

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-128М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних занять із навчальної дисципліни

«Здоров'я людини»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)

рівня за освітньо-професійною програмою

«Креативна та цифрова культура»

спеціальності 034 «Культурологія»

денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІЕМ
Протокол № 8 від 29.01.2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання практичних занять із навчальної дисципліни «Здоров'я людини» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньою програмою «Креативна та цифрова культура» спеціальності 034 «Культурологія» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Гамма Т. В.– Рівне : НУВГП, 2024. – 35 с.

Укладач: Гамма Т. В., к.б.н., доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., д.фіз.вих., проф, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми:
Коберська Т. А., к.філос.н., доцент, доцент кафедри філософії та культурології

© Т. В. Гамма, 2024

© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.	7
ТЕМА 1. Практичні аспекти основ здоров'я, здорового способу життя.	7
ТЕМА 2. Здоров'я в різні вікові періоди: практичний підхід.	9
ТЕМА 3. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я.	11
ТЕМА 4. Практичні аспекти збереження та покращення психічного здоров'я.	13
ТЕМА 5. Емоційне здоров'я як важлива складова життестійкості.	15
ТЕМА 6. Вплив харчування на стан здоров'я.	17
ТЕМА 7 Роль фізичної активності у підтримці здоров'я.	19
ТЕМА 8. Роль засобів фізичної терапії і ерготерапії при реабілітації пацієнтів.	22
ТЕМА 9. Аналіз впливу масажних технік на збереження здоров'я.	24
ТЕМА 10. Вплив масажних технік на відновлення здоров'я.	27
ТЕМА 11. Методика виконання лікувально-профілактичного масажу.	29
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	31
ЛІТЕРАТУРА	33

ВСТУП

Вивчення ОК «Здоров'я людини» є критично важливим у сучасному світі з огляду на зростання захворювань, пов'язаних зі способом життя, ризику розвитку психічних розладів, необхідності профілактики захворювань та збереження громадського здоров'я, що сприяє підвищенню якості життя населення та збереженню працездатності нації.

Мета ОК "Здоров'я людини" – вивчення понять та термінів, пов'язаних зі здоров'ям, здоровим способом життя, розуміння та вивчення стратегій, методів і принципів, які сприяють відновленню та збереженню здоров'я.

Завдання навчальної дисципліни: вивчення понять та принципів здорового способу життя, враховуючи загальні принципи здоров'я; вивчення ролі рухової активності, рекреації та їх впливу на здоров'я, вивчення різних методів, технік та підходів, які використовуються для відновлення фізичного та ментального здоров'я; розгляд важливості правильного харчування та його впливу на здоров'я людини, формування здорових харчових звичок; ознайомлення з техніками проведення лікувально-профілактичного масажу та їх впливом на процес відновлення здоров'я.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денн а	заочн а
1.	ТЕМА 1. Практичні аспекти основ здоров'я, здорового способу життя.	2	2
2.	ТЕМА 2. Здоров'я в різні вікові періоди: практичний підхід.	2	
3.	ТЕМА 3. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я.	2	2
4.	ТЕМА 4. Практичні аспекти збереження та покращення психічного здоров'я.	2	
5.	ТЕМА 5. Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості.	2	
6.	ТЕМА 6. Вплив харчування на стан здоров'я.	2	2
7.	ТЕМА 7 Роль фізичної активності у підтримці здоров'я.	2	2
8.	ТЕМА 8. Роль засобів фізичної терапії і ерготерапії при реабілітації пацієнтів.	2	
9.	ТЕМА 9. Аналіз впливу масажних технік на збереження здоров'я.	2	2

10.	ТЕМА 10. Вплив масажних технік на відновлення здоров'я.	2	
11.	ТЕМА 11. Методика виконання лікувально-профілактичного масажу.	2	
	Разом	22	10

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

Практичні аспекти основ здоров'я, здорового способу життя

Мета: Ознайомитись практичними аспектами основ здоров'я, здорового способу життя.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитись з поняттям здоровий спосіб життя та його критеріями.
3. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми:

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я представляє собою стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів. Здоров'я людини визначається як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Предметом дослідження є здоров'я індивіда, який живе в реальному, складному світі. Здоровий спосіб життя передбачає розумне використання життєвого потенціалу та дотримання науково обґрунтованих рекомендацій ВООЗ та інших медичних організацій.

Цей спосіб життя базується на загальних принципах щодо харчування, фізичних навантажень, гігієни, тренувань холодом, відмові від шкідливих звичок та запобіганні статевим захворюванням. Здоровий спосіб життя охоплює дії, звички і обмеження, спрямовані на підвищення якості життя в соціальному, розумовому, духовному і фізичному вимірах, а також на зменшення ризику розвитку захворювань.

