ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини и

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 - Освіта/педагогіка
(шифр і назва)

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва спеціальності)

Факультет фізичної культури і спорту, післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

спеціалізація: ОПП Фізкультурно-спортивна реабілітація

"Затверджено"
на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної
реабілітації та спортивної медицини

Протокол № 1__ від "19_" _08__ 2024р.

Зав. каф., доц.: Будзин В.Р.

Львів –2024

Пояснювальна записка

Проходження курсу “ Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату” передбачається навчальним планом на ІІІ курсі – для студентів факультету фізичної культури і спорту, післядипломної та заочної освіти в об’ємі 90 год. і складається з лекційного курсу (18 год.), практичних занять (20 год.), самостійної роботи (52 год.).

Навчальний курс “ Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату” спрямований на засвоєння студентами головних принципів використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні осіб після перенесених травм та захворювань опорно-рухового апарату (ОРА).

Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) – медико-педагогічна дисципліна, яка вивчає теоретичні основи і методи використання засобів фізичної культури для лікування і профілактики різних захворювань і травм ОРА. Найчастіше використовуються такі засоби, як фізичні вправи, природні фактори і масаж. Фізкультурно-спортивна реабілітація – це не тільки лікувальний, але і педагогічний процес в якому свідома участь самого хворого є обов’язковим.

Основна мета викладання навчального курсу “ Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату”: формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Завдання навчального курсу “Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів у спортсменів”:

- **Методичні:** надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни “ Фізкультурно-спортивна реабілітація при

травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату" у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з обраної спеціальності.

- **Пізнавальні:** ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями з загальних основ фізкультурно-спортивної реабілітації, клініко-фізіологічного обґрунтування застосування фізичних вправ, лікувального масажу та інших засобів відновлення з лікувальною і профілактичною метою; показами і протипоказаннями до використання фізкультурно-спортивної реабілітації, рухових режимів у лікарняному і післялікарняному періодах реабілітації, засобами, формами і окремими методиками ФСР та лікувального масажу, які застосовують при травмах та захворюваннях ОРА.
- **Практичні:** формувати професійні вміння для вирішення завдань відновлення осіб з травмами та патологією, скласти програму ФСР (відновлення) і розробити комплекси фізичних вправ, оцінити їх вплив на одноразове заняття і курс лікування хворих при різних травмах та захворюваннях ОРА.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен володіти наступними компетентностями:

ІК - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності:

Спеціальні компетентності:

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 15. Здатність планувати, організовувати та реалізовувати заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації з врахуванням віку, статі та нозологічних форм захворювань осіб.

СК 16. Здатність проводити реабілітаційне обстеження, визначати функціональний стан, рівень фізичного розвитку, ступінь наявних порушень з метою складання програм фізкультурно-спортивної реабілітації для різних категорій населення.

СК 18. Здатність організовувати і проводити заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації в організаціях різного типу з урахуванням особливостей контингенту.

СК 19. Здатність застосовувати сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації, різних видів оздоровчої рухової активності з метою покращення фізичного та психоемоційного стану з урахуванням особливостей контингенту.

СК 20. Здатність організовувати і проводити заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням вимог універсального дизайну та доступності занять для маломобільних осіб.

Значення навчального курсу в професійній підготовці фахівця

Вивчення основ фізкультурно-спортивної реабілітації дозволить більш кваліфіковано будувати процес відновлення хворих з обґрунтованим використанням тих чи інших засобів фізичного виховання у відновленні осіб з травмами та патологією ОРА.

Зв'язок курсу "Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату" з іншими дисциплінами навчального плану

Для успішного вивчення та засвоєння фізкультурно-спортивної реабілітації студенти повинні мати ґрунтовну базову підготовку з фундаментальних дисциплін медико-біологічного профілю:

- анатомія людини;
- фізіологія людини;
- біохімія;
- патологічна фізіологія.,
- патологічна анатомія.

Після проходження курсу навчальним планом передбачено складання екзамену.

Згідно із затвердженим навчальним планом Львівського державного університету фізичної культури зі спеціальностей 017 - фізична культура і спорт (ОПП Фізкультурно-спортивна реабілітація). Розподіл навчальних годин і форма контролю представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ У СПОРТСМЕНІВ»

Спеціальність	**Семестр**	**Всього годин**	**Всього аудиторних**	**З них**		**Форма контролю**
				лекції	**практичні**	
Фізична культура і спорт	7,8	90	38	18	20	екзамен
Тривалість одного заняття (лекції), *годин*				2	2	
Всього занять				9	10	

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розподіл змісту навчальної програми за формами і видами навчальних занять представлений в табл. 2.

