

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**08-02-106М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
**«Фізкультурно-спортивна реабілітація  
спортсменів різного віку»**  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)  
рівня за освітньо-професійною програмою  
**«Фізкультурно-спортивна реабілітація»**  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів різного віку» 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] / Старіков В. С., Ніколенко О. І., Орел І. О. – Рівне : НУВГП, 2023. – 35 с.

Укладачі: Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання; Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

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.

© В. С. Старіков,  
О. І. Ніколенко,  
І. О. Орел, 2023  
© НУВГП, 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
Лабораторна робота № 1 Аналіз індивідуальних потреб спортсмена.....	6
Лабораторна робота № 2. Стратегії відновлення після змагань.....	8
Лабораторна робота № 3. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей та підлітків.....	9
Лабораторна робота № 4. Травмопрофілактика у спорті.....	12
Лабораторна робота № 5. Використання VR та AR у реабілітації.....	14
Лабораторна робота № 6. Біорегуляційні технології у реабілітації.....	16
Лабораторна робота № 7. Спортивна реабілітація літніх спортсменів.....	18
Лабораторна робота № 8. Інноваційні методи відновлення після травм.....	21
Лабораторна робота № 9. Тренування у реабілітаційних центрах.....	22
Лабораторна робота № 10. Фізкультурно-спортивна реабілітація після хронічних захворювань.....	25
Лабораторна робота № 11. Психологічний аспект реабілітації.....	27
Лабораторна робота № 12. Фізкультурно-спортивна реабілітація підлітків з інвалідністю.....	29
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ.....	32
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	34

## ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів різного віку» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Зміст курсу «Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів різного віку» полягає в наданні студентам глибокого розуміння принципів фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів різного віку. Студенти будуть вивчати теоретичні та практичні аспекти відновлення фізичної форми, зміцнення здоров'я та попередження травм у спортсменів різних вікових категорій.

Завдання дисципліни: розгляд основних понять та принципів фізкультурно-спортивної реабілітації та її роль у підтриманні та поліпшенні фізичного стану спортсменів різного віку; вивчення специфіки реабілітаційних заходів для дітей, підлітків, дорослих та літніх спортсменів, зокрема врахування особливостей фізіології та психології; аналіз різних методик фізкультурно-спортивної реабілітації, включаючи фізичні вправи, масаж, стягування, розтяжки тощо; вивчення підходів до попередження та лікування спортивних травм, а також розробка індивідуальних планів відновлення для спортсменів з різним рівнем підготовки та спеціалізацією; закріплення практичних навичок з організації реабілітаційних заходів, враховуючи різні вікові групи спортсменів та їхні потреби; вивчення сучасних трендів у фізкультурно-спортивній реабілітації та використання новітніх технологій у практиці.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

Назва теми	Кількість годин
<b>Тема № 1.</b> Аналіз індивідуальних потреб спортсмена.	2
<b>Тема № 2.</b> Стратегії відновлення після змагань.	2
<b>Тема № 3.</b> Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей та підлітків.	2
<b>Тема № 4.</b> Травмопрофілактика у спорті.	2
<b>Тема № 5.</b> Використання VR та AR у реабілітації.	2
<b>Тема № 6.</b> Біорегуляційні технології у реабілітації.	2
<b>Тема № 7.</b> Спортивна реабілітація літніх спортсменів.	2
<b>Тема № 8.</b> Інноваційні методи відновлення після травм.	2
<b>Тема № 9.</b> Тренування у реабілітаційних центрах.	2
<b>Тема № 10.</b> Фізкультурно-спортивна реабілітація після хронічних захворювань.	2
<b>Тема № 11.</b> Психологічний аспект реабілітації.	2
<b>Тема № 12.</b> Фізкультурно-спортивна реабілітація підлітків з інвалідністю.	2
<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>24</b>

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

#### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1**

#### **АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОТРЕБ СПОРТСМЕНА**

**Мета:** вивчити і зрозуміти особливості фізичного та психологічного стану спортсмена для подальшого вдосконалення їхньої підготовки та досягнення високих спортивних результатів.

**Завдання:**

1. Навчитися збирати та аналізувати інформацію про спортсмена, його спортивний досвід, фізичну підготовку, історію травм та хвороб.

2. Навчитися проводити аналіз індивідуальних особливостей спортсмена, включаючи фізичні параметри, психологічний стан, мотивацію, інтереси тощо.

3. Навчитися визначати стратегії та методи мотивації спортсмена для досягнення високих результатів у вибраній спортивній дисципліні.

**Короткий огляд теми.**

Основні аспекти аналізу індивідуальних потреб спортсмена включають:

**Фізичні характеристики.** Визначення фізичних параметрів спортсмена, таких як зріст, вага, м'язова маса, специфічні параметри для конкретної спортивної дисципліни. Це допомагає визначити його природні облікові дані і можливості для покращення фізичної підготовки.

**Психологічний стан.** Аналіз психологічних характеристик спортсмена, включаючи мотивацію, психологічну стійкість, стресостійкість, концентрацію та інші фактори, які впливають на його емоційний стан та реакцію на тренування та змагання.

