

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

08-02-166М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Реабілітація у спорті»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
терапія, ерготерапія» спеціальності 227 Терапія та
реабілітація денної форми навчання

Рекомендовано
науко-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Реабілітація у спорті» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 Терапія та реабілітація денної форми навчання. [Електронне видання]. Ніколенко О. І., Семенчук О. В., Ніколенко І. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 39 с.

Укладачі: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Семенчук О. В., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Ніколенко І. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© О. І. Ніколенко,
О. В. Семенчук,
І. М. Ніколенко, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	8
Лабораторна робота № 1. Оцінка функціонального стану спортсменів: тестування м'язової сили та гнучкості.	8
Лабораторна робота № 2. Аналіз рухових функцій у спортсменів після травм: використання інструментів для оцінки рухової активності.	9
Лабораторна робота № 3. Визначення рівня болю та його впливу на реабілітаційний процес: практичні методи оцінки.	10
Лабораторна робота № 4. Розробка індивідуальної програми фізичної терапії для спортсменів із травмами нижніх кінцівок.	12
Лабораторна робота № 5 Особливості застосування кінезіотейпування для стабілізації суглобів у спортивній реабілітації.	13
Лабораторна робота № 6. Терапевтичні вправи для зміцнення та відновлення м'язів верхніх кінцівок після травм: підбір та виконання комплексу вправ.	14
Лабораторна робота № 7. Особливості пасивної мобілізації суглобів у реабілітаційній практиці.	16
Лабораторна робота № 8 Використання методів активної мобілізації у відновленні спортсменів після травм.	17
Лабораторна робота № 9. Практичне освоєння технік масажу для прискорення процесу реабілітації.	19
Лабораторна робота № 10. Створення програми відновлення після травм спини: вправи для м'язів стабілізаторів хребта.	20
Лабораторна робота № 11. Терапевтичні вправи для розвитку координації та балансу після травм у спорті.	22
Лабораторна робота № 12 Використання сучасного	

реабілітаційного обладнання та тренажерів: техніка та особливості застосування.	23
Лабораторна робота № 13 Аналіз та корекція техніки рухів у спортсменів: практична робота з відеоаналізом.	25
Лабораторна робота № 14. Розробка та реалізація індивідуальної програми реабілітації для спортсменів після операцій.	26
Лабораторна робота № 15. Контроль за прогресом у реабілітації: тестування й інструменти оцінки функціонального стану.	28
Лабораторна робота № 16. Техніки тренування на витривалість в умовах післятравматичної реабілітації.	29
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ	
СТУДЕНТИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	38

ВСТУП

Програму освітнього компоненту «Реабілітація у спорті» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Реабілітаційний масаж» повинні допомогти здобувачам вищої освіти у формуванні 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.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Оцінка функціонального стану спортсменів: тестування м'язової сили та гнучкості.	2
2	Тема 2. Аналіз рухових функцій у спортсменів після травм: використання інструментів для оцінки рухової активності.	2
3	Тема 3. Визначення рівня болю та його впливу на реабілітаційний процес: практичні методи оцінки.	2
4	Тема 4. Розробка індивідуальної програми фізичної терапії для спортсменів із травмами нижніх кінцівок.	2
5	Тема 5. Особливості застосування кінезіотейпування для стабілізації суглобів у спортивній реабілітації.	2
6	Тема 6. Терапевтичні вправи для зміцнення та відновлення м'язів верхніх кінцівок після травм: підбір та виконання комплексу вправ.	2
7	Тема 7. Особливості пасивної мобілізації суглобів у реабілітаційній практиці.	2
8	Тема 8. Використання методів активної мобілізації у відновленні спортсменів після травм.	2
9	Тема 9. Практичне освоєння технік масажу для прискорення процесу реабілітації.	2
10	Тема 10. Створення програми відновлення після травм спини: вправи для м'язів стабілізаторів хребта.	2
11	Тема 11. Терапевтичні вправи для розвитку координації та балансу після травм у спорті.	2
12	Тема 12. Використання сучасного реабілітаційного обладнання та тренажерів:	2

	техніка та особливості застосування.	
13	Тема 13. Аналіз та корекція техніки рухів у спортсменів: практична робота з відеоаналізом.	2
14	Тема 14. Розробка та реалізація індивідуальної програми реабілітації для спортсменів після операцій.	2
15	Тема 15. Контроль за прогресом у реабілітації: тестування й інструменти оцінки функціонального стану.	2
16	Тема 16. Техніки тренування на витривалість в умовах післятравматичної реабілітації.	2
Разом		32

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1.

Оцінка функціонального стану спортсменів: тестування м'язової сили та гнучкості.

Мета: навчитися проводити оцінку м'язової сили та гнучкості спортсменів за допомогою сучасних тестів.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними методиками тестування м'язової сили та гнучкості, включаючи інструментальні та мануальні методи.

2. Провести практичне тестування м'язової сили та гнучкості, проаналізувати отримані результати, визначити відхилення та запропонувати коригуючі заходи.

