

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування

Кафедра медико-біологічних дисциплін

08-03-58М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з освітнього компоненту
**«Обстеження та оцінювання
у фізкультурно-спортивній реабілітації»**
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) 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 виконання лабораторних занять з освітнього компоненту «**Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації**» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Симонович О. О. – Рівне : НУВГП, 2024. – 38 с.

Укладач: **Симонович О. О.**, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск: **Гуцман С. В.**, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін.

Керівник групи забезпечення освітньої програми:
Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

© О. О. Симонович, 2024
© НУВГП 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	8
Лабораторне заняття № 1. Визначити групу здоров'я спортсмена за завданими параметрами. Оціночні алгоритми.	8
Лабораторне заняття № 2. Методи дослідження стану здоров'я. Загальна оцінка на конкретних прикладах. Ситуаційні задачі.	10
Лабораторне заняття № 3. Особливості гігієни спортсменів. Загартування організму та організація раціонального чергування тренувань та відпочинку. Особливості харчування.	11
Лабораторне заняття № 4. Зміни стоматоскопічних, соматометричних та антропометричних показників внаслідок соматичних захворювань або травм спортсменів.	13
Лабораторне заняття № 5. Проведення функціональних проб та оцінка результатів	14
Лабораторне заняття № 6. Зміни лабораторних показників при різних нозологіях. Оцінка результатів по динаміки в процесі реабілітації	16
Лабораторне заняття № 7. Механізми впливу фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з різними формами гастритів	18
Лабораторне заняття № 8. Аналіз результатів апаратних обстежень, алгоритми, доцільність призначень та особливості при різних патологіях.	20
Лабораторне заняття № 9. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях дихальної системи у процесі реабілітації.	22
Лабораторне заняття № 10. Обстеження та оцінка стану здоров'я при переломах і травмах у процесі реабілітації.	23

Лабораторне заняття № 11. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях серцево-судинної системи у процесі реабілітації.	25
Лабораторне заняття № 12. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях шлунково-кишкового тракту у процесі реабілітації.	26
Лабораторне заняття № 13. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях ендокринної системи у процесі реабілітації.	28
Лабораторне заняття № 14. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях сечовидільної системи у процесі реабілітації.	30
Лабораторне заняття № 15. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях нервової системи у процесі реабілітації.	31
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ	
СТУДЕНТИ	33
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	37

ВСТУП

Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації – самостійна галузь клінічної медицини, яка навчає науково-обґрунтованому нормуванню фізичної активності у комплексному лікуванні захворювань у спортсменів та після спортивних травм, а також профілактиці їх загострень та ускладнень, відновленні належної якості життя та можливості повернення до спорту.

Обстеження та оцінювання у фізкультурно-спортивній реабілітації дає можливість контролювати та скеровувати реабілітаційний процес.

Основними завданнями курсу є:

- Засвоїти методики комплексної оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку людини, що займається фізичною культурою чи спортом.
- Закріпити теоретичні знання про чинники та умови навколишнього середовища, що впливають на процеси формування здоров'я спортсмена, загальні закономірності розвитку та основні критерії і показники стану здоров'я.
- Вміти проводити функціональні проби та аналізувати їхні результати; аналізувати і прогнозувати вплив фізичних навантажень на організм осіб, які займаються фізичними вправами за даними лікарського контролю.
- На основі даних оцінки стану здоров'я вміти призначати відповідні фізкультурно-реабілітаційні заходи у відновлювальних періодах.
- вміння сприяти правильному проведенню занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з особами різного віку і статі, різних професій і з різним станом здоров'я на основі оцінки здоров'я.

Дані методичні рекомендації підготовлені з метою оволодіння студентами практичних навиків з даної дисципліни, закріплення теоретичних знань, отриманих з підручників та лекційного матеріалу. Призначені для студентів, що оволодівають спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за ОПП «Фізкультурно-спортивна реабілітація». Допомагають студентам у підготовці до лабораторних занять та в самостійній роботі. Полегшують підготовку до заліку на завершальному етапі вивчення навчального курсу.

