

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного
господарства та природокористування
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

08-02-88М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Кінезотерапія» для здобувачів вищої освіти другого
(магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою
«Фізична терапія» спеціальності 227 «Фізична терапія,
ерготерапія», спеціалізація 227.1 «Фізична терапія» денної та
заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 13 від 30.06.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Кінезотерапія» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізація 227.1 «Фізична терапія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Нагорна О. Б. – Рівне : НУВГП, 2022. – 28 с.

Укладач: Нагорна О. Б., доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізична терапія, ерготерапія.

Керівник групи забезпечення спеціальності: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© О. Б. Нагорна, 2022

© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАВДАНЬ	6
Лабораторна робота № 1	
Поняття «Кінезотерапія»	6
Лабораторна робота № 2	
Механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини	7
Лабораторна робота № 3	
Форми і методи проведення кінезотерапії	9
Лабораторна робота № 4	
Функціональні обмеження в кінезотерапії	11
Лабораторна робота № 5	
Гідрокінезотерапія як засіб кінезотерапії	15
Лабораторна робота № 6	
Застосування кінезотерапії для осіб похилого віку	17
Лабораторна робота № 7	
Кінезотерапія в педіатрії	19
Лабораторна робота № 8	
Кінезотерапія в неврології	22
Лабораторна робота № 9	
Особливості кінезотерапевтичних підходів при різних неврологічних синдромах	23
Лабораторна робота № 10	
Авторські програми в кінезотерапії	24
РОЗДІЛ 3	
РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	26

ВСТУП

«Кінезіотерапія» є дисципліною вибіркового компоненту у освітньо-професійній програмі «Фізична терапія» підготовки здобувачів вищої освіти ступеня «магістр».

Мета викладання дисципліни – ознайомити студентів з методом лікування за допомогою дозованих рухів, оволодіння студентами знань про механізми формування руху і причини його порушення.

Одне з головних завдань дисципліни «Кінезіотерапія» – навчити майбутнього спеціаліста знаходити шляхи реалізації отриманих знань в практичну діяльність.

Вивчення всіх розділів курсу проходить через призму потреб практики реабілітаційних центрів, спеціальних закладів – найбільш вірогідних місць роботи майбутніх спеціалістів.

В процесі вивчення курсу «Кінезіотерапія» відбувається знайомство слухачів з передовим досвідом роботи спеціалістів в даній галузі.

В ході вивчення курсу у майбутніх спеціалістів формується чіткі уявлення про вплив руху на організм людини в процесі відновного лікування.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Поняття «Кінезотерапія»	2
2	Тема 2. Механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини	2
3	Тема 3. Форми і методи проведення кінезотерапії	2
4	Тема 4. Функціональні обстеження в кінезотерапії	2
5	Тема 5. Гідрокінезотерапія як засіб кінезотерапії	2
6	Тема 6. Застосування кінезотерапії для осіб похилого віку	2
7	Тема 7. Кінезотерапія в педіатрії	4
8	Тема 8. Кінезотерапія в неврології	4
9	Тема 9. Особливості кінезотерапевтичних підходів при різних неврологічних синдромах	2
10	Тема 10. Авторські програми в кінезотерапії: Войта-терапія, Бобат-терапія, Петью-терапія, кінезотерапія за А.М. Смолянїновим	4
	Разом	26

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАВДАНЬ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1 – 2 год.

ТЕМА: Поняття «Кінезотерапія».

Мета: отримати фундаментальні теоретичні знання, набути уявлення стосовно практичних навичок володіння методиками занять кінезотерапії.

Завдання:

1. Вивчити завдання кінезотерапії в системі фізичної терапії.
2. Розглянути рухові режими.
3. Розглянути періоди кінезотерапії і відповідні їм режими рухової активності.

Короткий виклад теми.

При проведенні занять з лікувальної гімнастики слід дотримуватись таких методичних правил:

1. Характер вправ, фізіологічне навантаження, дозування і вихідні положення мають відповідати загальному стану хворого, віку і ступеню тренуваності.
2. Фізичні вправи мають впливати на весь організм. У занятті слід використовувати вправи для загального розвитку і спеціальні.
3. При складанні плану заняття слід дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні і зниженні фізичного навантаження, витримуючи оптимальну фізіологічну криву навантаження.
4. При доборі і виконанні вправ необхідно зберігати черговість роботи м'язових груп, що залучаються до їх виконання.
5. У лікувальному курсі потрібно щодня частково змінювати і ускладнювати вправи, що застосовуються. У заняття лікувальною гімнастикою слід вводити 10–15 %

нових вправ, а вже відомі повторюються для того, щоб забезпечити закріплення рухових навичок.