Короткий огляд теми

Функціональний стан спортсменів є ключовим показником їхньої готовності до фізичних навантажень та ефективності тренувального процесу. Оцінка м'язової сили та гнучкості дозволяє визначити фізичні можливості атлета, виявити дисбаланс у роботі м'язових груп, а також оцінити ризики травм та функціональні обмеження.

М'язова сила є однією з основних фізичних якостей, яка характеризує здатність м'язів долати опір або протидіяти йому. Для її тестування використовують ізометричні, ізокінетичні та динамометричні методи. Ці тести дозволяють оцінити як максимальну силу, так і витривалість певних м'язових груп.

Гнучкість визначає здатність суглобів і м'язів виконувати рухи з максимальною амплітудою. Тестування гнучкості включає вимірювання рухливості в суглобах за допомогою гоніометрів, лінійок, а також функціональних тестів, наприклад, нахил вперед або тесту на шпагат.

Систематичний аналіз цих показників дозволяє своєчасно виявляти слабкі місця в підготовці спортсменів, що сприяє корекції тренувальних програм та мінімізації ризику травм.

Питання для модульного контролю:

1. Опишіть основні методи тестування м'язової сили та їх застосування у спортивній реабілітації.
2. Як оцінка гнучкості може допомогти у профілактиці травм опорно-рухового апарату?

Лабораторна робота № 2.

**Аналіз рухових функцій у спортсменів після травм:
використання інструментів для оцінки рухової активності.**

Мета: навчитися проводити аналіз рухових функцій спортсменів після травм із застосуванням спеціалізованих інструментів та методик.

Завдання:

1. Ознайомитися з сучасними інструментами та методиками для оцінки рухової активності у спортсменів після травм.

2. Провести практичне тестування рухових функцій, інтерпретувати результати та надати рекомендації для відновлення функціональної активності.

Короткий огляд теми

Відновлення рухових функцій після травм є важливим компонентом реабілітації у спорті, оскільки функціональний стан опорно-рухового апарату безпосередньо впливає на можливість повернення до тренувань і змагань. Основним завданням реабілітолога є об'єктивна оцінка ступеня порушення рухових функцій, що досягається завдяки використанню сучасних інструментів та методик.

До основних інструментів оцінки рухової активності

належать відеоаналіз рухів, електроміографія (ЕМГ), динамометри, гоніометри та інші спеціалізовані пристрої. Вони дозволяють оцінювати амплітуду рухів, м'язову активність, рівень координації, баланс та інші параметри, що свідчать про функціональний стан спортсмена.

Наприклад, використання відеоаналізу допомагає візуалізувати та виміряти ключові аспекти рухової активності, такі як швидкість, траєкторія та точність рухів. Електроміографія дозволяє оцінити рівень активності окремих м'язів, що є важливим для визначення ступеня їх відновлення. Також широко застосовуються тести на баланс, ходьбу та функціональні рухи, які дозволяють оцінити інтеграцію роботи нервової та м'язової систем.

Систематичне застосування цих інструментів допомагає не лише відстежувати динаміку відновлення, а й адаптувати програми фізичної терапії залежно від потреб спортсмена. Це сприяє мінімізації ризику повторних травм та прискорює повернення до оптимальної спортивної форми.

Питання для модульного контролю:

1. Які інструменти та методики використовуються для оцінки рухових функцій у спортсменів після травм?
2. Як результати аналізу рухових функцій впливають на планування програм фізичної реабілітації?

Лабораторна робота № 3.

Визначення рівня болю та його впливу на реабілітаційний процес: практичні методи оцінки.

Мета: ознайомитися з сучасними методами оцінки рівня болю у спортсменів.

Завдання:

1. Вивчити основні шкали та інструменти оцінки болю, такі як Візуально-аналогова шкала (VAS), шкала Бека, PainDETECT тощо.

2. Провести оцінку рівня болю у практичних умовах,

проаналізувати вплив болю на функціональну активність та адаптувати реабілітаційну програму.

Короткий огляд теми

Біль є важливим клінічним показником, який часто супроводжує травми у спорті та суттєво впливає на ефективність реабілітаційного процесу. Його оцінка є обов'язковим етапом у складанні реабілітаційної програми, адже біль може обмежувати рухливість, знижувати м'язову силу та порушувати координацію.

Для об'єктивного вимірювання болю використовуються різноманітні шкали та методи. Найпростішим і поширеним є застосування Візуально-аналогової шкали (VAS), яка дозволяє пацієнту самостійно оцінити інтенсивність болю за шкалою від 0 до 10. Інші інструменти, наприклад, PainDETECT, дозволяють оцінити характер болю (гострий, хронічний, нейропатичний), що має важливе значення для вибору реабілітаційної стратегії.

Визначення рівня болю допомагає зрозуміти, наскільки біль впливає на повсякденну активність та тренувальний процес. Наприклад, сильний біль може бути бар'єром для виконання фізичних вправ, тоді як адекватне його контролювання дозволяє відновити рухову активність без ризику погіршення стану.