Спортивний досвід. Оцінка рівня досвіду спортсмена, його попередніх досягнень у спорті, включаючи участь у змаганнях та тренувальний досвід. Ця інформація важлива для визначення потреб у подальшій підготовці.

Історія травм та хвороб. Аналіз травм і хвороб, які спортсмен переніс у минулому, допомагає розробити індивідуальну програму підготовки та уникнути можливих ризиків.

Спортивні цілі та завдання. Визначення головних цілей і завдань спортсмена, орієнтація на досягнення конкретних результатів у вибраній спортивній дисципліні.

На основі цього аналізу можна розробити індивідуальні програми підготовки, які враховують потреби та можливості кожного спортсмена. Такий підхід сприяє оптимізації тренувань та підвищенню шансів на досягнення високих спортивних результатів.

#### **Питання для модульного контролю.**

1. Які фізичні параметри і характеристики спортсмена впливають найбільше на вибір оптимальної спортивної дисципліни та підготовки до неї?

2. Як можна оцінити та врахувати психологічні особливості спортсмена при розробці індивідуальної програми тренувань та мотивації для досягнення спортивних цілей?

3. Які стратегії та методи можна використовувати для управління ризиками, пов'язаними з можливими травмами та перевантаженням під час тренувань спортсмена, і як це впливає на аналіз індивідуальних потреб?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2**

### **СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ**

**Мета:** вивчити та розробити ефективні плани та стратегії відновлення для спортсменів після інтенсивних фізичних зусиль на змаганнях.

#### **Завдання:**

1. Вивчити основні фізіологічні та психологічні аспекти відновлення після фізичних навантажень і змагань.
2. Проаналізувати види навантажень, що використовуються під час змагань, та їх вплив на організм спортсмена.
3. Дослідити методи фізіологічного відновлення, включаючи рекомендації щодо харчування, гідратації, сну та масажу.
4. Розглянути психологічні аспекти відновлення, такі як стрес, мотивація, релаксація та техніки психологічного відновлення.

#### **Короткий огляд теми.**

Правильне відновлення допомагає знижувати ризик травм, підвищує тривалість та ефективність тренувань, а також сприяє підтриманню спортивної форми та досягненню високих результатів.

**Фізіологічне відновлення.** Процеси, які відбуваються в організмі спортсмена після змагань, такі як відновлення м'язів, відновлення глікогену, регуляція гормонів та інші біологічні аспекти.

**Психологічне відновлення.** Аспекти психологічного стану спортсмена, включаючи стрес, мотивацію, психологічну стійкість та методи психологічного релаксації.

**Харчування та гідратація.** Раціон харчування та водного балансу спортсмена, які впливають на відновлення та відновлюють резерви енергії.



**Сон і відпочинок.** Важливість правильного сну та відпочинку для відновлення фізичних і психологічних ресурсів.

**Методи масажу та фізіотерапії.** Техніки масажу та фізіотерапії, які сприяють відновленню м'язів і зменшенню м'язового напруження.

**Питання для модульного контролю.**

1. Які фізіологічні процеси відбуваються в організмі спортсмена після змагань і як вони впливають на час відновлення та продуктивність наступних тренувань?

2. Які психологічні аспекти відновлення можуть впливати на психічний стан спортсмена після змагань і які стратегії можуть допомогти в подоланні стресу та підвищенні мотивації?

3. Які практичні рекомендації та стратегії можна розробити для оптимального відновлення після змагань, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів та вид спорту?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №3**  
**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ**  
**ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Мета:** дослідити та вивчити основні аспекти фізичного виховання та спортивної реабілітації дітей та підлітків пов'язані з різними фізичними, руховими проблемами або здоров'ям.

**Завдання:**

1. Вивчення літературних джерел та досліджень, пов'язаних з фізкультурно-спортивною реабілітацією дітей та підлітків.

2. Проведення анкетування або спостереження за дітьми та підлітками, щоб визначити їх потреби та можливості в області фізичної активності та спорту.

3. Розробка та практичне впровадження індивідуальних або групових програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

4. Аналіз результатів практичних занять та оцінка їх впливу на фізичний стан та самооцінку дітей та підлітків.

#### **Короткий огляд теми.**

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей та підлітків є важливою складовою інтегрованого підходу до їхнього розвитку та відновлення та може допомогти вирішувати різні фізичні та психологічні проблеми.

Важливість вибору індивідуального підходу до реабілітаційних заходів для дітей та підлітків не може бути недооцінена. Кожна дитина або підліток має свої унікальні фізичні, психологічні та соціальні особливості, які впливають на їхню спроможність досягти успішних результатів. Деякі діти та підлітки можуть мати конкретні фізичні обмеження або проблеми, такі як травми або хвороби, які потребують специфічних методів реабілітації. Такий індивідуальний підхід допомагає уникнути можливих ушкоджень та враховує фізичну безпеку дитини. Вік дитини або підлітка грає важливу роль у виборі реабілітаційних заходів. Наприклад, програма для маленької дитини буде відрізнятися від програми для підлітка з огляду на їхні фізичні можливості та потреби. Деякі діти можуть мати психологічні аспекти, такі як стрес, тривогу або депресію, які впливають на їхню мотивацію та бажання брати участь у фізкультурно-спортивних заходах. Індивідуальний підхід дозволяє врахувати ці фактори та надати підтримку. Кожна дитина може мати свої конкретні цілі та потреби у реабілітації. Деякі можуть бажати поліпшити рухову активність, інші можуть цілитися на покращення координації або спортивних навичок. Сімейна підтримка та соціальний середовище також мають важливе

значення. Індивідуальний підхід може враховувати ці аспекти, сприяючи покращенню підтримки та мотивації.

