

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

**08-02-132М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних занять

з навчальної дисципліни

**«Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб різного віку»**

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня

за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

денної та заочної форми навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІ охорони здоров'я  
Протокол № 1 від 29.08.2024

Методичні вказівки до лабораторних занять з навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб різного віку» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є. – Рівне : НУВГП, 2024. – 24 с.

**Укладачі:**

Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;

Довніч Є. А. старший викладач кафедри фізичної терапії;

Семенчук О. В. старший викладач кафедри фізичної терапії.

**Відповідальний за випуск:**

Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація»:

Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Н. Є. Нестерчук, 2024

© НУВГП, 2024

## Зміст

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП   | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ  | 6  |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ   | 7  |
| Лабораторне заняття № 1. Практичне застосування базових понять та термінів фізкультурно-спортивної реабілітації                                   | 7  |
| Лабораторне заняття № 2. Основні принципи проведення фізкультурно-спортивної реабілітації   | 7  |
| Лабораторне заняття № 3. Особливості застосування засобів та методів фізичної культури і спорту у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації    | 8  |
| Лабораторне заняття № 4. Оцінки стану здоров'я дітей – як передумова проведення фізкультурно-спортивної реабілітації                              | 10 |
| Лабораторне заняття № 5. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей дошкільного віку   | 11 |
| Лабораторне заняття № 6. Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей шкільного віку   | 13 |
| Лабораторне заняття № 7. Характеристика вікових особливостей життя дорослих. Чинники, що впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини   | 14 |
| Лабораторне заняття № 8. Покращення фізичного, ментального здоров'я осіб зрілого віку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації               | 15 |
| Лабораторне заняття № 9. Покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації | 16 |
| Лабораторне заняття № 10. Каністерапія як засіб покращення ментального здоров'я та функціонального стану  | 18 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ  | 19 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ  | 23 |

## ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб різного віку» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб різного віку» підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб різного віку займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Особлива увага приділена оволодінню досвідом у здобувачів вищої освіти щодо застосування засобів фізичної культури і спорту для відновлення здоров'я людей, спрямованих на компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей їх організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти отримують ґрунтовні знання щодо: проведення фізкультурно-спортивної реабілітації після ознайомлення із відомостями про хвороби й травми, у комплексному лікуванні яких послуговуються засобами фізичної культури і спорту; розвитку у майбутніх фахівців спостережливості, дослідницьких інтересів, здатності аналізувати загальний стан осіб різного віку, простежувати у ньому найменші зміни, забезпечувати гнучку тактику застосування фізичних вправ.

У результаті виконання даних лабораторних робіт здобувачі вищої освіти оволодіють широким спектром нових знань, вмінь та навичок:

*Вміння вирішувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації:*

✓ Аналітичний підхід – здатність ефективно аналізувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації, генерувати та порівнювати альтернативні шляхи вирішення, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

✓ Креативність та інноваційність – здатність генерувати креативні та інноваційні ідеї для вирішення проблем, виходячи за рамки традиційних підходів.

✓ Використання нових технологій та методів для покращення ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації.

✓ Врахування впливу різних факторів, таких як економічні, соціальні та політичні, на прийняття рішень.

✓ Лідерські якості – здатність мотивувати та надихати інших людей до участі у фізичній культурі і спорті, фізкультурно-спортивній реабілітації.

✓ Ефективна комунікація та співпраця.

*Навички роботи з інформацією:*

✓ Пошук інформації – здатність швидко та ефективно знаходити необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах.

✓ Використання критичного мислення для оцінки достовірності та релевантності інформації.

✓ Використання наукової літератури, баз даних та інших джерел інформації для поглибленого розуміння проблем та прийняття обґрунтованих рішень.

✓ Аналіз інформації – здатність аналізувати та інтерпретувати інформацію, виявляти закономірності та робити висновки.

✓ Презентація інформації – здатність чітко та лаконічно презентувати інформацію у письмовій та усній формі.

✓ Використання візуальних матеріалів для покращення сприйняття інформації.

