Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-02-133М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни

«Фізкультурно-спортивна реабілітація у спортивній діяльності»

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 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «**Фізкультурно-спортивна реабілітація у спортивній діяльності**» 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. [Електронне видання] / Григус І. М., Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2024. – 31 с.

Укладач: Григус І. М., д.м.н., професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії;
Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., д.н.фіз.вих., проф, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Григус І. М., доктор медичних наук, професор.

© І.М. Григус,
О.І. Ніколенко, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП. 5

РОЗДІЛ 1.ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ. 6

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ. 8

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Оцінка функціонального стану для планування фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм. 8

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Визначення та планування персоналізованих програм фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей та підлітків. 9

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Аналіз та створення індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб похилого віку. 10

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Розвиток креативних методів реабілітації: інноваційні підходи. 12

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Адаптація міжнародного досвіду у фізкультурно-спортивних реабілітаційних програмах. 13

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Критичне мислення та аналіз результатів наукових досліджень. 15

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 Вплив психологічних факторів на процес фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів. 16

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Управління фізкультурно-спортивними реабілітаційними 18

програмами: планування та моніторинг.
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 Етика та соціальна відповідальність фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності. 19
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 Засоби профілактики травм у спорті та роль фізкультурно-спортивної реабілітації. 21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11 Впровадження наукових досліджень у практику: вплив на тренувальний процес. 22
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12 Адаптація фізичної активності для осіб з хронічними захворюваннями у спортивній діяльності. 24
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13 Здійснення оцінки ефективності реабілітаційних програм у спортивній діяльності. 25
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ 27
ЛІТЕРАТУРА 29

ВСТУП

Метою освітнього компонента є надання здобувачам вищої освіти глибоких знань з принципів фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення фізичної форми, зміцнення здоров'я та попередження травм у спортсменів різних вікових категорій.

Завдання освітнього компонента: 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, розтяжки тощо; вивчення підходів до попередження 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 РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	**Тема 1**. Оцінка функціонального стану для планування фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм.	2
2.	**Тема 2.** Визначення та планування персоналізованих програм фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей та підлітків.	2
3.	**Тема 3.** Аналіз та створення індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб похилого віку.	2
4.	**Тема 4.** Розвиток креативних методів реабілітації: інноваційні підходи.	2
5.	**Тема 5.** Адаптація міжнародного досвіду у фізкультурно-спортивних реабілітаційних програмах.	2
6.	**Тема 6.** Критичне мислення та аналіз результатів наукових досліджень.	2
7.	**Тема 7.** Вплив психологічних факторів на процес фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів.	2

8.	**Тема 8**. Управління фізкультурно-спортивними реабілітаційними програмами: планування та моніторинг.	2
9.	**Тема 9**. Етика та соціальна відповідальність фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності.	2
10.	**Тема 10**. Засоби профілактики травм у спорті та роль фізкультурно-спортивної реабілітації.	2
11.	**Тема 11**. Впровадження наукових досліджень у практику: вплив на тренувальний процес.	2
12.	**Тема 12**. Адаптація фізичної активності для осіб з хронічними захворюваннями у спортивній діяльності.	2
13.	**Тема 13**. Здійснення оцінки ефективності реабілітаційних програм у спортивній діяльності.	2
	Разом	**26**

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1
Оцінка функціонального стану для планування фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм

Мета: навчитися оцінювати функціональний стан організму за допомогою спеціальних методик та тестів для ефективного планування фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм, враховуючи індивідуальні особливості пацієнтів.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Оволодіти методиками оцінки функціонального стану, включаючи аналіз серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем.

Короткий огляд теми:

Функціональний стан організму є ключовим показником для планування реабілітаційних програм, оскільки він визначає рівень готовності людини до фізичних навантажень. Оцінка функціонального стану включає дослідження роботи серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем, а також загального фізичного стану. Для цього використовуються різні методи, як-от функціональні проби, тестування на витривалість, спірометрія, тест Руф'є та інші. Результати таких тестувань дозволяють точно визначити стан пацієнта і підібрати відповідний обсяг фізичних навантажень, які будуть безпечними та ефективними для конкретного індивідуума.

