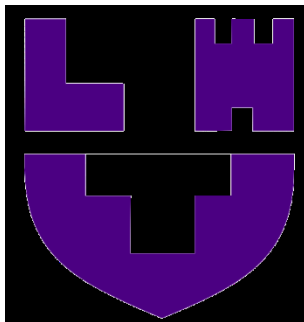


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



Організація оздоровчої роботи та лікувальна фізична культура

Методичні вказівки
до практичних та самостійних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та
освітньої програми «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/педагогіка,
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
017 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання.

Луцьк 2023

УДК 615.825(07)

О 64

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій
ЛНТУ _____ Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних
технологій ЛНТУ, протокол № _____ від « ____ » _____ 2023 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ С.С. Бакуменко

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та
здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від « _____ » _____ 2023 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ В.Я. Ковальчук

Укладачі: _____ О.В. Гребік, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

_____ О.О. Панасюк, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

_____ Н.І. Боровська, асистент кафедри фізичної культури, спорту та
здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ В.С. Дмитрук, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ В.Я. Ковальчук, кандидат педагогічних
наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Організація оздоровчої роботи та лікувальна фізична культура

[Текст] : практичних та самостійних занять для здобувачів першого

О 64 (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта
(Фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична
культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм
навчання /укладачі. О. В. Гребік, О.О. Панасюк, Н.І. Боровська –
Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 36 с.

Зміст

ВСТУП	4
Практичне №1	5
Практичне №2	6
Практичне №3	7
Практичне №4	9
Практичне №5	10
Практичне №6	11
Практичне №7	13
Практичне №8	13
Практичне №9	14
Практичне №10	16
Практичне №11	16
Практичне №12	17
Практичне №13	18
Практичне №14	21
Практичне №15	23
Практичне №16	25
Практичне №17	26
Список використаних джерел	35

ВСТУП

Основним документом в організації фізичного виховання учнів у навчальному закладі є Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України.

В організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивномасової роботи навчальні заклади беруть за основу «Регламент проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах», затверджений Міністерством освіти і науки України.

До найважливіших напрямків роботи навчальних закладів щодо зміцнення здоров'я учнів відноситься щорічне проведення оцінювання фізичної підготовленості учнів та Всеукраїнські спортивні ігри «Козацька наснага».

Першочерговими завданнями педагогічних колективів і, зокрема, фахівців фізичного виховання в навчальних закладах є зміцнення і збереження життя і здоров'я учнів, підготовка їх до високопродуктивної праці в майбутньому. Зважаючи на це, у посібнику розміщено матеріали з техніки безпеки під час занять фізичною культурою і спортом, правила безпеки та вимоги до спортивних споруд і обладнання, надання першої допомоги потерпілим.

Практичне №1

Пропаганда оздоровчої фізичної культури і спорту.

Мета: перевірити теоретичні знання студентів із значення, форм, методів і засобів пропаганди оздоровчої фізичної культури та спорту; виховувати відповідальність, аналітичний погляд, сприяти розвитку професійних компетентностей.

Ключові поняття: пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи, усна форма пропаганди, принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету.

План заняття

1. Завдання, принципи та форми пропаганди
2. Характеристика усної та друкованої форм пропаганди.
3. Характеристику наочній та показовій формам пропаганди фізичної культури та спорту.
4. Принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету.

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Складіть оголошення для залучення до змагання родин, використовуючи знання принципів реклами, агітації та пропаганди здорового способу життя.
2. Придумайте гарне, стисле, ємке за змістом гасло або девіз, які запам'ятовуються, й можуть бути використані у пропаганді здорового способу життя або закликають до занять спортом.

Теми рефератів

1. Реклама з фізкультурно-оздоровчої спрямованості радіо та телебачення України.
2. Значення фізкультурно-спортивних свят та показових виступів у пропаганді масового спорту.

Питання для перевірки знань студентів

1. Дайте характеристику лекції, як усній формі пропаганди фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи.
2. Які питання необхідно вирішити для організації лекції?
3. Чому диспут має високу пропагандистську ефективністю у пропаганді фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи?

4. Яку роль відіграють фотоальбоми у пропаганді спортивно-масової роботи?
5. Чому з особливою старанністю варто поставитися до розробки сценарію фізкультурно-спортивного заходу?

Практичне № 2

Міжнародний рух “Спорт для всіх”

Мета: розкрити суть і зміст міжнародного руху “Спорт для всіх” та ознайомити з практикою, організацією і проведенням масової фізкультурно-спортивної та оздоровчої роботи у зарубіжних країнах та в Україні; виховувати здатність до аналізу діяльності, пошук нової інформації.

План заняття

1. Виникнення міжнародного руху “Спорт для всіх”.
2. Досвід розвитку «Спорту для всіх» в зарубіжних країнах:
 - розвиток спорту для всіх.
 - класифікація зарубіжних клубів.
 - американська модель фітнес-клубу
 - скандинавська модель фітнес-клубу
 - фінансовий менеджмент у фітнес-клубах
3. Цілі та розвиток “Спорту для всіх” в Україні.
4. Мета й завдання Всеукраїнського центру фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх» Функції “Спорту для всіх”: 1) оздоровчі; 2) соціальні; 3) економічні.
5. Структура системи спорту для всіх в Україні.
6. Масові фізкультурно-спортивні заходи центрів фізичного здоров’я “Спорт для всіх”.

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів ,Конспекти першоджерел із нормотворчої бази для центрів фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх»:

- Положення про центри фізичного здоров’я населення "Спорт для всіх" затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N 1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429).

1. Розкрити функції системи спорту для всіх
 - 1) оздоровчі; 2) соціальні; 3) економічні.

Теми рефератів

1. Підготувати реферат:
 - Розвиток міжнародного руху «Спорт для всіх» в Україні

- Розвиток міжнародного руху «Спорт для всіх» на Миколаївщині
- Міжнародний рух «Спорт для всіх» у США
- Міжнародний рух «Спорт для всіх» у Норвегії
- Міжнародний рух «Спорт для всіх» у Німеччині

Питання для перевірки знань студентів

1. У чому полягають завдання Міжнародного руху «Спорт для всіх»?
2. Розкрийте основні завданнями Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
3. Який документ є нормотворчим про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в Україні?
4. Охарактеризуйте класифікацію зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
5. У чому полягають основні відмінності комерційних і некомерційних зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
6. Визначте основні моделі менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
7. Розкрийте основи фінансового менеджменту зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів.
8. З'ясуйте зміст американської моделі аналізу фінансової діяльності фітнес-клубу.

