

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної
медицини**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

”

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(ОПП: «Фізкультурно-спортивна реабілітація»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри ФСРтаСМ

„28” серпня 2023 р. протокол № 1

Зав.каф _____ В. Будзин

Семінарське заняття № 1

Тема: Вступ у дисципліну «Фізкультурно-спортивна реабілітація».

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з питань розвитку та становлення реабілітації.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Поняття «реабілітація», її визначення, складові частини та об'єкт вивчення.
2. Історичні передумови становлення реабілітації як науки.
3. Основні етапи становлення реабілітації в Україні.
4. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації в системі підготовки висококваліфікованих тренерів, педагогів, реабілітологів і спортсменів.

1 Рекомендована література

Базова

1. Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
2. Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
4. Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
6. Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
7. Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.
8. . Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.

2. Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
3. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
4. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

Семінарське заняття № 2

Тема: Основні поняття реабілітації.

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з основ фізкультурно-спортивної реабілітації.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Види реабілітації: медична реабілітація, фізкультурно-спортивна реабілітація, соціальна реабілітація, професійна реабілітація.
2. Завдання, мета і принципи реабілітації.
3. Рухова активність і її роль у формуванні здоров'я.
4. Характеристика основних фізичних якостей.
5. Загальна характеристика засобів фізкультурно-спортивної реабілітації та основні принципи їх застосування.

Самостійна робота. Загальна характеристика організаційно-методичних основ реабілітації. Законодавчі акти, що стосуються фахівців сфери фізичної культури і спорту України.

Студентові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект).

Рекомендована література

Базова

9. Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
10. Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.

11. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
12. Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
13. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
14. Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
15. Попадюха Ю.А. Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2 томах. Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.
16. Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

5. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
6. Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
7. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
8. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

Семінарське заняття № 3-4

Тема: Фізичні вправи, як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації..

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. М'язова система та її патологічні стани.
2. Біологічні, соціальні та педагогічні основи застосування фізичних вправ з метою відновлення.
3. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
4. Загальні показання та протипоказання до призначення фізичних вправ.
5. Принципи застосування фізичних вправ.

6. Класифікація та дозування фізичних вправ.

Самостійна робота. Аутогенні тренування в практиці реабілітації. Природні чинники у реабілітації. Види і методи загартування.

Рекомендована література

Базова

- 17.Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
- 18.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 19.Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Мурахов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
- 20.Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
- 21.Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
- 22.Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
- 23.Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.
- 24.. Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

9. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
- 10.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 11.Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
- 12.Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

Семінарське заняття № 5-6

Тема: Форми та періоди застосування фізичних вправ.

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з основ застосування лікувальної фізичної культури.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Гімнастичні вправи та методика їх застосування під час фізкультурно-спортивної реабілітації: завдання, структура, тривалість заняття.
2. Теренкур: завдання, дозування, показання до призначення.
3. Гідрокінезитерапія: види застосування, показання та протипоказання, вплив на організм.
4. Особливості застосування спортивно-прикладних вправ під час фізкультурно-спортивної реабілітації.
5. Спортивні ігри: завдання, етапи проведення, місця застосування.

Самостійна робота. Самостійні (індивідуальні) заняття: завдання, форми проведення. Теренкур: завдання, дозування, показання до призначення. Гідрокінезитерапія: види застосування, показання та протипоказання, вплив на організм. Спортивні ігри та вправи: завдання, етапи проведення, місця застосування.

Рекомендована література

Базова

- 25.Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
- 26.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 27.Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Мурахов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
- 28.Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
- 29.Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
- 30.Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
- 31.Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.

- 32.. Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

- 13.Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
14.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
15.Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
16.Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

Семінарське заняття № 7-8

Тема: Масаж як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з основ масажу.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1.Сутність і механізми фізіологічного впливу масажу на організм людини.

Класифікація масажу.

2. Характеристика окремих видів масажу.

3.Загальні показання та протипоказання до проведення масажу.

4.Форми і методи проведення масажу.

5. Методичні особливості при проведенні масажу

Самостійна робота. Апаратний масаж. Спортивний масаж. Самомасаж.

Гігієнічний масаж.

Рекомендована література

Базова

- 33.Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
34.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
35.Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.

- 36.Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
- 37.Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
- 38.Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
- 39.Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.
- 40.. Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

- 17.Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
- 18.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 19.Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
- 20.Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

Семінарське заняття № 9-10

Тема: Фізіотерапія як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з основ фізіотерапії.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Механізми лікувальної дії фізичних чинників.
2. Класифікація лікувальних фізичних чинників.
3. Характеристика лікувальних фізичних чинників.
4. Природні чинники оздоровлення. Кліматотерапія

Самостійна робота. Світлотерапія. Механічні коливання. Штучне повітряне середовище. Змінний атмосферний тиск. Радіоактивні чинники. Водолікувальні чинники. Теплолікувальні чинники Баротерапія.

Рекомендована література

Базова

- 41.Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
- 42.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 43.Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
- 44.Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
- 45.Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
- 46.Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
- 47.Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.
- 48.. Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

- 21.Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
- 22.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 23.Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
- 24.Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

Семінарське заняття № 11-12

Тема: Технічні засоби у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з основ механотерапії

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Характеристика різних типів тренажерів.
2. Специфіка застосування тренажерів в фізкультурно-спортивній реабілітації.
3. Показання та протипоказання до застосування тренажерів.
4. Комплексне застосування тренажерів з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Самостійна робота: Тренажери та їх застосування. Види тренажерів

Рекомендована література

Базова

- 49.Белікова Н.О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навчально-методичний посібник] / Н.О.Белікова, Л.П.Сущенко. - 2009. - 76 с.
- 50.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 51.Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Мурахов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
- 52.Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студентів вузів / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.
- 53.Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
- 54.Руденко Р. Спортивний масаж / Романа Руденко. – Львів : Ліга Прес, 2010. – 160 с.
- 55.Попадюха Ю.А.Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2томах.Т1./Ю.А.Попадюха.–К.: Центр учбової літератури, 2020.
- 56.. Технічні засоби в фізичній реабілітації: Опорний навчально-методичний інтерактивний комплекс / За заг.ред. Т. В. Кухтик. - Краматорськ: ДІТМ МНТУ ім. Ю.Бугая, 2010. – 106 с.

Допоміжна

- 25.Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
- 26.Загальна фізіотерапія та курортологія / Федорів Я.М.і співавт., підручник. – К.: Здоров'я, 2005. – 327 с.
- 27.Лікувальна фізична культура: підручник / В.С.Соколовський, Н.О.Романова, О.П.Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.

28.Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.