Правильно спланований індивідуальний підхід до фізкультурно-спортивної реабілітації допомагає забезпечити максимальну ефективність програми та зменшує ризики ушкоджень або стресу для дітей та підлітків. Такий підхід також підвищує шанси на досягнення позитивних результатів і покращення фізичного та психологічного стану.

### **Питання для модульного контролю.**

1. Які основні методи та техніки фізкультурно-спортивної реабілітації можуть бути застосовані для дітей та підлітків з різними видами фізичних обмежень або проблемами зі здоров'ям?

2. Як важливо враховувати психологічний стан та мотивацію дітей та підлітків при розробці та проведенні програми фізкультурно-спортивної реабілітації? Які психологічні аспекти можуть впливати на успішність реабілітації?

3. Які основні виклики та перешкоди можуть виникнути при реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації дітей та підлітків, і як їх можна подолати, забезпечивши якісні та ефективні результати?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4**

### **ТРАВМОПРОФІЛАКТИКА У СПОРТІ**

**Мета:** дослідити основні аспекти травмопрофілактики в спорті та розробити рекомендації щодо запобігання спортивним травмам.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитися з основними поняттями, факторами та причинами спортивних травм.
2. Розглянути статистичні дані щодо поширеності спортивних травм та їх класифікації за типами.
3. Розробити конкретні рекомендації і вправи для попередження спортивних травм в різних видів спорту.
4. Дослідити ефективні методи підготовки до тренувань, що зменшують ризик травм.
5. Розглянути ролі захисного спорядження та дотримання правил безпеки в попередженні травм.

#### **Короткий огляд теми.**

**Спортивна травма** – це будь-яке ушкодження або пошкодження, що виникає в результаті участі у спорті чи фізичній активності.

**Травмопрофілактика** – це система заходів та стратегій, спрямованих на запобігання спортивним травмам та зменшення їхнього ризику.

#### **Фактори спортивних травм.**

**Фізичні фактори.** Включають в себе структурні особливості тіла, такі як слабкість м'язів, нестабільні суглоби, різниця в довжині кінцівок та інші анатомічні особливості.

**Психологічні фактори.** Стрес, тривога та недостатність концентрації можуть призвести до незграбних рухів та збільшити ризик травм.

**Спортивна техніка та обладнання.** Неправильна техніка виконання рухів або неналежне використання обладнання можуть стати фактором травм.

Умови тренувань та змагань. Спортивний майданчик, погодні умови, джерела освітлення та інші фактори можуть впливати на безпеку в спорті.

### **Причини спортивних травм.**

Надмірне навантаження. Перетренованість або недостатній відпочинок можуть призвести до зношування тканин та появи травм.

Травми з контактних видів спорту. У видів спорту, де присутній контакт з іншими гравцями (наприклад, футбол, регбі, бокс, кікбоксинг), травми можуть виникнути внаслідок зіткнень або ударів.

Несприятливі умови та обставини. Поганий стан покриття майданчика, низька видимість, погода та інші обставини можуть сприяти виникненню травм.

Недостатня розминка та підготовка. Неправильна розминка та недостатня фізична підготовка можуть збільшити ризик травм під час фізичної активності.

Вікові та індивідуальні особливості. Деякі вікові групи або індивіди можуть бути більш схильні до спортивних травм через різницю в фізичній готовності та розвитку.

Розуміння цих основних понять, факторів та причин є важливим для розробки ефективних стратегій та програм травмопрофілактики в спорті. Травмопрофілактика має на меті зменшити ризик травм та зберегти безпеку спортсменів під час їхньої фізичної активності. Важливо пам'ятати, що регулярність тренувань, правильна техніка і ретельна підготовка грають важливу роль у запобіганні спортивним травмам.

### **Питання для модульного контролю.**

1. Які основні фактори, що впливають на ризик спортивних травм, можна виділити, і як вони можуть бути враховані при розробці програм травмопрофілактики?

2. Які основні причини, що впливають на ризик спортивних травм, можна виділити, і як вони можуть бути враховані при розробці програм травмопрофілактики?

3. Які стратегії травмопрофілактики можна рекомендувати для спортсменів у різних вікових категоріях, враховуючи їхні фізичні особливості та рівень підготовки?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5**

### **ВИКОРИСТАННЯ VR ТА AR У РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Мета:** дослідження можливостей технологій віртуальної реальності (VR) та доповненої реальності (AR) для поліпшення процесу відновлення спортсменів та підвищення їхньої якості життя.