Практичне № 3

Організація масової оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного віку

План заняття

1. Особливості організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми дошкільного віку.
2. Дні здоров'я в дитячих дошкільних закладах.
3. Фізкультурні свята у дитячих дошкільних закладах.
4. Фізкультурні розваги у дитячих дошкільних закладах.
5. Застосування сучасних оздоровчих систем у дошкільних навчальних закладах.
6. Організація та методика проведення рухливих ігор у дошкільних навчальних закладах.
7. Нетрадиційні види гімнастики: гімнастика для очей, дихальна гімнастика.
8. Оздоровчий комплекс «Бєбі-йога».

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами

ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Конспект першоджерел:

- Бабюк С.М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї / Сергій Миколайович Бабюк. - Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук,

13.00.08 - дошкільна педагогіка. - К. : Інститут проблем виховання НАПН України, 2011. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://nenc.gov.ua/doc/autoref/babuk.pdf>

- Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» (Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456).

Теми рефератів

1. Підготувати реферати:

Авторські програми фізкультурно-оздоровчого спрямування у дитячих дошкільних закладах (за вибором студента):

- авторська комплексно-цільова програма «Здоров'ячок»;
- «Театр фізичного виховання для дошкільнят» М.М. Єфименка;
- «Фізична культура - дошкільнятам» Л.Д. Глазиріної;
- Фізичні вправи на формування постави у дошкільників;
- Різні види масажу;
- Система ефективного загартування в ДНЗ;
- Дихально-оздоровчий комплекс «Кун-фу»;
- Пальчикова гімнастика (вправи, ігри, картинки);
- Оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування у системі оздоровлення дітей дошкільного віку:
 - фітотерапія; аромотерапія; вітамінотерапія;
 - Оздоровчі технології терапевтичного спрямування арттерапія - піскова терапія;
 - казкотерапія; ігрова терапія; сміхотерапія;
 - кольоротерапія тощо.

Питання для перевірки знань студентів

1. Назвіть принципи організації оздоровчої роботи у дошкільних закладах.
2. Перелічіть засоби фізичного виховання у ДНЗ.
3. Які вікові групи дошкільників існують для занять фізичними вправами?
4. Назвіть форми проведення занять у ДНЗ.

Практичне № 4

Організація масової оздоровчої фізичної культури у загальноосвітній школі та системі професійно-технічної освіти (ПТО)

План заняття

1. Особливості організації та проведення фізкультурних занять, фізкультурних розваг та свят у загальноосвітніх навчальних закладах.
2. Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.
3. Особливості організації та проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, «Днів здоров'я» у школі.
4. Організація та проведення Олімпійського тижня в навчальних закладах.
5. Організація та проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу «Олімпійське лелечення».
6. Особливості організації та проведення Всеукраїнських ігор школярів „Старти надій”, „Шкіряний м'яч”, фестивалю «Нащадки козацької слави», “Козацький гарт”, “Козацькі забави”, “Тато, мамо, я – спортивна сім'я”, Національний кубок шкільного футболу тощо.
7. Організація та методика проведення гурткової та секційної роботи у навчальних закладах освіти.
8. Масова фізична культура у системі професійно-технічної освіти (ПТО).
9. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх дитячих таборах.
10. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі позадержавної освіти.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Скласти Положення про проведення міського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва «Олімпійське лелечення».
2. Продемонструвати презентації про проведення спортивно-масових заходів під час проходження виробничої практики.
3. Підготувати інформація про організацію спортивно-масової роботи у шкільних літніх таборах відпочинку.

Питання для перевірки знань студентів

1. Опишіть діяльність дитячо-підліткових спортивних громадських організацій з фізичного виховання.
2. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність.
3. Яка мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентської молоді.
4. Дайте характеристику спортивного клубу ЗВО і які завдання та функції він повинен виконувати.

5. Як правильно організувати самостійні заняття ФВіС студентів.
6. Розкрийте особливості фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах позадержавної освіти і виховання.

Практичне № 5

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у закладах вищої освіти

Мета: перевірити знання студентів щодо спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО України; виховувати відповідальність за стан здоров'я підростаючого покоління; сприяти формуванню професійних компетентностей.

План заняття

1. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи закладах вищої освіти.
2. Завдання фізичного виховання та масового спорту у закладах вищої освіти.
3. Система організації фізичного виховання у ЗВО:
 - організацію та проведення загальних занять з фізичного виховання;
 - організацію роботи секцій за видами спорту;
 - організацію оздоровчих занять з групами фізичної реабілітації (спеціальні медичні групи);
 - організацію роботи груп професійного спорту.
4. Організація та методика проведення спортивно-масових заходів серед студентів у ЗВО.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів закладів вищої освіти:
 - значення ППФП студентів ЗВО;
 - завдання та засоби ППФП;
 - форми ППФП та фактори, що визначають її зміст;
 - специфіка ППФП студентів педагогічних спеціальностей.
6. Значення спортивного клубу в житті ЗВО.
7. Студентський спорт, особливості організації й планування спортивної підготовки у ЗВО.

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Опрацювати наукову статтю і визначити основну мотивацію студентів до занять фізичною культурою та спортом: Савченко К.М., Бондар А.С. Організація рекреаційної діяльності студентів вищих навчальних закладів // XVI Міжнародна

науково-практична конференція: фізична культура, спорт та здоров'я , 2016. – С. 70-73. –Електронний ресурс. – Режим доступу:
[file:///C:/Users/olaly/Downloads/89498-187909-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/olaly/Downloads/89498-187909-1-SM%20(1).pdf)

Теми рефератів

1. Роль і значення спортивного клубу в житті ЗВО.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів.
3. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Питання для перевірки знань студентів

1. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка та в чому її сутність.
2. Значення ППФП у підготовці спеціаліста високої кваліфікації.
3. Завдання ППФП студентів, що навчаються на педагогічних спеціальностях.
4. У чому полягає сутність ППФП студентів?
5. Назвіть основні засоби, що використовуються для вирішення основних завдань ППФП.
6. Визначте основні форми ППФП студентів.
7. Фактори, що впливають на формування структури ППФП студентів та їх загальна характеристика.
8. Зміст ППФП майбутнього педагога.
9. Яка мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентської молоді.
10. Дайте характеристику спортивного клубу ВНЗ. Які завдання та функції він повинен виконувати.