Зміст лабораторних занять дасть змогу оволодіти практичними навиками щодо методів та засобів обстежень та оцінки їх ефективності у процесі фізкультурно – спортивної реабілітації. Ті навики допоможуть здобувачам освіти у майбутній професійній діяльності.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Методи та засоби обстеження та оцінки стану здоров'я у фізично – спортивній реабілітації.		
1.	Тема 1. Визначити групу здоров'я спортсмена за завданими параметрами. Оціночні алгоритми.	2
2.	Тема 2. Методи дослідження стану здоров'я. Загальна оцінка на конкретних прикладах. Ситуаційні задачі.	2
3.	Тема 3. Особливості гігієни спортсменів. Загартування організму та організація раціонального чергування тренувань та відпочинку. Особливості харчування.	2

4.	Тема 4. Зміни стоматоскопічних, соматометричних та антропометричних показників внаслідок соматичних захворювань або травм спортсменів.	2
5.	Тема 5. Проведення функціональних проб та оцінка результатів.	2
6.	Тема 6. Зміни лабораторних показників при різних нозологіях. Оцінка результатів по динаміки в процесі реабілітації.	2
7.	Тема 7. Оцінка результатів обстежень при підозрі на перенапруження провідних фізіологічних систем організму та допінг контролю.	2
8.	Тема 8. Аналіз результатів апаратних обстежень, алгоритми, доцільність призначень та особливості при різних патологіях.	2
Змістовий модуль 2. Обстеження та оцінка ефективності реабілітації при захворюваннях провідних систем організму.		
9.	Тема 9. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях дихальної системи у процесі реабілітації.	2
10.	Тема 10. Обстеження та оцінка стану здоров'я при переломах і травмах у процесі реабілітації.	2
10.	Тема 11. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях серцево-судинної системи у процесі реабілітації.	2
11.	Тема 12. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях шлунково-кишкового тракту у процесі реабілітації.	2
12.	Тема 13. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях ендокринної системи у процесі реабілітації.	2
14.	Тема 14. Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях сечовидільної системи у процесі реабілітації.	2
15.	Тема 15. Обстеження та оцінка стану здоров'я при	2

	захворюваннях нервової системи у процесі реабілітації.	
	Разом	30

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Визначити групу здоров'я спортсмена за завданими параметрами. Оціночні алгоритми.

Мета: Засвоїти методики комплексної оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку людини, що займається фізичною культурою чи спортом.

Завдання:

1. Вивчити літературні та лекційні джерела за темою заняття.
2. Ознайомитись з основними засобами та методами обстежень(соматоскопія, антропометрія).
3. Вміти застосовувати та оцінювати результати даних методів на практиці.

Короткий виклад теми

Соматоскопія, соматометрія та функціональне обстеження дозволяють визначити фізичний розвиток спортсмена.

Соматоскопія – візуальний огляд спортсмена. Включає оцінку постави, мускулатури, жировідкладення.

Соматометричне обстеження включає в себе вимірювання наступних параметрів: зріст, маса тіла, середня шкірна складка, окружність черева, окружність грудної клітини.

Функціональні обстеження - це: спірометрія, динамометрія.

Саме поєднання та аналіз показників цих обстежень шляхом методів стандартів, кореляційним методом, методом перцентилів та методом індексів і дає можливість оцінити фізичний розвиток спортсмена. А порівняння з минулими показниками – оцінити ступень погіршення/покращення здоров'я спортсмена внаслідок проведення фізкультурно-спортивної реабілітації.

Питання для співбесіди

1. Які існують методи визначення фізичного розвитку?
2. Що таке постава? Методи визначення.
3. Які фактори впливають на фізичний розвиток?

Питання для самостійної роботи

1. Скласти карту обстеження певної людини.
2. Розрахувати та дати оцінку індексів (Брока, Кетле, маси тіла) за даними параметрами.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

**Тема: Методи дослідження стану здоров'я.
Загальна оцінка на конкретних прикладах,
Ситуаційні задачі.**

Мета: Закріпити теоретичний матеріал по темі. Вміти теоретичний матеріал використати на практиці.

Завдання:

1. Вивчити літературні та лекційні джерела за темою заняття.
2. Засвоїти методику використання формул для розрахунку індексів; оцінки результатів за нормами, або центильними таблицями.
3. Ознайомитись з методами визначення та оцінювання функціонального стану систем організму людини.

Короткий виклад теми

Професійні сталі алгоритми обстеження та оцінки стану здоров'я спортсмена дозволяють у динаміці оцінити ефективність реабілітації та вчасно скоригувати її.

При проведенні потокових оглядів у процесі реабілітації особливо важливо ретельно заповнювати карту обстеження, фіксувати основні показники та їх зміни у динаміці, а чи не формально ставиться до цієї процедури.

Зафіксовані в карті обстеження попередні показники та порівняння їх з наступними, дають найбільш повну картину ефективності або відсутності такої в процесі реабілітації. Це дозволяє своєчасно скоригувати процедури.

Питання для співбесіди

1. Що таке соматоскопічна характеристика мускулатури?
2. Які соматометричні показники впливають на величину ЖЄЛ?
3. Дайте характеристику форм спини, назви та норми відхилень.