*Навички впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації:*

✓ Індивідуальний підхід – здатність розробляти та впроваджувати індивідуальні програми фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб різного віку та з різними проблемами у здоров'ї.

✓ Врахування індивідуальних особливостей та потреб кожного пацієнта.

✓ Володіння методами та техніками фізкультурно-спортивної реабілітації - знання та вміння використовувати різні методи та техніки фізкультурно-спортивної реабілітації.

✓ Комунікативні навички – здатність ефективно спілкуватися з людьми, пояснювати їм цілі та методи фізкультурно-спортивної реабілітації, мотивувати їх до виконання вправ.

*Як фахівці з фізичної культури і спорту можуть інтегрувати каністерапію у свою роботу:*

✓ Інтеграція каністерапії у фізкультурно-спортивну реабілітацію.

✓ Дослідження та вивчення досвіду: вивчати кращі практики використання каністерапії в різних сферах, щоб постійно вдосконалювати власні знання та навички.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1     | <b>Тема 1.</b> Практичне застосування базових понять та термінів фізкультурно-спортивної реабілітації                                   | 2               |
| 2     | <b>Тема 2.</b> Основні принципи проведення фізкультурно-спортивної реабілітації   | 2               |
| 3     | <b>Тема 3.</b> Особливості застосування засобів та методів фізичної культури і спорту у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації    | 2               |
| 4     | <b>Тема 4.</b> Оцінки стану здоров'я дітей – як передумова проведення фізкультурно-спортивної реабілітації                              | 2               |
| 5     | <b>Тема 5.</b> Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей дошкільного віку   | 2               |
| 6     | <b>Тема 6.</b> Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей шкільного віку   | 6               |
| 7     | <b>Тема 7.</b> Характеристика вікових особливостей життя дорослих. Чинники, що впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини   | 2               |
| 8     | <b>Тема 8.</b> Покращення фізичного, ментального здоров'я осіб зрілого віку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації               | 2               |
| 9     | <b>Тема 9.</b> Покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації | 4               |
| 10    | <b>Тема 10.</b> Каністерапія як засіб покращення ментального здоров'я та функціонального стану  | 2               |
|       | <b>Разом</b>  | <b>26</b>       |

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

#### Лабораторне заняття № 1

#### Практичне застосування базових понять та термінів фізкультурно-спортивної реабілітації

**Мета:** опанувати необхідними знаннями щодо основних термінів та понять фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з базовими термінами.

**Короткий огляд теми**

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Фізкультурно-спортивна реабілітація включає:

- навчання заняттям з фізичної культури,
- оздоровлення та реабілітація у таборах фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів,

- навчально-тренувальні заняття з фізичної культури і спорту,
- заняття спортом.

Спеціальне фізкультурно-спортивне обладнання і спорядження, спортивний інвентар:

- спеціальні крісла-колісні для занять окремими видами спорту,
- шведська стінка,
- інші спеціальні тренажери,
- спеціальне фізкультурно-спортивне обладнання.

**Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та презентувати матеріал щодо практичного застосування базових понять, термінів фізкультурно-спортивної реабілітації (підготуватися до ведення дискусії щодо базових понять та особливостей фізкультурно-спортивної реабілітації).

**Питання:**

1. Що включає в себе фізкультурно-спортивна реабілітація?
2. Основні терміни та поняття фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### Лабораторне заняття № 2

#### Основні принципи проведення фізкультурно-спортивної реабілітації

**Мета:** Ознайомитися з основними принципами проведення фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Вивчити принципи проведення та шляхи їх дотримання.