Напрями формування здорового способу життя:

- споживання різноманітних, вітамінами та мінералами насичених продуктів;
- дотримання правил регулярних прийомів їжі та уникання переїдання;
- регулярні фізичні вправи та тренування відповідно до індивідуальних можливостей;
- прогулянки, активні види відпочинку, спорт як частина щоденного режиму;
- дотримання основних правил особистої гігієни;
- регулярні медичні огляди та профілактичні вакцинації;
- профілактика та відмова від куріння, вживання алкоголю та інших шкідливих звичок;
- стрес-менеджмент та практики психічного релаксу;
- розвивання позитивного мислення та відносин з оточуючими;
- збереження та розширення соціального кола спілкування;
- волонтерська діяльність та участь у громадських заходах.

Питання:

1. Охарактеризуйте поняття здорового способу життя.
2. Назвіть складові здорового способу життя.
3. Назвіть напрями формування здорового способу життя?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Здоров'я в різні вікові періоди: практичний підхід

Мета: Розглянути особливості здоров'я людини в різні вікові періоди життя.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути особливості здоров'я людини в різні вікові періоди життя.
3. Розглянути яким чином можна покращити здоров'я людини в різні вікові періоди.

Короткий огляд теми:

Дитинство та підлітковий вік.

Харчування та фізична активність. Для дітей та підлітків важливо забезпечити раціональне харчування, багате вітамінами та мінералами. Рекомендується включати різноманітні продукти та підтримувати активний спосіб життя через активні рухливі ігри, спорт та заняття фізичною культурою.

Психосоціальний розвиток. Батькам слід активно сприяти емоційному розвитку дітей, сприяти соціальній взаємодії та надавати підтримку у вирішенні психологічних та емоційних питань.

Профілактика та формування звичок. Важливо вживати профілактичні заходи, такі як вакцинація, щоб запобігти захворюванням. З формуванням корисних звичок допомагають щоденні режими, ритуали та налагоджені стосунки в сім'ї.

Молодь та дорослий вік.

Оптимальна енергія та вага. Дорослим слід уважно слідкувати за раціоном, вибираючи різноманітні продукти та збалансовані страви. Регулярні фізичні навантаження, такі як фітнес чи заняття спортом, сприяють збереженню оптимальної ваги та енергії.

Медичні огляди та профілактика. Регулярні медичні огляди допомагають виявляти захворювання на ранніх стадіях. Профілактичні заходи, такі як щеплення та скринінгові тести, є ключовими для збереження здоров'я.

Психологічне благополуччя. Розвиток позитивного мислення та впорядкованого вирішення стресових ситуацій сприяє психічному здоров'ю. Важливо навчати та практикувати прийоми стрес-менеджменту та самопідтримки.

Похилий вік та старість.

Фізична активність та функціональність. Вправи для підтримання гнучкості та м'язової маси, регулярні прогулянки та легкі види тренувань є корисними для збереження фізичної активності.

Харчування та доповнення. Зменшення кількості калорій та збільшення споживання поживних речовин може бути корисним у старшому віці. Доповнення, такі як вітаміни та мінерали, допомагають зберігати оптимальне здоров'я.

Управління хронічними захворюваннями. Співпраця з медичними фахівцями для контролю та лікування хронічних захворювань. Підтримка з боку родини та спільноти важлива для психологічного благополуччя.

Питання:

1. Які основні принципи раціонального харчування для дітей та підлітків?
2. Які види фізичної активності рекомендується включати в щоденний режим для забезпечення здоров'я?
3. Як батькам підтримувати емоційний та соціальний розвиток дітей?
4. Які принципи збалансованого харчування для дорослих сприяють збереженню енергії та оптимальній вазі?
5. Які переваги мають регулярні медичні огляди та як вони допомагають виявляти захворювання на ранніх етапах?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я

Мета: розглянути вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з поняттями стрес, види стресу.
3. Розглянути вплив стресу на організм людини та технології подолання стресу.

Короткий огляд теми:

Стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини, і його вплив на фізичне та ментальне здоров'я важко переоцінити. По-перше, стрес активує в організмі низку фізіологічних реакцій, таких як вироблення гормонів стресу, збільшення серцевого ритму та підвищення кров'яного тиску. Це може призводити до серйозних проблем з серцем та іншими фізичними захворюваннями.

Другий аспект впливу стресу – це його негативний ефект на ментальне здоров'я. Стрес може викликати тривожність, депресію та інші психічні розлади. Люди, які довгий час перебувають під впливом стресу, можуть стикатися з проблемами з концентрацією, втомою та навіть втратою інтересу до життя.

Третій аспект – взаємозв'язок фізичного та ментального здоров'я. Стрес може впливати на імунну систему, зробивши організм більш вразливим до захворювань. Також відомо, що стрес сприяє розвитку запальних процесів, що може призвести до хронічних захворювань.

Важливо приділяти увагу управлінню стресом, використовуючи різноманітні стресові стратегії, такі як регулярна фізична активність, медитація та соціальна підтримка. Це допоможе зберегти баланс між фізичним і психічним здоров'ям і покращити якість життя.

До технологій подолання стресу відносять мобільні додатки для медитації та релаксації, які надають користувачам можливість знайти миті спокою в будь-який час і в будь-якому місці. Ці додатки часто включають гіпнотерапію, звукові ефекти та спеціальні програми для зняття стресу.

