

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-123S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Реабілітація у спорті		Rehabilitation in Sports	
Шифр за ОП		Code in Degree Programme	
Освітній рівень: перший(бакалаврський)		Level of Education: Bachelor's degree(first)	
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Field of Knowledge: Healthcare	
Спеціальність: Терапія та реабілітація	227	Field of Study: Therapy and Rehabilitation	
Спеціалізація: Фізична терапія	227.1	Specialization: Physical Therapy	
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія		Degree Programme: Physical therapy, occupational therapy	

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Реабілітація у спорті» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фізична терапія, ерготерапія, спеціальності 227 Терапія та реабілітація**. Рівне. НУВГП. 2024. 9 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/31760>

Розробник силабусу:

е-підпис Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол № 01 від “28” серпня 2024 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Керівник освітньої програми:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 01 від “29” серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

©Ніколенко О.І. 2024

©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Реабілітація у спорті	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Фізична терапія, ерготерапія</i>
Спеціальність	<i>227 Терапія та реабілітація</i>
Спеціалізація	<i>227.1. Фізична терапія</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 рік (1й-8й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>4 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>24 год</i>
Лабораторні заняття:	<i>32 год</i>
Самостійна робота:	<i>64 год</i>
Форма навчання	<i>Денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА	



Ніколенко Олександр Іванович
старший викладач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/
Ніколенко_Олександр_Іванович](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-5837-2427>

Як комунікувати

o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою освітнього компонента полягає у формуванні у студентів глибокого розуміння принципів, методів та інструментів, які застосовуються у фізичній та спортивній реабілітації, а також розвитку необхідних практичних навичок для професійного супроводу спортсменів у процесі відновлення після травм. Дисципліна орієнтована на забезпечення здобувачів освіти сучасними знаннями про процеси відновлення та реабілітації у спорті, що включає оцінку стану спортсменів, розробку та реалізацію ефективних реабілітаційних програм, враховуючи специфіку травм у різних видах спорту та їхній вплив на функціональний стан організму. Завдання освітнього компонента: навчити студентів аналізувати різні засоби реабілітації, застосовувати теоретичні знання на практиці, оцінювати ефективність реабілітаційних заходів, а також формувати індивідуальні програми відновлення з урахуванням потреб і можливостей спортсменів.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6797>

Компетентності

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 04. Здатність працювати в команді.
ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.
СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.
СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.
СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.
СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.
ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (24год)

1. Основи спортивної реабілітації: сучасні концепції, цілі та завдання фізичної терапії в спорті. (2 год)
2. Етапи реабілітаційного процесу після спортивних травм. (2 год)
3. Анатомо-фізіологічні особливості травм та відновлення спортсменів у різних видах спорту. (2 год)
4. Принципи оцінки стану спортсмена для складання індивідуальної програми реабілітації. (2 год)
5. Особливості відновлення після травм опорно-рухового апарату: пошкодження м'язів, зв'язок та суглобів. (2 год)
6. Психологічні аспекти реабілітації спортсменів та роль комунікації в процесі відновлення. (2 год)
7. Програми відновлення та функціонального тренування в умовах спортивної реабілітації. (2 год)
8. Мультидисциплінарний підхід у спортивній реабілітації: роль фізіотерапевта, ерготерапевта та інших фахівців. (2 год)
9. Використання сучасного реабілітаційного обладнання у спорті: тренажери, протектори та інші засоби. (2 год)
10. Комунікація та підтримка спортсмена під час реабілітації: вербальні та невербальні методи. (2 год)
11. Особливості реабілітації молодих спортсменів: зростаючий організм і адаптація програм. (2 год)
12. Розробка індивідуальних програм фізичної терапії з акцентом на специфіку виду спорту та потреби спортсмена. (2 год)

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (32год)