Практичне № 6

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота в колективах фізичної культури та на виробництві

Мета: перевірити знання студентів з основ методики виробничої гімнастики в залежності від умов і характеру праці в колективах фізичної культури; виховувати відповідальність за стан здоров'я осіб, що займаються фізичними вправами; сприяти формуванню професійних компетентностей.

План заняття

1. Вплив сфери виробництва на функціональний стан людини.
2. Засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва.
3. Форми виробничої гімнастики:
 - вступна гімнастика;
 - фізкультурна пауза;
 - фізкультура хвилинка;
 - мікропауза активного відпочинку.
4. Методична робота організатора фізичного виховання і спорту на

підприємстві.

5. Методика складання комплексів різних форм виробничої гімнастики:

- розробка й модифікація комплексів;
- дозування фізичного навантаження в комплексі виробничої гімнастики.

6. Підвищення ефективності виробничої гімнастики.

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Дібрати вправи для виробничої гімнастики

Спрямованість вправ	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Для зняття втоми очей	1. 2.		
Для розслаблення м'язів шиї і верхнього плечового поясу	1. 2.		
Для зняття втоми спини	1. 2.		
Для зняття втоми м'язів ніг	1. 2.		
Для зняття загальної втоми	1. 2.		

Теми рефератів

1. Фізична культура в основний період трудової діяльності.
2. Методичні основи виробничої фізкультури.
3. Фізична культура і спорт в режимі праці та відпочинку.

Питання для перевірки знань студентів

1. Чим пояснюється необхідність розвитку спортивно-масової роботи у сфері виробництва.
2. Поясніть, як впливає виробнича діяльність на здоров'я людини.
3. Який економічний ефект може отримати підприємство від упровадження різних форм ФВіС.
4. Опишіть завдання організатора ФВіС на виробництві.
5. Визначте, з яких розділів складається організаційна робота з ФВіС у трудовому колективі.
6. Як правильно вести на підприємстві інформаційно-пропагандистську роботу з ФВіС.

7. Назвіть види методичної роботи з ФВіС, які необхідно впровадити у трудовому колективі.
8. Які форми і засоби ФВіС, що використовують в умовах виробництва.
9. У чому полягає інноваційна діяльність організатора ФВіС на виробництві.

Практичне № 7

Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання у зонах масового відпочинку населення

План заняття

1. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях відпочинку населення.
2. Діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту. Індивідуальний підбір вправ з точним дозуванням і методами контролю.
3. Робота дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання.
4. Діяльність культурно-спортивних комплексів (КСК).
5. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у зонах масового відпочинку населення

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Підготувати інформація про організація спортивно-масової роботи у літніх таборах відпочинку.

Практичне № 8

Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з особами із обмеженими можливостями

Мета: актуалізувати знання студентів щодо форм організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із особами з обмеженими можливостями; розкрити специфіку спортивно-масової роботи з вищеназваними особами; виховувати здатність до аналізу діяльності, пошук нової інформації; толерантне й зрозуміле ставлення до людей з обмеженими можливостями.

План заняття

1. Місце фізкультури у реабілітації інвалідів. Роль та значення фізичної культури в житті інвалідів.

2. Мета та завдання спорту для інвалідів.
3. Організація занять фізичною культурою і спортом інвалідів.
4. Спрямованість фізкультурно-оздоровчої роботи з інвалідами.
5. Основи методики занять у людей з фізичними та розумовими вадами.
6. Медичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять з інвалідами.
7. Методи функціонального контролю при проведенні занять з інвалідами.

Практична частина:

1. За допомогою тестових завдань перевірити рівень засвоєння студентами ключових понять теми.

Підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи студентів

У зошиті для самостійних робіт:

1. Скласти комплекс фізичних вправ для людей з обмеженими можливостями.

Теми рефератів

1. Фізична культура і спорт інвалідів.
2. Розвиток спорту для осіб з обмеженими можливостями у Волинській області.
3. Організація та методика проведення народних гулянь та традиційних забав.

Питання для перевірки знань студентів

1. Визначте актуальність проблеми соціальної і фізичної реабілітації осіб з обмеженими особливостями.
2. Розкажіть про завдання, забезпечення яких сприяє реабілітації осіб з обмеженими особливостями.
3. Які зміни відбуваються у системі організму після імобілізації.
4. Поясніть особливості навчання рухових дій на початковому етапі.
5. Опишіть структуру і зміст закріплення та вдосконалення рухових навичок осіб з обмеженими особливостями.
6. Які методи розвитку рухових здібностей використовуються на заняттях з особами з обмеженими особливостями.
7. На яких принципах будується педагогічний процес з розвитку рухових здібностей.
8. Як впливають рухові дії на організм людини.
9. Назвіть методи функціонального контролю, що використовуються під час проведення занять.
10. Які фізіотерапевтичні методи і засоби використовуються у періоді реабілітації людей з обмеженими особливостями.
11. Поясніть, що таке механотерапія як реабілітаційний засіб.
12. Які основні механізми дії фізичних вправ на функціональні зміни в

системі організму.

13. Опишіть фізичні вправи, які використовуються для розвитку рухових здібностей.

14. Які особливості організації і проведення практичних занять з особами з обмеженими особливостями.

15. За яким принципом формуються групи для організованих занять з особами з обмеженими особливостями.

Практичне № 9

Фізичне виховання і спорт як фактор оздоровлення спортивного резерву

План заняття

1. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ).
2. Структура та характер роботи спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР).
3. Функціонування шкіл-інтернатів спортивного профілю (ШІСП).
4. Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ).
5. Характеристика роботи центрів олімпійської підготовки (ЦОП).
6. Діяльність фізкультурно-спортивних товариств.
7. Функціональні аспекти тренерської діяльності.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Конспект першоджерел:
 - Тихонова Н.В. Значущість дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні для виховання підростаючого покоління. —
режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2014-09/14tnveyg.pdf>
 - Приходько І., Левадня С. Училища фізичної культури в системі підготовки спортивних резервів.- Режим доступу:
<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2558/1/08piiosr.pdf>

Практичне № 10

Комплексний підхід до оздоровчого тренування у сфері самостійної тренувально-оздоровчої роботи

План заняття

1. Мотивація й цілеспрямованість самостійних занять.
2. Форми та зміст самостійних занять.
3. Організація самостійних занять фізичними вправами різної направленості.
4. Характер змісту занять у залежності від віку. Особливості самостійних занять для

жінок.