Віртуальна реальність (VR) також знаходить застосування в технологіях подолання стресу. VR-терапія може створювати імерсійне середовище (штучний простір) для релаксації, допомагаючи користувачеві відсунути від щоденних турбот та знайти психологічний відпочинок. Такі техніки використовуються для лікування посттравматичного стресового розладу, фобій та тривожних станів.

Біометричні пристрої для вимірювання рівня стресу та серцебиття, такі як смарт-годинники та датчики, дозволяють користувачам відслідковувати свій фізіологічний стан. Це надає можливість реагувати на стресові ситуації та вчасно впроваджувати методи релаксації для збереження емоційного благополуччя.

В цілому, технології подолання стресу стають все більш доступними та ефективними, надаючи інструменти для підтримання ментального здоров'я в сучасному світі.

Питання:

1. Як стрес впливає на фізичне здоров'я людини та які можливі наслідки для серця та інших фізичних аспектів?
2. Який стрес впливає на ментальне здоров'я?
3. Як стрес впливає на імунну систему?
4. Які стратегії управління стресом рекомендуються для збереження балансу між фізичним і ментальним здоров'ям?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Практичні аспекти збереження та покращення психічного здоров'я

Мета: розглянути практичні аспекти збереження та покращення психічного здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути практичні аспекти збереження та покращення психічного здоров'я.

Короткий огляд теми:

Любов до своєї роботи, родини та близьких – це невід'ємна частина життя, але не слід забувати і про самого себе. Один із способів виявлення такої самолюбові – регулярна турбота про своє психічне здоров'я, адже у відмінному настрої ми можемо досягти більше.

Багато людей вважають обійми ефективним способом розслаблення, особливо перед важливими розмовами чи стресовими ситуаціями.

Порад від IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, які можна використовувати перед або під час надзвичайних ситуацій, щоб підтримати свою емоційну стійкість:

1. Встаньте або сядьте прямо, розподіліть вагу рівномірно між обома ногами.
2. Зосередьте увагу на почутті опори ваших ніг.
3. Вдихніть глибоко, видихайте повільно та свідомо.
4. Покладіть праву руку на внутрішній частині лівого стегна, а ліву – нижче правого плеча.
5. Натискайте обома руками на тіло, обіймаючи себе протягом кількох секунд.
6. Розслабте руки на п'ять секунд і повторіть цей процес двічі.
7. Руки вздовж тіла та переходьте до повсякденних справ.

Ці прості дії можуть стати ефективними практичними засобами для підтримки емоційного стану та забезпечення стабільності психічного здоров'я.

Також можна використати вправи для подолання стресу і тривоги.

Вміння зосереджувати свою увагу на "тут і зараз" є важливою вмінням, особливо в умовах емоційного перенавантаження. Наш розум має тенденцію підсвідомо спрямовувати наше увагу на безкінечне переглядання минулого або постійне передбачення та тривоги стосовно майбутнього.

Випробуйте практику концентрації на "тут і зараз" з використанням органів чуття. В ідеалі говоріть собі в розумі, що ви бачите, чуєте, відчуваєте за запах, та які відчуття ви сприймаєте в своєму тілі. Почніть фразами "Я помічаю...", такими як "Тепер я помічаю звук далеко...", "У цей момент я відчуваю, що мої руки торкаються...", або "Тепер я помічаю, як бачу кольори...".

Продовжуйте усвідомлювати те, що ви сприймаєте у кожен конкретний момент - будь то візуальні образи, звуки, аромати, смаки, тактильні відчуття чи відчуття у вашому тілі. Практикуйте це, будучи в русі, стоячи, лежачи або сидячи.

Сформууйте новий звичай жити в теперішньому моменті та насолоджуйтеся кожним миттю.

Вправа "Безпечне місце" може стати ефективним засобом подолання тривоги. Якщо ви відчуваєте тривогу, виділіть кілька хвилин для цієї техніки на уяву, яка дозволить вам відволіктися від поточних негараздів.

Сідайте або лягайте, і, якщо готові, закрийте очі. Спрямуйте свою увагу на власне тіло і розслабте його. Зробіть глибокий вдих носом і повільний видих ротом.

Подумайте про місце, яке викликає в вас відчуття безпеки та комфорту. Це може бути реальне місце або уявний пейзаж. Зосередьте увагу на відчуттях та зображеннях, пов'язаних з цим місцем.

Підсвідомо відобразіть у своїй уяві якнайбільше деталей цього місця та почуйте, побачте і відчуйте його. Відчуйте спокій, комфорт і позитивні емоції, пов'язані з цим місцем.

Запам'ятовуйте, що ви можете самостійно керувати своєю емоційною стійкістю. Зосередженість на власному самопочутті є важливою складовою психічного здоров'я, дозволяючи подолати негативні впливи та знаходити шляхи розслаблення в умовах тривалого стресу.