**Короткий огляд теми**

Принципи проведення реабілітації

1. Загальними принципами проведення реабілітації є:

1) пацієнтоцентричність, що передбачає планування та проведення реабілітації з урахуванням потреб, можливостей та побажань особи, якій надається реабілітаційна

допомога, або її законного представника та членів її сім'ї, а також безпосередню їх участь у розробленні, реалізації та внесенні змін до індивідуального реабілітаційного плану;

2) цілеспрямованість – організація процесу реабілітації має спрямовуватися на досягнення довго- та короткострокових завдань;

3) своєчасність – реабілітація має розпочинатися під час гострого реабілітаційного періоду або одразу після стабілізації стану здоров'я з хронічним перебігом, індивідуальний реабілітаційний план має змінюватися відповідно до зміни функціонального стану особи, якій надається реабілітаційна допомога;

4) послідовність – кожний наступний етап процесу реабілітації має бути пов'язаний з попереднім етапом, бути підґрунтям для наступного етапу та враховувати фактичні зміни функціонального стану особи, якій надається реабілітаційна допомога;

5) безперервність – процес реабілітації має відбуватися безперервно впродовж всіх реабілітаційних періодів;

6) функціональна спрямованість – реабілітаційна допомога має бути спрямована на досягнення оптимального рівня функціонування та якості життя особи у її середовищі.

#### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та презентувати матеріал щодо основних принципів проведення фізкультурно-спортивної реабілітації (підготуватися до ведення дискусії щодо особливостей принципів фізкультурно-спортивної реабілітації)

#### **Питання:**

1. Перерахуйте основні принципи проведення ФСР.
2. Обґрунтуйте важливість дотримання принципів.

### **Лабораторне заняття № 3**

#### **Особливості застосування засобів та методів фізичної культури і спорту у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації**

**Мета:** опанувати необхідними теоретичними знаннями та практичним застосуванням засобів та методів фізичної культури і спорту у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями застосування засобів та методів фізичної культури і спорту у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### **Короткий огляд теми**

Фізична культура і спорт є невід'ємною частиною сучасного суспільства. Вони відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я, розвитку фізичних і морально-вольових якостей, а також у формуванні здорового способу життя. Розуміння засобів та методів фізичної культури і спорту є ключовим для досягнення ефективних результатів у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Засоби фізичної культури і спорту – це всі матеріальні та нематеріальні ресурси, що використовуються для досягнення фізичних, оздоровчих і спортивних цілей. До них належать фізичні вправи, спортивне обладнання, умови тренувань та організаційні заходи.

Фізичні вправи є основним засобом фізичної культури і спорту. Вони поділяються на кілька категорій:

- Аеробні вправи: біг, плавання, велосипедні прогулянки та інші види діяльності, що покращують роботу серцево-судинної системи.
- Анаеробні вправи: силові тренування, важка атлетика, вправи на швидкість і потужність.
- Гнучкість: йога, стретчинг, гімнастика, що сприяють збільшенню гнучкості та еластичності м'язів.



- Координація та рівновага: танці, спортивні ігри, вправи на рівновагу, що покращують координаційні здібності.

Спортивне обладнання включає різноманітні предмети та пристрої, які використовуються під час проведення фізкультурно-спортивної реабілітації:

- Тренажери: велотренажери, бігові доріжки, силові тренажери та ін.
- Спортивний інвентар: м'ячі, ракетки, скакалки та ін.
- Захисне обладнання: шоломи, накладки, спеціальне взуття.

Умови проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації:

- Природні умови: парки, стадіони, басейни, спортивні майданчики на відкритому повітрі.

- Штучні умови: спортивні зали, фітнес-центри, спеціальні тренувальні бази.

Методи фізичної культури і спорту – це способи організації та проведення фізичних вправ і тренувань. Вони поділяються на загальні та спеціальні методи.

Загальні методи застосовуються для розвитку загальної фізичної підготовки та оздоровлення:

- Метод повторних вправ: виконання фізичних вправ з певною кількістю повторень і серій для досягнення потрібного ефекту.

- Інтервальний метод: чергування періодів високої інтенсивності з періодами відпочинку.

- Метод колового тренування: виконання комплексу вправ на різні групи м'язів у певній послідовності.

- Ігровий метод: використання елементів гри для підвищення мотивації та зацікавленості у заняттях.

Спеціальні методи спрямовані на розвиток конкретних фізичних якостей:

- Метод максимальних зусиль: використовується для розвитку сили, швидкості та потужності шляхом виконання вправ з максимальним навантаженням.