Правильна оцінка функціонального стану є невід'ємною складовою в розробці персоналізованих реабілітаційних програм. Вона дозволяє мінімізувати ризик травм або загострення захворювань та забезпечує оптимальні умови для відновлення пацієнта. Крім того, вона допомагає оцінювати прогрес реабілітації, коригувати плани тренувань і адаптувати фізичні навантаження до змін у стані пацієнта протягом усього процесу відновлення.

Питання:

1. Які основні показники функціонального стану організму ви вважаєте найважливішими для планування реабілітаційних програм?
2. Як результати оцінки функціонального стану можуть вплинути на вибір фізичних навантажень для пацієнтів із різними діагнозами?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2
Визначення та планування персоналізованих програм фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей та підлітків

Мета: розвинути навички визначення індивідуальних потреб дітей та підлітків у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розвинути навички визначення індивідуальних потреб дітей та підлітків у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Короткий огляд теми:

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей та підлітків є важливим елементом їхнього гармонійного розвитку, особливо у випадках, коли виникають захворювання, травми або порушення розвитку. У цьому віці організм перебуває в активній фазі росту та розвитку, що потребує індивідуального підходу до планування реабілітаційних програм. Для цього необхідно враховувати специфіку різних вікових груп, зокрема фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти розвитку дітей та підлітків.

Персоналізовані програми фізкультурно-спортивної реабілітації для молодого віку ґрунтуються на даних про індивідуальний стан здоров'я, рівень фізичної активності, наявність або відсутність патологій та травм. Такі програми повинні відповідати як короткостроковим, так і довгостроковим цілям фізичного розвитку, включаючи профілактику рецидивів та підтримання здорового способу життя. Важливо також враховувати психологічний стан дітей і підлітків, адже мотивація та емоційний фон суттєво впливають на успіх реабілітаційного процесу.

Питання:

1. Які фактори слід враховувати під час планування реабілітаційних програм для дітей різних вікових груп?
2. Яким чином фізіологічні особливості дітей і підлітків можуть вплинути на вибір методик реабілітації та видів фізичної активності?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3
Аналіз та створення індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб похилого віку

Мета: навчитися аналізувати стан здоров'я осіб похилого віку та створювати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням вікових змін, функціональних можливостей і супутніх захворювань.

Завдання:

1.Опрацювати літературу за темою.

2. Розробити персоналізовані реабілітаційні програми для осіб похилого віку з урахуванням вікових особливостей, супутніх захворювань та рівня фізичної активності.

Короткий огляд теми:

Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб похилого віку є важливою складовою підтримки якості життя, профілактики вікових захворювань та збереження незалежності у повсякденному житті. Із віком в організмі відбуваються значні зміни: знижується м’язова сила, порушується координація, зменшується рухливість суглобів, а також спостерігається уповільнення обміну речовин і погіршення роботи серцево-судинної системи. Усе це впливає на загальний фізичний стан людини та потребує індивідуального підходу до розробки реабілітаційних програм.

Індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб похилого віку повинні бути адаптовані до їхніх функціональних можливостей і стану здоров’я. Важливо враховувати наявність хронічних захворювань, таких як артрит, остеопороз, серцево-судинні хвороби або діабет, які обмежують здатність до виконання певних вправ. Правильно складена реабілітаційна програма допомагає зменшити

ризик падінь, покращити рухливість, зміцнити м'язову систему і підвищити загальне самопочуття літньої людини. Особлива увага приділяється також психологічним аспектам реабілітації, адже підтримка мотивації та самоповаги є ключовими елементами успішного відновлення.

Питання:

1. Які фізіологічні зміни у похилому віці слід враховувати під час створення реабілітаційних програм?
2. Яким чином індивідуальні потреби та наявність хронічних захворювань впливають на вибір фізичних вправ для осіб похилого віку?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4
Розвиток креативних методів реабілітації: інноваційні підходи

Мета: розвинути вміння застосовувати креативні та інноваційні методи у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з інноваційними методами та технологіями у фізкультурно-спортивній реабілітації, що сприяють покращенню відновлювальних процесів.

