

## **ВПРОВАДЖЕННЯ В ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПЕЦКУРСУ «РЕАБІЛІТАЦІЯ В СПОРТІ»**

*Розглянуто місце спецкурсу «Реабілітація в спорті» в підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортивними резервами. Спецкурс дає можливість узагальнити всі основні відомості й механізми існування людини в умовах спортивної діяльності та дозволить більш точно і змістовно пояснювати та будувати методи контролю, інноваційні спортивно-педагогічні та реабілітаційні технології, а також підвищить якість підготовки майбутніх реабілітологів до проведення профілактично-реабілітаційної роботи серед юних спортсменів.*

**Ключові слова:** реабілітація в спорті; спортивні резерви; спецкурс; професійна підготовка; спортивна адаптологія.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Сучасний період розвитку України характеризується глобальними змінами у всіх сферах життєдіяльності суспільства. Інтеграція і глобалізація соціально-економічних процесів, які відбуваються в усьому світі, зумовлюють і перспективи розвитку української держави, що вимагає оновлення, в першу чергу, всієї системи освіти. Яка на сьогодні далеко не повною мірою відповідає вимогам європейських стандартів. Оскільки Україна знаходиться на шляху входження в міжнародний освітній простір, величезні зусилля додаються для того, щоб домогтися визнання і закріплення статусу українських дипломів за кордоном. У зв'язку з цим особливої значущості набуває модернізація професійної підготовки кадрів різного профілю і, зокрема, майбутніх фахівців з фізичної реабілітації [6].

Незважаючи на те, що спеціальність «Фізична реабілітація» з'явилася в Україні ще в 90-х роках, досі в системі медичних, спортивних та освітніх установ по-різному сприймають професійну діяльність фахівця з фізичної реабілітації. Питання сфери діяльності та розподілу повноважень фахівця з фізичної реабілітації остаточно не вирішені і вимагають доопрацювання. Існує і проблема в організації якісної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. За цією спеціальністю в Україні затверджені Державні стандарти вищої професійної освіти з підготовки тільки бакалавра за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини», кваліфікації «Спеціаліст з фізичної реабілітації» та/або «Фітнес-тренер» [2]. Державні освітні стандарти з підготовки магістрів фізичної реабілітації поки залишаються в перспективі [8].

Оскільки підготовка фахівців з фізичної реабілітації здійснюється в межах галузі фізичного виховання і спорту, то перш за все вони покликані формувати в людини здоровий спосіб життя, виховувати сильне тілом і духом підрастаюче поко-

ління, а на практиці сприяти досягненням певною групою людей більш високих спортивних результатів, без негативних наслідків для суспільства і самих спортсменів.

Аналізуючи навчальні плани різних ВНЗ, де готують фахівців цієї сфери, було відмічено відсутність у них дисципліни «Реабілітація в спорті». Існуючі навчальні програми за обсягом та якістю недостатні для формування у студентів умінь і навичок, необхідних для ефективної реабілітаційної діяльності у сфері спорту. Враховуючи сучасні умови навчально-тренувального процесу і ранню спортивну спеціалізацію юних спортсменів, необхідне їх своєчасне відновлення і реабілітація, оскільки від цього залежать не тільки їх спортивні результати, а й саме професійне здоров'я [6].

Тому для збереження та підтримання відповідного рівня здоров'я спортсменів необхідне цілеспрямоване включення профілактичних і реабілітаційних заходів у багаторічний процес підготовки спортивних резервів на правах повноцінного структурного компонента, що потребує й відповідної кадрової підготовки фахівців для цієї сфери діяльності.

**Формулювання мети і постановка завдань дослідження.** Мета дослідження полягає в обґрунтуванні наукових положень впровадження в підготовку майбутніх фахівців з фізичної реабілітації спецкурсу «Реабілітація в спорті», що дозволить вдосконалити процес професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації, а саме формування їх готовності до роботи зі спортсменами. Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі завдання дослідження: розробити і обґрунтувати програму спецкурсу «Реабілітація в спорті» для студентів напряму підготовки «Здоров'я людини» на основі сучасних знань біологічних наук про людину: анатомії, гістології, біохімії, фізіології, біомеханіки та психології; впровадити програму авторського спецкурсу в навчальний процес підготовки фізичних

реабілітологів на факультеті фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Для вирішення поставлених завдань і досягненню мети дослідження сприяло використання загально-наукових методів теоретичного рівня: аналіз, обґрунтування, систематизація та інтерпретація; загально-педагогічних методів: теоретичний аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної науково-методичної літератури. Дослідження проводиться на кафедрі основ здоров'я та фізичної реабілітації факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету зі студентами напрямку підготовки «Здоров'я людини» та спеціальності «Фізична реабілітація».