Питання:

1. Як любов до роботи, родини та близьких пов'язана з психічним здоров'ям?
2. Як регулярна турбота про психічне здоров'я може впливати на настрій та досягнення?
3. Чи можуть обійми служити ефективним засобом розслаблення перед важливими розмовами чи стресовими ситуаціями?
4. Які поради від IFRC Reference Centre for Psychosocial Support можна використовувати для підтримки емоційної стійкості під час надзвичайних ситуацій?
5. Як вправи для подолання стресу і тривоги можуть впливати на психічне здоров'я та стабільність?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості

Мета: розглянути емоційне здоров'я як важливу складову життєстійкості.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з поняттям емоційне здоров'я.
3. Розглянути поняття життєстійкість.

Короткий огляд теми:

Ключовою складовою "благополуччя" є психологічне здоров'я, яке служить ресурсом для розвитку особистості і безпосередньо впливає на загальний психічний стан, самопочуття та здатність подолати життєві труднощі.

Емоційне здоров'я визначається як наявність переважно позитивних емоцій або, принаймні, рівновага між позитивними та негативними емоціями, збагаченість особистого життя різноманітними почуттями та їх контроль. Важливими аспектами є самоконтроль та адекватна реакція на ситуації, що виникають. Емоційне здоров'я також виявляється у здатності адаптуватися до змін та швидкому відновленні сил після стресових ситуацій чи криз.

Життєстійкість особистості, яка виявляється у вмінні ефективно функціонувати навіть при наявності життєвих труднощів, не є рідкісним даром, але складається з розвинутих навичок, які можна культивувати. Ця якість дозволяє людині зберігати баланс між адаптацією до нових умов та прагненням жити гармонійно.

Функція життєстійкості виявляється у здатності будувати ефективні соціальні взаємодії та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку в умовах життєвих труднощів. Життєстійкість може слугувати особистісним потенціалом для ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних умовах.

Недостатність життєстійкості може призвести до того, що особистість не здатна подолати період залежності від батьків, не може ефективно адаптуватися до складних умов та не в змозі досягти максимальної повноти життя. У таких випадках особистість відчуває труднощі в навчанні на власних помилках та часто уникає вирішення проблем, шукаючи втечі від них.

Життєстійкість є важливим аспектом для конструктивного подолання життєвих труднощів, забезпечення ефективної соціальної взаємодії та досягнення повноцінного життя.

Питання:

1. Як психологічне здоров'я впливає на розвиток особистості та загальний психічний стан людини?

2. Як визначається емоційне здоров'я, і чому важливо досягти рівноваги між позитивними та негативними емоціями?

3. Які аспекти самоконтролю та адекватної реакції на ситуації є ключовими для емоційного здоров'я?

4. Як життєстійкість особистості допомагає функціонувати ефективно навіть у змінливих життєвих обставинах?

5. Як недостатність життєстійкості може впливати на соціальні відносини та здатність особистості вирішувати життєві проблеми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Вплив харчування на стан здоров'я

Мета: розглянути вплив харчування на стан здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Розглянути вплив харчування на стан здоров'я.

Короткий огляд теми:

Харчування, у своїй сутності, є критичним компонентом життєдіяльності, що визначається його основними функціями в організмі. Цей процес є невід'ємною частиною системи обміну речовин та забезпечує постійне оновлення клітин і тканин, компенсацію енерговитрат та формування різноманітних регуляторів життєдіяльності.

Обмін речовин, функціональна активність та структура клітин і органів в значній мірі піддаються впливу споживаної їжі.

Харчування, у свою чергу, реалізується як складний процес, що включає в себе приймання і перетравлення їжі, всмоктування та абсорбцію білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та води організмом.

Раціональне харчування, як фундаментальний аспект, представляє собою фізіологічно повноцінне харчування для здорових осіб, враховуючи їхню стать, вік, тип праці та інші індивідуальні фактори. Такий підхід сприяє збереженню загального здоров'я, опірності організму негативним впливам навколишнього середовища, а також підтримує високий рівень фізичної та психічної працездатності.

Функції харчування визначаються його спрямованістю на постачання організму енергією, пластичними речовинами, біологічно активними речовинами та виробленням як неспецифічного, так і специфічного імунітету. Цей процес відзначається своїми біологічними властивостями, врахуванням яких визначається його роль у забезпеченні організму необхідними елементами.

У практичному плані раціональне харчування ґрунтується на принципах, що охоплюють харчовий раціон, режим і умови прийому їжі. Однією із важливих умов є відповідність енергетичної цінності раціону потребам організму. Врахування хімічного складу їжі, різноманітності, засвоюваності та органолептичних властивостей продуктів є необхідними факторами для забезпечення адекватності та оптимальності харчування.

Макронутрієнти – група хімічних сполук, що входять до складу продуктів харчування та споживаються у відносно великій кількості. Виділяють три головні групи макронутрієнтів: вуглеводи, білки та жири забезпечують енергетичні та пластичні потреби організму людини. До макронутрієнтів відносять також харчові волокна.

Згідно сучасних поглядів на рекомендації з харчування загальна калорійність дієти має бути розподілена серед макронутрієнтів наступним чином:

- 45-65% енергії з вуглеводів;
- 10-35% енергії з білку;
- 20-35% енергії з жиру.