Питання для самостійної роботи

1. Послідовно охарактеризувати поставу.
2. Оцінити фізичний розвиток певної людини за допомогою методу стандартів.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Особливості гігієни спортсменів. Позитивний вплив простих гігієнічних процедур на процес реабілітації. Особливості харчування спортсменів.

Мета: Навчитися обґрунтовано пояснити хворому, що хвороба не є причиною для відмови від звичного спортсмену способу життя, дієти, і простих, але важливих для одужання, щоденних гігієнічних процедур. Ознайомитись з дієтами при певних захворюваннях.

Завдання:

1. Вивчити літературні та лекційні джерела за темою заняття.
2. Вміння привести хворого до усвідомлення того, що він має брати активну участь у реабілітації.

3. Вміти довести хворому, що щоденні гігієнічні процедури, загальне загартування організму, дотримання дієти під час реабілітації значно прискорить одужання спортсмена.

Короткий виклад теми

При пасивному відношенні хворого до відновлення стану здоров'я, реабілітолог повинен відігравати важливу роль у мотивації до подолання хвороби/травми.

Найбільш складною проблемою в практиці фізичних реабілітологів є проблема контролю ефективності процедур при негативному ставленні до процесів відновлення стану здоров'я спортсмена. Раптова хвороба чи травма у фактично здорової людини завжди переноситься тяжче, ніж у людини з хронічними хворобами. Тому об'єктивні показники виходять на перше місце. Оцінка стану здоров'я спортсмена за суб'єктивними ознаками може бути хибною.

Основою будь якого процесу реабілітації є одночасне залучення декількох різногалузевих спеціалістів, що дає змогу повноцінно і точно спрямувати процес вилікування хворого.

Питання для співбесіди

1. Які, та яким чином, загально укріплюючи та гігієнічні засоби сприяють прискоренню курсу реабілітації?
2. Які особливості дієти існують у спортсменів за відсутністю активних фізичних навантажень та тренувань, що відбувається під час хвороби/травми та процесу реабілітації?
3. Консультацій яких суміжних спеціалістів потребує хворий з негативним відношенням до відновлення?

Питання для самостійної роботи

1. Скласти режим дня на тиждень з тренуваннями через день.
2. Особливості дієти спортсмена під час стаціонарного лікування спортсмена з травмою.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Зміни соматоскопічних та соматометричних показників внаслідок травм або соматичних захворювань у спортсменів.

Мета: Закріпити теоретичний матеріал по темі. Вміти розпізнати патологічні зміни соматоскопічних та соматометричних показників, які унеможливають подальшу спортивну кар'єру, або служать рекомендаціями щодо продовження реабілітації або для призначення повторних курсів реабілітації.

Завдання:

1. Вивчити літературні та лекційні джерела за темою заняття.
2. Засвоїти сучасні підходи та методики виявлення патологічних змін методами соматоскопії та соматометрії.
3. Вміти оцінити характерні зміни соматоскопічних та соматометричних показників при травмах та соматичних захворюваннях.

Короткий виклад теми

Травми та соматичні захворювання у спортсменів часто призводять до значних, а іноді й незворотних наслідків, що

можна і потрібно виявити під час обстеження, а потім і оцінки таких. Соматоскопія та соматометрія, як найбільш прості та доступні методи обстеження, іноді бувають найбільш інформативними.

Незначні зміни соматоскопічних та соматометричних показників, а також розрахункових показників індексів можуть бути протипоказаннями для продовження певних видів спорту, але не протипоказані до інших.

Питання для співбесіди

1. Чи впливає значне зниження силового індексу для продовження тренувань у силових видах спорту?
2. Збільшення індексу маси тіла позитивно чи негативно вплине на повернення до колишніх навантажень у швидкісних видах спорту?
3. Які показники соматометрії можуть впливати на показники ЖЄЛ?

Питання для самостійної роботи

1. Перерахувати прилади, щ вимірюють силовий індекс.
2. Перерахувати прилади, що вимірюють амплітуду рухів у суглобах.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Проведення функціональних проб та оцінка результатів

Мета: Ознайомитись та мати уявлення про обстеження функціонального стану вегетативної і нервової системи, систем дихання, кровообігу. Вміти провести функціональні

проби та проаналізувати їх. Оцінити позитивний вплив фізичної реабілітації на покращення функціонального стану організму.

Завдання:

3. Вивчити літературні та лекційні джерела за темою заняття.
4. Оволодіти навичками проведення основних функціональних проб.
5. Вміти ввести корекції та скласти рекомендації до подальшого процесу фізичної реабілітації з ціллю прискорення процесу відновлення.