#### **Завдання:**

1. Зрозуміти, що таке віртуальна реальність та доповнена реальність, і як вони використовуються в реабілітації.

2. Розглянути реальні приклади та дослідження, які показують, як VR та AR можуть бути використані для поліпшення стану спортсменів, зокрема в реабілітації.

3. Ознайомитись з різними VR- та AR-пристроями, програмним забезпеченням та обладнанням, які використовуються для створення віртуальних середовищ та доповнених реальностей для реабілітації.

4. Розробити конкретні вправи та програми реабілітації, які використовують VR та AR для покращення рухової функції, координації, м'язової сили та інших аспектів фізичного здоров'я.

5. Проаналізувати результати використання VR та AR у реабілітації та визначення їхньої ефективності в поліпшенні фізичного та психологічного стану спортсменів.

#### **Короткий огляд теми.**

VR- та AR-пристрої, програмне забезпечення та обладнання, використовуються для створення віртуальних середовищ та доповнених реальностей для реабілітації, і є важливим етапом у дослідженні та впровадженні цих технологій.

Оцінка результатів використання віртуальної реальності (VR) та доповненої реальності (AR) у реабілітації є ключовим аспектом, який допомагає визначити ефективність цих технологій у поліпшенні фізичного та психологічного стану спортсменів.

**Фізичний прогрес.**

Вимірювання фізичних параметрів, таких як рухова активність, сила м'язів, обсяг руху та координація, до та після реабілітації з використанням VR або AR. Порівняння цих параметрів зі стартовими значеннями або з групою контролю, яка не використовує технології VR/AR.

Психологічний стан. Оцінка психологічних аспектів, таких як ступінь тривожності, депресії, якість життя та загальний психічний стан. Використання стандартизованих психологічних тестів і анкет.

Оцінка результатів дозволяє визначити, наскільки ефективними є VR та AR у конкретному випадку реабілітації та чи досягають вони поставлених цілей. Враховуючи індивідуальні особливості спортсменів, це допомагає адаптувати програми реабілітації та підвищувати їхню ефективність, що сприяє поліпшенню фізичного та психологічного стану спортсменів.

**Питання для модульного контролю:**

1. Які можливості VR та AR відкривають для реабілітації, зокрема для спортсменів після травм, і як ці технології можуть поліпшити процес відновлення?

2. Які фактори слід враховувати при виборі VR- та AR-пристроїв та програмного забезпечення для реабілітаційних

цілей, зокрема враховуючи потреби та можливості конкретних спортсменів?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6**

### **БІОРЕГУЛЯЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Мета:** дослідити та вивчити методи та технології, які базуються на біологічних принципах для поліпшення фізичного і психологічного стану спортсменів під час процесу реабілітації.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитися з основними концепціями та методами біорегуляції, які включають в себе фізіологічні та психологічні аспекти.

2. Дослідити вплив біорегуляційних технологій на психічний стан, включаючи зниження стресу та поліпшення психічного благополуччя.

3. Огляд інформації про результати наукових досліджень та випробувань, які стосуються застосування біорегуляційних технологій у реабілітації.

#### **Короткий огляд теми.**

Вивчення принципів біорегуляції є фундаментальним етапом у розумінні та використанні цих принципів для поліпшення фізичного і психологічного стану людей реабілітаційних цілях. Принципи біорегуляції охоплюють різні аспекти, включаючи фізіологічні, психологічні та молекулярні аспекти контролю і підтримки життєвих процесів організму. Огляд принципів біорегуляції є важливим для розуміння того, як організм функціонує та які механізми можна використовувати для покращення фізичного та психологічного стану у контексті реабілітації.

**Фізіологічні механізми регуляції.** Розуміння, як органи та системи організму взаємодіють для забезпечення оптимального функціонування. Це може включати



регуляцію температури, гормональний баланс, імунну відповідь та інші фізіологічні аспекти.

**Психологічні аспекти біорегуляції.** Вивчення впливу психічних станів, стресу та емоцій на фізичне здоров'я та психологічний комфорт. Розробка стратегій для зменшення стресу та покращення психічного стану.

Розгляд психобіологічних аспектів біорегуляції допомагає розуміти, як фізіологія та психологія взаємодіють у контексті здоров'я та реабілітації. Це дає можливість розробляти інноваційні підходи до реабілітації, які враховують комплексну природу фізичного та психічного благополуччя пацієнтів.

#### **Питання для модульного контролю.**

1. Які основні критерії вибору біорегуляційних технологій та вправ для індивідуальної реабілітації спортсменів із різними видами травм?

2. Які методи можна використовувати для оцінки ефективності біорегуляційної реабілітації, і як ці оцінки впливають на коригування реабілітаційного плану?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛІТНІХ СПОРТСМЕНІВ**

**Мета:** вивчити та розробити методи та стратегії реабілітації для старших спортсменів з метою підтримки їхньої фізичної активності та загального здоров'я.