Практичні методи оцінки болю включають не лише шкали, а й функціональні тести, що дозволяють оцінити вплив болю на конкретні рухи або завдання. Результати оцінки дозволяють реабілітологу ефективно адаптувати програму терапії, забезпечуючи баланс між безпекою пацієнта та досягненням цілей реабілітації.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні методи та шкали для оцінки болю у спортсменів.
2. Яким чином біль впливає на складання та

реалізацію реабілітаційної програми?

Лабораторна робота № 4.

Розробка індивідуальної програми фізичної терапії для спортсменів із травмами нижніх кінцівок.

Мета: навчитися розробляти індивідуальні програми фізичної терапії для спортсменів із травмами нижніх кінцівок.

Завдання:

1. Ознайомитися з принципами складання програм фізичної терапії для відновлення функціональності нижніх кінцівок після травм.

2. Розробити індивідуальну програму фізичної терапії, враховуючи специфіку травми, етап реабілітації та спортивні цілі пацієнта.

Короткий огляд теми

Травми нижніх кінцівок є одними з найпоширеніших у спортивній діяльності. Вони можуть включати ушкодження зв'язок, м'язів, кісток та суглобів. Ефективне відновлення після таких травм потребує комплексного підходу, який включає фізичну терапію, спрямовану на зменшення болю, відновлення рухливості, сили, координації та запобігання повторним ушкодженням.

Розробка індивідуальної програми фізичної терапії базується на результатах клінічної оцінки, таких як визначення амплітуди рухів, м'язової сили, рівня болю та функціонального стану суглобів. Важливим аспектом є врахування стадії реабілітаційного процесу: гостра, підгостра чи фаза повернення до активності. На кожному етапі програма повинна відповідати потребам спортсмена, поступово збільшуючи навантаження.

Основні елементи програми включають вправи для покращення амплітуди рухів, зміцнення м'язів, розвиток балансу та координації. Наприклад, у гострій фазі акцент

робиться на зменшенні болю та набряку, тоді як у фазі відновлення – на функціональному тренуванні. Використання сучасних засобів, таких як стабілізаційні платформи чи тренажери, допомагає зробити процес більш ефективним.

Розробка індивідуальних програм сприяє не лише фізичному відновленню, але й психологічній готовності спортсмена до повернення до тренувань, що є важливим компонентом успішної реабілітації.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні принципи необхідно враховувати при розробці програм фізичної терапії для спортсменів із травмами нижніх кінцівок?
2. Як специфіка травми впливає на вибір вправ та засобів фізичної терапії?

Лабораторна робота № 5.

Особливості застосування кінезіотейпування для стабілізації суглобів у спортивній реабілітації.

Мета: ознайомитися з техніками кінезіотейпування для стабілізації суглобів

Завдання:

1. Вивчити основні принципи кінезіотейпування, його вплив на функціональний стан м'язів і суглобів та застосування у спортивній реабілітації.
2. Практично відпрацювати техніки тейпування для стабілізації суглобів, оцінити ефективність їх використання у різних фазах реабілітаційного процесу.

Короткий огляд теми

Кінезіотейпування – це сучасний метод спортивної реабілітації, який широко використовується для підтримки функцій опорно-рухового апарату. Його основне завдання – забезпечити стабілізацію суглобів, зменшити навантаження на ушкоджені ділянки, сприяти

покращенню кровообігу та лімфодренажу, а також стимулювати процеси відновлення.

Методика кінезіотейпування базується на використанні еластичних стрічок, які накладаються за певними схемами для досягнення бажаного терапевтичного ефекту. Залежно від цілей, тейпи можуть забезпечувати підтримку суглоба, корекцію м'язового тонуусу або зменшення болю. Їх застосування дозволяє зберегти функціональну активність спортсмена навіть у процесі реабілітації.

Для стабілізації суглобів кінезіотейпи часто використовуються при травмах коліна, плеча, гомілковостопного суглоба або кисті. Наприклад, при нестабільності колінного суглоба тейп накладається таким чином, щоб підтримати зв'язки та обмежити небажані рухи. У спортивній реабілітації цей метод є ефективним як у гострій фазі, коли необхідно знизити біль і набряк, так і у фазі відновлення, сприяючи відновленню нормальної амплітуди рухів.

Кінезіотейпування також сприяє профілактиці повторних травм, адже дозволяє спортсмену поступово повертатися до фізичних навантажень, зменшуючи ризик перевантаження або неправильного руху. Правильне застосування техніки вимагає знань анатомії, біомеханіки та чіткого дотримання протоколів накладання тейпів.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні функції кінезіотейпування у спортивній реабілітації?
2. Як специфіка травми впливає на вибір техніки накладання тейпів для стабілізації суглобів?

Лабораторна робота № 6.

Терапевтичні вправи для зміцнення та відновлення м'язів верхніх кінцівок після травм: підбір та виконання комплексу вправ.

Мета: опанувати принципи складання комплексів терапевтичних вправ для відновлення м'язів верхніх кінцівок після травм.

Завдання:

1. Ознайомитися з методиками вибору та структурування терапевтичних вправ для м'язів верхніх кінцівок.