Короткий виклад теми

Обстеження функціонального стану організму має велике значення для правильного оцінювання стану основних систем енергозабезпечення організму.

За показниками та змінами функціональних проб у процесі реабілітації опосередковано можна судити про її вплив на процеси відновлення стану здоров'я спортсмена.

За допомогою функціональних проб можна визначити та оцінити реакції основних систем організму. Проби з ізометричними та динамічними навантаженнями, проби з медикаментами, проби зі зміною умов зовнішнього середовища спроможні контролювати процес реабілітації спортсмена як при соматичних захворюваннях так і травмах.

Питання для співбесіди

1. Яка мета визначення функціонального стану організму як засобу ефективності фізичної реабілітації?

2. Які типи реакції характеризують вегетативну нервову систему?
3. Визначити і об'єктивно оцінити функціональний стан вегетативної нервової системи можна за допомогою:

Питання для самостійної роботи

1. Самостійно провести ортостатичну та кліностатичну проби у групі студентів.
2. Оцінити показники вищеназваних проб та визначити тип вегетативної системи.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Зміни лабораторних показників при різних нозологіях. Оцінка результатів по динаміці в процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з лабораторними показниками основних систем організму людини. Вміти правильно трактувати їх зміни. Зробити правильну оцінку позитивних чи негативних змін в лабораторних показниках на різних етапах реабілітації.

Завдання:

1. Засвоїти особливості деяких лабораторних показників у спортсменів.
2. Вміти правильно трактувати загальний та біохімічний аналіз крові, аналіз сечі та інш.
3. Вміти правильно оцінити динамічні зміни лабораторних показників в процесі реабілітації.

Короткий виклад теми

Лабораторна діагностика належить до пріоритетних напрямів сучасної медицини. Складно уявити ефективний діагностично-лікувальний процес без уміння трактувати лабораторні показники. Лабораторна діагностика вирішує широке коло питань. Від доклінічного виявлення захворювання, диференційної діагностики між клінічно схожими хворобами, до контролю результатів лікування.

Сучасна лабораторна діагностика дозволяє оцінювати не окремі показники, але робити комплексні дослідження та досконало обстежити окремі органи та системи організму.

Показники крові та сечі у спортсменів мають деякі відмінності, які спричиняють регулярні активні фізичні навантаження. Це слід враховувати при оцінюванні стану здоров'я, а деякі з показників перевіряти у динаміці.

Питання для співбесіди

1. Які органи та системи підлягають обстеженню за допомогою лабораторних досліджень?
2. Що входить в поняття «лабораторне обстеження»?
3. Як підготуватись до лабораторного обстеження ?

Питання для самостійної роботи

1. Назвати найважливіші показники крові, що визначають передпатологічні стани здоров'я спортсмена.
2. Які патологічні показники у аналізі сечі рахуються нормою для спортсмена, та термін приведення їх до норми при адекватному проведенні тренувань.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Оцінка результатів обстежень при підозрі на перенапруження провідних фізіологічних систем організму та допінг контролю.

Мета: Ознайомитись з поняттями «норма», «патологія» та «передпатологія». Засвоїти засоби та методи обстеження передпатологічних станів та оцінювання зникнення таких у процесі реабілітації. Навчитись складати програму фізичної терапії/реабілітації для хворих з такими граничними станами.

Завдання:

1. Засвоїти збір анамнезу і методи обстеження спортсменів з передпатологічними станами: перенапруга та перетренованість.
2. Вміти визначити найбільш вразливу систему організму у кожному конкретному випадку.
3. Дати оцінку ефективності впливу засобів фізичної терапії/реабілітації при даній патології.

Короткий виклад теми

Поняття «норма» має статистичний та оцінний зміст. Норма може бути функціональна, соціальна та індивідуальна.

Будь яке відхилення від встановленої норми може трактуватись як патологія.

У спорті для діагностування передпатологічних станів найчастіше використовуються поняття: функціональна та індивідуальна норма. Перенапруга та перетренованість

приводять до порушень функціонування провідних систем організму, які згодом призводять до розвитку патологічного процесу.

До передпатологічних станів може призводити вживання гормональних, збуджуючих, наркотичних та інш. препаратів, стимуляторів нервової системи. Важливо вчасно запідозрити та діагностувати наявність допінг-препаратів у організмі спортсмена, щоб вірно оцінити причину появи таких станів.