- *Таблиця 2*

Розподіл годин курсу за змістовими модулями, темами та видами робіт

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	С	П	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату												

Тема 1. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату.	10	2	2			6	12	2				10
Тема 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при ушкодженні плечового поясу і верхніх кінцівок	10	2	2			6	12	2				10
Тема 3 Фізкультурно-спортивна реабілітація при ушкодженні нижніх кінцівок та кісток тазу.	12	2	2			8	9	2				7
Тема 4. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах хребта	8	2	2			4	9		2			7
Тема 5. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмі грудної клітки та політравмі	10	2	2			6	10					10
Разом за змістовим модулем 1	**50**	**10**	**10**			**30**	**52**	**6**	**2**			**44**
Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату												
Тема 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація при порушеннях постави, плоскостопості, статичних деформаціях нижніх кінцівок	10	2	2			6	8	2				6

Тема 7. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозі.	8	2	2			4	8					8
Тема 8. Фізкультурно-спортивна реабілітація при артритах та артрозах	10	2	2			6	7	2				7
Тема 9. Фізкультурно-спортивна реабілітація при остеохондрозі/дорсопатії хребта	10	2	2			6	5	2				9
Тема 10. Підсумкове заняття	2		2				2		2			
Разом за змістовим модулем 2	**38**	**8**	**20**			**22**	**38**	**6**	**2**			**30**
Усього годин МОДУЛЬ 1	**90**	**18**	**20**			**52**	**90**	**12**	**4**			**74**
Разом	**90**	**12**	**18**			**52**	**90**	**12**	**4**			**74**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. ***Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату*.**

Мета: Оволодіти знаннями та практичними навиками складання комплексів вправ та проведення ЛГ.

Завдання:

1. Оволодіти методикою складання комплексів вправ на різних рухових режимах.

2. Ознайомитись з методикою оцінки ефективності проведення занять з лікувальної гімнастики.

3. Засвоїти основні механізми лікувальної дії фізичних вправ.

Теми та короткий зміст лекцій.

1. **«Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату»**

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це застосування фізичних вправ, елементів спорту, масажу, механотерапії, фізіотерапевтичних процедур, природних чинників для комплексного відновлення здоров'я різних груп населення, фізичного стану спортсменів. Вона є невід'ємною складовою частиною медичної реабілітації і застосовується в усіх її періодах і етапах. Призначення засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, послідовність застосування її форм, дії методів визначається характером перебігу травми/захворювання, загальним станом хворого, періодом та етапом реабілітації, руховим режимом.

Головною особливістю, яка виділяє фізичні вправи з усіх інших методів лікування, є свідома і активна участь хворого у процесі лікування. Хворий, який знає, для чого потрібно застосовувати фізичні вправи (мету), свідомо виконує призначені рухи, інколи зусиллям волі змушує себе перебороти просто лінощі чи неприємні відчуття, що можуть виникнути в процесі виконання вправ, особливо після операцій, травм, опіків. При застосуванні всіх інших методів лікування хворий є відносно пасивним, а ін'єкції, операція, фізіотерапевтичні процедури, масаж та інші лікувальні дії виконує медичний персонал.

Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм хворого: тонізуюча, трофічна (trophe - живлення) дія, формування компенсацій і нормалізація функцій. Особлива увага приділяється спортивно-прикладним вправам.

2«Фізкультурно-спортивна реабілітація при ушкодженні плечового поясу і верхніх кінцівок»

В етіології спортивних травм, як і при будь-якій іншій формі патології, тісно переплітаються зовнішні і внутрішні фактори, кожен із яких в одних випадках може бути причиною пошкодження, а в інших – умовою його виникнення. Досить часто зовнішні причини викликають зміни в організмі (внутрішню причину), які і призводять до виникнення травм.