### **Завдання:**

1. Провести оцінку фізичних параметрів, таких як м'язова маса, сила, гнучкість, аеробна та анаеробна витривалість літніх спортсменів.
2. Вивчити потенційні ризики та чинники, що сприяють спортивним травмам у літніх вікових групах, і розробка стратегій їхнього запобігання.
3. Створити індивідуальні програми реабілітації для літніх спортсменів на основі їхніх потреб та фізичних можливостей.
4. Розробити план вправ для підготовки літніх спортсменів до повернення до спортивних тренувань та змагань після травм або періодів реабілітації.

### **Короткий огляд теми.**

Оцінка фізичного стану літніх спортсменів є важливою складовою для забезпечення їхньої успішної спортивної діяльності та збереження здоров'я у похилому віці.

**Оцінка м'язової маси та сили.** М'язова маса та сила є ключовими параметрами фізичної підготовки. Оцінка виконується за допомогою спеціальних тестів та вимірювань для визначення маси м'язів та їхньої функціональної сили.

**Гнучкість і рухливість.** Оцінка рівня гнучкості та рухливості дозволяє визначити обмеження в руховому апараті та потенційні ризики травм.

**Аеробна та анаеробна витривалість.** Вимірювання аеробної та анаеробної витривалості вказує на рівень

фізичної витривалості та здатність організму до здійснення тривалих спортивних навантажень.

**Загальний стан здоров'я.** Оцінка загального стану здоров'я включає в себе вимірювання кров'яного тиску, рівня цукру та інших факторів, які можуть впливати на фізичну активність та загальний стан організму.

**Функціональні тести.** Використання спеціальних функціональних тестів, які дозволяють оцінити конкретні аспекти фізичного стану, наприклад, стійкість, координацію тощо.

Метою цього процесу є створення індивідуальних програм тренувань та реабілітації для літніх спортсменів, які враховують їхні фізичні можливості та потреби. Це сприяє не лише покращенню їхнього спортивного виконання, але і збереженню загального фізичного здоров'я та якості життя.

Розробка індивідуалізованих реабілітаційних планів для літніх спортсменів є ключовою складовою успішної спортивної реабілітації. Ці плани повинні враховувати особливості кожного спортсмена, його фізичний стан, рівень підготовки, історію травм, а також конкретні цілі реабілітації.

**Оцінка стану і потреб спортсмена.** Проведення комплексної оцінки фізичного стану спортсмена, включаючи медичний огляд, фізіологічні та функціональні вимірювання.

**Визначення цілей реабілітації.** Спільно зі спортсменом визначення конкретних цілей, які він хоче досягти під час реабілітації. Цілі повинні бути SMART (специфічні, вимірювані, досяжні, реалістичні та часово обмежені).

**Розробка індивідуальної програми тренувань.** На основі цілей реабілітації розробка індивідуальної програми,

яка включає в себе різні види фізичних навантажень, вправи для покращення м'язової сили, гнучкості та координації.

**Діаграма прогресу і моніторинг.** Створення системи моніторингу для відстеження прогресу спортсмена та коригування плану, якщо необхідно. Регулярні оцінки фізичного стану і досягнень допомагають визначити ефективність реабілітації.

**Врахування індивідуальних обмежень і можливостей.** Важливо враховувати можливі обмеження та протипокази для конкретного спортсмена. План повинен бути адаптований до конкретних потреб і здатностей.

**Психологічна підтримка.** Забезпечення психологічної підтримки та мотивації для спортсмена під час реабілітації. Психологічний аспект грає важливу роль у відновленні.

**Збалансоване харчування та відпочинок.** Розробка рекомендацій щодо правильного харчування та режиму відпочинку, які сприяють оптимальному відновленню.

Індивідуалізовані реабілітаційні плани сприяють ефективному відновленню фізичного стану літніх спортсменів і їхньому успішному поверненню до спортивної діяльності.

#### **Питання для модульного контролю.**

1. Які основні параметри фізичного стану та потреби літніх спортсменів, які слід враховувати при розробці індивідуалізованих реабілітаційних планів?

2. Які фактори можуть впливати на ефективність індивідуалізованих реабілітаційних планів, і яким чином їх можна оптимізувати для досягнення кращих результатів?

3. Як важливо враховувати психологічні аспекти та мотивацію літніх спортсменів при розробці реабілітаційних планів, і як це може впливати на їхнє відновлення та спортивні досягнення?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8**

### **ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ**

**Мета:** вивчити інноваційні методи та технології відновлення після травм та оцінити їхній вплив на процес реабілітації.

#### **Завдання:**

1. Провести аналіз наукових статей та публікацій, що стосуються інноваційних методів відновлення після травм, і визначити їхні основні характеристики.
2. Вивчити сучасні інноваційні технології, які використовуються в реабілітації
3. Вивчити результати наукових досліджень та клінічних випробувань, що демонструють вплив інноваційних методів на процес реабілітації.

#### **Короткий огляд теми.**

Сучасні електронні прилади та технології для збору аналізу і відстеження даних, що стосуються стану реабілітації, такі як сенсори руху, біометричні датчики та монітори здоров'я, допомагають в оцінці стану та відслідковують його прогрес під час реабілітації.