5. Планування й управління самостійними заняттями.

6. Межі інтенсивності навантаження в умовах самостійних занять у осіб різного віку.

Завдання для самостійної роботи студентів Скласти конспекти з наступних питань:

1. Взаємозв'язок між інтенсивністю навантажень і рівнем фізичної підготовленості.

2. Гігієна самостійних занять.

3. Самоконтроль ефективності самостійних занять.

4. Особливості самостійних занять спрямованих на активний відпочинок, корекцію фізичного розвитку й тіло будови, акцент на розвиток окремих фізичних якостей.

Практичне № 11

Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування

План заняття

1. Основні принципи проведення оздоровчого фізичного тренування.

2. Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, сили, гнучкості.

3. Вибір фізичних вправ, в залежності від функціонального стану організму, індивідуальної конституції, віку людини та сезонів року.

4. Психоемоційні аспекти впливу фізичних вправ на організм людини та їх використання в практиці індивідуального оздоровлення.

5. Особливості підбору вправ у програмі оздоровчого тренування.

6. Види фізкультурно-оздоровчих занять. Методичні особливості до створення програм, фізкультурно-оздоровчих занять з людьми різної статі, віку та фізичного стану.

7. Профілактика попередження травматизму й техніка безпеки на заняттях.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять за зразком: Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять для __ (прізвище, ім'я, вік учасника)

Результати тестування

Тести з фізичної підготовленості					
Результати					

Завдання занять:

- 1._
- 2._
- 3._

Рекомендовані параметри занять:

Кратність занять на тиждень _____ Тривалість занять _____

Співвідношення засобів:

загальної спрямованості _____ спеціальної
спрямованості _____

Комплекс вправ, рекомендований для самостійних занять

№п/ п	Зміст вправ	Номер заняття									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.											
.											
.											
.											
.											

Програму склав _____ / _____

(підпис студента)

(прізвище, ініціали)

Практичне № 12

**Авторські методики і системи оздоровлення та шляхи їх використання у
самостійній тренувально-оздоровчій роботі**

План заняття

1. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика: оздоровчий фітнес; аеробні види гімнастики; атлетичні види гімнастики.
2. Нетрадиційні способи оздоровлення.
3. Фізкультурно-оздоровчі системи (К. Купера, П. Іванова, М. Амосова, К. Динейки, А. Стрельникової, М. Гриненка).

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Кожному студентові підготувати повідомлення, доповіді або презентації на тему:

- Лікувально-оздоровча гімнастика ушу.
- Цигун — практика та філософія.
- Йога — прадавня система оздоровлення Індії.
- Система оздоровлення доктора Кацудзо Ніші.
- Фізкультурно-оздоровча система К. Купера.
- Фізкультурно-оздоровча система П. Іванова.
- Система М. Амосова «Режим обмежень та навантажень»
- Фізкультурно-оздоровча система К. Динейки.
- Фізкультурно-оздоровча система А. Стрельникової.
- Фізкультурно-оздоровча система М. Гриненка).
- Система М.Амосова – 1000 рухів.
- Система М.Норбекова.
- Система харчування Монтеньяка.
- Система харчування Х. Моля.
- Японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я».
- Система здоров'я Кацудзо Ніші.
- Система оздоровлення хребта Маккензі.
- Система «Бодіфлекс».
- Методика оздоровлення Поля Брегга.
- Йога – 23
- Цілющий метод оздоровлення Голтіса

Практичне № 13 **ЛФК при дефектах постави**

План заняття

1. Створити сприятливі фізіологічні умови для збільшення рухомості хребта, правильного взаєморозміщення всіх частин тіла;
2. Скоригувати дефекти в поставі;
3. Виховати та закріпити навички правильної постави;
4. Досягти загального зміцнення організму.

Відхилення від нормальної постави називається порушеннями, або дефектами, постави. Вони виникають в ослаблених дітей, які перенесли інфекційні хвороби або часто хворіють на застудні захворювання. Порушення постави можуть спостерігатися у практично здорових дітей у разі неправильного

фізичного виховання, при застосуванні неадекватних для віку дитини фізичних навантажень. Дефекти постави нерідко виникають при радикуліті, артрозах і артритих, виразковій хворобі та інших захворюваннях.

У шкільному віці основною причиною порушень постави є звичні неправильні положення тіла при сидінні або стоянні, внаслідок хронічного статичного навантаження на хребет, особливо під час навчання.

Розрізняють дефект постави у сагітальній і фронтальній площинах. У сагітальній площині виникають порушення зі збільшенням і зменшенням фізіологічних викривлень хребта. До сагітальних порушень (сутулість) відносять збільшення грудного кіфозу зі зменшенням поперекового лордозу: кругла спина - збільшення грудного кіфозу з майже повною відсутністю поперекового лордозу; круглоувігнута спина - збільшення викривлень хребта як кіфозу, так і лордозу та кута нахилу таза.

До дефектів постави у фронтальній площині належать асиметрична постава. Вона характеризується змінами симетрії між правою і лівою половинами тулуба. Хребет являє собою дугу, повернуту вершиною вправо або вліво, плече і лопатка з одного боку опущені, трикутники талії нерівномірні.

Перелічені порушення постави є функціональними розладами опорно-рухового апарату, а не захворюваннями. Проте вони впливають на стійкість хребта до деформувальних впливів, ослаблюють м'язи, порушують взаєморозміщення внутрішніх органів і несприятливо діють на їхні функції, що робить хребет та організм в цілому схильними до різних захворювань.

Лікувальну фізичну культуру можна проводити в дошкільних закладах, спеціальних медичних групах середніх і вищих навчальних закладів, вдома, у сімейній амбулаторії, поліклініці, санаторно-курортних умовах.

Методичні вказівки:

1. Для контролю за формуванням навичок правильної постави рекомендують виконувати вправи перед дзеркалом.

2. Для зміцнення м'язового корсету включають вправи загальнорозвиваючі і спеціальні, ігрові, дихальні, на увагу тощо.

3. Дозування та види фізичних вправ, залежать від характеру порушення постави, віку пацієнта, його фізичної підготовки і тому в кожному конкретному випадку визначаються окремо.

4. Заняття з лікувальної гімнастики проводять протягом 30-45хв., груповим методом, 3-4 рази на тиждень.