Найбільший відсоток травм виникає через організаційні недоліки під час проведення занять і змагань, недотримання вимог про порядок проведення занять. Спортивною травмою називають ушкодження, отримані під час занять фізичною культурою і спортом. До них належать також усі тілесні ушкодження, які виникають під час одноразової або багаторазової силової дії на тренуваннях і змаганнях. Причиною ушкодження опорно-рухового апарату у спортсменів є постійно дедалі більші фізичні й психологічні навантаження, форсування спортивних результатів, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, незадовільні умови проведення навчально-тренувальних занять й змагань, недостатня теоретична й практична підготовка тренера, відхилення у стані здоров'я спортсменів, недостатній лікарський контроль, методичні помилки в організації

тренувального процесу, недостатня технічна й фізична підготовка. Засоби фср призначаються відповідно до перебігу травматичного ушкодження плечового поясу та верхніх кінцівок.

3«Фізкультурно-спортивна реабілітація при ушкодженні нижніх кінцівок та кісток тазу»

Перелом кісток – це порушення їх цілості. Виникають вони у будь-якій частині скелета. Переломи можуть бути наслідком травми (механічні) і патологічного процесу (пухлини, остеомієліт, туберкульоз тощо). Їх називають відкритими при порушенні цілості шкіри і закритими, коли вона збережена. Спостерігаються переломи зі зміщенням та без зміщення відламків. Близько 80% становлять переломи кісток кінцівок. Розрізняють діафізарні (тіло кістки), епіфізарні (внутпрішньосуглобові) та метафізарні (навколосуглобові) переломи трубчастих кісток.

Клінічні прояви перелому: наявність болю, припухлість, деформація суглобу, поява рухливості у місці травми, кістковий хруст (крепітація), порушення рухливих функцій.

До переломів кісток тазу відносяться переломи лобкового симфізу, безіменних кісток, вертлюгової западини, крижово-клубового з'єднання, крижових кісток. Вони варіюють від мінімально зміщених стабільних ушкоджень, спричинених падіннями з низькою енергією, до значно зміщених та нестабільних травм, які можуть супроводжуватися масивними кровотечами. Переломи стегнової кістки можуть виникати в області головки, шийки, або області між вертлюгами (підвищення) стегнової кістки або нижче. Ці переломи найбільш поширені серед літніх пацієнтів, особливо на тлі остеопорозу, і зазвичай виникають при падінні на підлогу.

Вимірювання рухів у суглобах є одним із головних методів оцінки рухових можливостей пацієнта при багатьох травмах і деформаціях опорно-рухового апарату. Визначення сили м’язів є основним показником рухових можливостей людини, який якнайкраще показує зміни, що виникають при порушеннях та під впливом занять засобами ФСР. З цією метою у практиці використовують динамометр та метод мануального м’язового тестування.

Засоби ФСР скеровані на відновлення втрачених функцій внаслідок травм опорно-рухового апарату.

4. «Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах хребта»

Ураження хребта належать до когорти найбільш важких форм порушення діяльності організму, які можуть спіткати абсолютно здорову людину в будь-який період її життя. Роль хребта не обмежується функцією об’єднуючого опорного стовпа організму, він є також, футляром для спинного мозку. Збереження функції хребта забезпечує дію складних нервових зв’язків, чіткої роботи спинного мозку і його елементів, порушення яких виникає при ушкодженнях хребта різного характеру. Більше половини

травм хребта супроводжуються пошкодженням спинного мозку. Вивчення динаміки інвалідності осіб із травматичною хворобою спинного мозку свідчать про те, що у 61% випадків група інвалідності залишається незамінною протягом багатьох років., у 15% - погіршення стану і лише у 24% випадків спостерігається часткова реабілітація. Це свідчить про недостатню ефективність реабілітації неповносправних з наслідками травмування хребта в цілому.

Загалом фср осіб з наслідками травм хребта є складним завданням, вирішення якого можливе тільки за участю фахівців різного профілю. Провідна роль у відновному процесі належить фахівцям фср. Це дає можливість попередити розвиток патологічних процесів, що призводить до тимчасової, або стійкої втрати працездатності. ФСР допомагає виробленню навиків самообслуговування та сприяє ефективному і ранньому поверненню хворих до суспільно активного життя.

Рекомендована література:

Основна:

1. Музика ФВ, Гриньків МЯ, Куцериб ТМ. Анатомія людини : навч. посіб. Львів : ЛДУФК; 2014. 360 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – Видання третє, перероблене та доповнене. К. : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація при пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія /В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 398 с.
4. Травматологія та ортопедія: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред.: Голки Г.Г., Бур'янова О.А., Климовицького В.Г. - Вінниця: Нова Книга, 2014. - 416 с.: іл.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. – 455 с.