6. У передостанні 3-4 дні курсу хворих навчають тих гімнастичних вправ, що будуть рекомендовані у наступних заняттях у домашніх умовах.

7. Обсяг методичного матеріалу, інтенсивність та складність фізичних вправ у занятті мають відповідати руховому режиму, що призначений хворому.

Запитання до співбесіди:

1. Розкрийте поняття Кінезотерапія.
2. Назвіть завдання кінезотерапії в системі відновлення здоров'я пацієнта.
3. Перерахуйте рухові режими.

Перегляд відеоматеріалів

<https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY>

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М-ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2 – 2 год.

ТЕМА: Механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.

Мета: ознайомитися з механізмами лікувального впливу фізичних вправ та рухової активності на організм людини.

Завдання:

1. Вивчити характеристику та лікувальну дію ЛФК як одного з основних засобів кінезотерапії.

2. Засвоїти вплив ЛФК на системи організму.
3. Ознайомитися з загальними вимогами до програмування занять з кінезотерапії.

Короткий виклад теми:

Під лікувальною фізкультурою розуміють комплекс вправ, спрямованих на оздоровлення організму або на конкретні лікувальні цілі при самих різних захворюваннях. При виконанні фізичних вправ покращується діяльність серцево-судинної системи: збільшується систолічний об'єм і зменшується частота серцевих скорочень, а це веде до більш економічної роботи серця. При рухах покращується кровообіг і в області пошкодження, що стимулює регенеративні процеси.

При виконанні фізичних вправ рефлекторно посилюється скорочення гладкої мускулатури – отже покращується перистальтика кишківника, секреторна функція, покращується діяльність органів травлення. Внаслідок дії фізичних вправ підвищується загальний обмін речовин і енергетичні затрати організму; зміцнюється тонус м'язів. Фізичні вправи діють на кістково-суглобовий апарат: посилюється трофічна роль нервової системи, наслідком цього є покращення кровопостачання кісток.

Запитання до співбесіди:

1. Обґрунтуйте лікувальну дію ЛФК як одного з основних засобів кінезотерапії.
2. Охарактеризуйте вплив ЛФК на системи організму.
3. Назвіть загальні вимоги до програмування занять з кінезотерапії.

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М-ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
4. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3 – 2 год.

ТЕМА: Форми і методи проведення кінезотерапії

Мета: ознайомитися з формами і методами кінезотерапії.

Завдання:

1. Вивчити форми лікувальної фізичної культури. Ознайомитися з класифікацією вправ.
2. Проаналізувати покази і протипокази до проведення кінезотерапії у різні періоди реабілітації.
3. Вивчити особливості щадного щадно-тренуючого, тренуючого режимів програми кінезотерапії.

Короткий виклад теми:

При проведенні занять з лікувальної гімнастики слід дотримуватись таких методичних правил:

1. Характер вправ, фізіологічне навантаження, дозування і вихідні положення мають відповідати загальному стану хворого, віку і ступеню тренуваності.
2. Фізичні вправи мають впливати на весь організм. У занятті слід використовувати вправи для загального розвитку і спеціальні.
1. При складанні плану заняття слід дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні і зниженні фізичного навантаження, витримуючи оптимальну фізіологічну криву навантаження.
2. При доборі і виконанні вправ необхідно зберігати черговість роботи м'язових груп, що залучаються до їх виконання.
3. У лікувальному курсі потрібно щодня частково змінювати і ускладнювати вправи, що застосовуються. У заняття лікувальною гімнастикою слід вводити 10–15 %

нових вправ, а вже відомі повторюються для того, щоб забезпечити закріплення рухових навичок.

4. У передостанні 3-4 дні курсу хворих навчають тих гімнастичних вправ, що будуть рекомендовані у наступних заняттях у домашніх умовах.

5. Обсяг методичного матеріалу, інтенсивність та складність фізичних вправ у занятті мають відповідати руховому режиму, що призначений хворому.

Адаптація – це пристосування організму до умов існування в зовнішньому середовищі. Проблема адаптації до фізичних навантажень або проблема тренуваності є однією з центральних в теорії і практиці фізичного виховання і спорту.