Питання для співбесіди

1. У яких основних системах організму першочергово виявляються передпатологічні зміни?
2. Які засоби та методи обстеження використовують для діагностування у спортсменів перенапруги та перетренованості?
3. Яким чином оцінюється позитивний вплив реабілітаційних програм при лікуванні передпатологічних станів?

Питання для самостійної роботи

1. Причини появи передпатологічних змін.
2. Профілактика появи передпатологічних змін при правильному регламентуванні тренувань.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Аналіз результатів апаратних обстежень, алгоритми, доцільність призначень та особливості при різних патологіях

Мета: Ознайомитись з сучасними засобами обстеження стану здоров'я людини. Вміти обґрунтувати доцільність призначення таких обстежень на стадії реабілітації. Знати протипокази та доцільну кратність при проведенні деяких апаратних обстежень.

Завдання:

1. Засвоїти збирання анамнезу і методи обстеження хворих з патологією кишківника.
2. Вміти створити алгоритм апаратних обстежень при різних патологіях.
3. Дати оцінку ефективності призначених апаратних обстежень та доцільності використання їх у процесі реабілітації.

Короткий виклад теми

Сучасна медицина має великий арсенал діагностичних апаратів для обстеження людини. У процесі реабілітації важливо правильно оцінити їх використання згідно з клінічним діагнозом, виставленим у процесі лікування.

Апаратна діагностика поділяється на апарати:

- які зчитують власні імпульси організму людини. Тому вони рахуються безпечними для здоров'я;
- які посилають власні сигнали або випромінювання, що може спричинити шкоду здоров'ю.

Практично кожне обстеження діагностичним апаратом вимагає певної підготовки перед обстеженням, що потрібно враховувати перед призначенням того чи іншого обстеження.

Кожен реабілітолог має знати доцільну кратність обстежень на тому чи іншому апараті та вміти оцінити дані.

Питання для співбесіди

1. Які діагностичні апарати мають здатність оцінити функціональний стан людини?
2. Які існують протипокази для скерування на обстеження випромінюючими апаратами?
3. Які діагностичні апарати найчастіше використовують у спортивній медицині?

Питання для самостійної роботи

1. Які апаратні обстеження є обов'язковими для спортсменів, які є додатковим?
2. Принципи дії різних видів апаратних обстежень.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях дихальної системи у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з клінічними ознаками та основними підходами до лікування хворих з патологією дихальної системи. Навчитись планувати, застосовувати та оцінювати засоби фізичної терапії/реабілітації при відновному лікуванні хворих з розладами дихальної системи.

Завдання:

1. Вивчити літературні джерела за темою заняття.
2. Засвоїти збирання анамнезу і методи обстеження хворих з розладами дихальної системи.
3. Дати оцінку ефективності впливу засобів фізичної терапії/реабілітації при даній патології.

Короткий виклад теми

Дихальна система – одна з провідних систем організму людини, якісне функціонування якої безпосередньо впливає на роботу всіх інших органів та систем.

У розладах дихальної системи у спортсменів відіграє важливу роль вид спорту, кліматичні умови.

Функціональним неінвазійним методом обстежень дихальної системи є спірографія та інші додаткові методи обстеження; навантажувальні тести.

Візуалізуючими методами обстеження дихальної системи є рентгено-, томографія, КТ, МРТ, ультрасонографія т.інш.

На стадії реабілітації, при встановленому діагнозі, більш інформативними будуть функціональні види обстежень.

Питання для співбесіди

1. Яке з обстежень визначає ЖЄЛ?
2. Які навантажувальні тести використовують для спостереження динаміки при патології дихальної системи на стадії реабілітації?
3. Які візуалізуючі види обстежень є небезпечними для здоров'я при недотриманні доцільної кратності обстежень дихальної системи?

Питання для самостійної роботи

1. Назвати патології дихальної системи за локалізацією та патогенезом.
2. Стандарти лікування при пневмонії.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при переломах і травмах у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з обстеженнями та оцінювання їх результатів при травмах та переломах на стадії реабілітації. Навчитись складати програми реабілітації згідно індивідуальному плану, спираючись на існуючі алгоритми.

Завдання:

1. Вивчити літературні джерела за темою заняття.

2. Засвоїти збирання анамнезу і методи обстеження хворих з жовчнокам'яною хворобою.
3. Вивчити методику проведення терапевтичних вправ, масажу та фізіотерапевтичних процедур для хворих з жовчнокам'яною хворобою.

Короткий виклад теми

Травматизація у спорті досить поширена та, нажаль, актуальна проблема. Причини її лежать, як у площині самого спорту, так і зовнішніх чинників.