Короткий огляд теми:

Сучасна фізкультурно-спортивна реабілітація стрімко розвивається завдяки інноваційним технологіям та креативним підходам. Використання новітніх методів дозволяє досягти вищих результатів у відновленні фізичних функцій та психоемоційного

стану пацієнтів. Серед таких методів варто виділити застосування віртуальної реальності (VR), інтерактивних тренажерів, нейротехнологій, роботизованих пристроїв та методів зворотного біологічного зв'язку (biofeedback). Інноваційні технології дозволяють персоналізувати тренування, роблячи їх більш ефективними та залучаючими.

Креативні підходи у реабілітації не обмежуються лише використанням сучасних пристроїв. Важливо також враховувати індивідуальні потреби та психологічні особливості пацієнтів, адаптуючи методи реабілітації до їх інтересів та стилю життя. Використання ігрових елементів (гейміфікація), музикотерапія, арт-терапія та інші альтернативні методи можуть суттєво підвищити мотивацію пацієнтів до тренувань. Залучення інноваційних підходів дозволяє не тільки покращити фізичний стан, але й забезпечити позитивний емоційний фон, що сприяє більш швидкому і якісному відновленню.

Питання:

1. Які інноваційні технології можуть бути найбільш ефективними у фізкультурно-спортивній реабілітації?
2. Яким чином креативні підходи, такі як гейміфікація або арт-терапія, можуть підвищити ефективність реабілітаційного процесу?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5
Адаптація міжнародного досвіду у фізкультурно-спортивних реабілітаційних програмах

Мета: ознайомитися з міжнародним досвідом у фізкультурно-спортивній реабілітації та навчитися адаптувати його до національних умов для підвищення ефективності реабілітаційних програм.

Завдання:

1.Опрацювати літературу за темою.

2.Вивчити провідні міжнародні практики та методи фізкультурно-спортивної реабілітації, які застосовуються у різних країнах.

Короткий огляд теми:

Міжнародний досвід у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації є цінним джерелом знань та інноваційних підходів, що допомагають покращити реабілітаційні процеси. Різні країни розробили унікальні методики, базовані на досягненнях у медицині, фізіології та спортивній науці. Наприклад, американські підходи часто зосереджені на застосуванні технологій та роботизованих тренажерів, тоді як скандинавські країни роблять акцент на активному способі життя і соціальній реабілітації. Ізраїльський досвід цікавий впровадженням високоефективних військових реабілітаційних технологій, а Японія – інтеграцією традиційних методів, таких як тай-чі або цигун, у сучасні реабілітаційні програми.

Однак пряме перенесення міжнародних моделей у національні умови не завжди є ефективним через різні соціокультурні, економічні та медичні особливості. Тому важливо не тільки вивчити закордонний досвід, але й адаптувати його до місцевих умов. Це включає адаптацію методів з урахуванням наявності ресурсів, тренованості фахівців, а також потреб населення. Наприклад, у країнах з

обмеженим доступом до сучасного обладнання можуть використовуватися менш затратні методи, які є більш доступними, але не менш ефективними.

Питання:

1.Які міжнародні практики фізкультурно-спортивної реабілітації можна адаптувати для використання в Україні?

2.Які виклики можуть виникнути при адаптації міжнародних реабілітаційних підходів до національних умов?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6
Критичне мислення та аналіз результатів наукових досліджень

Мета: розвинути навички критичного мислення та вміння аналізувати результати наукових досліджень у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання:

1.Вивчити літературу за темою.

2.Навчитися застосовувати отримані наукові дані для обґрунтування вибору реабілітаційних програм і методик.