2. Практично відпрацювати виконання комплексу вправ для відновлення сили, гнучкості та координації верхніх кінцівок.

Короткий огляд теми

Травми верхніх кінцівок є досить поширеними серед спортсменів через високе навантаження на суглоби, м'язи та зв'язки. Відновлення функціональності цих структур потребує правильно організованої терапії, зокрема використання фізичних вправ, які спрямовані на зміцнення уражених ділянок та повернення їх до нормального функціонування.

Комплекси терапевтичних вправ для верхніх кінцівок включають різні типи вправ: ізометричні, динамічні та функціональні. Ізометричні вправи використовуються на початкових етапах для підтримки тону м'язів без надмірного навантаження на ушкоджену ділянку. Динамічні вправи сприяють відновленню амплітуди рухів та м'язової сили, тоді як функціональні вправи відтворюють спортивні рухи для підготовки до повернення до тренувань.

При складанні комплексів терапевтичних вправ необхідно враховувати характер травми (розтягнення, розрив зв'язок, переломи тощо), її локалізацію та фазу реабілітації. У гострій фазі основним завданням є зменшення болю та набряку, тоді як у фазі відновлення акцент робиться на повному відновленні функціональності кінцівки.

Правильне виконання вправ передбачає контроль техніки, поступове збільшення навантаження та врахування індивідуальних особливостей спортсмена. Це дозволяє уникнути ускладнень та повторних травм, забезпечуючи ефективний процес реабілітації.

Питання для модульного контролю:

1. Які види вправ доцільно використовувати на різних етапах реабілітації після травм верхніх кінцівок?
2. Як правильно адаптувати комплекс терапевтичних вправ залежно від характеру травми?

Лабораторна робота № 7.

Особливості пасивної мобілізації суглобів у реабілітаційній практиці.

Мета: навчитися технікам пасивної мобілізації суглобів та зрозуміти її значення у відновленні рухливості та зменшенні болю у пацієнтів під час реабілітаційного процесу.

Завдання:

1. Вивчити основні методи та принципи пасивної мобілізації суглобів, їхній вплив на відновлення функцій опорно-рухового апарату.

2. Практично відпрацювати техніки пасивної мобілізації на основних суглобах верхніх та нижніх кінцівок.

Короткий огляд теми

Пасивна мобілізація суглобів – це терапевтичний метод, який широко застосовується у реабілітації для відновлення рухливості суглобів, зменшення болю та покращення функціонального стану. Цей підхід передбачає виконання рухів у суглобах без активної участі пацієнта, що дозволяє зменшити навантаження на м'язи та уникнути додаткової травматизації.

Пасивна мобілізація має кілька ключових завдань. Вона сприяє покращенню кровообігу та лімфовідтоку в

уражених ділянках, стимулює вироблення синовіальної рідини, яка забезпечує живлення суглобового хряща, та відновлює нормальну амплітуду рухів. У гострій фазі реабілітації цей метод допомагає зменшити болісні відчуття та запобігти розвитку контрактур.

Методика пасивної мобілізації вимагає від спеціаліста знань анатомії та біомеханіки. Техніка виконання включає плавні, контрольовані рухи з урахуванням індивідуальних потреб пацієнта. Часто використовуються техніки ковзання, тракції чи ритмічних рухів у межах фізіологічної амплітуди.

Застосування пасивної мобілізації є важливим етапом у відновленні після травм та операцій, особливо у випадках, коли активні рухи неможливі через біль або слабкість м'язів. Вона також може бути доповненням до інших реабілітаційних методів, таких як масаж чи активні вправи, забезпечуючи комплексний підхід до лікування.

Питання для модульного контролю:

1. У чому полягає терапевтичний ефект пасивної мобілізації суглобів?
2. Які основні принципи потрібно враховувати при виконанні пасивної мобілізації у реабілітаційній практиці?

Лабораторна робота № 8.

Використання методів активної мобілізації у відновленні спортсменів після травм.

Мета: опанувати техніки активної мобілізації суглобів та вивчити їхню роль у відновленні рухливості, м'язової сили та координації у спортсменів після травм.

Завдання:

1. Ознайомитися з методами активної мобілізації суглобів та їхньою ефективністю на різних етапах реабілітації.

2. Практично опрацювати техніки активної

мобілізації для основних груп суглобів, враховуючи специфіку травм та етапи відновлення.

Короткий огляд теми

Активна мобілізація є важливим елементом реабілітаційного процесу, спрямованим на відновлення функціональної активності уражених суглобів і м'язів. Цей метод базується на виконанні активних рухів, які здійснює сам спортсмен під контролем фізичного терапевта. Активна мобілізація дозволяє забезпечити поступове повернення до повної амплітуди рухів, зменшити жорсткість суглобів і сприяти зміцненню м'язів.

На відміну від пасивної мобілізації, активна мобілізація вимагає участі самого пацієнта, що позитивно впливає на розвиток нейром'язової координації. Вона часто включає вправи з додатковим опором, використанням тренажерів чи еластичних стрічок, що дозволяє адаптувати рівень навантаження до поточного стану спортсмена. Особливу увагу приділяють поступовості збільшення навантаження, щоб уникнути повторних травм.