Кожному виду спорту притаманні певні види травм, що важливо враховувати у процесі реабілітації. Хронічна травматизація може призвести до інвалідизації спортсмена. Тому так важливо реабілітаційний процес зробити найбільш ефективним.

Питання для співбесіди

1. Причини виникнення травм у спорті.
2. Оцінка термінів початку терапевтичних вправ згідно локалізації травм та тяжкості процесу.
3. Чому терапевтичні вправи – основа лікувальної дії при травмах та переломах кісток

Питання для самостійної роботи

1. Класифікація травм у спорті.
2. Травми у спорті, що призводять до інвалідності.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях серцево-судинної системи у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з клінічними ознаками та основними підходами до лікування хворих з патологією серцево-судинної системи. Навчитись планувати, застосовувати та оцінювати засоби фізичної терапії/реабілітації при відновному лікуванні хворих з розладами серцево-судинної системи.

Завдання:

1. Вивчити літературні джерела за темою заняття.
2. Засвоїти збирання анамнезу і методи обстеження хворих з розладами серцево-судинної системи.
3. Дати оцінку ефективності впливу засобів фізичної терапії/реабілітації при даній патології.

Короткий виклад теми

Серцево-судинна система - одна з провідних систем організму людини, яка є індикатором адаптивних можливостей цілісного організму. Показники серцево-судинної системи розглядаються, як основні, при оцінці стану здоров'я людини.

Високий рівень функціональної спроможності апарату кровообігу характеризує високу фізичну та загальну працездатність організму людини, високий рівень фізичного здоров'я людини.

Дослідження серцево-судинної системи поділяються на загально-клінічні (пульсометрія, тонометрія, аускультация)

та параклінічні (ЕКГ, ехокардіографія, реографія, коронарографія) методи діагностики. Однак, важливу та прогностично цінну роль в процесі реабілітації мають функціональні проби з навантаженням.

Питання для співбесіди

1. Які існують варіанти типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у функціональних пробах?
2. Які функціональні проби з навантаженням визначають стан серцево-судинної системи?
3. Які показники гемодинаміки вказують на позитивний вплив реабілітаційних процедур?

Питання для самостійної роботи

1. Обов'язкові обмеження серцево-судинної системи у спорті.
2. Стандарти лікування міокардіодистрофії у спортсменів.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 12

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях шлунково-кишкового тракту у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з клінічними ознаками та основними підходами до лікування хворих з патологією шлунково-кишкового тракту. Навчитись планувати, застосовувати та оцінювати засоби фізичної

терапії/реабілітації при відновному лікуванні хворих з розладами травної системи.

Завдання:

1. Вивчити літературні джерела за темою заняття.
2. Засвоїти збирання анамнезу і методи обстеження хворих з розладами шлунково-кишкового тракту.
3. Дати оцінку ефективності впливу засобів фізичної терапії/реабілітації при даній патології.

Короткий виклад теми

Шлунково-кишковий тракт є важливою частиною травної системи організму. Функції ШКТ:

- евакуація переробленої їжі по кишечнику;
- механічна обробка їжі;
- ферментативна обробка;
- всмоктування поживних для організму речовин.

На кожному етапі проходження їжі по ШКТ можливе виникнення певних порушень та збоїв. Такі порушення можуть призводити до виникнення різноманітних патологій ШКТ та негативно відбиватися на усьому організмі.

До сучасних методів діагностики ШКТ можна віднести: лабораторні дослідження, гастроскопію, лапароскопію, біопсію, комп'ютерну томографію (КТ), ультразвукову діагностику (УЗД), магнітно-резонансну томографію (МРТ) та інші.

В процесі реабілітації для моніторингу позитивної динаміки особливу цінність мають суб'єктивні дані.

Питання для співбесіди

1. Основні причини, які приводять до розвитку патології ШКТ.
2. Які дієти використовують при патологіях ШКТ?
3. Які алгоритми оцінки позитивної динаміки на стадії реабілітації при патології ШКТ?

Питання для самостійної роботи

1. Дієти, що використовують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
2. Психосоматична складова захворювань шлунково-кишкового тракту.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 13

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях ендокринної системи у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з структурою і функціональними особливостями роботи ендокринної системи. Вивчити та знати функції тих чи інших ендокринних органів та вплив їх захворювань на позитивний результат у процесі реабілітації.

Завдання:

1. Ознайомитись з літературними джерелами за темою заняття.
2. Вміти (при встановленому діагнозі) скорегувати навантаження, ритм та кратність процедур на стадії реабілітації.

3. Дати оцінку ефективності впливу засобів фізичної терапії/реабілітації при даній патології.