Короткий огляд теми:

Критичне мислення є однією з ключових навичок для сучасних фахівців у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації, адже вона дозволяє не лише осмислено сприймати інформацію, але й оцінювати її якість, значущість та практичну цінність. Наукові дослідження в цій сфері є основою для впровадження нових методик, вдосконалення реабілітаційних програм і підвищення ефективності відновлювальних

процесів. Однак результати таких досліджень часто вимагають детального аналізу, щоб визначити їх надійність, правильність методології та можливість застосування на практиці.

Під час аналізу наукових досліджень у реабілітації важливо звертати увагу на вибірку, дизайн дослідження, наявність контрольних груп, тривалість спостережень і статистичну обробку даних. Критичний підхід дозволяє виявити потенційні обмеження або упередження, що можуть впливати на результати. Крім того, оцінка результатів з позиції їхньої практичної цінності є важливою для прийняття рішень щодо використання певних методик у реабілітаційній роботі з пацієнтами. Таким чином, розвиток навичок критичного мислення дає можливість ефективніше використовувати наукові дані для покращення реабілітаційних процесів.

Питання:

1.Які основні критерії слід враховувати при аналізі наукових досліджень у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації?

2.Яким чином критичний аналіз наукових досліджень може вплинути на вибір реабілітаційних методик у практичній діяльності?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7
Вплив психологічних факторів на процес фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів

Мета: зрозуміти вплив психологічних факторів на процес фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів і навчитися враховувати ці фактори при розробці реабілітаційних програм.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Вивчити основні психологічні фактори, які впливають на процес відновлення спортсменів після травм або хвороб.

Короткий огляд теми:

У процесі фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів психологічні фактори можуть відігравати вирішальну роль. Після отримання травми або хвороби спортсмени часто стикаються з емоційним стресом, тривогою, страхом повернення до тренувань та змагань. Така ситуація може вплинути на мотивацію, ставлення до реабілітаційного процесу та загальний темп відновлення. Психологічна підтримка, мотиваційні стратегії, корекція очікувань та управління стресом можуть значно прискорити реабілітацію та допомогти спортсменам повернутися до своєї найкращої форми.

Під час розробки індивідуальних програм реабілітації важливо враховувати психологічні потреби спортсмена, створюючи комфортні умови для реабілітації, надаючи емоційну підтримку та забезпечуючи можливість психологічної адаптації. Позитивний емоційний стан може сприяти активному залученню спортсмена до реабілітаційного процесу, підвищенню віри в успіх та зниженню тривожності. Таким чином, інтеграція психологічних підходів у реабілітаційні програми дозволяє зробити їх більш ефективними та підвищити загальну результативність відновлення.

Питання:

1.Які психологічні фактори найбільше впливають на процес реабілітації спортсменів після травм?

2.Які методи психологічної підтримки можна застосувати для покращення реабілітаційного процесу у спортсменів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8
Управління фізкультурно-спортивними реабілітаційними програмами: планування та моніторинг

Мета роботи: ознайомитись з управлінням фізкультурно-спортивними реабілітаційними програмами, включаючи їх ефективне планування, впровадження та моніторинг для досягнення оптимальних результатів.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2.Вивчити методи моніторингу та оцінки ефективності реабілітаційних програм для корекції та підвищення результативності реабілітаційних заходів.

Короткий огляд теми:

Управління фізкультурно-спортивними реабілітаційними програмами є важливим аспектом забезпечення ефективного відновлення пацієнтів. Процес управління починається з планування програми, що включає постановку короткострокових і довгострокових цілей, вибір відповідних методик, оцінку ресурсів та потреб пацієнта. Планування реабілітаційної програми має бути персоналізованим, враховувати специфіку захворювання чи травми,

фізичні та психологічні можливості пацієнта, а також його мотивацію до відновлення.

Після планування важливо постійно моніторити прогрес пацієнта, коригуючи програму відповідно до змін його стану та реакцій на обрані методики. Моніторинг включає регулярну оцінку функціональних показників, аналіз відгуків пацієнта та коригування інтенсивності чи характеру фізичних навантажень. Ефективне управління реабілітаційною програмою забезпечує не лише успішне фізичне відновлення, але й сприяє підвищенню якості життя пацієнта, допомагаючи повернутися до активної діяльності у найкоротші терміни.