5. Заняття доповнюються щоденним комплексом ранкової гігієнічної гімнастики, індивідуальними та домашніми завданнями.

6. Фізичні вправи застосовують загальнорозвивальні та спеціальні.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні

вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: ____

Руховий режим: _____

Місце проведення: _____ Час проведення: ____

Таблиця 1. Лікувальна фізична культура при порушенні постави
(за А.М. Порадою [26])

Підготовча частина ____хв.			
№	Зміст роботи	Дозування	Методичні вказівки
1.	В.П. Стоячи біля стіни перед дзеркалом, руки вздовж тулуба. Прийняти правильну поставу, торкаючись стіни лопатками, сідницями, п'ятами, потилицею.		Дихання довільне, контролювати поставу в дзеркалі.
2.	В.П. Стоячи руки вздовж тулуба, положення правильної постави. Прийняти правильну поставу, почергово відставляючи праву чи ліву ногу в сторону піднятої вгору руки, трохи піднятися на пальці(вдих), подивитися на кисті, опускаючись, відвести руки через сторони, у в.п., приставити ногу (видих), голова приймає в.п.		Повільно, при поверненні у в.п. фіксувати увагу на збереженні правильної постави.
3.			
5.			
Основна частина_хв.			

1.	В.П. Стоячи, руки вздовж тулуба, ноги на ширині плечей. Піднімаючи руки вперед до горизонталі, присісти (п'яти відірвати від підлоги), зберігаючи правильне положення голови та спини(видих), прийняти в.п.(вдих)		
2.	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба долоні до підлоги. Підняти прямі ноги до верху, розвести їх, з'єднати, опустити у в.п.		
3.	В.П. Лежачи на животі, руки на поясі. Підняти голову, напружуючи м'язи спини, розігнути корпус, звести лопатки, відвести плечі назад, грудна клітка і стопи(ноги прямі) відриваються від підлоги (вдих), на висоті дихання затримується; повертаючись у в.п., повністю розслабитися(видих)		
4.	В.П. Лежачи на животі, долоня однієї руки лежить зверху на іншій, а ще вище- підборіддя. Трохи підняти випрямлені ноги, розвести їх, звести та опустити у в.п., повернути голову набік (щокою до кисті), повністю розслабитися.		
5.	В.П. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні до підлоги. Почергове згинання та розгинання ніг у повітрі- "велосипед"		

Практичне № 14
ЛФК при сколіозі

План заняття

1. сформувати раціональний м'язовий корсет;
2. забезпечити стабілізацію хребта;
3. поліпшити функцію органів грудної клітки;
4. зміцнити всі органи і системи.

Сколіоз – дугоподібне викривлення хребта у фронтальній площині зі скручуванням (торсією) хребців навколо їхньої вертикальної осі, що супроводжується деформацією таза і грудної клітки. Ці негативні зміни порушують діяльність серцево-судинної, дихальної систем, травного каналу та інших систем і органів. Тому це не просто сколіоз, а сколіотична хвороба.

Причиною сколіозів може бути порушення росту та розвитку хребців, вроджені клиноподібні хребці, додаткове ребро, зрощення п'ятого поперекового хребця з куприком. Сколіоз може виникати при вкорочення однієї кінцівки, наявності грубих опікових рубців на тулубі, хронічних захворюваннях хребта і периферійної нервової системи, при зниженні опірності та в період інтенсивного росту організму, особливо в період статевого дозрівання. Залежно від тяжкості захворювання виділяють 4 ступені сколіозів.

Сколіоз I ступеня – кут відхилення первинної дуги до 10° , хребет нагадує літеру С. При вольовому напруженні м'язів і розвантаженні в горизонтальному положенні ці прояви зменшуються.

Сколіоз II ступеня – внаслідок утворення додаткової компенсаторної дуги хребет має S-подібну форму з кутом відхилення основної дуги до 30° . При цьому спостерігається скручування хребців, реброве випинання і м'язовий валик. Горизонтальне положення і невелике витягнення не змінює викривлення.

Сколіоз III ступеня – характеризується наявністю двох дуг з кутом відхилення основної дуги 30° - 60° . До змін, які виникли при II ступені сколіозу, долучається зміна кута нахилу таза. В результаті порушується розміщення внутрішніх органів та їхніх функцій, подразнюються корінці спинного мозку з проявами радикуліту.

Сколіоз IV ступеня – внаслідок тяжкої деформації грудної клітки і хребта спотворюється тулуб. Розвивається кіфосколіоз. Внаслідок відхилення хребта у бічному і передньозадньому напрямках, скручування його по осі утворюються задній і передній горби. Кут відхилення хребта – понад 60° . Значно порушується функція всіх органів і систем.

За перебігом сколіоз розрізняють непрогресуючий, поволі прогресуючий, бурхливо прогресуючий.

Протипоказанням до консервативного лікування є бурхливо прогресуючий сколіоз II-IV ст.; у цьому випадку рекомендується оперативне лікування.

Заняття з лікувальної гімнастики проводять у положеннях, які створюють найкращі умови для формування м'язового корсета: лежачи на животі, спині, в

упорі сточи на колінах.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: _____

Руховий режим: _____

Місце проведення: _____ Час проведення: _____

Практичне № 15

ЛФК при плоскостопості

1. скоригувати деформацію стоп;
2. позбавитися вальгусної установки п'ятки і збільшити висоту склепіння;
3. виховати та закріпити навички правильної постави;
4. забезпечити загальне зміцнення організму, зокрема – м'язів нижніх кінцівок.

Плоскостопість лікують комплексно і тривало із застосуванням ЛФК.

Застосовують вправи гімнастичні, загально розвивальні та спеціальні, спортивно-прикладні та ігри. Деякі вправи при плоскостопості: (за А.М. Порадою *26])

Спеціальні вправи, рекомендовані для заняття ЛФК Лежачи на спині:

- Почергове і одночасне відтягування пальців ніг з одночасним їх супінуванням.

- Зігнути ноги, впертися стопами в підлогу. Розведення і зведення п'яток. Після серії рухів – розслаблення.

- Почергове і одночасне піднімання п'яток від опори.
- Ноги зігнути в колінах і розведені, стопи торкаються одна одної підощвами. Відведення і приведення п'яток з упором на пальці.

- Покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої, ноги. Колові рухи стопами в один та інший бік. Те ж саме, змінивши положення ніг.