Активна мобілізація є незамінною на етапі функціонального відновлення, коли потрібно підготувати спортсмена до повернення до тренувань. Виконання вправ сприяє не лише покращенню рухливості, але й відновленню сили, витривалості та стабільності суглобів. Цей метод може бути ефективно поєднаний з іншими реабілітаційними підходами, такими як масаж, фізіотерапія чи кінезіотейпування.

Знання правильних технік активної мобілізації, а також здатність враховувати індивідуальні особливості пацієнта, є важливими для досягнення максимального ефекту від реабілітаційного процесу.

Питання для модульного контролю:

1. У чому полягає різниця між пасивною та

активною мобілізацією, і яке їхнє значення у реабілітації спортсменів?

2. Які вправи використовуються для активної мобілізації суглобів, і як їх адаптувати залежно від етапу відновлення?

Лабораторна робота № 9.

Практичне освоєння технік масажу для прискорення процесу реабілітації.

Мета: Опанувати основні техніки масажу, спрямовані на відновлення спортсменів після травм.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними видами масажу, їхнім терапевтичним ефектом і методиками виконання.

2. Практично відпрацювати базові техніки спортивного, лікувального та відновлювального масажу.

Короткий огляд теми

Масаж є одним із ключових методів реабілітації, який широко використовується у спорті для зняття м'язової напруги, покращення кровообігу, прискорення регенерації тканин і відновлення функціональної активності після травм. У реабілітаційній практиці масаж виконує як терапевтичну, так і профілактичну функції, сприяючи швидшому поверненню спортсменів до тренувань і змагань.

Основними видами масажу, що застосовуються у реабілітації, є спортивний, лікувальний та відновлювальний. Спортивний масаж використовується для підготовки м'язів до фізичного навантаження або для розслаблення після нього. Лікувальний масаж спрямований на усунення болю, набряків і контрактур, тоді як відновлювальний допомагає прискорити процеси регенерації тканин та покращити загальний тонус організму.

Техніки масажу включають погладжування,

розтирання, розминання, вібрацію та ударні прийоми. Кожна з них має свої особливості застосування залежно від характеру травми, стадії відновлення та індивідуальних потреб спортсмена. Наприклад, погладжування сприяє релаксації та покращенню кровообігу, тоді як розминання використовується для активного впливу на м'язові тканини та глибокі структури.

Ефективне застосування масажу вимагає знання анатомії, фізіології та біомеханіки тіла. Крім того, важливо дотримуватися технічних рекомендацій, включаючи правильний тиск, темп і тривалість процедур. У поєднанні з іншими методами фізичної реабілітації масаж забезпечує комплексний підхід до відновлення спортсменів, допомагаючи досягти оптимальних результатів.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні види масажу використовуються у спортивній реабілітації, і які їхні особливості?
2. Як техніки масажу адаптуються залежно від стадії реабілітації та типу спортивної травми?

Лабораторна робота № 10.

Створення програми відновлення після травм спини: вправи для м'язів стабілізаторів хребта.

Мета: опанувати методику розробки програми реабілітації для відновлення функціонального стану хребта після травм.

Завдання:

1. Ознайомитися з анатомією та функцією м'язів стабілізаторів хребта та їхньою роллю у реабілітації.
2. Розробити програму вправ для відновлення після травм спини, орієнтуючись на м'язи стабілізаторів хребта.

Короткий огляд теми

Травми спини – це одна з найпоширеніших причин тимчасової втрати працездатності та фізичної активності, особливо серед спортсменів. Вони можуть бути

спричинені перевантаженням, неправильними рухами або гострими травмами, що призводять до пошкодження м'язів, зв'язок чи міжхребцевих дисків. Після травм спини важливо відновити не тільки мобільність хребта, але й зміцнити м'язи, які забезпечують стабільність та підтримку хребта.

М'язи стабілізатори хребта є критично важливими для підтримки нормальної пози, зниження навантаження на хребет і запобігання повторним травмам. Вони включають глибокі м'язи спини, такі як поперечні м'язи живота, мультифіді, а також м'язи, що підтримують таз і нижню частину спини. Зміцнення цих м'язів допомагає відновити їхню функцію після травм і забезпечити стабільність хребта під час рухів.

Програма відновлення після травм спини повинна включати вправи, спрямовані на активізацію м'язів стабілізаторів хребта, що можуть бути реалізовані через різні типи тренувань, такі як ізометричні вправи, вправи на баланс, стабілізацію та функціональну мобільність. Поступове збільшення навантаження та контроль за правильністю виконання вправ є основою успішної реабілітації.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнта, стадію травми та рівень його фізичної підготовленості. Вправи для зміцнення стабілізаторів хребта повинні бути інклюзивними та різноманітними, щоб забезпечити комплексний підхід до відновлення.

Питання для модульного контролю:

1. Які м'язи є стабілізаторами хребта, і яку роль вони виконують у реабілітації після травм спини?

2. Як правильно розробити програму вправ для зміцнення м'язів стабілізаторів хребта після травм?