Короткий виклад теми

Порушення ендокринної системи призводять до різних патологій у щитовидній залозі, надниркових, статевих залозах, гіпофізі і гіпоталамусі, підшлунковій залозі. Як правило, захворювання виникають в результаті надмірного синтезу гормонів, недостатнього вироблення гормонів або дисфункції ендокринних органів. Для діагностування даних захворювань використовують: аналізи крові та сечі, УЗД, КТ та МРТ, рентгенографія, радіоізотопне дослідження.

Ендокринні захворювання досить часто маскуються під захворювання інших органів і систем, що ускладнює діагностику. Тому в процесі реабілітації(при встановленому діагнозі) слід ретельно слідкувати за рівнем гормонів у крові.

Питання для співбесіди

1. Основні причини, які приводять до розвитку захворювань ендокринної системи.
2. Які анкети існують для того, щоб мати змогу запідозрити захворювання ендокринних залоз?
3. Які види профілактики існують для запобігання захворювань ендокринної системи?

Питання для самостійної роботи

1. Класифікація залоз ендокринної системи за функціональним розподілом.

2. Значення гармонійної роботи ендокринної системи для механізмів адаптації.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях сечовидільної системи у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з основними клінічними ознаками та методами обстеження хворих з хворобами сечовидільної системи. Навчитись оцінювати стан хворого у процесі реабілітації та правильно трактувати результати обстежень.

Завдання:

1. Ознайомитися з класифікацією та клінічними проявами хворобами сечовидільної системи.
2. Вивчити особливості призначення реабілітаційних процедур при цих хворобах.
3. Скласти алгоритм обстеження при певному діагнозі.

Короткий виклад теми

Сечовидільна система – це система органів, що виділяють зайву рідину та азотовмісні продукти переробки організму людини. Крім цієї функції, сечовидільна система приймає участь у нормалізації артеріального тиску, корекції об'єму циркулюючої крові, підтримання кислотно-лужної рівноваги організму.

Виявити патологічні зміни та оцінити стан сечовидільної системи допомагають: скарги, клінічна

картина, дані лабораторних та апаратних обстежень, уродинамічне дослідження.

Щоб уникнути переходу гострого процесу у хронічну його стадію, важливо обережно підійти до призначення фізичних процедур у реабілітації, скорегувати дієту, та навантаження. Реабілітаційний процес має бути тривалим. Штучне прискорення його може призвести до загострень хвороби.

Оцінку стану хворого проводять на основі клінічних та лабораторних даних.

Питання для співбесіди

1. Причини і фактори, у тому числі пов'язані зі спортом, які приводять до розвитку захворювань сечовидільної системи.
2. Покази та протипокази до застосування засобів фізичної реабілітації при хворобах сечовидільної системи..
3. Профілактика хвороби сечовидільної системи з урахуванням виду спорту, яким займається спортсмен.

Питання для самостійної роботи

1. Захворювання сечовидільної системи, пов'язані з зимовими видами спорту.
2. Дієти при хворобах сечовидільної системи.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 15

Тема: Обстеження та оцінка стану здоров'я при захворюваннях нервової системи у процесі реабілітації.

Мета: Ознайомитись з основними клінічними ознаками та методами обстеження хворих з захворюваннями

нервової системи та її відділів. Навчитись оцінювати стан хворого у процесі реабілітації та вміти правильно трактувати результати обстежень.

Завдання:

1. Ознайомитися з класифікацією та клінічними проявами хворобами нервової системи.
2. Засвоїти методику проведення функціональних проб для оцінки поточного статусу нервової системи.
3. Вміти скорегувати реабілітаційний процес згідно поточних обстежень та їх інтерпретації.

Короткий виклад теми

Нервова система – це сукупність нервових клітин та їх відростків які зв'язані між собою. Скупчення нервових клітин формують головний та спинний мозок та має назву – центральна нервова система(ЦНС). Поза межами ЦНС є нервові вузли – ганглії, що містять нервові клітини.

Функцією нервової системи є передача імпульсів від головного та спинного мозку до всіх органів та тканин організму людини та навпаки. Таким чином відбувається регуляція всіх процесів організму, зв'язок з навколишнім середовищем через органи чуття.

Питання для співбесіди

1. Як поділяється нервова система за функціями?
2. Які типи нервів містить периферична нервова система?
3. Які засоби та методи обстеження нервової системи ви знаєте?