Питання:

1.Які основні етапи планування фізкультурно-спортивної реабілітаційної програми, і чому важливо враховувати індивідуальні потреби пацієнта?

2.Якими методами можна ефективно моніторити прогрес пацієнта під час реабілітаційного процесу?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9
Етика та соціальна відповідальність фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності

Мета роботи: розглянути основи етичних принципів та соціальної відповідальності у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2. Вивчити основні етичні норми та стандарти, що регулюють діяльність фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації, зокрема у спорті.

Короткий огляд теми:

Етика та соціальна відповідальність є важливими аспектами професійної діяльності у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації, особливо коли мова йде про роботу зі спортсменами. Спортсмени, які проходять реабілітацію після травм, не лише намагаються повернути свою фізичну форму, але й стикаються з психологічним тиском, пов'язаним із змаганнями та кар'єрними очікуваннями. Фахівці з реабілітації повинні дотримуватися високих етичних стандартів, надаючи послуги, які захищають здоров'я пацієнта та забезпечують його безпеку, не орієнтуючись лише на швидке повернення до спорту.

Соціальна відповідальність у фізкультурно-спортивній реабілітації полягає у тому, щоб не лише підтримувати спортсмена у фізичному та психологічному відновленні, але й враховувати довгострокові наслідки реабілітації для його здоров'я. Професіонали зобов'язані інформувати спортсменів про можливі ризики, відповідально підходити до вибору методик та враховувати не тільки фізичні потреби, а й етичні аспекти допомоги. Це також передбачає повагу до автономії пацієнта, забезпечення конфіденційності та прозорої комунікації з ним щодо стану здоров'я та етапів реабілітаційного процесу.

Питання:

1.Які основні етичні виклики виникають у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів?

2.Як принципи соціальної відповідальності можуть вплинути на рішення щодо повернення спортсмена до змагальної діяльності після травми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10
Засоби профілактики травм у спорті та роль фізкультурно-спортивної реабілітації

Мета роботи: ознайомитися з основними засобами профілактики травм у спорті та визначити роль фізкультурно-спортивної реабілітації у запобіганні травм та швидкому відновленні спортсменів.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2.Аналізувати роль фізкультурно-спортивної реабілітації у запобіганні травм та забезпеченні безпеки під час спортивних занять.

Короткий огляд теми:

Профілактика травм у спорті є ключовим аспектом безпеки спортсменів і сприяє підвищенню їхньої ефективності. Серед основних засобів профілактики виділяють правильно організоване тренування, адаптовані програми фізичної підготовки, навчання техніці виконання вправ, а також належне обладнання та інфраструктуру. Застосування програм профілактики дозволяє знизити ризик травм, пов'язаних з перевантаженнями, неправильним виконанням вправ або недостатньою фізичною підготовкою.

Фізкультурно-спортивна реабілітація також виконує важливу роль у системі профілактики травм. Реабілітаційні програми можуть включати спеціалізовані вправи, що зміцнюють м'язи, підвищують гнучкість і покращують координацію, що, в свою чергу, зменшує ймовірність травм під час занять спортом. Крім того, реабілітаційні фахівці

активно працюють над ідентифікацією потенційних ризиків та слабких місць спортсмена, що дозволяє коригувати тренувальні програми для мінімізації травматизму.

Завдяки інтеграції профілактичних заходів та реабілітаційних стратегій, спортсмени мають змогу не лише уникнути травм, але й підтримувати високий рівень фізичної підготовки, що є критично важливим для досягнення успіху у спортивній діяльності.

Питання:

1.Які найбільш ефективні методи профілактики травм можна впровадити у спортивну практику?

2.Як фізкультурно-спортивна реабілітація може допомогти у зменшенні ризику травм під час тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11
Впровадження наукових досліджень у практику: вплив на тренувальний процес

Мета роботи: розглянути способи впровадження наукових досліджень у практику фізкультурно-спортивної реабілітації та визначити їхній вплив на тренувальний процес та підготовку спортсменів.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2. Проаналізувати сучасні наукові дослідження у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації та їхній вплив на тренувальні методики.