Лабораторна робота № 11.

Терапевтичні вправи для розвитку координації та балансу після травм у спорті.

Мета: опанувати методики терапевтичних вправ для розвитку координації та балансу у спортсменів після травм.

Завдання:

1. Ознайомитися з важливістю розвитку координації та балансу в реабілітації після спортивних травм.

2. Розробити та практично відпрацювати комплекс терапевтичних вправ для покращення координації та балансу.

Короткий огляд теми

Координація і баланс є ключовими компонентами фізичної підготовки спортсменів і важливими аспектами реабілітації після травм. Порушення цих функцій можуть стати результатом травм, особливо внаслідок ушкодження суглобів, м'язів або нервових структур, що негативно впливає на здатність до ефективного виконання рухових задач. Тому терапевтичні вправи, спрямовані на розвиток координації та балансу, є важливою частиною реабілітаційного процесу.

Терапевтичні вправи для покращення координації сприяють відновленню зв'язку між мозком і м'язами, активізуючи нейром'язову пам'ять і допомагаючи відновити правильні рухові патерни. Вправи на баланс, зокрема на нестабільних поверхнях, стимулюють активність стабілізаторів суглобів, що допомагає відновити їхню функцію та знизити ризик подальших травм.

Важливим аспектом реабілітаційних вправ є поступове ускладнення завдань. Спочатку рекомендується працювати з основними вправами на рівних і стабільних поверхнях, а з часом вводити більш складні вправи на

нестабільних платформах, таких як балансувальні мати, платформи, босу кулю чи тренажери для балансу. Включення таких вправ до програми реабілітації допомагає відновити не лише фізичну функцію, а й психологічну впевненість спортсмена після травм.

Значення вправ на баланс та координацію важко переоцінити, адже вони не тільки відновлюють фізичні функції, але й покращують загальний рівень фізичної підготовленості та знижують ризик рецидиву травм у майбутньому.

Питання для модульного контролю:

1. Як вправа на баланс сприяє відновленню після травм, і які механізми цього процесу?
2. Які вправи на координацію є найбільш ефективними для спортсменів після травм, і на яких етапах реабілітації їх доцільно застосовувати?

Лабораторна робота № 12.

Використання сучасного реабілітаційного обладнання та тренажерів: техніка та особливості застосування.

Мета: ознайомитися з різноманітними видами сучасного реабілітаційного обладнання та тренажерів.

Завдання:

1. Ознайомитися з типами сучасного реабілітаційного обладнання та тренажерів, використовуваних у спортивній реабілітації.
2. Опанувати техніку безпечного та ефективного використання обладнання для реабілітації спортсменів після травм.

Короткий огляд теми

Сучасне реабілітаційне обладнання та тренажери стали незамінними засобами для відновлення спортсменів після травм. Вони дозволяють більш точно відтворювати фізичні навантаження, регулюючи інтенсивність та специфіку вправ, що забезпечує ефективніше та

безпечніше відновлення. Завдяки сучасним технологіям стало можливим здійснювати цілеспрямований вплив на конкретні м'язи, суглоби або нервові структури, що дозволяє мінімізувати ризик повторних травм.

Серед найбільш поширених тренажерів у спортивній реабілітації можна виділити еліптичні тренажери, бігові доріжки, велотренажери, а також спеціалізовані апарати для тренування стабілізаторів суглобів і розвитку балансу. Кожен з цих тренажерів має свою специфіку: еліптичні тренажери покращують загальний стан серцево-судинної системи, а велотренажери допомагають відновлювати м'язи ніг без перевантаження суглобів.

Особливе значення має застосування тренажерів, що підтримують стабільність під час відновлення після травм суглобів або хребта. Такі тренажери дозволяють виконувати рухи з мінімальним навантаженням на пошкоджену ділянку, поступово збільшуючи інтенсивність вправ. Важливим є також використання тренажерів, що моделюють навантаження в реальних умовах змагань, що допомагає спортсмену швидше адаптуватися до фізичних вимог.

Правильне застосування реабілітаційного обладнання вимагає детального розуміння його принципів роботи та техніки безпеки. Важливо забезпечити поступовість навантажень, контролювати реакцію організму спортсмена та своєчасно коригувати програму відновлення, щоб забезпечити ефективний і безпечний процес реабілітації.

Питання для модульного контролю:

1. Які види сучасного реабілітаційного обладнання використовуються у спортивній реабілітації, і для яких типів травм вони найефективніші?
2. Які особливості техніки застосування тренажерів для відновлення після травм суглобів та хребта потрібно

враховувати під час тренувань?

Лабораторна робота № 13.
Аналіз та корекція техніки рухів у спортсменів:
практична робота з відеоаналізом.

Мета: опанувати методику аналізу техніки рухів спортсменів за допомогою відеоаналізу, навчитися коригувати технічні помилки в рухах.

Завдання:

1. Ознайомитися з принципами відеоаналізу рухів спортсменів та його застосуванням у корекції техніки.

2. Виконати відеоаналіз рухів спортсмена, виявити технічні помилки та розробити корекційні вправи для їх усунення.