- Ковзні рухи стопою однієї ноги по гомілці другої, «охопивши» гомілку. Те саме – другою ногою.

Сидячи:

- Ноги зігнуті, стопи паралельно одна одній. Одночасне і почергове піднімання п'яток.

- Одночасне і почергове тильне згинання стоп.

- Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним згинанням стопи другої ноги.

- Ноги прямі. Згинання і розслаблення стоп.
- Покласти одну ногу стопою на коліно другої ноги.
- Захват пальцями ніг дрібних предметів і перекладання їх на інше місце.
- Сидячи по-турецьки, підігнути пальці ніг. Нахилиючись уперед, стати з опорою на тильну поверхню стопи.

- В упорі сидячи ззаду розвести коліна і підтягнути стопи досідниць.

Стоячи:

- Стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Підніматись на носках одночасно і почергово. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і почергово. Перекат з п'ятки на носок і навпаки.

- Напівприсідання і присідання на носках, руки в сторони, вгору, вперед.
- Стопи паралельно. Перекат на зовнішні краї стопи і навпаки.
- Носки разом, п'ятки нарізно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

- Стопи паралельно, руки на пояс. Почергове піднімання п'яток.
- Стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

- Стоячи на рейці гімнастичної стінки. Хват руками на рівні грудей, напівприсідання і присідання.

- Стоячи на рейці гімнастичної стінки. Піднімання на носки і повернення у В.П.

- Стоячи на набивному м'ячі. Присідання в поєднанні з рухами рук.

У русі:

- Ходьба на носках.
- Ходьба на зовнішніх краях стоп.
- Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні.
- Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні, з почерговим підніманням на носки.

- Ходьба на носках в напівзігнутих ногах.
- Ходьба на носках з високим підніманням колін.
- Ковзна рухи з одночасним згинанням пальців.
- Ходьба по ребристій дошці.
- Ходьба вниз по похилій поверхні.
- Ходьба на носках вгору і вниз по похилій поверхні.

Лікувальний масаж проводять періодичними курсами по 1,5 – 2 місяці протягом усього періоду лікування. Використовують класичний, точковий і самомасаж. Спочатку масажують м'язи гомілки, потім – стопи і підшви. Після цього повторно масажують м'язи гомілки, а потім – стопи по 10 – 15 хв. 2 рази на день.

Для загального зміцнення організму доцільно комбінувати ранково-гігієнічну гімнастику з обливанням, розтиранням, купанням, сонячними ваннами.

Профілактику плоскостопості потрібно починати з 3-х років: ходьба босоніж, носіння взуття з твердою підошвою на невисоких підборах, регулярні заняття фізкультурою і спортом, загартування.

Практичне № 16

ЛФК при серцево-судинних захворюваннях

1. скоригувати деформацію стоп;
2. позбавитися вальгусної установки п'ятки і збільшити висоту склепіння;
3. виховати та закріпити навички правильної постави;
4. забезпечити загальне зміцнення організму, зокрема – м'язів нижніх кінцівок.

Гіпертонічна хвороба

Пацієнтам з I – II ст. гіпертонічної хвороби призначають ЛФК при відсутності таких протипоказань:

- АТ вищий ніж 220/130 мм рт. ст.;
- погане самопочуття після гіпертонічного кризу;
- передінсультний стан;
- починається гострий інфаркт міокарда;
- аритмія;
- напад стенокардії;
- тромбози, емболії;

У разі гіпертонічної хвороби I ст. заняття проводять амбулаторно.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: ____
Руховий режим: _____
Місце проведення: _____ Час проведення: ____

При гіпертонічній хворобі II ст. заняття проводяться в умовах стаціонару, санаторію чи поліклініки.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні

вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: _____

Руховий режим: _____

Місце проведення: _____ Час проведення: _____

Таблиця 2. Комплекс лікувальної гімнастики при гіпертонічній хворобі II ступеня (за А.М. Порадою [26])

Підготовча частина_хв.			
№	Зміст роботи	Дозування	Методичні вказівки
1.	В.п. – сидячи на стільці. Елементарні гімнастичні вправи для рук і ніг		Виконувати вправи без напруження, чергуючи їх із дихальними динамічними вправами
2.			
3.			
4.			
Основна частина_хв.			
1.	В.п. – лежачи з трохи піднятою головою. Для рук, ніг – з великою амплітудою. Полегшені вправи для м'язів черевного преса і для м'язів тазового дна	5 хв	Не допускати натужування і порушення ритму дихання. Після порівняно тяжких фізичних вправ – дихання глибоке
2.	В.п. – стоячи. Ходьба проста в різних напрямках, у спокійному темпі. Дихальні вправи темпі. Дихальні вправи	2-3 хв	Стежити за ритмом дихання
Заклучна частина_____хв.			
	В.п. – сидячи на стільці. Елементарні вправи для рук, ніг і тулуба. Дихальні динамічні, а потім статичні		При рухах не робити різких рухів головою

Практичне № 17

ЛФК при захворюваннях органів дихання

1. максимально включити здорову легеневу тканину;
2. стимулювати лімфо- та кровообіг в уражених ділянках легень;
3. зміцнити загальний стан організму.

Пневмонія – запалення легень. За перебігом хвороби розрізняють гостру і

хронічну пневмонію, за клінікою – вогнищеву і крупозну. При гострій вражається в основному паренхіма, а при хронічній – інтерстиціальна тканина.

Гостра пневмонія Завдання ЛФК:

- максимально включити здорову легеневу тканину;
- стимулювати лімфо- та кровообіг в уражених ділянках легень;
- зміцнити загальний стан організму.

ЛФК призначають, орієнтуючись на загальний стан організму та руховий режим.

Протипоказання:

- значна інтоксикація;
- дихальна недостатність;
- тахікардія.