Допоміжна:

1. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. № 4.2. 2018. С. 207-210.
2. Павлова Ю., Виноградський Б.. Відновлення у спорті : монографія. Львів, 2011. 204 с.

Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Руденко Р. Є., Магльований А. В., Григус І. М., Кунинець О. Б. // Physical education and sports as a factor of physical and

spiritual improvement of the nation : scientific monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2022. – P. 429–458.

Теми та зміст практичних занять

Мета проведення практичних занять: навчитися складати програму фізкультурно-спортивної реабілітації, вміти провести комплекси фізичних вправ при різних патологіях у різні періоди відновлення. Вміти застосовувати фізичні вправи, реабілітаційний масаж, елементи спортивного тренування у різні періоди фізкультурно-спортивної реабілітації. Практичні заняття проводяться у формі «рольової гри».

1 практичне заняття.

Опитування за лекцією №1. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ відповідно до захворювання. Проведення комплексу вправ фср (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури. Застосування фізичних вправ, елементів спорту, масажу, механотерапії, фізіотерапевтичних процедур, природних чинників для комплексного відновлення здоров'я різних груп населення, фізичного стану спортсменів.

2 практичне заняття.

Опитування за лекцією №2. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ для осіб з ушкодженням плечового поясу і верхніх кінцівок. Проведення комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури. Аналіз засобів ФСР для спортсменів після ушкодження плечового поясу і верхніх кінцівок.

3 практичне заняття.

Опитування за лекцією №3. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ для осіб з ушкодженням нижніх кінцівок та кісток таза. Проведення комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури. Аналіз засобів ФСР для спортсменів після ушкоджень нижніх кінцівок та кісток таза.

4 практичне заняття.

Опитування за лекцією №4. Проаналізувати засоби ФСР після перелому різних відділів хребта. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ для осіб з ушкодженням хребта. Проведення комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури. Аналіз засобів ФСР для спортсменів після ушкоджень хребта різних видів спорту.

5 практичне заняття.

Опитування за лекцією №5. Охарактеризувати засоби ФСР після забою грудної клітки. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ для осіб після забою грудної клітки. Проведення комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури. Аналіз засобів ФСР

для спортсменів після забою грудної клітки у різних видах спорту. Навести приклади політравми. Скласти програму ФСР.

Написання контрольної роботи/тестів до 1 модуля.

Теми та зміст самостійних робіт.

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах, політравмах і захворюваннях верхніх кінцівок (10 годин).
2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах, політравмах і захворюваннях нижніх кінцівок (10 годин).
3. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмі грудної клітки та політравмі (6 годин).

Види контролю за темою

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів).

Контрольна робота (0-5).

Оволодіння практичними навичками: вміння скласти програму фср, провести комплекс вправ та процедуру масажу (0-30 балів).

Перевірка конспектів та практичних навичок самопідготовки (0-10 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 50 балів.

Змістовий модуль 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату

Мета: Оволодіти знаннями про захворювання опорно-рухового апарату. Вміти планувати фізичні вправи, реабілітаційний масаж, елементи спортивного тренування у різні періоди фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання:

1. Вивчити та проаналізувати дані про захворювання ОРА людини.
2. Сформувати у студентів поняття про функціональні зміни, які виникають в різних ланках опорно-рухового апарату людини при порушеннях постави, статичних деформаціях нижніх кінцівок, сколіозі.
3. Сформувати у студентів поняття про функціональні зміни, які виникають в різних ланках опорно-рухового апарату людини при артритах та артрозах.
4. Оволодіти вміннями та навичками застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при захворювання ОРА людини.

5. Аналіз засобів ФСР спортсменів після захворювань ора.Теми та зміст лекцій.

У процесі росту організму з різних несприятливих причин можуть виникати деформації хребта, ніг, стопи. Вони поділяються на вроджені та набуті. Останні можуть бути наслідком травм, інфекцій, уражень нервової системи, хвороб обміну речовин, порушень статики на фоні гіподинамії. Нерідко деформації виникають внаслідок поєднання декількох чинників.