Короткий огляд теми

Аналіз техніки рухів спортсменів є важливим етапом реабілітації після травм, оскільки часто пошкодження або неправильно виконані рухи можуть призвести до неправильних патернів рухів, що негативно впливає на відновлення. Використання відеоаналізу для корекції техніки є одним з найбільш ефективних методів в сучасній спортивній реабілітації. Завдяки відео можна детально дослідити кожен рух спортсмена, виявити помилки в техніці та наочно показати їх спортсмену для подальшої корекції.

Відеоаналіз дає змогу порівнювати виконання рухів до і після реабілітаційних заходів, оцінювати прогрес спортсмена та здійснювати корекцію техніки на основі отриманих результатів. Сучасні технології, такі як спеціалізовані програми для аналізу рухів, дозволяють фіксувати рухи з високою точністю, що є важливим для оцінки м'язових дисбалансів або неправильних рухових патернів.

Корекція техніки рухів є необхідною частиною реабілітації, оскільки неправильні рухи можуть стати

причиною повторних травм або уповільнити процес відновлення. Після детального аналізу відеоматеріалу тренер або реабілітолог може розробити програму вправ, спрямовану на покращення техніки виконання рухів, зміцнення відповідних м'язів і відновлення рухової функції.

У цьому контексті відеоаналіз є не лише інструментом для оцінки, але й потужним засобом для покращення техніки та прискорення відновлення спортсменів, що сприяє досягненню високих результатів у відновлювальному процесі.

Питання для модульного контролю:

1. Як відеоаналіз може допомогти в корекції техніки рухів спортсмена під час реабілітації?
2. Які методи корекції техніки рухів найбільш ефективні після травм, і як їх можна адаптувати за допомогою відеоаналізу?

Лабораторна робота № 14.

Розробка та реалізація індивідуальної програми реабілітації для спортсменів після операцій.

Мета: розробити та реалізувати індивідуальну програму реабілітації для спортсмена після оперативного втручання, враховуючи специфіку травми та особливості відновлення.

Завдання:

1. Ознайомитись із основними принципами та етапами розробки індивідуальних програм реабілітації для спортсменів після операцій.
2. Розробити та реалізувати індивідуальну програму реабілітації для конкретного спортсмена, враховуючи його стан, тип операції та потреби в відновленні.

Короткий огляд теми

Післяопераційна реабілітація є важливою частиною

відновлення спортсмена, оскільки вона дозволяє максимально швидко та ефективно повернути його до спортивної діяльності, знижуючи ризик ускладнень і повторних травм. Розробка індивідуальної програми реабілітації вимагає врахування багатьох факторів, таких як тип операції, вік спортсмена, рівень фізичної підготовленості та інші медичні показники.

Основні етапи реабілітації включають ранню мобілізацію, контроль за болем, відновлення рухливості суглобів та м'язів, відновлення сили та витривалості. Кожен з цих етапів потребує спеціалізованих вправ і методів, які повинні відповідати можливостям спортсмена на кожному етапі відновлення.

Особливу увагу необхідно приділяти контролю за прогресом відновлення, коригуючи програму реабілітації в залежності від реакцій організму спортсмена та результатів, отриманих на кожному етапі. Інтеграція фізіотерапевтичних методик, таких як масаж, кінезітейпування або застосування реабілітаційного обладнання, є важливою частиною реабілітаційної програми, що сприяє прискоренню процесу відновлення.

Крім того, важливим є індивідуальний підхід, оскільки кожен спортсмен має свої особливості організму, що потребує індивідуальної оцінки та налаштування програми реабілітації. Психологічна підтримка також є важливою складовою процесу відновлення, допомагаючи спортсмену зберігати мотивацію на всіх етапах реабілітації.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу використовуються в дитячій реабілітації для поліпшення фізичного розвитку та корекції рухових порушень?
2. Які показання та протипоказання до застосування масажу у дітей при реабілітаційних

процедурах?

Лабораторна робота № 15.

Контроль за прогресом у реабілітації: тестування й інструменти оцінки функціонального стану.

Мета: опанувати методи тестування та використання інструментів для оцінки функціонального стану спортсменів на різних етапах реабілітації.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними інструментами та методами оцінки функціонального стану в реабілітаційній практиці.

2. Виконати тестування функціонального стану спортсмена та проаналізувати отримані результати для оцінки ефективності реабілітаційного процесу.

Короткий огляд теми

Контроль за прогресом у реабілітації є важливим етапом для оцінки ефективності застосованих методів та корекції подальшого плану відновлення. Оцінка функціонального стану включає використання різних тестів та інструментів, які дозволяють визначити рівень відновлення рухових функцій, сили, гнучкості та витривалості спортсмена після травми. Це дозволяє здійснювати коригування реабілітаційного процесу та уникати можливих ускладнень.

Серед основних методів тестування є функціональні тести, які включають оцінку сили, рухливості суглобів, стабільності та контролю рухів. Вони можуть бути стандартними (наприклад, тест на м'язову силу, тести на гнучкість) або спеціалізованими, залежно від типу травми та специфіки реабілітації. Також застосовуються різні інструменти для вимірювання фізичних параметрів, такі як динамометри, гонометри, мобільні додатки для відстеження прогресу в реабілітації.