**Сенсори руху.** Такі пристрої, як акселерометри, гіроскопи та датчики положення, прикріплюються до тіла пацієнта або пристрою, який вони використовують під час вправ та фізичної активності. Вони допомагають відстежувати рухи пацієнта, оцінювати його координацію та точність виконання рухів. Це дозволяє реабілітологам аналізувати прогрес та коригувати реабілітаційні програми.

**Біометричні датчики.** До цієї категорії входять прилади, які вимірюють фізіологічні параметри пацієнта, такі як пульс, тиск, рівень кисню в крові, температура тіла тощо. Вони допомагають в моніторингу загального стану здоров'я пацієнта і виявленні будь-яких аномалій, які

можуть виникнути під час фізичного навантаження або реабілітаційних процедур.

**Монітори здоров'я.** Ці пристрої можуть бути носимими або стаціонарними і призначені для постійного моніторингу різних аспектів здоров'я. Вони можуть вимірювати параметри, такі як рівень цукру в крові, рівень кисню, активність серця і багато інших.

Електронні засоби контролю та вимірювання значно полегшують роботу реабілітологів, забезпечують точність вимірювань та дають можливість підлаштовувати реабілітаційні програми під індивідуальні потреби кожного пацієнта. Вони є важливою складовою сучасної реабілітації, допомагають швидше відновлюватися та покращувати свій стан здоров'я.

#### **Питання для модульного контролю.**

1. Які електронні засоби контролю та вимірювання використовуються в реабілітації?

2. Які інноваційні методи відновлення після травм є найбільш ефективними і чому?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 ТРЕНУВАННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ**

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями тренувань та фізичного відновлення спортсменів різного віку в умовах реабілітаційних центрів.

#### **Завдання:**

1. Дослідити вплив реабілітаційних центрів на здоров'я, фізичну підготовку та психологічний стан спортсменів.

2. Вивчити різні фактори, що впливають на фізичне відновлення спортсменів, такі як вид спорту, тип травми, вік спортсмена тощо.

3. Дослідити різні методи та техніки, які використовуються для тренування та відновлення

спортсменів, включаючи фізіотерапію, фізичні вправи, масаж та інші процедури.

4. Навчитися проводити оцінку фізичного стану спортсменів та визначати їхні індивідуальні потреби у відновленні та навчитися розробляти індивідуальні плани фізичного відновлення для спортсменів з урахуванням їхніх потреб та цілей.

#### **Короткий огляд теми.**

Реабілітаційні центри у підтримці фізичного та психологічного відновлення спортсменів різного віку допомагають вдосконалювати реабілітаційні програми та забезпечувати спортсменам можливість повернутися до тренувань та змагань у найкращій формі. Для тренування та відновлення спортсменів спеціалізовані фахівці в реабілітаційних центрах використовують різні методи та техніки, враховуючи індивідуальні потреби та характеристики кожного спортсмена.

**Фізіотерапія.** Фізіотерапія включає в себе використання різних фізичних процедур та методів для поліпшення фізичного стану. До неї можуть входити:

- Ультразвукова терапія. Використовує ультразвукові хвилі для поліпшення кровообігу та зняття болю.
- Електростимуляція. Електричні стимулятори використовуються для активізації м'язів та поліпшення контролю над ними.
- Лазерна терапія. Використовується лазерне випромінювання для поліпшення загоєння тканин та зменшення запалення.

**Фізичні вправи та тренування.** Фізичні вправи сприяють покращенню рухової функції та сили м'язів. Їх вибір та склад враховує певні обмеження та мети пацієнта.

- Активні рухи. Вправи для поліпшення рухової координації та стійкості.

- Силові тренування. Використовуються для збільшення м'язової сили та витривалості.

- Розтяжки і гнучкість. Вправи для поліпшення гнучкості м'язів та суглобів.

**Масаж та ручна терапія.** Масаж сприяє розслабленню м'язів, зняттю напруги та поліпшенню кровообігу. Ручна терапія включає в себе ручні методи корекції суглобів та хребта.

**Технологічні методи відновлення:** Сучасні технології використовуються для покращення тренування та відновлення, включаючи:

- Робототехніка: Роботи-тренажери допомагають покращити рухову функцію та координацію.

- Віртуальна реальність (VR): VR може використовуватися для створення вправ та ігор, що поліпшують моторику та координацію.

- Сенсорні пристрої: Сенсори руху та інші пристрої відслідковують рухи пацієнта та надають зворотний зв'язок для поліпшення рухової функції.

**Психологічна підтримка.** Важливою частиною відновлення є психологічна підтримка спортсменів. Психологи допомагають у подоланні стресу та тривожності, що можуть супроводжувати травми та відновлення.

Ці методи та техніки допомагають спортсменам швидше та ефективніше відновитися після травм та повернутися до активної спортивної діяльності.

### **Питання для модульного контролю.**

1. Які основні методи фізичної реабілітації використовуються для відновлення спортсменів різного віку в реабілітаційних центрах?

2. Як індивідуалізація реабілітаційних програм допомагає досягти кращих результатів у відновленні спортсменів?