Мікронутрієнти – це складові харчових продуктів, які організм людини потребує у незначній кількості. До них належать вітаміни та мінерали.

Питання:

1. Які основні функції харчування?
2. Як харчування впливає на обмін речовин, функціональну активність та структуру клітин і органів?
3. Як раціональне харчування сприяє збереженню загального здоров'я та опору організму негативним впливам навколишнього середовища?
4. Які функції визначають спрямованість харчування на постачання організму енергією та пластичними речовинами?
5. Які принципи раціонального харчування формуються на основі вимог до харчового раціону, режиму харчування і умов прийому їжі?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Роль фізичної активності у підтримці здоров'я

Мета: ознайомитися з роллю фізичної активності у підтримці здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути яким чином фізична активність впливає на здоров'я організму.

Короткий огляд теми:

Фізична активність є необхідною складовою здорового способу життя та підтримки оптимального рівня здоров'я. Ця тема викликає значний інтерес серед науковців та медичних фахівців у зв'язку з поширеністю сучасних хвороб, що пов'язані зі сидячим способом життя та недостатньою фізичною активністю. У даній роботі ми досліджуємо роль фізичної активності у підтримці здоров'я

та надаємо науково обґрунтовані докази її важливості для людського організму.

Фізична активність сприяє покращенню функціонування серцево-судинної системи, зміцненню м'язів та кісток, підвищенню рівня ендорфінів (природних антидепресантів), зниженню рівня стресу та зміцненню імунної системи. Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню обміну речовин та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, ожиріння та інші.

Дослідження епідеміологічного характеру підтверджують, що особи, які ведуть активний спосіб життя та регулярно займаються фізичною активністю, мають значно менший ризик смерті від серцево-судинних захворювань, інфаркту міокарда, інсульту, раку та інших хронічних захворювань порівняно з особами, які ведуть сидячий спосіб життя.

Крім фізіологічних аспектів, фізична активність має значний психологічний вплив. Вона сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу, підвищенню самооцінки та загального почуття добробуту. Регулярна фізична активність може бути ефективним засобом профілактики та лікування депресії та інших психічних розладів.

Аеробні вправи – це такі, що забезпечують рухи, які вимагають постійної постачання кисню до м'язів протягом тривалого періоду часу. Ці вправи включають ходьбу, біг, плавання, велосипед, аеробіку, танці та інші види кардіоваскулярної діяльності.

Аеробні вправи зміцнюють серце, підвищують його ефективність та витривалість, знижують ризик серцевих захворювань.

Регулярна аеробна активність сприяє розвитку легеневого дихального апарату, що підвищує об'єм легенів та покращує дихальну функцію.

Аеробні вправи сприяють збільшенню енергетичного рівня, підвищенню витривалості та зниженню рівня втоми.

Анаеробні вправи – це такі, що характеризуються короточасними, інтенсивними фізичними навантаженнями, під час яких тіло не може забезпечити достатню кількість кисню для м'язової роботи. Ці вправи включають важкі силові тренування, швидкі бігові інтервали, стрибки, підйоми ваг та інші види інтенсивних навантажень.

Анаеробні вправи сприяють розвитку м'язів, зміцнюють кістково-м'язову систему та підвищують загальний рівень фізичної сили.

Вправи з використанням вагового навантаження допомагають підтримувати здорову масу тіла та зменшують ризик ожиріння.

Інтенсивні тренування сприяють активізації метаболізму, що сприяє спалюванню жиркових запасів та збереженню оптимального рівня глюкози в крові.

Вік та корисні види навантажень.

У дитинстві та підлітковому віці важливо включати різноманітні фізичні ігри, спортивні заняття та активний відпочинок для підтримки загального розвитку та формування здорового способу життя.

У молодому віці рекомендується виконувати комбінацію аеробних та анаеробних вправ для покращення фізичної форми та здоров'я.

У дорослому віці важливо зберігати активний спосіб життя, зокрема, займатися аеробними вправами для підтримки серцево-судинної системи та анаеробними вправами для збереження м'язової маси та сили.

Людам літнього віку рекомендується зосередитися на пом'якшених формах фізичної активності, таких як ходьба, водні вправи та легка гімнастика, що сприяють підтримці функцій організму та запобіганню втрати м'язової маси та рухових навичок.

Питання.

1. 1 Яка роль фізичної активності у підтримці здоров'я залишається найбільш актуальною, особливо у

контексті поширеності сучасних хвороб, пов'язаних з сидячим способом життя?

2. Які фізіологічні та психологічні аспекти фізичної активності відіграють ключову роль у підтримці здоров'я людини?
3. Які епідеміологічні дані підтверджують важливість регулярної фізичної активності для зниження ризику серцево-судинних захворювань та інших хронічних захворювань?
4. Які вікові категорії найбільш користуються різноманітними видами фізичної активності, і чому це є важливим для здоров'я на різних етапах життя?
5. Які основні види аеробних та анаеробних вправ рекомендується враховувати для підтримки здоров'я?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8

Роль засобів фізичної терапії і ерготерапії при реабілітації пацієнтів

Мета роботи: ознайомитись з роллю засобів фізичної терапії і ерготерапії при реабілітації пацієнтів.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути засоби фізичної терапії, ерготерапії.