**Аналіз останніх досліджень, в яких започатковано розв'язання зазначеної проблеми,** дозволив вивчити значний досвід, накопичений у теорії і практиці вищої професійної освіти в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Професійні аспекти підготовки фізичних реабілітологів у ВНЗ України представлено в докторських дисертаціях Л. П. Сущенко (2003), Н. О. Белікової (2012); кандидатських дисертаціях і наукових статтях В. А. Кукси (2002), О. І. Міхеєнка (2003), Л. Б. Волошко (2006), А. М. Герцика (2006), Т. М. Бугеря (2009), М. Я. Романишина (2009) та ін [8]. Застосування різноманітних методик традиційної і нетрадиційного масажу, рефлексотерапії, апаратного масажу, механотерапії і гідробальнеотерапії в практиці фізичної реабілітації професійних спортсменів знайшли своє відображення в численних працях С. Ю. Капралова (2002-2012) [5].

**Виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується зазначена стаття.** Наразі накопичено великий досвід застосування засобів фізичної реабілітації для відновлення здоров'я при різних захворюваннях і ушкодженнях, але ці наукові розробки не охоплюють окреслену проблему і лишають поза увагою дослідників досить багато невирішених питань. Зокрема, відсутність єдиної системи підготовки фахівців для сфери реабілітації в спорті, відсутність блоку дисциплін реабілітаційних технологій у спорті в навчальних планах професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Тому постала необхідність пошуку шляхів вдосконалення професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації, а саме впровадження в навчальний процес спецкурсу «Реабілітація в спорті» для формування їх готовності до роботи зі спортивними резервами.

**Виклад основного матеріалу та аналіз результатів дослідження.** Фізичні тренування спортсменів постійно пов'язані з виконанням великого обсягу фізичних вправ, які створюють певні фізичні навантаження, після чого виникають морфофункціональні перебудови в системах і органах організму людини. Тому, здоровий глузд підказує, що теорія фізичної підготовки спортсменів не може розвиватися без знання біологічних наук про людину.

Упродовж усього періоду навчання в Інститутах фізичної культури, студенти вивчають різні фахові предмети: біохімію, анатомію, фізіологію, біомеханіку, а потім головний курс теорію і методику фізичного виховання. Потім, зважаючи на курс теорії і методики фізичного виховання і весь попередній біологічний курс, не можуть збагнути який же між ними зв'язок.

Теорія і методика фізичного виховання сама по собі, а фізіологія, біохімія, біомеханіка сама по собі і як би ніякого зв'язку між ними немає. На жаль, у науці таке буває, а зокрема в спортивній педагогіці, де всі фізичні явища, пов'язані зі спортивним тренуванням, залишаються без глибокого біологічного аналізу [10].

Спортивна педагогіка виокремилася в окрему галузь, фахівці цього напрямку вважають, що у них є своя сфера знань. Спостереження в цій області тільки складають основу для утворення понять і положень науки і замість визначення сенсу фізичних проявів займаються виробництвом нових термінів. Наприклад, здатність до стрибків називають стрибучістю, здатність до повзання – повзучістю [7; 10].

У двадцять першому столітті біологія спорту накопичила такий величезний науковий потенціал, що настав етап розвитку теоретичних знань про таке явище, як спорт. Теоретичні науки будуються на основі моделей об'єкта дослідження. У спорті об'єктом дослідження є людина, тому для побудови моделі необхідно об'єднати в єдине ціле інформацію про її будову, тобто модель повинна включати знання з анатомії, гістології, біохімії, фізіології, біомеханіки, психології. Така цілісна концептуальна модель повинна бути закладена в голову тренера, а в голові вченого повинна бути ще й математична, а в комп'ютері алгоритмічна модель спортсмена. Тому для реалізації цього теоретичного напрямку пропонується навчальний спецкурс «Реабілітація в спорті», який узагальнить усі основні відомості й механізми існування людини в умовах спортивної діяльності та дозволить більш точно і змістовно пояснювати й будувати методи контролю, інноваційні спортивно-педагогічні та реабілітаційні технології, а також достовірно підвищить якість підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації.

З 2013 року в Бердянському державному педагогічному університеті на факультеті фізичного виховання було впроваджено галузевий стандарт вищої освіти України з підготовки бакалавра галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» з напрямку підготовки 6.010203 Здоров'я людини. Для розробки змісту підготовки цих фахівців нами було розроблено варіативну компоненту освітньо-професійної програми підготовки бакалавра, де у варіативну (вузівську) частину, а також у курси за вибором студентів увійшли дисципліни циклу реабілітаційних технологій у спорті, зокрема курс «Реабілітація в спорті».