- Метод змагальних вправ: виконання вправ, що імітують умови змагань, для психологічної та фізичної підготовки спортсменів.

- Метод варіативного тренування: чергування різних видів навантаження для уникнення монотонності та покращення адаптації організму.

- Метод функціонального тренування: виконання комплексних вправ, що поєднують елементи сили, витривалості, гнучкості та координації.

Особливості застосування засобів та методів фізичної культури і спорту:

Індивідуальний підхід – кожна людина має унікальні фізичні можливості, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки. Тому необхідно адаптувати засоби та методи до конкретних потреб і можливостей кожного індивіда.

Поступовість та безперервність – фізичні навантаження повинні збільшуватися поступово, щоб уникнути травм та перевантаження. Регулярність і систематичність занять з фізкультурно-спортивної реабілітації є ключовими для досягнення позитивних результатів.

Комплексний підхід – для досягнення найкращих результатів варто поєднувати різні засоби та методи фізичної культури і спорту, що допоможе розвивати всі фізичні якості гармонійно та ефективно під час впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мотивація – забезпечення мотивації є важливим аспектом успішних занять з фізкультурно-спортивної реабілітації. Використання ігрових методів, змагальних елементів та досягнення видимих результатів сприяє підтримці зацікавленості та активності.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є комплексним процесом, що вимагає індивідуального підходу та використання різноманітних засобів і методів фізичної культури і спорту. Її ефективність залежить від правильного планування, систематичного виконання та мотивації людей. Застосування сучасних методик і технологій дозволяє досягти високих результатів у відновленні здоров'я та підвищенні якості життя.

### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Продемонструвати різні засоби та методи фізичної культури і спорту, які застосовуються у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації (засоби та методи на вибір здобувача вищої освіти).

### **Питання:**

1. Перерахуйте основні засоби та методи фізичної культури і спорту.
2. Обґрунтуйте особливості застосування засобів та методів фізичної культури і спорту під час впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації.

### **Лабораторне заняття № 4**

#### **Оцінки стану здоров'я дітей – як передумова проведення фізкультурно-спортивної реабілітації**

**Мета:** опанувати необхідними знаннями щодо оцінювання стану здоров'я дітей.

### **Завдання:**

3. Вивчити літературу за темою.
4. Ознайомитись з особливостями фізичного розвитку та функціонального стану дітей різного віку.

### **Короткий огляд теми**

*Показники фізичного розвитку:*

- ✓ Розвиток основних рухів: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.
- ✓ Рівень фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості
- ✓ Рівень показників формування постави: вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та інші.
- ✓ Антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки

*Фактори, які впливають на фізичний розвиток:*

- ✓ Спадкова схильність.
- ✓ Зовнішнє середовище.
- ✓ Здоров'я.
- ✓ Фізичне виховання.
- ✓ Дотримання режиму дня.
- ✓ Загартовування.
- ✓ Харчування.

*Визначення рівня фізичного розвитку треба проводити у такій послідовності:*

- 1) визначити вік дитини на момент обстеження;
- 2) антропометричні виміри;
- 3) оцінка рівня кожного показника за результатом порівняння його фактичної величини з нормою відповідного стандарту;
- 4) визначення загального рівня фізичного розвитку (РФР);
- 5) констатація гармонійності чи дисгармонії фізичного розвитку.

Контроль і оцінка здійснюється шляхом порівняння того, що передбачалось одержати і того, що реально одержали в процесі тестування, тренування, навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії або корекції (у випадку якщо план і результати тестування, вимірювання не збігаються).

Отже, контроль і оцінка передбачає три ланки:

- ✓ формування моделі, взірця, бажаного результату дії;
- ✓ порівняння цього взірця і реальної картини дії;
- ✓ прийняття рішення про продовження, завершення чи корекції дії

**Фактори**, що впливають на здоров'я дитини, поділяються на дві групи:

- 1) визначають (або зумовлюють) здоров'я;

2) характеризують здоров'я.