Короткий огляд теми:

Фізична терапія є важливою професійною галуззю в медичній системі, яка направлена на застосування фізичних вправ з метою розвитку, підтримки та відновлення рухливості та функціональних можливостей людини протягом усього життя. Це особливо важливо в ситуаціях, коли рух і моторні функції порушуються внаслідок старіння, травм, болів, хвороб, розладів або впливу навколишнього середовища. Функціональний рух вважається ключовим елементом здоров'я.

Фізична терапія включає в себе взаємодію між фізичними терапевтами, пацієнтами/клієнтами, іншими медичними фахівцями, сім'ями, опікунами та громадами. В цьому процесі оцінюється потенціал руху та визначаються цілі. Фізична терапія сприяє покращенню якості життя та ґрунтується на доказових підходах.

Фізична терапія є послугою, яка надається фізичними терапевтами приватним особам та населенню загалом з метою розвитку, збереження та відновлення рухової та функціональної спроможності людини протягом усього її життя. Ці послуги надаються в ситуаціях, коли рух і функціональність людини обмежені або втрачені внаслідок старіння, травм, болю, хвороби, розладів або впливу навколишнього середовища.

Фізичну терапію застосовують у всіх сферах медицини, включаючи травматологію, ортопедію, кардіологію, пульмонологію, гастроентерологію, ендокринологію, гінекологію та педіатрію.

Ерготерапія є методом відновлення рухової функції верхніх кінцівок через різноманітні ігрові завдання і тренажери. Основне завдання ерготерапії – допомога у вирішенні конкретних проблем, які виникають у пацієнтів під час виконання щоденних справ. Ці вправи індивідуально підбираються з урахуванням цілей реабілітації та стану пацієнта. Використання як спеціальних тренажерів, так і підручних засобів, дозволяє досягти позитивної динаміки в реабілітації.

Питання:

1. Які основні функції фізичної терапії в системі охорони здоров'я?
2. Які сфери медицини використовують фізичну терапію із застосуванням фізичних вправ?
3. Як ерготерапія сприяє відновленню рухової функції верхніх кінцівок?
4. Які види тренажерів і підручних засобів використовуються в ерготерапії?

5. Які основні принципи підбору вправ для ерготерапії та як вони допомагають у реабілітації пацієнтів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №9

Аналіз впливу масажних технік на збереження здоров'я

Мета роботи: проаналізувати вплив масажних технік на збереження здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути вплив масажних технік на збереження здоров'я.

Короткий огляд теми:

Існує широкий спектр масажних технік, які можуть бути застосовані для досягнення різноманітних цілей, таких як зняття напруги, поліпшення кровообігу, зняття болю, покращення функціонування м'язів і суглобів тощо. Типові види масажних технік:

- шведський масаж. Це один з найпопулярніших типів масажу, який включає в себе такі техніки, як глибокі рухи обтирання, вибивання, легке натискання та тертя. Шведський масаж сприяє розслабленню м'язів, поліпшенню кровообігу та загальному відчуттю благополуччя.

- точковий масаж (акупунктурний масаж). Цей вид масажу базується на стимулюванні конкретних точок на тілі, що відповідають за різні органи та системи. Це може включати тиску, втирання або коливання, щоб поліпшити енергетичний потік та зняти блокування.

- глибокий масаж тканин. Цей вид масажу спрямований на роботу з глибокими шарами м'язів та сполучної тканини, щоб покращити рухливість, зняти біль та відновити функцію після травми або надмірного навантаження.

- спортивний масаж. Цей вид масажу спеціально розроблений для спортсменів і активних людей, щоб підтримувати їхню фізичну форму, запобігати та лікувати травми та покращувати спортивні результати.

- лімфатичний масаж. Цей вид масажу спрямований на стимулювання руху лімфи в організмі, щоб підтримати його імунну систему та вивести токсини.

- рефлексологія. Ця техніка базується на ідеї, що різні точки на стопах, руках та вухах відповідають за різні органи та системи в організмі. Робота з цими точками може сприяти загальному покращенню здоров'я та благополуччя.

Взагалі існує багато типів масажних технік, які можуть бути застосовані для різних потреб і станів здоров'я. Кожен вид масажу має свої власні переваги та може бути ефективним у конкретних ситуаціях.

Вплив масажних технік на збереження здоров'я вже давно привертає увагу дослідників та практиків у галузі фізичної терапії та медичного масажу. Ця тема важлива, оскільки масаж вважається одним із найстаріших методів лікування та профілактики різних захворювань. Дослідження впливу масажу на організм людини дозволило виявити його багатогранний терапевтичний потенціал.

Масажні техніки спрямовані на покращення кровообігу, лімфообігу та м'язової тонусу, що сприяє загалом збереженню здоров'я та підтримці оптимального функціонування організму. Основні механізми впливу масажу на здоров'я включають поліпшення мікроциркуляції крові, зниження рівня стресу, розслаблення м'язів, зняття більового синдрому, покращення функції нервової системи та збільшення рухливості суглобів.