3. Які сучасні технології та обладнання використовуються у реабілітаційних центрах для покращення тренування та відновлення спортсменів, і як вони впливають на результати відновлення?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10**

#### **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

#### **ПІСЛЯ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

**Мета:** ознайомити студентів із методами фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів, після хронічних захворювань.

**Завдання:**

1. Дослідити, як фізична активність може поліпшити стан спортсменів з хронічними захворюваннями та зменшити ризик ускладнень.

2. Вивчити процес створення індивідуальних фізкультурних програм з урахуванням фізичних можливостей і обмежень.

3. Навчити студентів методам забезпечення безпеки та контролю за фізичною активністю спортсменів з хронічними захворюваннями.

**Короткий огляд теми.**

Розробка плану реабілітації для спортсменів з хронічними захворюваннями для покращення їхньої фізичної форми - це складний індивідуальний процес, який вимагає уважного планування та врахування особистих особливостей кожного спортсмена та характеристик хронічного захворювання. Індивідуальні програм для спортсменів, які мають фізичні обмеження або хронічні захворювання. Основна мета полягає у максимальному врахуванні особистих потреб та можливостей спортсменів

для досягнення оптимальних результатів та покращення їхнього фізичного стану.

Першим кроком є оцінка поточного стану здоров'я спортсмена. Це включає в себе аналіз медичної історії, результатів обстежень, лікарського огляду і функціональних тестів. Ця оцінка допомагає визначити рівень фізичних можливостей та обмежень спортсмена.

На основі отриманих даних розробляється індивідуальна програма фізкультурно-спортивної реабілітації. Вона включає в себе різні види фізичної активності, вправи для відновлення сил, гнучкості та координації рухів.

Фізіотерапевтичні процедури, такі як масаж, електростимуляція, ультразвук, термічні процедури тощо, можуть допомогти відновити функції м'язів та зменшити біль.

Поступово введені аеробні вправи, такі як ходьба, велосипед, плавання або аеробіка, сприяють підвищенню витривалості і покращенню функцій серця та легень.

Силова підготовка допомагає відновити м'язову силу та збільшити стійкість до навантажень.

Раціональне харчування грає важливу роль у реабілітації, сприяючи відновленню тканин та нормалізації функцій організму.

Психологічна підтримка та мотивація мають велике значення в процесі реабілітації, допомагаючи спортсменові подолати стрес і стимулюючи досягнення цілей.

Процес реабілітації має бути постійно моніторингований і відкоригований відповідно до прогресу та змін у стані спортсмена.

**Питання для модульного контролю.**

1. Які методи фізкультурно-спортивної реабілітації можуть бути ефективними для пацієнтів із хронічними захворюваннями?

2. Яким чином фізична активність під час реабілітації після хронічного захворювання може впливати на загальний стан здоров'я і які переваги це може мати для пацієнтів?

3. Які аспекти безпеки і контролю необхідно враховувати при розробці програм фізкультурно-спортивної реабілітації для пацієнтів із хронічними захворюваннями?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11 ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Мета:** поглибити розуміння важливості психологічного аспекту реабілітації та навчитися застосовувати ці знання у практиці для покращення якості життя спортсменів з інвалідністю.

### **Завдання:**

1. Дослідити та обговорити вплив психологічних факторів на процес відновлення осіб з інвалідністю.

2. Розробити рекомендації для розвитку психологічних навичок, які можуть допомогти впоратися зі стресом та адаптуватися до нового життя після травми чи хвороби.

### **Короткий огляд теми.**

Дослідження та обговорення впливу психологічних факторів на процес відновлення осіб з інвалідністю важливе для розуміння та покращення реабілітаційного процесу. Психологічні фактори можуть впливати як позитивно, так і негативно на реабілітацію.

**Емоційний стан.** Стрес, тривожність і депресія можуть ускладнити процес відновлення. Пацієнти можуть відчувати себе безсилими, пригніченими або втрачати мотивацію.

**Самооцінка.** Втрата фізичних можливостей може вплинути на самооцінку і самоповагу. Пацієнти можуть почувати себе менш цінними або безсилими.

**Мотивація.** Психологічна мотивація грає важливу роль у відновленні. Пацієнти, які мають позитивну мотивацію і віру в свої здібності, зазвичай досягають кращих результатів.

**Соціальна підтримка.** Підтримка родини, друзів та фахівців є важливою для психологічного благополуччя та реабілітації.

**Стратегії копінгю.** Пацієнти використовують різні стратегії для впорядкування зі стресом і труднощами. Важливо розвивати здатність до позитивного копінгю.

**Психотерапія та консультування.** Психологічна підтримка, якість психотерапії та консультування можуть значно полегшити процес відновлення.

#### **Питання для модульного контролю.**

1. Які основні психологічні фактори можуть впливати на успішність реабілітації пацієнтів, які пережили травму чи інвалідність?

2. Які практичні методи та стратегії психологічної підтримки можуть бути використані для полегшення психологічного переходу пацієнтів до нового життя після травми чи інвалідності?

3. Як важлива роль соціальної підтримки в психологічному аспекті реабілітації? Яким чином соціальне оточення може впливати на психічний стан пацієнтів?

## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

### ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

**Мета:** вивчити методи і засоби фізичної реабілітації підлітків з інвалідністю.

#### **Завдання:**

1. Вивчити методи фізичної діагностики та оцінки фізичного стану підлітків з інвалідністю.
2. Розробити індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації для підлітків з різними видами інвалідності.

#### **Короткий огляд теми.**

Фізична реабілітація підлітків з інвалідністю є важливою частиною їхнього процесу відновлення та розвитку.

**Методи фізичної реабілітації для підлітків з інвалідністю.**

**1. Фізична терапія.** Це ключовий метод реабілітації, який включає в себе вправи та процедури для відновлення рухових функцій. Фізичні терапевти розробляють індивідуальні плани вправ, які враховують тип і ступінь інвалідності. Вправи можуть включати зміцнення м'язів, покращення рухомості та координації.

**2. Масаж та ручна терапія.** Масаж допомагає покращити кровообіг, розслабити м'язи та зняти біль. Ручна терапія використовується для корекції рухових дефіцитів та покращення функціональності конкретних сегментів тіла.

**3. Акватерапія.** Фізіотерапія в воді може бути особливо корисною для підлітків з інвалідністю. Водний опір допомагає зміцнити м'язи, а плавання сприяє покращенню координації та рухових навичок.

**4. Електростимуляція.** Цей метод використовує електричні імпульси для стимулювання м'язів, особливо

корисний для підлітків із м'язово-скелетною інвалідністю. Він допомагає підтримувати м'язи в активному стані та покращує кровообіг.

**5. Адаптивний фітнес.** Спеціально розроблені програми фітнесу можуть бути адаптованими до потреб інвалідних підлітків. Це включає в себе використання спеціального обладнання та технік для покращення фізичної форми.

**Засоби фізичної реабілітації для підлітків з інвалідністю.**

**1. Спеціальні апарати та обладнання.** Інвалідність може вимагати використання різних апаратів, таких як костиль, інвалідне крісло, ходунки тощо. Це обладнання сприяє покращенню мобільності та безпеці під час фізичної активності.

**2. Помічники та асистенти.** В деяких випадках підліткам з інвалідністю потрібна допомога під час фізичної реабілітації. Це можуть бути фізіотерапевти, медичні асистенти, тренери або сім'я.

**3. Спеціальні спортивні заходи.** Організація адаптованих спортивних заходів, таких як атлетика, плавання та ін.

Індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації для підлітків інвалідністю мають бути спеціалізованими та адаптованими до конкретних потреб і можливостей кожного.

**Питання для модульного контролю.**

1. Які фактори слід враховувати при розробці індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації для підлітків з інвалідністю?

2. Які основні методи та засоби фізкультурно-спортивної реабілітації можна використовувати для підлітків з різними видами інвалідності?

3. Як важлива соціальна інтеграція підлітків з інвалідністю у фізкультурно-спортивних програмах та як це може покращити їхнє фізичне та психологічне благополуччя?

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2-й семестр, екзамен.

##### Методи контролю

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

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

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів.

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях												Під-сумко-вий контроль	Су-ма	
№ Ла б.	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	40	100
Бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		



### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (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 навчальної дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### БАЗОВА

1. Гриценко І. В., Борисенко В. І. Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 45–63.
2. Данильченко Л. А. Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ : Вища школа, 2014. С. 132–149.
3. Дорошенко Е. П., Котляр Є. І. Методика реабілітації спортсменів. Київ : Олімпійська книга, 2012. С. 78–95.
4. Коваленко В. М. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації після травм. Одеса : Астропринт, 2011. С. 78–94.
5. Кравченко Г. А. Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків : Харківський університет, 2007. С. 67–82.
6. Мітічін В. Ф. Спортивна реабілітація після травм та операцій. Львів : Спорткнига, 2010. С. 23–40.
7. Нестеренко Л. Г. Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ : Олімпійська література, 2008. С. 45–67.

### ДОПОМІЖНА

1. Павленко В. І., Марченко Н. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з особливими потребами. Київ : Шкільний світ, 2005. С. 115–130.
2. Петров В. Г., Ширяєв Ю. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ : Здоров'я, 2018. С. 56–72.
3. Скрипник О. І. Основи фізичної реабілітації та рекреації. Львів: Спорткнига, 2016. С. 89–104.
4. Тимошенко В. М. Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків : Основа, 2015. С. 112–130.

5. Шевченко О. П., Литвиненко І. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ : Видавництво Ліра, 2013. С. 102–120.
6. <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>. Офіційний сайт Української федерації фізичної культури та спорту, де розміщено статті, дослідження та рекомендації щодо фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів різного віку.
7. <https://journals.sagepub.com/home/spx> Журнал, що публікує актуальні дослідження та огляди з області спортивної медицини та реабілітації. Додаткові матеріали про фізкультурно-спортивну реабілітацію.
8. <https://www.acsm.org/> Офіційний веб-сайт Американського коледжу спортивної медицини, де можна знайти рекомендації та матеріали про фізкультурно-спортивну реабілітацію.