Перша складова здоров'я – наявність або відсутність відхилень у ранньому онтогенезі, включає генеалогічний, біологічний, соціальний анамнез.

Друга складова здоров'я – рівень фізичного розвитку: визначається контролем за фізичним розвитком. Фізичний розвиток дитини (особливо раннього віку) – ознака стану здоров'я, досить швидко мінливий під впливом різних умов.

Третя складова здоров'я – рівень нервово-психічного розвитку – має велике значення, так як від неї залежить розвиток вищої нервової системи. Загальний рівень нервово-психічного розвитку дитини характеризується рівнем окремих психічних функцій, що відображає ступінь дозрівання ЦНС.

Четверта складова здоров'я – функціональний стан органів та їх систем. Рівень функціонального стану організму визначають за частотою серцевих скорочень і дихання, артеріального тиску, лабораторними даними. Повний аналіз клінічного, лабораторного та інструментального дослідження дозволяє об'єктивно оцінити стан здоров'я дитини.

П'ята складова здоров'я – ступінь резистентності організму до несприятливих впливів, який проявляється в схильності до захворювань. Відсутність (жодного разу не хворіли впродовж року – індекс здоров'я) або рідкісні (епізодично хворіють 1-3 рази протягом року) гострі захворювання свідчать про гарну резистентність, часта захворюваність (4 рази і більше протягом року) – про погіршену або погану.

Шоста складова здоров'я – наявність або відсутність хронічних захворювань. Виявляється педіатром під час кожного планового огляду, а також лікарями-спеціалістами у випадках необхідності та у визначені строки, встановлені чинними рекомендаціями щодо диспансеризації дитячого населення.

Всі складові тісно взаємопов'язані і дозволяють дати якісну оцінку здоров'я дитини з визначенням групи здоров'я.

#### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Продемонструвати вміння визначати стан здоров'я дитини та застосування отриманих результатів для впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації. (методи оцінки стану здоров'я на вибір здобувача вищої освіти).

#### **Питання:**

1. Показники фізичного розвитку дітей.
2. Методи оцінки стану здоров'я дітей.

### **Лабораторне заняття № 5**

#### **Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей дошкільного віку**

**Мета:** опанувати вміннями здійснювати фізкультурно-спортивну реабілітацію дітей дошкільного віку.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями проведення фізкультурно-спортивної реабілітації дітей дошкільного віку.

#### **Короткий огляд теми**

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей дошкільного віку є важливим аспектом забезпечення їхнього здоров'я і гармонійного розвитку. Вона спрямована на корекцію та попередження різноманітних порушень здоров'я, розвиток рухових навичок, зміцнення фізичної витривалості та сприяння загальному фізичному і психічному розвитку дитини.

Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя. Для дітей дошкільного віку вона особливо важлива, оскільки сприяє:

✓ Зміцненню імунної системи: регулярні фізичні вправи допомагають підвищити опірність організму до інфекцій.

✓ Розвитку м'язової системи: фізичні вправи сприяють правильному розвитку м'язів і кісткової тканини.

✓ Поліпшенню координації і моторики: фізична активність розвиває здатність дитини контролювати свої рухи.

✓ Соціалізації: групові заняття спортом сприяють розвитку комунікативних навичок і вмінню працювати в команді.

Основними завданнями фізкультурно-спортивної реабілітації для дошкільнят є:

✓ Корекція фізичних недоліків: вправи допомагають виправити плоскостопість, сколіоз, порушення постави.

✓ Розвиток основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію.

✓ Профілактика захворювань: фізична активність знижує ризик розвитку хронічних захворювань.

✓ Формування здорового способу життя: заняття фізкультурою з раннього віку прищеплюють звичку до регулярної фізичної активності.

Основні принципи, на яких базується фізкультурно-спортивна реабілітація дошкільнят:

✓ Індивідуальний підхід: врахування фізичних можливостей та стану здоров'я кожної дитини.

✓ Поступовість і систематичність: поступове збільшення навантажень і регулярність занять.

