. Фізіотерапія та фізкультурна реабілітація. Київ : Нова книга, 2017. 236 с.
5. Смірнов О. О. Реабілітаційна медицина. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2014. 328 с.
6. Таран В. Г. Фізкультурна реабілітація осіб з захворюваннями опорно-рухового апарату. Львів : Свічадо, 2009. 184 с.
7. Чернишова О. І. Фізіотерапія в реабілітації захворювань опорно-рухового апарату. Дніпро : Балтія-Друк, 2013. 208 с.