Форми проведення ЛФК: ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика, самостійні заняття – до 10 хв 3 рази на день.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: _____
 Руховий режим: _____
 Місце проведення: _____ Час проведення: _____

Таблиця 1. Комплекс лікувальної гімнастики при гострій пневмонії
(за А.М. Порадою [26])

Підготовча частина ____ хв.			
1.	Зміст роботи	Дозування	Методичні вказівки
2.			
3.			
4.			
5.			
Основна частина ____ хв.			
	В.п. – стоячи, ліва рука на грудній клітці, права – на животі. Натиснути правою рукою на передню черевну стінку — видих. Повернутися у в. п. — вдих		При натискуванні на передню черевну стінку слід звертати увагу на тривалий видих
	В.п. – стоячи. Звичайна ходьба на місці до 1 хв		Звертати увагу на правильне дихання

	В.п. – ноги на ширині плечей, кисті до плечей. Вивести руки наверх-угору — вдих. Повернутися у в. п. — видих		Звертати увагу на правильне дихання. При виведенні рук угору потягнутися на носках
	В.п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Повертаючи корпус		Стежити за правильною поставою
	ліворуч, одночасно розводити руки в сторони - вдих. Повернутися у в.п. - видих. Те саме - в другий бік		
5.	В.п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. Звести кисті до плечей — видих. Повернутися у в.п. — вдих		Уникати затримки дихання
6.	В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Подвійні нахили тулуба ліворуч і праворуч з по черговим виведенням рук угору. Дихання довільне		Нахили тулуба можна робити і без виведення рук угору
7.	В.п. – основна стійка Нахил тулуба вперед — видих. Повернутися у в. п. — вдих		При нахилі тулуба вперед торкнутися пальцями підлоги, повертаючись у в. п., прогнутися в грудному відділі хребта
8.	В.п. – ноги разом, руки на поясі Присідаючи, руки вивести вперед — видих. Повернутися у в. п. — вдих		Стежити за правильним положенням тулуба
9.	В.п. – основна стійка Звичайна ходьба на місці. Дихання довільне		Дихання повинне бути ритмічним, поглибленим
10	В.п. – ноги на ширині плечей, гімнастична палиця в руках хватом зверху Підняти палицю вгору — вдих. Повернутися у в.п. — видих		Звертати увагу на стан хворого
11	В.п. – ноги на ширині плечей, медичний бол у руках перед		Звертати увагу на правильність кидків

	грудьми Кидати медицинбол партнеру. Дихання довільне		
12	В.п. – основна стійка Вивести руки в сторони-вгору — вдих. Повернутися у в. п. — видих		Видих повинен бути довгим
13	В.п. – ноги на ширині плечей, руки схрещені на животі Прогнутися, одночасно розвести руки в сторони — вдих. Повернутися у в. п. — видих.		Повертаючись у в. п., намагатися більше нахилитися вперед
14	В.п. – основна стійка Підняти плечі вгору, голову і плечі відвести назад — вдих. Повернутися у в. п. — видих		При опусканні плечей робити невеликий нахил уперед
15	В.п. – те саме Повільна ходьба на місці. Дихання довільне		Темп ходьби уповільнюється. Змахи рук повинні бути широкими, вільними
	Заключна частина_хв.		
.			
.			
.			
.			

Бронхіт — запалення слизової оболонки бронхів. Він може перебігати в гострій і хронічній формі. Причиною може бути інфекція, хімічні та фізичні чинники. Захворюванню сприяє куріння, переохолодження, наявність вогнищевої інфекції у верхніх дихальних шляхах.

Хронічний бронхіт

При хронічному бронхіті програма фізичної реабілітації залежить від форми хвороби.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: _____
 Руховий режим: _____
 Місце проведення: _____ Час проведення _____

Таблиця 17. Комплекс лікувальної гімнастики при хронічному бронхіті
 (за А.М. Порадою [26])

Підготовча частина_хв.			
	Зміст роботи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
Основна частина_хв.			
1.	В.п. – стоячи. Повільна ходьба з елементарними рухами рук		Стежити за диханням
2.	В.п. – сидячи на стільці, руки до плечей 1. Розвести лікті в сторони —вдох. 2. Притиснути лікті до грудної клітки з опущенням голови — подовжений видих		Під час видиху грудну клітку стискають руками
3.	В.п. – сидячи на стільці, руки до плечей. 1-4 — колові рухи в плечових суглобах. Розслаблення		Темп повільний, дихання вільне
4.	В.п. – сидячи на стільці, руки витягнуті, на колінах. Одночасне згинання рук у суглобах ліктів і стоп — вдих		Темп середній, повільний
5.	В.п. – сидячи на стільці, спираючись на спинку стільця, одна рука на животі, друга — на грудях. Діафрагмальне дихання		Темп повільний
6.	В.п. – сидячи на стільці, руками тримаючись за край стільця Ходьба на місці з високо піднятими колінами		Дихання затримувати
7.	В.п. – сидячи на стільці, руки —в замок на грудях. 1. Підняти руки вгору — вдих.		Руки вгору, повернути долонями до себе
	2. В. п. — видих		

3.	В.п. – сидячи на стільці, руки опущені, ноги витягнуті. 1. Розвести руки в сторони —вдих. 2. Звести ноги, обняти руками грудну клітку — видих		Темп середній
4.	В.п. – сидячи на стільці, руки на колінах. Почергове відведення ніг у сторони		Дихання довільне
5.	В.п. – сидячи на стільці. 1. Руки вгору — вдих. 2. Опустити руки — глибокий видих		Для розтягування спайок
3.	В.п. – сидячи на стільці, руки на поясі. 1. Повернути тулуб ліворуч, ліворучу відвести в сторону — вдих. 2. В. п. — видих		Те саме — правою рукою
3.	В.п. – сидячи на стільці, руки на поясі. Поворот тулуба праворуч і ліворуч		Темп повільний
4.	В.п. – сидячи на стільці, охопити руками ліву ногу в коліні. 1. Підтягнути ногу до живота —вдих. 2. В. п. — видих		Видих подовжений
5.	В.п. – стоячи, в руках гімнастична палка. 1. Підняти руки вгору за голову — вдих. 2. Повернутись у в.п. — видих		Видих подовжений
3.	В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті на рівні грудей, опираючись долонями в підлогу. 1. Випрямити руки в упор — лежачи. Сісти на п'яти, руки і спина витягнуті. 3. Прогинатись в упор, лежачи. 2. В. п.		Тулуб і ноги повинні бути на одній лінії
4	В.п. – стоячи на колінах, ноги зафіксувати, руки за голову, лікті розведені назад. 1. Підняти руки вгору. 2. Нахилити корпус уперед, руки витягнуті вперед. 3. Випрямити корпус і підняти руки вгору. 4. В. п.		Дихання довільне

5.	В.п. – стоячи, руки в сторони, ноги разом. Повороти тулуба — ліворуч, праворуч		Дихання рівномірне
6.	В.п. – таке саме. 1. Руки вгору. Зігнути коліно, підтягнути його до грудей двома руками. 2. В.п.		Темп повільний
7.	В.п. – таке саме, руки за голову, ноги разом. 1. Потягнутися руками вгору. 2. В. п.		Дихання рівномірне
Заключна частина __хв			

Бронхіальна астма

Це захворювання належить до найбільш поширених. Проявляється нападами експіраторної задишки – ядухи, внаслідок бронхоспазму, гіперсекреції, набряку слизової бронхів.

