

Міністерство освіти і науки України
 Чорноморський національний університет імені Петра Могили
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЗАСОБИ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»

Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
Предметна спеціальність	Не передбачена
Освітньо-професійна програма	Фізкультурно-спортивне відновлення
Кількість кредитів	4,5 кредити ЄКТС (135 годин)
Заняття	Лекції – 16 год.; практичні заняття – 32 год.; самостійна робота – 87 год.; підсумковий контроль – залік
Форма навчання	Денна
Мова викладання	Українська
Кафедра	Рекреаційно-оздоровчих технологій та адаптивного спорту
Викладач	 Тіхоміров Анатолій Іванович доцент E-mail: tevnik70@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «Засоби кінезіології у фізичній культурі і спорті» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння закономірностей рухової діяльності людини та практичних умінь застосовувати кінезіологічні засоби для оптимізації техніки рухів, розвитку фізичних якостей, профілактики функціональних порушень і підвищення ефективності тренувального процесу.

У курсі розглядаються функціональна анатомія і біомеханіка рухів, м'язові ланцюги, постуральний контроль, стабілізація, координація, пропріоцепція, функціональне тестування, кінезіологічні вправи, основи кінезіотейпування та принципи індивідуального добору засобів рухової корекції у фізичному вихованні та спорті. Значна увага приділяється аналізу рухових стереотипів, оцінюванню якості виконання вправ і практичному конструюванню комплексів для різних контингентів.

Загальний обсяг дисципліни становить 4,5 кредити ЄКТС (135 годин): 16 годин лекцій, 32 години практичних занять та 87 годин самостійної роботи. Підсумкова форма контролю – залік.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: сформувати у здобувачів системні знання про кінезіологічні закономірності рухової діяльності та практичні навички застосування засобів кінезіології для оцінювання, удосконалення й корекції рухових дій у фізичному вихованні та спорті.

Основні завдання дисципліни:

- Опанувати теоретичні основи кінезіології, функціональної анатомії та біомеханіки рухів.
- Навчитися аналізувати рухові дії з урахуванням роботи суглобів, м'язів, кінематичних і м'язово-фасціальних ланцюгів.
- Оволодіти базовими методами оцінювання постави, рухливості, стабільності, балансу, координації та якості рухових стереотипів.
- Засвоїти принципи добору та виконання кінезіологічних вправ для розвитку моторного контролю, стабілізації, мобільності й пропріоцепції.
- Ознайомитися з можливостями та обмеженнями кінезіотейпування у фізичному вихованні та спорті.
- Навчитися розробляти індивідуальні комплекси кінезіологічних засобів відповідно до функціонального стану, завдань фізичної підготовки та виду спорту.
- Формувати навички контролю ефективності застосованих засобів і корекції програми на основі повторного оцінювання.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті опанування дисципліни передбачені наступні програмні результати навчання відповідно до ОПП «Фізична культура і спорт».

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

У межах дисципліни здобувач набуває здатності аналізувати рухову діяльність, визначати функціональні обмеження, обґрунтовувати добір кінезіологічних засобів та оцінювати їх ефективність у практиці фізичного виховання і спорту.

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Кінезіологія як наука про рух людини. Предмет, завдання і місце кінезіології у системі наук про фізичне виховання та спорт. Основні поняття: рухова дія, кінематичний ланцюг, моторний контроль, стабільність і мобільність. Площини та осі рухів.

Тема 2. Функціональна анатомія та біомеханічні основи рухової діяльності. Функціональна роль м'язів і суглобів. Типи м'язової роботи. Важелі тіла. Центр мас, опора, рівновага. Взаємодія ланок тіла під час виконання фізичних вправ.

Тема 3. М'язові та кінематичні ланцюги у фізичному вихованні та спорті. Локальні й глобальні м'язові системи. Взаємозв'язок сегментів тіла. Передача зусилля у відкритих і закритих кінематичних ланцюгах. Значення міжм'язової координації для ефективності руху.

Тема 4. Функціональне оцінювання руху. Спостереження за поставою та руховими стереотипами. Оцінювання мобільності, стабільності, симетрії, балансу та координації. Принципи безпечного функціонального тестування та інтерпретації результатів.

Тема 5. Кінезіологічні засоби розвитку моторного контролю. Вправи для стабілізації, контролю положення тіла, активації цільових м'язових груп та формування ефективних рухових патернів. Прогресія й регресія вправ.

Тема 6. Пропріоцепція, баланс і координація. Сенсомоторний контроль. Засоби розвитку статичної та динамічної рівноваги. Координаційні вправи, нестабільні опори, зміна сенсорних умов. Місце пропріоцептивного тренування у спортивній підготовці.

Тема 7. Засоби кінезіології у профілактиці перевантажень і підтриманні рухової функції. Рациональна техніка рухів, м'язовий баланс, мобільність і стабільність як чинники профілактики перевантажень. Основи кінезіотейпування: показання, обмеження, принципи безпечного застосування.

Тема 8. Індивідуалізація та комплексне застосування засобів кінезіології. Побудова індивідуальної програми на основі результатів оцінювання. Добір засобів відповідно до віку, рівня підготовленості та специфіки виду спорту. Контроль ефективності, повторне тестування і корекція програми.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для забезпечення ефективного засвоєння теоретичних знань та формування практичних умінь застосовуються словесні, наочні, практичні та інтерактивні методи навчання. Використовуються інтерактивні лекції, демонстрація рухових дій, аналіз відеоматеріалів, функціональне тестування, практичне відпрацювання вправ у парах і малих групах, кейс-метод, аналіз техніки фізичних вправ, ситуаційні завдання, розроблення індивідуальних комплексів та самоаналіз результатів рухового тестування.

6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль: усне опитування з теоретичних питань дисципліни; оцінювання виконання практичних завдань; аналіз техніки рухових дій; виконання функціональних тестів; розв'язання ситуаційних завдань; тестування за темами; підготовка та захист індивідуального комплексу кінезіологічних засобів для визначеного контингенту або виду спорту. Підсумковий контроль – залік.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою та враховує рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь, точність виконання функціональних оцінювань, обґрунтованість добору кінезіологічних засобів і здатність аналізувати їх ефективність. До 70 балів – поточна робота здобувачів; 30 балів – підсумковий контроль (залік).

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Академічна доброчесність. Під час виконання письмових, індивідуальних і групових робіт здобувачі зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності, коректно посилатися на використані джерела, не допускати плагіату, фабрикації, фальсифікації результатів або несанкціонованого виконання завдань іншими особами.

Відвідування занять. Систематична участь у практичних заняттях є важливою складовою опанування курсу, оскільки значна частина результатів навчання формується через практичне виконання функціональних тестів, аналіз рухових дій та відпрацювання кінезіологічних вправ. Пропущені роботи виконуються у погодженій з викладачем формі.

Креативна ініціатива здобувача. Заохочуються самостійний пошук сучасних наукових матеріалів, аналіз реальних прикладів із фізичного виховання та спорту, створення авторських комплексів вправ, використання відеоаналізу та цифрових інструментів для оцінювання рухів і представлення обґрунтованих альтернативних рішень.