Найчастішою деформацією є викривлення хребта. У нормі хребет має чотири фізіологічні вигини. Два з них – шийний та поперековий спрямовані опуклістю вперед (лордоз), а грудний і куприковий - назад (кіфоз). Ці фізіологічні вигини формуються в процесі росту і розвитку дитини, у новонародженого хребет практично прямий. Шийний лордоз виникає, коли дитина починає піднімати голову і зберігати цю позу; грудний кіфоз формується під час набуття положення сидячи; поперековий лордоз та куприковий кіфоз з'являються в процесі оволодіння навичками стояння і ходьби. Ефективність ФСР при плоскостопості проявляється в зменшенні або повному зникненні неприємних відчуттів і болю при тривалому стоянні і ходьбі, усуненні дефекту стоп, нормалізації постави та ходи, поліпшенні фізичної працездатності. ФСР сприяє укріпленню м'язів, підвищенню працездатності, загальне зміцнення систем організму.

7. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозі. Сколіоз – хронічне прогресуюче захворювання хребта, що характеризується дугоподібним викривленням у фронтальній площині і скручуванням (торсія) хребців навколо вертикальної осі. Внаслідок цього може розвиватись реберне вип'ячування, а потім - реберний горб. Сколіоз супроводжується різними порушеннями розташування і функціонування внутрішніх органів, насамперед серцево-судинної і дихальної систем, тому його прийнято розглядати не просто як викривлення хребта, а як сколіотичну хворобу.

Причини цієї хвороби прийнято ділити на три групи. Перша з них хворобливі чинники. До них відносять порушення росту та розвитку хребців, вроджені клиновидні хребці, наявність додаткового ребра, зрощування п'ятого поперекового хребця з куприком. Друга група пов'язана зі статико-динамічними чинниками, що призводять до компенсаторного викривлення

хребта. Воно виникає при довготривалому асиметричному положенні тіла внаслідок вкорочення однієї кінцівки, при наявності великих опікових та іншого походження рубців на одній стороні тіла, хронічних захворювань периферичної нервової системи і хребта. У третій групі чинників, що сприяють розвиткові сколіотичної хвороби, основним є зниження опірності організму після тяжких захворювань в період інтенсивного росту організму.

Залежно від важкості захворювання виділяють 4 ступені сколіозу. Критерієм їх поділу є форма дуги сколіозу і кут відхилення її від вертикальної осі, ступінь скручування хребців. Відповідно до місця утворення первинної дуги поділяють сколіози на грудні, попереково-грудні та поперекові, а за напрямком – лівосторонні і правосторонні.

Завдання ФСР зводяться до наступного: запобігання подальшому прогресуванню сколіотичної хвороби, виправлення сколіотичної деформації на ранніх стадіях захворювання; розтягування скорочених м’язів і зв'язок на ввігнутій стороні хребта і зміщення їх на опуклій стороні дуги; зміцнення м’язів спини і грудної клітки, створення м’язового корсета, виправлення хребта; покращення діяльності дихальної і серцево-судинної систем; виховання і закріплення навички правильної постави.

Рекомендована література: 1,2,3,5,9.

Теми та зміст практичних занять.

1.

7 практичне заняття.

Опитування за лекцією №7. Складання програми ФСР. Розробка комплексів вправ для осіб з сколіозом. Проведення комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури (реабілітаційний/вибірковий масаж). Аналіз засобів ФСР для спортсменів з сколіозом. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики сколіозу у спортсменів видів спорту з односторонньою стійкою.

8 практичне заняття.

Опитування за лекцією №8. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ для осіб з артритами та артрозами. Проведення комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури (реабілітаційний масаж). Аналіз засобів ФСР для спортсменів з захворюванням суглобів (артрити, артрози). Профілактичні засоби ФСР.

9 практичне заняття.

Опитування за лекцією №9. Проаналізувати засоби ФСР при остеохондрозі/дорсопатії хребта. Складання програми ФСР. Розробка комплексу вправ для осіб з остеохондрозом/дорсопатією. Проведення

комплексу вправ ФСР (у формі «рольової гри»). Складання плану масажної процедури (вибірковий масаж). Аналіз засобів ФСР для спортсменів з остеохондрозом/дорсопатією різних видів спорту. Профілактичні засоби ФСР.

10 практичне заняття.

Підсумкове заняття. Презентації розроблених програм ФСР при травмах та захворюваннях ОРА. Аналіз та порівняльна характеристика засобів ФСР для спортсменів при травмах та захворюваннях ОРА (презентації розроблених програм). Написання тестів.

Теми та зміст самостійних робіт.