Запитання до співбесіди:

1. Назвіть форми лікувальної фізичної культури.
2. Перерахуйте класифікацію вправ.
3. Обґрунтуйте покази і протипокази до проведення кінезотерапії у різні періоди програми.
4. Назвіть та охарактеризуйте особливості щадного режиму, щадно-тренуючого, тренуючого режимів програми кінезотерапії.

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запорізь. нац. ун-т" М-ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 – 2 год.

ТЕМА: Функціональні обстеження в кінезотерапії

Мета: оволодіти навичками проведення функціональних обстежень.

Завдання:

1. Вивчити методи дослідження ефективності ЛФК.
2. Проаналізувати етапи медичного контролю.
3. Самостійно проводити обстеження функціонування систем організму під час занять кінетотерапією.

Короткий виклад теми:

Найбільш важливим і відповідальним завданням контролю у процесі реабілітації є правильна оцінка функціонального стану і функціональних здібностей людини. Для оцінки функціонального стану організму існує спеціальний розділ медицини – **функціональна діагностика**.

Комплексна методика обстеження передбачає вивчення стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональних можливостей з метою визначення рекомендацій щодо використання засобів і методів фізичної реабілітації для оптимального відновлення, збереження, зміцнення здоров'я. Методи обстеження передбачають збір загальних клінічних обстежень, антропометричні вимірювання, проведення функціональних проб.

Суть функціональної діагностики полягає в аналізі механізмів, які зумовлюють зміни в функціонуванні органів і систем під впливом різних чинників. Для об'єктивної і достовірної оцінки функціональних можливостей людини, вивчається реакція органів і систем організму на будь-який вплив. З цією метою під час функціонального обстеження використовують функціональні проби або тести.

Функціональні проби – це точно дозований вплив на організм різних факторів, який дозволяє вивчити реакцію фізіологічних систем на той чи інший вплив і дає змогу отримати уявлення про стан організму в умовах активної життєдіяльності.

Основні завдання функціонального дослідження

1. Визначення і оцінка ступеня і характеру реакції органів та систем на фактор, який впливає.
2. Виявлення механізмів адаптації (приспособування) організму до умов, що змінюються.
3. Виявлення прихованих порушень функції, об'єму і ступеня цих порушень.

Функціональні проби використовуються для оцінки переважно реакції певної системи у відповідь на зовнішній вплив та навантаження. Однак більшість із них характеризують діяльність не однієї окремо взятої системи, а організму в цілому.

Класифікація функціональних проб в залежності від впливаючого фактору:

- проби з фізичним навантаженням.
- проби, що пов'язані зі змінами оточуючого середовища.
 - дихальні проби: з затримкою дихання під час вдиху (проба Штанге); з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі); зі змінами газового складу повітря, що вдихається.
 - температурні проби: холодова; теплова.
 - проби, що пов'язані зі змінами венозної реверсії крові до серця: проби зі змінами положення тіла у просторі: ортостатична (активна, пасивна); кліностатична.
 - проби з напруженням (проба Вальсальви, проби Флека і Бюргера).
 - фармакологічні проби (з калієм, β-блокаторами, атропіном та ін.).
 - харчові проби (аліментарні): на толерантність стосовно глюкози; на виведення (рідини) тощо.

Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням:

- в залежності від часу реєстрації показників: проби на відновлення; тести на зусилля.
- в залежності від кількості виконаних навантажень: одномоментні (проба Мартіне-Кушелевського; 15-ти сек. біг тощо); двомоментні (проба Короткова); комбіновані (3-х моментна проба Летунова тощо).
- в залежності від характеру виконуваних рухів: неспецифічні (використовуються рухи, що характерні практично всім видам спорту – біг, присідання); специфічні (використовуються рухи, що імітують конкретний вид спорту (в боксі «бій з тінню» тощо).
- в залежності від інтенсивності виконуваних навантажень: максимальні; субмаксимальні (75% і менш від максимальних).
- в залежності від умов проведення тестування: тестування в лабораторних умовах з використанням різних видів ергометрів; тестування в звичайних умовах спортивної діяльності або під час оздоровчого тренування.