✓ Комплексність: поєднання різних видів фізичної активності (гімнастика, ігри, плавання тощо).

✓ Гра і мотивація: використання ігрових елементів для підтримання інтересу дітей до занять.

Фізкультурно-спортивна реабілітація може включати різні методи і форми:

✓ Гімнастика: ранкова зарядка, комплексні вправи для зміцнення м'язів і розвитку координації.

✓ Ігри на свіжому повітрі: рухливі ігри, що сприяють розвитку витривалості та соціальних навичок.

✓ Плавання: один із найбільш ефективних методів реабілітації, що розвиває всі групи м'язів і зміцнює дихальну систему.

✓ Лікувальна фізична культура: спеціально розроблені комплекси вправ для корекції фізичних вад.

Важливою складовою успішної фізкультурно-спортивної реабілітації є активна участь батьків. Вони повинні:

✓ Створювати позитивний приклад: особисто брати участь у фізичній активності, демонструючи важливість здорового способу життя.

✓ Підтримувати і заохочувати: мотивувати дітей до занять з руховою активністю.

✓ Забезпечувати безпеку: стежити за правильністю виконання вправ і дотриманням техніки безпеки.

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей дошкільного віку є ключовим елементом їхнього здорового розвитку. Вона сприяє не тільки фізичному зміцненню, але й позитивно впливає на психічний і соціальний розвиток дитини. Важливо, щоб ці заняття були регулярними, різноманітними і проходили в атмосфері підтримки і позитиву. Тільки за таких умов можна досягнути найкращих результатів у реабілітації та розвитку дітей.

### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації дітей дошкільного віку (вік дитини визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти).

#### **Питання:**

1. Перерахуйте основні засоби фізкультурно-спортивної реабілітації дітей дошкільного віку.
2. Обґрунтуйте особливості врахування функціонального стану та прояву різних патологій під час проведення фізкультурно-спортивної реабілітації дітей дошкільного віку.

## **Лабораторне заняття № 6**

### **Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей шкільного віку**

**Мета:** опанувати необхідними навичками проведення фізкультурно-спортивної реабілітації дітей шкільного віку.

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями проведення фізкультурно-спортивної реабілітації дітей шкільного віку.

#### **Короткий огляд теми**

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей шкільного віку є ключовим елементом їхнього гармонійного розвитку. Вона сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку психічних та соціальних навичок, а також формуванню здорових звичок. Важливо забезпечити систематичність занять, індивідуальний підхід та активну участь.

Фізкультурно-спортивна реабілітація спрямовується на підвищення рухової активності, оздоровлення, формування компенсаторних функцій організму і позитивної мотивації до підтримання здоров'я та рухової активності.

Хвороби серцево-судинної системи це проблема не тільки дорослих людей. Вони часто виникають і у зовсім маленьких дітей. Згідно зі статистикою, частота серцево-судинних захворювань в Україні зросла майже в 3 рази за останні п'ять років, ця тенденція простежується і у дітей. На це впливають погана екологія, неякісне харчування, неправильний спосіб життя, стреси. Багато дітей з хворобами серця і судин стають інвалідами. Здоров'я серця і кровоносних судин в зрілому віці багато в чому залежить від вжитих заходів на перших роках життя.

Захворювання серцево-судинної системи можуть з'явитися в будь-якому віці. Спровокувати їх виникнення може як інфекційне захворювання у дитини, так і перенесені хвороби матері під час вагітності. До поширених дитячих захворювань серцево-судинної системи можна віднести: аритмію, синдром вегето-судинної дистонії, запальні захворювання серця, вади та аномалії розвитку серця та судин. Найпоширенішими хворобами серцево-судинної системи в підлітковому віці є: пролапс двостулкового клапана, нейроциркуляторна дистонія, вегето-судинна дистонія.

Для профілактики проблем з серцем діти повинні отримувати помірне фізичне навантаження як мінімум 30 хвилин щоденно.