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація при статичних деформаціях нижніх кінцівок (викривлення шийки стегна, О- та Х-подібні ноги) (6 годин).
2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозі у поєднанні з іншими засобами відновлення (10 годин).
3. Фізкультурно-спортивна реабілітація при остеохондрозі/дорсопатії у поєднанні з іншими засобами відновлення (10 годин).

4. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

1. Матеріали самопідготовки.

Самостійні роботи:

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація при статичних деформаціях нижніх кінцівок (викривлення шийки стегна, О- та Х-подібні ноги).

2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при сколіозі у поєднанні з іншими засобами відновлення.

3. Фізкультурно-спортивна реабілітація при остеохондрозі/дорсопатії у поєднанні з іншими засобами відновлення.

Види контролю за темою

Опитування (відповідь чи доповнення 0-5 балів).

Оволодіння практичними навичками: провести комплекс вправ та процедуру масажу, презентації (0-20 балів).

Написання тестових завдань (0-25 балів).

Максимальна сума балів за модуль - 50 балів

Перелік контрольних запитань

5. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

6. Екзаменаційні питання з дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату» для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту; спеціалізація – фізкультурно-спортивна реабілітація

1. Поняття про опорно-руховий апарат (ОРА).
2. Загальні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації при пошкодженнях ОРА.
3. Обстеження хворих травматологічного профілю.
4. Принципи формування програми фізкультурно-спортивної реабілітації.
5. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях суглобів.

6. Артрити. Причини, клінічна картина захворювання.
7. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при артритах.
8. Артрози. Причини, клінічний перебіг захворювання.
9. Фізкультурно-спортивна реабілітація при деформуючих артрозах.
10. Остеохондроз/торсопатія хребта. Етіологія, патогенез, клінічна картина.
11. Фізкультурно-спортивна реабілітація при остеохондрозі/торсопатії хребта.
12. Поняття про травму, травматичну хворобу.
13. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах.
14. Постава, ознаки нормальної постави. Причини порушення постави.
15. Порушення постави у сагітальній і фронтальній площинах.
16. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях постави.
17. Сколіоз. Причини, ступені, клінічна характеристика.
18. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при сколіозі.
19. Плоскостопість. Причини, клінічний перебіг захворювання.
20. Фізкультурно-спортивна реабілітація при плоскостопості.
21. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації при вивихах суглобів.
22. Вивихи плеча. Методи лікування, шляхи реабілітації.
23. Фізкультурно-спортивна реабілітація при звичному вивиху плеча (ЗВП).
24. Вивихи в ліктьовому суглобі. Причини, клінічна картина. Фізкультурно-спортивна реабілітація.
25. Внутрішньосуглобові (епіфізарні) переломи. Фізкультурно-спортивна реабілітація при внутрішньосуглобових переломах.
26. Ушкодження хрящових і капсульно-зв”язкових структур колінного суглоба.
27. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації при ушкодженнях хрящових структур колінного суглоба.

28. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при ушкодженнях капсульно-зв”язкового апарату гомілковостопного суглоба.

29. Поняття про переломи. Принципи хірургічного лікування.

30. Діафізарні переломи плечової кістки, засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

31. Переломи кісток передпліччя. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

32. Переломи ключиці. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

33. Переломи шийки стегна. Причини, клінічний перебіг захворювання.

34. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при переломах шийки стегна.

35. Переломи стегнової кістки. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

36. Переломи кісток гомілки. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

37. Переломи зап’ястка, п’ясткових кісток. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

38. Переломи фалангів пальців. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

39. Переломи кісточок гомілковостопного суглоба. Причини, клінічний перебіг захворювання. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

40. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при переломах кісток гомілковостопного суглоба.

41. Переломи фаланг пальців нижньої кінцівки. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

42. Неускладнені переломи хребта. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації.

43. Фізкультурно-спортивна реабілітація при компресійних переломах грудних і поперекових хребців.

44. Фізкультурно-спортивна реабілітація при компресійних переломах грудних і поперекових хребців.

45. Переломи кісток таза. Причини, клінічний перебіг. Фізкультурно-спортивна реабілітація.

46. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації при переломах кісток таза.

47. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів.

48. Причини та наслідки травм спортсменів в окремих видах спорту.

49. Система точного дозування, оперативного контролю і корекції фізичних навантажень у фізкультурно-спортивній реабілітації.

50. Комплекс спеціальних вправ для осіб з артрозом колінного суглоба.