1. Оцінка функціонального стану спортсменів: тестування м'язової сили та гнучкості. (2 год)
2. Аналіз рухових функцій у спортсменів після травм: використання інструментів для оцінки рухової активності. (2 год)
3. Визначення рівня болю та його впливу на реабілітаційний процес: практичні методи оцінки. (2 год)
4. Розробка індивідуальної програми фізичної терапії для спортсменів із травмами нижніх кінцівок. (2 год)
5. Особливості застосування кінезіотейпування для стабілізації суглобів у спортивній реабілітації. (2 год)
6. Терапевтичні вправи для зміцнення та відновлення м'язів верхніх кінцівок після травм: підбір та виконання комплексу вправ. (2 год)
7. Особливості пасивної мобілізації суглобів у реабілітаційній практиці. (2 год)
8. Використання методів активної мобілізації у відновленні спортсменів після травм. (2 год)
9. Практичне освоєння технік масажу для прискорення процесу реабілітації. (2 год)
10. Створення програми відновлення після травм спини: вправи для м'язів стабілізаторів хребта. (2 год)
11. Терапевтичні вправи для розвитку координації та балансу після травм у спорті. (2 год)
12. Використання сучасного реабілітаційного обладнання та тренажерів: техніка та особливості застосування. (2 год)
13. Аналіз та корекція техніки рухів у спортсменів: практична робота з відеоаналізом. (2 год)
14. Розробка та реалізація індивідуальної програми реабілітації для спортсменів після операцій. (2 год)
15. Контроль за прогресом у реабілітації: тестування й інструменти оцінки функціонального стану. (2 год)
16. Техніки тренування на витривалість в умовах післятравматичної реабілітації. (2 год)

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (casestudy).

Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Реабілітаційне обладнання, масажні столи. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет, навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Провести тестування м'язової сили та гнучкості у спортсменів, використовуючи специфічні тести, наприклад, динамометрію та гнучкість попереку.	2	1	3
Тема 2	Оцінити рухові функції спортсменів після травм та ідентифікувати обмеження у рухливості.	2	1	3
Тема 3	Використати шкали оцінки болю для визначення рівня болю у спортсменів	2	2	4
Тема 4	Розробити індивідуальну програму фізичної терапії для відновлення функції нижніх кінцівок	2	2	4
Тема 5	Теоретично обґрунтувати техніки кінезіотейпування для стабілізації обраного суглоба	2	1	3
Тема 6	Підібрати комплекс вправ для зміцнення м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок.	2	2	4
Тема 7	Відпрацювати техніки пасивної мобілізації різних суглобів, зокрема на прикладі суглобів кінцівок.	2	2	4
Тема 8	Дати характеристику методам активної мобілізації та продемонструвати їх застосування у реабілітації обраної травми.	2	2	4
Тема 9	Вивчити основні техніки спортивного масажу для відновлення після навантажень.	2	2	4
Тема 10	Розробити комплекс вправ, спрямованих на відновлення стабілізації хребта та зміцнення м'язів спини після травм.	2	2	4
Тема 11	Підібрати вправи на координацію та баланс.	2	2	4

Тема 12	Ознайомитися з сучасним обладнанням (тренажери, еластичні стрічки тощо) для реабілітації спортсменів.	2	2	4
Тема 13	Провести відеоаналіз техніки рухів спортсмена, ідентифікувати помилки та надати рекомендації для їх корекції з урахуванням особливостей травм.	2	2	4
Тема 14	Розробити індивідуальну реабілітаційну програму для спортсмена після операції.	2	2	4
Тема 15	Ознайомитися з особливостями контролю прогресу реабілітації	2	1	3
Тема 16	Підібрати вправи для розвитку витривалості спортсменів у процесі реабілітації.	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:
<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

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.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. <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).
2. <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).
3. <https://www.acsm.org/> (Офіційний веб-сайт Американського коледжу спортивної медицини, де можна знайти рекомендації та матеріали про фізкультурно-спортивну реабілітацію).

Поєднання навчання та досліджень

Діючий студентський науковий гурток "Фізична рекреація". Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання практичних занять.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП» (нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>).

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та практичні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою GoogleMeet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лекторстарший викладач Ніколенко О.І.

Автор
Старший викладач

Олександр НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1640
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100