Вимоги до проведення функціональних проб

Слід відзначити, що якими б не були функціональні проби, вони повинні відповідати визначеним вимогам, а саме – бути **однотипними, стандартними і дозованими**. Тільки при таких умовах можливо порівнювати дані, які отримані у різних осіб, або у однієї людини в різні періоди часу, тобто в динаміці. Крім того, функціональні проби повинні бути цілком безпечними і водночас достатньо інформативними, а також простими і доступними, не вимагати особливих навичок для їх виконання.

Запитання до співбесіди:

1. Дайте характеристику поняття функціональна діагностика та функціональні проби.
2. Обґрунтуйте основні завдання функціонального дослідження.

3. Проаналізуйте алгоритм проведення функціональних проб
4. Розкрийте класифікацію функціональних проб в залежності від впливаючого фактору.
5. Охарактеризуйте класифікацію функціональних проб з фізичним навантаженням.
6. Перерахуйте навантажувальні тести. Назвіть покази і проти покази до проведення навантажувальних тестів.
7. Охарактеризуйте функціональну пробу Руф'є.
8. Обґрунтуйте вимоги до проведення функціональних проб.
9. Розкрийте методику проведення проби з затримкою дихання.
10. Обґрунтуйте методику проведення проби зі змінами положення тіла у просторі.
11. Проаналізуйте методику проведення проби з фізичним навантаженням.
12. Розкрийте поняття толерантності до фізичних навантажень та поріг толерантності.

Література:

1. Абрамов В.В., Смирнова О.Л. Лікарська оцінка функціонального стану та фізичної працездатності [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<ftp.dsma.dp.ua/202/UKR/Inshe/4.%20Lektsii>
2. Методи вивчення функціональних можливостей хворого залежно від режиму рухової активності [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_
3. Методика проведення та оцінка функціональних проб [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<ftp.dsma.dp.ua/202/UKR/Inshe/3.%20Metod%20rekom/>

4. Основні завдання і зміст лікарського контролю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://intranet.tdmu.edu.ua/>
5. Сучасні стандарти та критерії в галузі реабілітаційної медицини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ntmu.ua/files/kaf40/stand_realib.pdf.
6. Функціональна діагностика. Методи функціональної діагностики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hollydolly.com.ua>.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 – 2 год.

ТЕМА: Гідрокінезотерапія як засіб кінезотерапії.

Мета: ознайомитися з гідротерапією як засобом кінезотерапії.

Завдання:

1. Вивчити вплив води на організм людини.
2. Обґрунтувати клініко-фізіологічне застосування гідрокінезотерапії.
3. Ознайомитися з принципами контролю ефективності гідрокінезотерапії.
4. Вивчити принципи проведення лікувального плавання.

Короткий виклад теми

Гідрокінезіотерапія – це лікування рухами у воді. Застосовується у вигляді гімнастичних вправ, витягнення у воді, корекції положенням, підводного масажу, плавання, купання, механотерапії та ігор у воді. Застосування гідрокінезіотерапевтичного комплексу ґрунтується на властивостях води і особливостях її впливу на організм.

Завданнями корекційної роботи засобами гідротерапії є: встановлення контакту з дитиною, подолання у неї емоційного та сенсорного дискомфорту; гальмування

поведінкових розладів, проявів агресії, формування цілеспрямованої діяльності, словесна регуляція поведінки; корекція рухових розладів; розвиток зорово-моторної координації.

Класифікація вправ у воді: вправи поділяються на підготовчі та основні. Плавальні вправи поділяються на 10 груп: погойдування; проводка; сковзання; занурення у воду, пірнання; допоміжні вправи для активізації у дитини рухів ніг; допоміжні вправи для активізації у дитини рухів рук; самостійне плавання; ігри у воді; вправи для активного відпочинку.

Запитання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте вплив води на організм людини.
2. Назвіть та проведіть аналіз клініко-фізіологічного застосування гідрокінезотерапії.
3. Які принципи контролю ефективності гідрокінезотерапії.
4. Назвіть принципи проведення лікувального плавання.
5. Які завдання мають загартувальні процедури.
6. Назвіть форм за гартувальний процедур

Перегляд відеоматеріалів

https://www.youtube.com/watch?v=s0y-sq_yhg4

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М – ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 – 2 год.

ТЕМА: Застосування кінезотерапії для осіб похилого віку.

Мета: ознайомитися з особливостями проведення занять з кінезотерапії для осіб похилого віку.

Завдання:

1. Розкрити поняття Кінезотерапії в геронтології.
2. Вивчити особливості реакції осіб похилого віку на навантаження.
3. Ознайомитися з принципами виконання фізичних вправ особами похилого віку.
4. Оволодіти навичками дозування фізичного навантаження кінезотерапії при роботі з людьми даної категорії.