Серед захворювань у дітей будь-якого віку найчастішими є хвороби органів дихання: носу, біляносових пазух, горла, гортані, трахеї, бронхів та легень, так звані риніти, синусити, фарингіти (тонзиліти або ангіни), ларингіти, бронхіти та пневмонії, які лікар позначає як випадки ГРЗ – гострих респіраторних захворювань. У більшості випадків ГРЗ є наслідком застуди та мають інфекційну причину, рідше – алергійну.

Фізкультурно-спортивну реабілітацію при захворюваннях органів дихання слід застосовувати на всіх етапах відновлення дитячого організму. Слід широко використовувати спеціальні дихальні вправи, вольове, кероване статичне, динамічне та локалізоване дихання. Хворих потрібно навчити довільній зміні частоти, глибини та типу дихання, подовженому видиху, який може додатково збільшуватися завдяки промовлянню звуків та їх сполучень.

Для виконання спеціальних дихальних вправ слід правильно обирати вихідне положення хворої дитини, що дає змогу посилити вентиляцію в обох чи в одній легені, верхній, нижній або середній її частині. Фізичні вправи, рухливі ігри допоможуть відновити функціональний стан дітей.

Порушення опорно-рухового апарату спостерігаються у 5-7 % дітей і можуть бути вродженими чи набутими. Серед порушень опорно-рухового апарату виділяють:

- захворювання нервової системи: дитячий церебральний параліч; поліомієліт;
- вроджені патології опорно-рухового апарату: вроджений вивих стегна, кривошия, клишоногість та інші деформації стоп; аномалії розвитку хребта (сколіоз); недорозвиток і дефекти кінцівок: аномалії розвитку пальців кисті; артрогрипоз (природжене каліцтво);
- набуті захворювання та ураження опорно-рухового апарату: травматичні ушкодження спинного мозку і кінцівок; поліартрит; захворювання скелету (туберкульоз, пухлини кісток, остеомієліт), системні захворювання скелету (рахіт).

У всіх цих дітей провідним порушенням є недорозвиток, порушення або втрата рухових функцій.

### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та презентувати матеріал щодо чинників, які впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини (підготуватися до ведення дискусії щодо вікових особливостей життя дорослих).

#### **Питання:**

1. Перерахуйте завдання фізкультурно-спортивної реабілітації дітей шкільного віку.
2. Опишіть особливість фізкультурно-спортивної реабілітації дітей шкільного віку.
3. Перерахуйте завдання фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з захворюваннями серцево-судинної системи.
4. Опишіть особливість фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з захворюваннями серцево-судинної системи.
5. Перерахуйте завдання фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з захворюваннями дихальної системи.
6. Опишіть особливість фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з захворюваннями дихальної системи.
7. Перерахуйте завдання фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.
8. Опишіть особливість фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

## **Лабораторне заняття № 7**

### **Характеристика вікових особливостей життя дорослих.**

#### **Чинники, що впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини**

**Мета:** опанувати необхідними знаннями щодо вікових особливостей життя дорослих.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з різними чинниками, що впливають на якість життя дорослої людини.

#### **Короткий огляд теми**

Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють чотири періоди зрілий, похилий, старший вік та довгожителі.

Зрілий вік поділяють на 2 періоди:

- ✓ перший у чоловіків – 22-35 років, у жінок відповідно - 21-35 років;
- ✓ другий у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років.

До похилого віку відносять:

✓ чоловіків – 61-74 роки; - жінок – 58-74 роки;

До старечого віку: 75-90 років.

Довгожителів: старше 90 років.

Наведена класифікація пов'язана з певними віковими змінами в організмі людини. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності, найкраща адаптація до несприятливих умов зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте вже починаючи з 30 років відбувається поступове зниження ряду показників фізичної працездатності, таким чином:

✓ у 30-39 років вони складають 85-90%;

✓ у 40-49 років - 75-80%;

✓ у 50-59 років – 65-70%;

✓ у 60-69 років – 55-60% від рівня 20-29 літніх.