Характерним є порушення функції зовнішнього дихання не тільки в разі нападів ядухи, а й у період ремісії (зниження ЖЄЛ, порушення газообміну, дихальна недостатність), що негативно впливає на функцію серцево-судинної системи.

ЛФК призначають в основному між нападами. Завдання ЛФК:

- здійснювати регулювальний вплив на дихальний центр;
- поліпшити ЖЄЛ і газообмін;
- зняти чи зменшити бронхоспазм;
- зміцнити м'язи, які беруть участь в акті дихання, та загальний стан організму;
- збільшити рухливість діафрагми і грудної клітки;
- регулювати процеси гальмування та збудження в ЦНС;
- навчити пацієнта керованому диханню під час нападу ядухи;
- розвинути механізм повного дихання з переважним тренуванням видиху;
- поліпшити кровообіг;
- поліпшити настрій пацієнта.

Протипоказання до занять ЛФК:

- легенево-серцева недостатність III ступеня;
- часті напади ядухи;

- астматичний статус;
- тахікардія більше ніж 120 уд. за 1 хв;
- температура тіла вище ніж 37,5°C.

Пацієнтам з бронхіальною астмою протипоказані вправи, пов'язані з натужуванням і затримкою дихання.

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: _____
 Руховий режим: _____
 Місце проведення: _____ Час проведення _____

Таблиця 2. Комплекс лікувальної гімнастики при бронхіальній астмі
 (за А.М. Порадою [26])

Підготовча частина_хв.			
	Зміст роботи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
Основна частина_хв.			
1.	В.п. – лежачи на спині . 1—2. Стиснути пальці в кулак —вдих. 3—4—6. Видих, пальцірозтиснути		Темп повільний
2.	В.п. – лежачи на спині. Колові рухи стопою		Темп середній, дихання довільне
3.	В.п. – лежачи на спині. 1. Грудне дихання, короткий вдих, черезніс. 2—3—4. Видих через рот		Темп повільний
4.	В.п. – лежачи на спині. Згинанняі розгинання рук у ліктьових суглобах		Темп середній, дихання довільне
5.	В.п. – лежачи на спині. 1. Підняти плечі вгору —вдих. 2—3—4. Опустити плечі — видих 3 вимовою звука «о-о-о»		Темп повільний
6.	В.п. – лежачи на спині . 1. Зігнути ноги в колінних суглобах — вдих. 2—3—4. Ногивипрямити — видих		Темп повільний

7.	В.п. – лежачи на спині. 1. Зігнути ноги в колінних суглобах — вдих. 2—3—4. Руки вниз із вимовою звука «у-у-у»		Темп повільний
8.	В.п. – лежачи на спині.		Темп повільний
	1. Підняти голову від подушки — вдих. 2—3—4. Опустити голову — видих		
9.	В.п. – лежачи на спині. Черевне дихання. 1. Втягнути живіт — вдих. 2—3— 4. Надути живіт — видих		Темп повільний
10	В.п. – лежачи на спині. Стискання та розтискання пальців рук з одночасним згинанням та розгинанням ніг у гомілково-стопних суглобах		Темп середній, дихання довільне
11	В.п. – лежачи на спині. Грудне дихання. 1. Короткий вдих через ніс. 2—3—4. Довгий видих через рот		Темп повільний
12			
13			
14			
15			
	Заключна частина _хв.		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

У таблицю запишіть дані стосовно дозування фізичних вправ та методичні вказівки до їх виконання. Розробіть підготовчу та заключну частини заняття.

План – конспект заняття

Діагноз: _____ Період реабілітації: ____

Руховий режим: _____

Місце проведення: _____

проведення: _____

Час

Список використаних джерел

1. Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : Вибрані лекції для студентів. Дніпропетровськ. 2006. 179 с.
2. Бутов Р.С., Жигульова Е.О. Фізична терапія в офтальмології : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський. Аксіома, 2018, 144 с.
3. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
4. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П.. Лікувальний масаж : підручник. 3-є вид. без змін. Тернопіль. ТДМУ, 2016. 468 с.
5. Васіна М.Т., Душатинська Л.В. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості. Тернопіль-Харків. Вид-во «Ранок», 2009. 64 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія : навч. посіб. Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
7. Єдинак Г. А. Теорія і технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем : навч. посіб. Кам'янець- Подільський. ПП М. І. Мошак, 2007. 352 с.
8. Козак Д.В. Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура : посібник. Тернопіль. ТДМУ, 2016. 108 с.
9. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. Тернопіль. ТДМУ, 2015. 200 с.
10. Лянной Ю.О. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Суми. Вид.-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2008. 368 с.
11. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Фізична реабілітація в хірургії, травматології та ортопедії : Навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2012. 117 с.
12. Назар П. С., Шахліна Л.Г. Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації. К. Олімп. літ. 2007, 346 с.
13. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. К. Медицина, 2006. 248 с.
14. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О. Спортивна медицина : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2009. 309 с.
15. Христич Т.М., Бабінець Л.С., Гонцарюк Д.О. Гастроентерологія: психосоматичні аспекти перебігу захворювань шлунково-кишкового тракту : навч.-метод. посібн. Чернівці. БДМУ, 2014. 128 с.
16. Чаплінський Р.Б. Фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях : навч. посіб. Кам'янець-Подільський. Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 312 с.

О 64

Організація оздоровчої роботи та лікувальна фізична культура
[Текст] : практичних та самостійних занять для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта
(Фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична
культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання
/укладачі. О. В. Гребік, О.О. Панасюк, Н.І. Боровська – Луцьк: ЛНТУ,
2023. – 36 с.

Комп'ютерний набір:
Редактор:

Д. В. Перевознік
О. В. Гребік

Підп. до друку «__»_____2023 р. Формат 60х84/16. Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 2,5.
Тираж 30 прим.

Відділ іміджу та промоції ЛНТУ
43018, м. Луцьк,
вул. Львівська, 75
Друк – Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я
ЛНТУ