Структура спецкурсу складається з лекційних, практичних і самостійних занять і передбачає 120 годин (табл. 1). З них 32 години відведено на лекційний курс з демонстрацією представлених через мультимедійну комп'ютерну програму біологічних моделей які імітують термінові й довгострокові адаптаційні процеси в організмі спортсменів під впливом систематичних фізичних тренувань, що значно покращує уявлення студентів про поняття, що застосовуються в ході навчання і формує здатність до теоретичного мислення з використанням абстрактних моделей людського організму. Також 32 години відведено на практичні заняття, для закріплення теоретичного матеріалу і відпрацювання практичних навиків, 56 годин – самостійної роботи. Матеріали, що увійшли до спецкурсу, узагальнюють досвід

вітчизняних і зарубіжних фахівців Н. І. Волкова, Ю. В. Верхошанського, В. І. Дубровського, В. А. Епіфанова, В. М. Заціорського, Я. М. Коца, В. Л. Карп-

мана, С. Ю. Капралова, Ф. З. Меерсона, В. М. Осіпова, В. М. Платонова, С. М. Попова, В. Н. Селуянова, В. М. Сокрута та ін. [1; 3; 4; 9].

Таблиця 1

## Програма спецкурсу «Реабілітація в спорті»

№ з/п	Назва модуля, теми	Разом годин	Аудиторні години		Самостійна робота студентів
			Лекції	Практичні	
<b>Модуль I. Основи спортивної адаптології</b>					
1.1	Основи теорії спортивного тренування	9	2	2	5
1.2	Моделювання біоенергетики м'язової діяльності	9	2	2	5
1.3	Моделювання м'язової діяльності	9	2	2	5
1.4	Моделювання функціональних систем	14	4	4	6
1.5	Основи кінезіології в спорті	13	4	4	5
<b>Модуль II. Основи спортивної реабілітології</b>					
2.1	Контроль фізичного розвитку та функціональної підготовленості спортсмена	14	4	4	6
2.2	Харчування і застосування харчових добавок у спорті	10	2	2	6
2.3	Планування тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів з позиції відновлювальних процесів	14	4	4	6
2.4	Засоби й методи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	14	4	4	6
2.5	Реабілітація при травмах і захворюваннях у спортсменів	14	4	4	6
<b>Разом:</b>		<b>120</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>56</b>

Метою спецкурсу є формування поглиблених знань у студентів про особливості функціонування організму спортсменів у тренувальних і змагальних вправах на основі побудови моделей систем та органів людського організму і пояснювати хід основних морфофункціональних процесів, що дозволить правильно розробляти інноваційні технології контролю фізичного стану та будувати програми фізичної реабілітації.

Завдання спецкурсу:

- сформувати у студентів загальне уявлення про морфофункціональні зміни в організмі спортсмена при систематичних тренувальних і змагальних навантаженнях;

- розкрити основні біологічні закономірності формування термінових і довготривалих адаптаційних процесів, які виникають у результаті систематичних м'язових тренувань;

- сформувати загальне уявлення про біоенергетику м'язової діяльності спортсмена, біологічну суть втоми та відновлення організму;

- сформувати у студентів вміння самостійно проводити діагностичну оцінку загального стану здорового та хворого спортсмена, виявляти порушені морфологічні субстрати і пов'язані з ними функції;

- сформувати у студентів вміння визначати ступінь і характер дефекту і на основі цього дібрати адекватну методіку фізичної реабілітації для його усунення та профілактики;

- розкрити методичні особливості використання різноманітних засобів відновлення та фізичної реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей та рівня здоров'я спортсменів.

Після вивчення дисципліни студент повинен знати: основи теорії фізичної підготовки спортсменів; теорію адаптації до м'язової роботи; біологічні принципи спортивного тренування; біоенергетику спортивної діяльності; фізіологію м'язової роботи; засоби й методи управління адаптаційними процесами в організмі спортсмена; класифікацію засобів фізичної реабілітації, які застосовуються у спортивній практиці.

Повинен уміти: проводити функціональні обстеження організму спортсменів; антропометричне обстеження;

розробляти рекомендації з фізичної підготовки, індивідуальні тренувальні та реабілітаційні програми; прогнозувати зміни функціональної та фізичної підготовленості спортсмена; складати комплекси реабілітаційних заходів при різних порушеннях стану здоров'я та працездатності спортсменів.

Повинен володіти: методикою проведення функціональної діагностики; методикою визначення рівня фізичної підготовленості; методикою оцінки витривалості й швидкісно-силових можливостей; методикою визначення та оцінки аеробного та анаеробного порогів, максимального споживання кисню; методикою проведення антропометричного обстеження спортсменів; методикою планування тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів з позиції відновлювальних процесів для попередження стану перенапруження та перетренованості спортсменів; методикою фізичної реабілітації при різноманітних травмах і ушкодженнях організму спортсменів.