Короткий виклад теми

Старіння населення – виклик для сучасного суспільства

Якщо раніше старіння населення спостерігали здебільшого у високорозвинених країнах світу (наприклад, у Японії 30% населення вже старше 60 років), то зараз це явище визначають у країнах з низьким і середнім рівнем доходу, і до 2050 р. кількість людей похилого віку там зросте до 80%. Саме тому уряди усіх країн світу зіштовхуються із серйозним викликом і роблять все можливе, щоб забезпечити готовність систем охорони здоров'я та соціальних систем максимально використати цей демографічний феномен.

Основним їхнім завданням є створення умов для покращання здоров'я і функціонування людей похилого віку. Фізична активність це один із головних елементів для вирішення цих завдань.

Актуальні проблеми рухової активності людей старшого віку та шляхи їхнього вирішення

Згідно з результатами недавно проведених досліджень, опублікованими в Journal of Alzheimer's Disease, малорухливий спосіб життя в старшому віці може

прискорити розвиток деменції. Результати досліджень, в яких впродовж п'яти років аналізували дані понад 1600 людей старшого віку, підтвердили, що особи, які не виконували фізичні вправи, більш схильні до розвитку деменції, ніж ті, які виконували їх систематично.

Окрім цього, є наукові дані, які свідчать про зв'язок фізичних вправ з покращанням когнітивних функцій (уваги, мислення, швидкості опрацювання інформації), а також зі зниженим ризиком розвитку когнітивних дефіцитів різних видів у фізично активних людей старшого віку.

Отже, позитивний вплив рухової активності на здоров'я людей старшого віку є суттєвим і доказаний результатами наукових досліджень різних рівнів, проведених у багатьох країнах світу. Водночас відсутність інформації про користь і види фізичної активності серед широкого загалу населення є значною перешкодою для системних занять фізичними вправами людей старшого віку.

Завдання та види фізичної активності для людей похилого віку

Безперечно, що регулярна фізична активність забезпечує позитивний вплив на діяльність органів і систем організму людей старшого віку. Але залежно від обраного виду активності вплив на організм і на фізичні показники буде різний. Власне тому важливо чітко розуміти мету майбутніх занять і завдання, які ми хочемо вирішити, займаючись фізичною активністю.

Найбільш актуальною і значущою для людей старшого віку у повсякденності є загальна витривалість організму. Окрім неї слід звертати увагу на підтримку інших фізичних показників (сили, гнучкості, координації, рівноваги). Така стратегія роботи забезпечуватиме високу якість життя, мінімізуючи ризики падіння, що є надзвичайно важливим для людей старшого віку.

Запитання до співбесіди:

1. Розкрийте поняття Кінезотерапії в геронтології.
2. Назвіть особливості реагування особами похилого віку на навантаження.
3. Які принципи виконання фізичних вправ особами похилого віку.
4. Проведіть та обґрунтуйте дозування фізичного навантаження кінезотерапії при роботі з людьми даної категорії.

Перегляд відеоматеріалів

<https://ml.com.ua/reabilitatsiya-dtsp/vykorystannya-kinezoterapiyi-dlya-reabilitatsiyi-ditej/>

<https://www.youtube.com/watch?v=PELrvrPRjCM>

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М – ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 – 4 год.

ТЕМА: Кінезотерапія в педіатрії.

Мета: ознайомитися з особливостями проведення кінезотерапії для дітей першого року життя, дошкільного, шкільного віку.

Завдання:

1. Ознайомитися з особливостями розвитку дитячого організму.
2. Розглянути вплив фізичних вправ на дитячий організм.

3. Оволодіти навиками дозування фізичного навантаження кінезотерапії при роботі з дітьми.

Короткий виклад теми:

Фізіологічною дією кінезотерапії дітей першого року життя визначаються основні принципи організації гімнастики.

1. Гімнастика повинна проводитись натще серце, тобто безпосередньо після нічного сну.

2. Вона повинна проводитись на відкритому повітрі або в добре провітрених приміщеннях.

3. Гімнастика повинна приносити дитині задоволення, недопустимо займатися з дитиною, яка плаче:

а) вправи повинні бути доступні, відповідати віку і функціональним можливостям дитини;

б) методика повинна стимулювати дітей для виконання вправ.