Одним із основних позитивних ефектів масажу є його здатність знижувати рівень стресу та покращувати психологічний стан людини. Масаж сприяє виробленню ендорфінів, природних антистресових речовин, які допомагають знижувати тривогу та підвищувати настрій. Крім того, масаж може знижувати рівень кортизолу –

гормону стресу, що має негативний вплив на організм при тривалому збільшенні його концентрації в крові.

Щодо фізіологічних аспектів, масаж сприяє покращенню кровообігу та лімфообігу, що допомагає виводити токсини з організму та підтримує нормальне функціонування клітин та органів. Регулярні масажні сеанси можуть сприяти зменшенню запалення, покращенню травматичного відновлення, зміцненню імунної системи та навіть зниженню кров'яного тиску.

Важливо враховувати, що ефективність масажних технік може залежати від багатьох факторів, таких як тип масажу, тривалість сеансу, індивідуальні особливості пацієнта та кваліфікація масажиста. Також слід враховувати можливі медичні протипоказання до масажу, які можуть виникнути в деяких станах або захворюваннях.

Питання:

1. Які основні переваги шведського масажу порівняно з іншими видами масажних технік?
2. Яким чином точковий масаж (акупунктурний масаж) впливає на енергетичний потік в організмі та як це може сприяти загальному здоров'ю?
3. Які конкретні користі може принести глибокий масаж тканин особам з історією травм або надмірного фізичного навантаження?
4. Які важливі аспекти спортивного масажу допомагають спортсменам підтримувати оптимальну фізичну форму та покращувати результати?
5. Які основні медичні протипоказання до масажу слід враховувати перед проведенням процедури, і чому важливо узгоджувати масаж з індивідуальними потребами пацієнта?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №10

Вплив масажних технік на відновлення здоров'я

Мета роботи: проаналізувати вплив масажних технік на відновлення здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути вплив масажних технік на відновлення здоров'я.

Короткий огляд теми:

Основні механізми впливу масажу на здоров'я включають поліпшення мікроциркуляції крові та лімфи, зниження рівня стресу, стимуляцію рецепторів шкіри та м'язів, а також підвищення тону м'язів та покращення їх функціонування. Одним із ключових позитивних ефектів масажу є його здатність знижувати рівень стресу та покращувати психологічний стан людини.

Фізіологічний вплив масажу включає покращення кровообігу та лімфообігу, що сприяє виведенню токсинів з організму, покращенню живлення клітин та органів, а також зменшенню запалення. Регулярні масажні сеанси можуть сприяти швидшому відновленню після травм та травматичних навантажень, зміцнювати імунну систему, знижувати кров'яний тиск та покращувати загальний стан здоров'я.

Важливо враховувати, що ефективність масажних технік може залежати від багатьох факторів, таких як тип масажу, тривалість сеансу, індивідуальні особливості пацієнта та кваліфікація масажиста. Також слід враховувати можливі медичні протипоказання до масажу, які можуть виникнути в деяких станах або захворюваннях. Тому перед проведенням масажних процедур необхідно провести докладний аналіз стану здоров'я пацієнта та проконсультуватися з медичним фахівцем.

Відновлення після травм. Масаж допомагає зменшити запалення та сприяє зціленню тканин.

Застосування м'яких рухів сприяє покращенню кровообігу в пошкодженій області та стимулює регенерацію тканин. Глибокі масажні техніки можуть допомагати відновити рухливість у пошкоджених суглобах та м'язах.

Відновлення після інсульту. Масаж може допомагати відновити м'язовий тонус та контроль за рухами після інсульту. Використання точкового масажу може сприяти покращенню кровообігу та нервової провідності, що може бути корисним для відновлення функцій порушених ділянок. М'які рухи масажу сприяють релаксації та зниженню рівня стресу, що може допомогти пацієнтам з інсультом краще справлятися зі змінами в їхньому житті.

Відновлення після інфекційних захворювань. Масаж може допомагати відновити м'язовий тонус після періоду покою або іммобілізації, який може виникнути під час інфекційних захворювань. М'які рухи масажу сприяють виведенню токсинів з організму та покращують лімфодренаж, що може бути корисним для швидкого відновлення після інфекцій. Точковий масаж може стимулювати імунну систему та сприяти загальному покращенню самопочуття після перенесених захворювань.

Враховуючи індивідуальні потреби пацієнта та специфіку їхнього стану, фахівець може розробити програму відновлення, яка найкращим чином відповідає їхнім потребам та сприяє швидкому відновленню здоров'я після травм, інсульту чи інфекційного захворювання.

Питання:

1. Які основні механізми впливу масажу на здоров'я?
2. Як масаж сприяє відновленню після травм?
3. Які позитивні ефекти масажу можуть сприяти відновленню після інсульту?
4. Як масаж допомагає відновити здоров'я після інфекційних захворювань?

5. Чи враховуються індивідуальні потреби пацієнта та специфіка їхнього стану під час розробки програми відновлення з використанням масажу?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №11

Методика виконання лікувально-профілактичного масажу

Мета роботи: розглянути методику виконання лікувально-профілактичного масажу.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою виконання лікувально-профілактичного масажу.