Короткий огляд теми:

Впровадження наукових досліджень у практику фізкультурно-спортивної реабілітації має критично важливе значення для підвищення ефективності тренувальних процесів. Наукові дослідження забезпечують нові знання про фізіологічні, біомеханічні та психологічні аспекти тренування, а також надають дані про оптимальні методи підготовки спортсменів. Результати таких досліджень можуть допомогти тренерам розробити більш ефективні програми підготовки, які відповідають індивідуальним потребам спортсменів і враховують специфіку різних видів спорту.

Актуальність використання наукових знань у тренувальному процесі зростає в умовах стрімкого розвитку спорту. Спортсмени та тренери, які успішно інтегрують результати наукових досліджень у свої тренувальні програми, можуть досягати значно кращих результатів, уникати травм та оптимізувати процес відновлення. Це вимагає від тренерів не лише глибоких знань у своїй спеціальності, але й здатності критично оцінювати нові дані, адаптувати їх до своїх умов і враховувати індивідуальні особливості спортсменів.

Таким чином, впровадження наукових досліджень у практику фізкультурно-спортивної реабілітації є необхідною умовою для підвищення результативності тренувального процесу, що в свою чергу сприяє розвитку спорту загалом.

Питання:

1.Які найбільш значущі наукові дослідження вплинули на сучасні методи тренування у фізкультурно-спортивній реабілітації?

2.Які виклики можуть виникнути при інтеграції результатів наукових досліджень у практичний тренувальний процес?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12
Адаптація фізичної активності для осіб з хронічними захворюваннями у спортивній діяльності

Мета роботи: ознайомити студентів з принципами адаптації фізичної активності для осіб з хронічними захворюваннями у спортивній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2.Розробити адаптовані програми фізичних навантажень для осіб з різними хронічними захворюваннями, враховуючи специфіку кожного випадку.

Короткий огляд теми:

Адаптація фізичної активності для осіб з хронічними захворюваннями є надзвичайно важливою складовою спортивної діяльності. Сучасні дослідження показують, що регулярна фізична активність може значно поліпшити якість життя людей з хронічними захворюваннями, такими як діабет, серцево-судинні захворювання, остеопороз та інші. Однак, щоб досягти позитивних результатів, необхідно враховувати особливості стану здоров'я кожного пацієнта. Правильна адаптація навантажень може допомогти уникнути ускладнень та забезпечити безпечний та ефективний процес тренування.

У рамках лабораторної роботи студенти ознайомляться з основними методами адаптації

фізичних навантажень для осіб з хронічними захворюваннями. Це може включати модифікацію інтенсивності, тривалості, частоти та виду фізичних активностей. Фахівці з реабілітації повинні вміти створювати індивідуалізовані програми, що відповідають потребам та можливостям пацієнта, враховуючи також його психологічний стан та мотивацію до занять спортом.

Таким чином, ця лабораторна робота надасть студентам знання та практичні навички для роботи з особами з хронічними захворюваннями, допомагаючи їм залишатися активними та зберігати здоров'я.

Питання:

1.Які основні принципи адаптації фізичних навантажень для осіб з хронічними захворюваннями?

2.Які методи можуть бути використані для оцінки можливостей фізичної активності у пацієнтів з хронічними захворюваннями?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13
Здійснення оцінки ефективності реабілітаційних програм у спортивній діяльності

Мета роботи: ознайомити студентів з методами оцінки ефективності реабілітаційних програм у спортивній діяльності.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.

2.Вивчити основні критерії та показники для оцінки ефективності реабілітаційних програм у спорті.