Слід зазначити, що кожен з модулів спецкурсу має свою особливість, виконує певні цілі і направлений на конкретний результат. Читання курсу розраховане на 8 семестр. Оцінка знань студентів відбувається у формі іспиту.

Отже, отримані теоретичні знання та практичні навички в процесі навчальних занять за програмою впровадженого спецкурсу «Реабілітація в спорті» на якісно новому рівні дозволять вирішити питання професійної освіти студентів у сфері спортивної реабілітації.

**Висновки дослідження і перспективи подальшого розгляду.** Вперше поставлено проблему про впровадження спецкурсу «Реабілітація в спорті» у підготовку бакалаврів здоров'я людини, кваліфікації «фахівець з фізичної реабілітації» та обговорено зміст його навчальної програми. Це створить додаткові можливості для отримання професійних знань і умінь, а також значно розширить коло професійних інтересів майбутніх фізичних реабілітологів до роботи зі спортсменами.

У перспективі подальших досліджень планується апробація авторського спецкурсу «Реабілітація в спорті» на факультеті фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : автореф. дис. докт. биол. наук / Н. И. Волков. – М., 1990. – 53 с.
2. ГСВО України підготовки бакалавра з напрямом 6.010203 «Здоров'я людини», галузі 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», кваліфікації – 3226 «Фахівець з фізичної реабілітації» та/або 3475 «Фітнес-тренер» / МОН України. – Київ, 2013. – 60 с.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 204 с.
4. Закиорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Закиорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
5. Капралов С. Ю. Особенности применения разных геометрических групп игольчатых аппликаторов в сборных командах Украины / С. Ю. Капралов // «Лижный спорт». – К., 2005. – № 9. – С. 40–44.
6. Осіпов В. М. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортивними резервами / В. М. Осіпов // Спортивний вісник придніпров'я, 2013. – № 3. – С. 131–136.
7. Осіпов В. М. Основні теоретичні положення розвитку нового наукового напрямку в теорії спорту – спортології / В. М. Осіпов // Вісник Чернігівського національного ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Т. 1. – Вип. 107 / за ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 265–269.
8. Осіпов В. Н. Современное состояние профессиональной подготовки специалистов по физической реабилитации в Украине / В. Н. Осіпов // Педагогіка вищої школи і професійного образования. – 2013. – Випуск 4(9), Октябрь-Декабрь. – С. 3–9.
9. Платонов В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, Г. В. Даньков // Наука в олимпийском спорте. – Киев : Изд. Национального института физической культуры и спорта Украины, 2007. – С. 3–16.
10. Селуянов В. Н. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мьякинченко, В. Т. Тураев // Теория и практика физ. культуры. – 1993, № 7. – С. 29–33.

**В. Н. Осіпов,**  
БГПУ, Бердянск, Украина

**ВНЕДРЕНИЕ В ПОДГОТОВКУ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПЕЦКУРСА «РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ»**

*Рассматривается место спецкурса «Реабилитация в спорте» в подготовке будущих специалистов по физической реабилитации для работы со спортивными резервами. Спецкурс дает возможность обобщить все основные сведения и механизмы существования человека в условиях спортивной деятельности и позволит более точно и содержательно объяснить и строить методы контроля, инновационные спортивно-педагогические и реабилитационные технологии, а также повысит качество подготовки будущих реабилитологов к проведению профилактически реабилитационной работы среди юных спортсменов.*

**Ключевые слова:** реабилитация в спорте; спортивные резервы; спецкурс; профессиональная подготовка; спортивная адаптология.

**V. M. Osipov,**  
BNPU, Berdiansk, Ukraine

**INTRODUCTION OF THE SPECIAL COURSE «REHABILITATION IN SPORTS»  
INTO THE PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL REHABILITATION**

*The place of the course «Rehabilitation in Sports» in the training of future specialists in physical rehabilitation that work with sport reserves is discussed. Special course provides an opportunity to summarize all information and mechanisms of human existence in terms of sports activities and will allow to provide more accurate and meaningful explanation and create quality monitoring procedures, develop innovative sports, educational and rehabilitation technologies, enhance the quality of training of future rehabilitation specialists in the domain of prevention and rehabilitation work performed with young athletes.*

**Keywords:** rehabilitation in sport; sport reserves; courses; occupational training, sports adaptology.

**Рецензенти:** *Мітрясова О. П.*, д. пед. н., професор;  
*Костєва Т. Б.*, к. пед. н., доцент.