Короткий огляд теми:

Методика виконання лікувально-профілактичного масажу є складним процесом, що вимагає знань анатомії та фізіології тіла, а також спеціальної підготовки масажиста. Нижче наведена загальна методика виконання лікувально-профілактичного масажу.

Підготовка до масажу. Перш ніж розпочати масаж, масажист повинен здійснити консультацію з клієнтом для виявлення будь-яких медичних протипоказань та визначення індивідуальних потреб. Підготувати робоче місце, забезпечити зручне розташування для клієнта та забезпечити приватність. Забезпечити комфортну температуру та освітлення в приміщенні.

Початок масажу. Запропонувати клієнту зняти одяг (за необхідності) та зайняти зручне положення на масажному столі або ліжку. Почати масаж з легких та повільних рухів, щоб розслабити клієнта та підготувати його тіло до більш інтенсивних технік.

Виконання масажу. Використовувати різні техніки масажу в залежності від цілей та потреб клієнта, такі як глибокий масаж тканин, шведський масаж, точковий масаж

тощо. Рухи масажу повинні бути ритмічними, плавними та приємними для клієнта. Уникати надмірного тиску та болі при виконанні масажу, слід уважно спостерігати за реакцією клієнта та враховувати його відчуття.

Закінчення масажу. Поступово зменшити інтенсивність рухів, повертаючись до легких та повільних рухів. Підсумувати масаж легкими гладкими рухами для заспокоєння та зняття напруги. Запропонувати клієнту трохи поспати або випити води для відновлення після процедури.

Після масажу. Запропонувати клієнту дати повідомлення про відчуття після масажу та рекомендації щодо подальшого догляду за собою. Дати час клієнту відпочити та зрозуміти ефективність масажу у підтримці його здоров'я.

У цій методиці важливо враховувати індивідуальні особливості клієнта та його потреби, а також слід дотримуватися етичних та професійних стандартів під час виконання масажу. Тільки такий підхід може гарантувати максимальний ефект та користь від лікувально-профілактичного масажу.

Питання:

1. Які етапи включає в себе підготовка до виконання лікувально-профілактичного масажу згідно з наведеною методикою?
2. Які основні рекомендації надаються з приводу початку масажу за цією методикою?
3. Які різні техніки масажу можуть бути використані під час виконання лікувально-профілактичного масажу, і чому це важливо?
4. Які основні критерії виконання масажу важливі для забезпечення максимального комфорту та користі для клієнта?
5. Які дії рекомендується проводити після завершення масажу згідно з наведеною методикою для підтримки його ефективності та покращення здоров'я клієнта?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 8 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей.

2. Модульний контроль здійснюється через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі:

Поточне тестування та самостійна робота											Модульні контролю		Су ма
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	МК 1	МК 2	
5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	20	20	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73		
60–63	задовільно	
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Основна література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів : ПП “Кварт”, 2011. 303 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б., Горчак В. В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.
3. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.
4. Григус І. М., Романишин М. Я. Перша медична допомога. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 176 с.
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. №1 (3). С. 140–150.
7. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>
8. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). Київ : КПІ

ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

9. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. С. Гаврилова. Електронні текстові дані (1 файл: 2,41 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 139 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>

10. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко та ін. К. : НАУ, 2014. 220 с. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/21156>

11. Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine / Weissbecker Inka, Khan Olga, Kondalova Nataliia, Poole Laura, Cohen Jordana T. ; GlobalMental Health Initiative. Washington, D.C. : World Bank Group, 2017. 132 p.

Допоміжна література:

1. Гамма Т. В., Григус І. М., Орел І. О., Гірак А. М. (2022). Фізична терапія дітей віком 10-12 років зі сколіозом II ступеня. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation*. Рівне, № 11. С. 10-17.

2. Теоретичне обґрунтування засобів фізичної терапії хворих на остеохондроз поперекового відділу хребта / Григус І. М., Нестерчук Н. Є., Крук І. М., Кособуцький Ю. Ф., Петрук Л. А. *Art of Medicine*. 2022. 1(21). Р.144-148.

3. Фізична культура і спорт як засіб попередження передчасного старіння людини / Ніколенко О. І., Ногас А. В., Гамма Т. В., Орел І. О., Гайнулїна І. М. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation*. 2021. № 9. С. 174–181.

4. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики / Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. *Rehabilitation & Recreation*. №12. 2022. С. 144–149.

5. Панок В. Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. 5 (2), С. 1–9.

6. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4 (1).

7. Mental health and employers: The case for investment. A supporting study for the Independent Review [Electronic resource] / Deloitte. 2017. URL: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/public-sector/articles/mentalhealth-employersreview.html>

8. Posttraumatic stress disorder: overview of evidence-based assessment and treatment / Lancaster C. L., Teeters J. B., Gros D. F., Back S. E. *Journal of Clinical Medicine*. 2016. Vol. 5 (11). P. 105.

9. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2014. № 179. P. 12–18.