Короткий огляд теми:

Оцінка ефективності реабілітаційних програм є важливим етапом у фізкультурно-спортивній реабілітації, оскільки вона дозволяє виявити, наскільки успішно програма вплинула на відновлення спортсменів після травм або хвороб. Правильна оцінка може включати різні методи, такі як анкетування, тестування фізичних показників, аналіз клінічних даних та спостереження за поведінкою спортсменів під час тренувань. Ефективність програми також можна оцінити за рівнем повернення спортсмена до змагальної діяльності та поліпшення його фізичних показників.

Критерії ефективності можуть варіюватися в залежності від специфіки реабілітації, проте основними залишаються зниження болю, відновлення функціональних можливостей, поліпшення психологічного стану та покращення якості життя пацієнтів. Студенти під час лабораторної роботи будуть вивчати, як встановити відповідні показники для оцінки ефективності програм, а також розглянуть практичні аспекти збору та аналізу даних.

Отже, оцінка ефективності реабілітаційних програм є ключовим елементом, що дозволяє коригувати стратегії реабілітації та покращувати результати для спортсменів, забезпечуючи їм безпечний та ефективний шлях до відновлення.

Питання:

1.Які основні показники слід враховувати при оцінці ефективності реабілітаційних програм?

2.Як можна використовувати отримані дані для корекції та покращення реабілітаційних стратегій?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 2 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.

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

Розподіл балів, які отримують здобувачі:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Опишіть ідею фізкультурно-спортивної реабілітації та поясніть її значення в спортивній діяльності.	3	2	5
Тема 2	Визначте основні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації у спортивній діяльності та поясніть їх роль у покращенні фізичного та психологічного стану спортсменів.	3	2	5
Тема 3	Розгляньте основні аспекти індивідуалізації фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм з урахуванням особливостей спортсменів та їхніх потреб.	3	2	5
Тема 4	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 5	Розробіть власну фізкультурно-спортивну реабілітаційну програму для конкретної спортивної ситуації.	3	2	5
Тема 6	Скласти список надійних джерел, обґрунтувати вибір баз даних, а також проаналізувати та оцінити достовірність отриманої інформації.	3	2	5
Тема 7	Охарактеризуйте можливості співпраці між країнами у розвитку та впровадженні реабілітаційних програм та висвітліть потенційні проблеми.	3	2	5
Тема 8	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 9	Проаналізуйте внесок міжнародних організацій у розвиток стандартів та підтримку реабілітаційних проектів у спортивній сфері.	3	2	5
Тема 10	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 11	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Тема 12	Охарактеризувати особливості адаптації фізичної активності для людей з хронічними хворобами	3	2	5
Тема 13	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				**60**

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 дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Григус І. М., Хома О. В. (2022). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation*. Рівне, № 11. С. 163–172.
2. Григус Ігор, Долішній Михайло. (2024). Особливості самооцінки та мотивації чоловіків

першого періоду зрілого віку до занять фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 3:13–23.
3. Гриценко І. В., Борисенко В. І. (2017). Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ: Олімпійська література. С. 45–63.
4. Дорошенко Е. П., Котляр Є. І. (2012). Методика реабілітації спортсменів. Київ : Олімпійська книга. - С. 78–95.
5. Коваленко В. М. (2011). Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації після травм. Одеса: Астропринт. С. 78–94.
6. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
7. Хома О. В., Григус І. М. (2023). Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 15. С. 94–104.

Допоміжна

8. Кравченко Г. А. (2007). Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків: Харківський університет. С. 67–82.
9. Данильченко Л.А. (2014). Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ : Вища школа. - С. 132–149.
10. Мітічін В. Ф. (2010). Спортивна реабілітація після травм та операцій. Львів : Спорткнига. С. 23–40.
11. Нестеренко Л. Г. (2008). Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ : Олімпійська література. С. 45–67.
12. Павленко В. І., Марченко Н. В. (2005). Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з

особливими потребами. Київ : Шкільний світ. С. 115–130.
13. Петров В. Г., Ширяєв Ю. В. (2018). Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ : Здоров'я. С. 56–72.
14. Тимошенко В. М. (2015). Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків : Основа. С. 112–130.
15. Шевченко О. П., Литвиненко І. В. (2013). Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ : Видавництво Ліра. С. 102–120.