51. Комплекс фізичних/спеціальних вправ при остеохондрозі/торсопатії хребта.

52. Комплекс фізичних/спеціальних вправ біля вертикальної площини для формування правильної постави.

53. Комплекс фізичних/спеціальних вправ для корекції круглої спини.

54. Комплекс фізичних/спеціальних вправ для корекції плоскої спини.

55. Комплекс фізичних/спеціальних вправ для осіб із сколіозом I-II ступеня.

56. Комплекс фізичних/спеціальних вправ при плоскостопості.

57. Комплекс фізичних/спеціальних вправ після вивиху плеча.

58. Комплекс фізичних/спеціальних вправ для осіб з діафізарним переломом плеча і передпліччя.

59. Орієнтовний комплекс фізичних/спеціальних вправ при ушкодженнях п’ясткових кісток і фаланг пальців у відновному періоді.

60. Комплекс фізичних/спеціальних вправ при переломах кісток гомілковостопного суглоба.

61. Орієнтовний комплекс фізичних/спеціальних вправ при компресійному переломі хребта.

62. Орієнтовний комплекс фізичних/спеціальних вправ при переломах кісток таза.

7. Методичне забезпечення

Програма навчальної дисципліни, робоча програма навчальної дисципліни, конспекти лекцій, методичні вказівки та рекомендації, індивідуальні завдання, тестові завдання, комп'ютерні презентації, ілюстративні матеріали, посилання на доступну наукову, навчальну та методичну літературу, силабус, порядок оцінювання результатів навчання.

8. Рекомендована література

Основна:

1. Дегтяренко Т.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. / Т.В. Дегтяренко, Є.В.Долгієр. – Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. – 2018. – 282
2. Музика ФВ, Гриньків МЯ, Куцериб ТМ. Анатомія людини : навч. посіб. Львів : ЛДУФК; 2014. 360 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – Видання третє, перероблене та доповнене. К. : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація при пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 398 с.
5. Спортивна медицина : підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз.. виховання і спорту / Л.Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т.О. Терещенко, та ін.; за ред.. Л.Я.-Г Шахліної. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.
6. Травматологія та ортопедія: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред.: Голки Г.Г., Бур'янова О.А., Климовицького В.Г. - Вінниця: Нова Книга, 2014. - 416 с.: іл.
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. – 455 с.

Допоміжна:

8. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. № 4.2. 2018. С. 207-210.

9. Павлова Ю., Виноградський Б.. Відновлення у спорті : монографія. Львів, 2011. 204 с.

10. Руденко Р. Є. Масаж при ушкодженні капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба / Романна Руденко, Назарій-Михайло Живущак. Актуальні питання сучасного масажу : наук. журнал XIV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків, 2023. – С. 109–114.11

12. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Руденко Р. Є., Магльований А. В., Григус І. М., Куницець О. Б. // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. – Riga : Baltija Publishing, 2022. – P. 429–458.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які студенти здають з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від можливої максимальної кількості балів). Перескладання або дострокове складання окремих робіт чи курсу загалом відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності. Виконання однакових завдань заборонено. Тексти бакалаврських робіт мають перевірятися на плагіат та використання штучного інтелекту. Дотримання правил та норм академічної доброчесності, етичної поведінки та корпоративної культури здійснюється відповідно до Положення про дотримання академічної доброчесності ЛДУФК імені Івана Боберського https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennja-pro-dobrochesnist-04-20.pdf

Політика щодо відвідування. Пропущені заняття з поважних причин можна відпрацювати: самостійно ознайомитися з лекціями та допоміжними матеріалами для вивчення курсу та виконати всі практичні завдання, розміщені на СДН.

Політика зарахування результатів неформальної освіти. Студенти, які здобули освітні компонентності, за межами ЛДУФК імені Івана Боберського, при їх відповідності постреквізитам освітньої програми, можна перезарахувати їх результати як виконання зарахованої теми відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/polozhennia_neformalna_osvita.pdf.

Політика використання ШІ (штучного інтелекту) в процесі

навчання. Виконані завдання мають бути результатом **власної оригінальної роботи**. Якщо під час виконання практичних робіт використано штучний інтелект (ШІ), слід обов’язково зазначати мовну модель та назву чат бота. Встановлення знань, умінь та навичок студентів, які використали ШІ будуть відбуватися безпосередньою розмовою з кожним з них.