Питання для самостійної роботи

1. Види спорту з ризиками по травмі головного мозку. Профілактика травм.
2. Патологія периферичної нервової системи, пов'язана з травмами у спорті.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 5 семестр – залік

Методи контролю

Методи контролю: 1. Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти з освітнього компонента оцінюється: участь здобувачів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язання ситуаційних завдань; самостійна робота та представлення завдань за темою лабораторного заняття; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання у формі тестування: (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів). У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

2. Підсумковий контроль знань відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/1/sistema_ocn%D1%8Bvann%D0%B2_rezul%20%D0%B7%D0%B0%D1%85.pdf).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують студенти

Теми	Короткий зміст завдання	За виконання самостійного завдання, його представлення / подання / показ / висвітлення / демонстрацію	За активність на занятті, відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1.	Визначити групу здоров'я спортсмена за завданими параметрами. Скласти алгоритми згідно оціночним таблицям.	2	2	4
Тема 2.	Розрахунки індексів згідно соматометричним показникам. Ситуаційні задачі.	2	2	4
Тема 3.	Визначити дієту спортсмена при ліжковому режимі та у процесі реабілітації.	2	2	4
Тема 4.	Оцінити зміни стоматоскопічних та соматометричних показників (на даному прикладі) від початку хвороби/травми до закінчення реабілітаційного процесу.	2	2	4
Тема 5.	Самостійно провести функціональні проби та оцінити їх результати.	2	2	4
Тема 6.	На конкретних прикладах оцінити загальний аналіз крові та сечі. Трактувати параметри.	2	2	4
Тема 7.	Провести диференційну діагностику згідно результатів обстежень між	2	2	4

	станами перенапруги та перетренованості.			
Тема 8.	Розглянути заключення апаратних обстежень та трактувати результат. Припустити причину змін параметрів.	2	2	4
Тема 9.	Самостійно провести спірографію та оцінити результати. Вирахувати основні параметри згідно формулам.	2	2	4
Тема 10.	Визначити початок, інтенсивність та тип терапевтичних вправ при переломі голені.	2	2	4
Тема 11.	Розбір та оцінка електрокардіограм з різними патологіями серцево-судинної системи.	2	2	4
Тема 12.	Назвати та охарактеризувати інвазійні та неінвазійні засоби обстеження травної системи.	2	2	4
Тема 13.	Перерахувати ендокринні залози та гормони, що вони утворюють. Вплив певних гормонів на організм спортсменів.	2	2	4
Тема 14.	Прослідкувати позитивну динаміку після гострого пієлонефриту згідно результатам обстежень у процесі реабілітації.	2	2	4
Тема 15.	Методи та засоби нормалізації показників вегетативної системи в процесі реабілітації.	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	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 РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Григус І. М. Нагорна О. Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Одеса : Олді+, 2023. 176.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2023. 170 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 258 с.
5. Григус І. М., Брега Л. Б. Фізична терапія в кардіології: навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2018. 268 с.
5. Григус І. М. Реабілітаційне обстеження та визначення стану здоров'я. Рівне, 2013. 72 с.
6. Кальонова І. В., Богдановська Н. В. Реабілітаційна діагностика в неврології: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра Спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія». Суми: Університетська книга, Стереотипне видання, 2023. 178 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К. : Олімпійська література, 2009. 488 с.
8. Основи фізкультурно-спортивної реабілітації : навч. посіб. / Т. В. Майкова, С. М. Афанасьєв, В. О. Кашуба та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 312 с.
9. Внутрішні хвороби / Сабадишин Р. О, Баніт В. М., Григус І. М. та ін. Рівне : ВАТ “Рівненська друкарня”, 2004. 544 с.

Додаткова

1. Крук Б. Р. Реабілітаційна картка обстеження осіб з ураженням хребта та спинного мозку: додаток до лекцій. Львів, 2019. 15 с
2. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навч. посіб. Х. : Бровін О. В., 2011. С. 104–175.
3. Росолянка Н. Клінічні тести для визначення стану рівноваги та координації в осіб з неврологічним дефіцитом. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018. №1(31). С. 37–44.
4. Тиравська О. Реабілітаційне обстеження осіб після хірургічного лікування кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта. *Молода спортивна наука України: зб. наук пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2009. Вип. 13, т. 3. С. 171–175.

Електронний ресурс:

1. Сайт Українського товариства фізичної та реабілітаційної медицини. URL: <http://www.utfrm.com.ua/>
2. Сайт української асоціації фізичної терапії. URL: <https://physrehab.org.ua/>
3. Українська асоціація фізичної терапії США. URL: <http://physrehab.org.ua/uk/home>
4. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. URL: <https://moz.gov.ua/mkf>
5. Реабілітаційне обстеження пацієнтів. URL: https://study.ldufk.edu.ua/pluginfile.php/48411/mod_resource/content/