4. В гімнастиці, на відміну від інших видів рухової активності дитини, всі рухи повинні виконуватись точно і правильно: в грудному віці – рухами дорослого, в старшому – спеціальним обладнанням – гімнастичні палки, обручі та ін.

5. В першому півріччі для стимуляції активності дитини використовуються вроджені – безумовні рефлекси, головним чином шкірний, а потім - вестибулярний, так як провідні шляхи цих аналізаторів функціонують з народження, а безумовні рефлекси в цей період найбільш яскраво проявляються в зв'язку з недостатнім розвитком кори головного мозку і відсутністю її гальмівного впливу. І.М. Сеченов писав, що в першому півріччі життя немає ні одного руху, якого не можна було б викликати рефлексорно.

Залежно від фізіологічних особливостей дитини в умовах конкретної патології визначаються його фізичні і адаптивні можливості до сприйняття фізичного

навантаження при заняттях лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Контроль за станом дитини під час занять складається з загальноприйнятих методів контролю за функцією насамперед серцево-судинної системи і за ознаками стомлюваності. Як показує практика, обмеження часу тривалості процедури ЛФК та її інформативності пов'язано перш за все з втомою центральної нервової системи. Це проявляється в зниженні концентрації уваги: в збільшенні кількості помилок при виконанні вправи, відволіканні на сторонні подразники, ігноруванні прохань, нездатності прислухатися до інструктора і т.п. Особливо це характерно для дітей з синдромом дефіциту уваги, кількість яких може досягати 15-20% від числа дітей, що займаються в групі ЛФК. У зв'язку з цим тривалість процедури ЛФК за нормами для дітей дошкільного віку становить не більше 20 хвилин.

Запитання до співбесіди

1. Дайте характеристику розвитку дитячого організму.
2. Рзкрийте вплив фізичних вправ на дитячий організм.
3. Обґрунтуйте дозування фізичного навантаження кінезотерапії при роботі з дітьми.
4. Складіть зразкове заняття з кінетотерапії для дітей відповідного віку.

Перегляд відеоматеріалів

<https://klubfedotova.ru/uk/trenirovki/uprazhneniya-na-fitbole-dlya-malyshei-do-goda-uprazhneniya-na-myache-dlya-grudnichkov/>

Література

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч.

- закл. "Запорізь. нац. ун-т" М – ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
 3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8 – 4 год.

ТЕМА: Кінезотерапія в неврології.

Мета: навчитися проводити заняття з кінезотерапії пацієнтам неврологічного профілю.

Завдання:

1. Ознайомитися з особливостями наслідків неврологічних захворювань на прикладах дитячого церебрального паралічу та інсульту.
2. Навчитися проводити обстеження пацієнтів.
3. Навчитися формувати завдання і програму кінетотерапії для пацієнтів неврологічного профілю.

Короткий виклад теми:

Компенсація функцій при різних ураженнях нервової системи може бути чинником, що закріплює відновні механізми, що виникають у зв'язку з реституцією й регенерацією, або основним фактором відшкодування чи заміщення втрачених функцій. Клінічне значення процесу компенсації у відновленні порушених функцій дуже велике, тому що на відміну від процесу реституції компенсаторні механізми можуть перебігати значно довше й удосконалюватися під впливом тренування. Процес компенсації порушених функцій є активним процесом, тому що організм людини використовує дуже складний комплекс різних, найбільш доцільних у даній ситуації реакцій для забезпечення найбільшого ступеня керованості частинами тіла з метою оптимальної стратегії й тактики у взаєминах із зовнішнім середовищем.

Запитання до співбесіди

1. Назвіть особливості наслідків дитячого церебрального паралічу.
2. Назвіть особливості наслідків інсульту.
3. Обґрунтуйте обстеження пацієнта з наслідками дитячого церебрального паралічу.
4. Обґрунтуйте обстеження пацієнта після інсульту.
5. Навчитися формувати завдання і програму кінезотерапії для пацієнтів неврологічного профілю.

Перегляд відеоматеріалів

<https://www.youtube.com/watch?v=SGFkxVeyN5w>

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М – ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 – 2 год.

ТЕМА: Особливості кінезотерапевтичних підходів при різних неврологічних синдромах.

Мета: ознайомитися з методикою проведення кінезотерапії пацієнтам різними неврологічними синдромами

Завдання

1. Ознайомитися з принципами проведення пасивних, активних вправ.
2. Навчитися виконувати пасивні вправи, добирати активні вправи.
3. Оволодіти вмінням формувати рухові функції.