Ці методи дозволяють не лише оцінити поточний

стан спортсмена, але й забезпечити персоналізований підхід до реабілітації, коригуючи план лікування та фізичні вправи відповідно до потреб спортсмена на кожному етапі відновлення. Важливою частиною цього процесу є регулярне тестування для виявлення будь-яких затримок у відновленні або можливих проблем, що можуть виникнути.

Завдяки тестуванню та аналізу функціонального стану можна більш точно оцінити ефективність реабілітаційних заходів, своєчасно коригувати навантаження та методи, що сприяють швидшому відновленню спортсмена.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні методи тестування функціонального стану спортсмена застосовуються в реабілітаційній практиці, і які показники вони дозволяють оцінити?
2. Як можна використовувати результати тестування для корекції реабілітаційної програми та що слід враховувати при плануванні наступних етапів відновлення?

Лабораторна робота № 16.

Техніки тренування на витривалість в умовах післятравматичної реабілітації.

Мета: опанувати методи тренування на витривалість, які застосовуються в післятравматичній реабілітації.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами тренування на витривалість в умовах післятравматичної реабілітації.

2. Розробити індивідуальний план тренування на витривалість для спортсмена, що відновлюється після травми, з урахуванням його фізичного стану та етапу реабілітації.

Короткий огляд теми

Тренування на витривалість є важливою складовою частиною реабілітаційного процесу, оскільки воно сприяє відновленню загальної фізичної форми, покращенню кровообігу, підвищенню енергетичних можливостей організму та запобіганню атрофії м'язів після травми. У післятравматичній реабілітації тренування на витривалість потребує особливого підходу, оскільки необхідно уникати перевантаження та враховувати обмеження, які виникають через травму.

Методи тренування на витривалість для спортсменів після травм зазвичай розпочинаються з низької інтенсивності і поступово збільшуються по мірі відновлення. Основні техніки включають аеробні вправи, такі як легкі кардіонавантаження, плавання, велосипедні тренування, а також комбіновані тренування, що поєднують силові та аеробні елементи. Важливою частиною є моніторинг стану спортсмена, щоб коригувати навантаження залежно від його фізіологічних реакцій.

Крім того, важливо пам'ятати, що тренування на витривалість не повинно викликати болю в місці травми, тому слід адаптувати вправи до можливостей пацієнта. Використання тренажерів, що дозволяють знижувати навантаження на суглоби, може бути корисним на початкових етапах реабілітації.

Основною метою тренувань є відновлення витривалості та функціональних можливостей організму, а також повернення до нормального рівня фізичної активності, що дозволяє спортсмену повернутися до спортивної діяльності без ризику рецидиву травми.

Питання для модульного контролю:

1. Які особливості тренувань на витривалість необхідно враховувати при реабілітації спортсмена після травми?

2. Як коригуються програми тренувань на витривалість в залежності від етапу реабілітації та індивідуальних особливостей пацієнта?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1-8 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

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

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

Розподіл балів, які отримують студенти

	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 техніку 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 техніку пасивної мобілізації різних суглобів, зокрема на прикладі суглобів кінцівок.	2	2	4
Тема 8	Дати характеристику методам активної мобілізації та продемонструвати їх застосування у	2	2	4

	реабілітації обраної травми.			
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	2	2	4

	рекомендації для їх корекції з урахуванням особливостей травм.			
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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Григус І. М., Хома О. В. 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*. 2022. Рівне, № 11. С. 163–172.
2. Григус Ігор, Долішній Михайло. Особливості самооцінки та мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. 3:13-23.
3. Гриценко І.В., Борисенко В.І. Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 45–63.
4. Дорошенко Е. П., Котляр Є. І. Методика реабілітації спортсменів. Київ : Олімпійська книга, 2012. С. 78–95.
5. Коваленко В.М. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації після травм. Одеса : Астропринт, 2011. 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. Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15. С. 94–104.

Допоміжна

8. Кравченко Г. А. Спортивна реабілітація у системі фізичної підготовки. Харків : Харківський університет, 2007. С. 67–82.
9. Данильченко Л. А. Фізкультурно-оздоровча реабілітація дітей та підлітків. Київ : Вища школа, 2014. С. 132–149.
10. Мітічін В. Ф. Спортивна реабілітація після травм та операцій. Львів : Спорткнига, 2010. С. 23–40.
11. Нестеренко Л. Г.. Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ : Олімпійська література, 2008. С. 45–67.
12. Павленко В. І., Марченко Н. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей з особливими потребами. Київ : Шкільний світ, 2005. С. 115–130.
13. Петров В. Г., Ширяєв Ю. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ : Здоров'я, 2018. С. 56–72.
14. Тимошенко В. М. Фізіологія та організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Харків : Основа, 2015. С. 112–130.
15. Шевченко О. П., Литвиненко І. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату. Київ : Видавництво Ліра, 2013. С. 102–120.