Короткий виклад теми:

Завданнями лікувальної гімнастики при м'яких парезах і паралічах є: 1) адекватна вправа для м'язів із метою збільшення їх сили; 2) створення прийняттого балансу, рівноваги між паретичними м'язами і їх синергістами, з одного боку, і антагоністами – з іншого, з метою наближення цієї системи до стану, що забезпечує виконання основних рухових актів; 3) непряма рефлекторна напруга м'язів із метою поліпшення їх кровопостачання й трофіки; 4) запобігання суглобово-м'язовим контрактурам і малорухомості або їх усунення; 5) запобігання порочним компенсаторним рухам і діям, що виникли у хворого спонтанно на різних етапах відновлення, або їх усунення; 6) відтворення побутових і трудових навичок.

Запитання до співбесіди

1. Назвіть принципи проведення пасивних вправ, активних вправ, пасивно-активних вправ, вправ для розтягу спазмованих м'язів.
2. Продемонструйте виконання пасивних вправ.
3. Продемонструйте виконання активних вправ.
4. Назвіть правила формування рухових стереотипів.

Перегляд відеоматеріалів

<https://www.youtube.com/watch?v=AFPppJneUDE>

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запорізь. нац. ун-т" М – ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 – 4 год.

ТЕМА: Авторські програми в кінетотерапії: Войта-терапія, Бобат-терапія, Петьо-терапія, кінезотерапія за А.М. Смолянїновим.

Мета: Ознайомитися з різними авторськими програмами кінетотерапії.

Завдання:

1. Розкрити особливості Войта-терапії.
2. Ознайомитися із завданнями Бобат-терапії.
3. Обґрунтувати завдання у Петьо-терапії.
4. Оволодіти методикою кінезотерапії за А.М. Смолянїновим.

Короткий виклад теми.

Нейро-розвиваючий підхід Бобат був спрямований на сенсомоторні компоненти м'язового тону, рефлексів, патологічних рухових моделей, постурального контролю, органів почуттів, сприйняття і пам'яті – тобто на ті компоненти, що найбільш ймовірно порушуються при ураженні центральної нервової системи.

Принципом Войта-терапії є не тільки вплив на рухову сферу, а й на все тіло загалом: на сенсорну, вегетативну та психічну системи. При проведенні терапії спостерігаються зміни частоти пульса, дихання та кров'яного тиску. Основним завданням методики є формування рухових навичок відповідних віку дитини. Для його вирішення використовують рефлекс повзання і рефлекс поворота. Їх основні феномени мають вплив на управління тілом в цілому, його вертикалізацію та можливість руху вперед.

Кондуктивна педагогіка, або Метод Петьо: методика фізичної реабілітації пацієнтів з органічними ураженнями мозку (дитячим церебральним паралічем). Кондуктивна педагогіка базується переважно на освітній моделі втручання та об'єднує педагогічні та реабілітаційні цілі в

одній програмі. Ця концепція спрямована на те, щоб допомогти дітям з руховими порушеннями набути «ортофункції», що визначається як здатність брати участь і функціонувати у суспільстві незважаючи на свою неповносправність. Кондуктивна педагогіка базується на ідеї, що нервова система, незважаючи на своє пошкодження, все ж таки має можливості до формування нових нервових зв'язків.

Запитання до співбесіди

1. Назвіть особливості Войта-терапії.
2. Обґрунтуйте завдання Бобат-терапії.
3. Перерахуйте завдання у Петьо-терапії.
4. Проведіть заняття за методикою кінезотерапії за А.М. Смолянїновим.

Перегляд відеоматеріалів

<https://www.youtube.com/watch?v=AFPppJneUDE>

Література:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм: навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання спец. "Фізична реабілітація". Держ. вищ. навч. закл. "Запоріж. нац. ун-т" М – ва освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя: [б. в.], 2011. 313 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація підручник. К.: Олімп. Л-ра, 2010. 488 с.
3. Мурза В. П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] К.: Орлан, 2004. 559 с.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 3 семестр – залік

Методи контролю

1. Поточний контроль
2. Модульний контроль

3. Залік

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (залік)	Сума
Змістовий модуль №1											
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка E CTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	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'язкови м повторним вивченням дисципліни
------	----------	--	---