Зниження фізичної працездатності пов'язане з:

✓ обмеженням рухової активності;

✓ порушенням обміну речовин, функцій серцево-судинної та дихальної систем;

✓ зниженням аеробного та анаеробного забезпечення працездатності;

✓ уповільненням відновлювальних процесів;

✓ зменшенням витривалості;

погіршенням економічності роботи.

#### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та презентувати матеріал щодо чинників, які впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини (підготуватися до ведення дискусії щодо вікових особливостей життя дорослих).

#### **Питання:**

1. Опишіть вікові особливості життя дорослої людини.
2. Охарактеризуйте чинники, які впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини.
3. Обґрунтуйте необхідність знань вікових особливостей та шляхи їх використання під час впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації.

### **Лабораторне заняття № 8**

#### **Покращення фізичного, ментального здоров'я осіб зрілого віку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації**

**Мета:** опанувати необхідними навичками покращення фізичного, ментального здоров'я у осіб зрілого віку засобами фізичної культури і спорту.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами, засобами покращення фізичного, ментального здоров'я осіб зрілого віку.

#### **Короткий огляд теми**

Зрілий вік настає у віці 21 року. Перший період віку (до 35 років) є найпродуктивнішим періодом у житті людини. Другий період зрілого віку (від 35 до 60 років) є періодом реалізації людиною своїх можливостей. Досить високі фізичні можливості поєднуються з багатим досвідом і дозволяють досягати найвищих результатів. У кінці періоду спостерігається поступове згасання функцій репродуктивної системи.

У ході вивчення, аналізу й систематизації даних літератури встановлено, що, досліджуючи показники фізичного стану пацієнтів зрілого віку, фахівці, насамперед, звертають увагу на їхні антропометричні показники, дані функціонального стану ССС, показники респіраторної системи, індекс фізичної працездатності, а також дані фізичної

підготовленості. При побудові програм фізкультурно-спортивної реабілітації вказаної вікової групи найбільш вагомими показниками є ті, що, об'єднані у вісім факторів:

1. Середньодинамічний тиск, індекс фізичного стану, індекс Робінсона;
2. Частота серцевих скорочень, хвилинний об'єм крові, проба Руф'є;
3. Проба Штанге, індекс Скібінського;
4. Маса тіла;
5. Вегетативний індекс Кердо;
6. Коефіцієнт витривалості;
7. Проба Яроцького;
8. Життєва ємність легень.

При побудові програми фізкультурно-спортивної реабілітації потрібно:

- ✓ установити рухові вподобання пацієнтів;
- ✓ з'ясувати основні завдання, які намагається вирішити за допомогою фізкультурно-спортивної реабілітації;
- ✓ визначити наявність медичних протипоказань;
- ✓ оцінити фізичний стан;
- ✓ оцінити психоемоційний стан.

Фізичні вправи вважаються засобом омолодження організму, серед них ефективними є такі:

- ✓ фізичні вправи, що формують адаптаційні і компенсаторні механізми, які допомагають пристосовуватися організму до змін зовнішнього середовища;
- ✓ фізичні вправи, що знижують чутливість до стресів (релаксаційні вправи);
- фізичні вправи, що підвищують стійкість організму до дії вільних радикалів, які стимулюють утворення в організмі надмірної кількості природних антиоксидантів (молекули кисню з високим запасом енергії, що руйнує структуру генів).

#### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації, метою якої є покращення фізичного, ментального здоров'я у осіб зрілого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти).

#### **Питання:**

1. Опишіть засоби покращення фізичного здоров'я осіб зрілого віку.
2. Опишіть засоби покращення ментального здоров'я осіб зрілого віку.
3. Опишіть особливості проведення фізкультурно-спортивної реабілітації із особами зрілого віку.

### **Лабораторне заняття № 9**

#### **Покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації**

**Мета:** опанувати необхідними навичками покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку засобами фізичної культури і спорту.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами, засобами покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку.

#### **Короткий огляд теми**

Похилий вік – критичний період у житті людини. Морфофункціональні зміни, які відбуваються в організмі людей похилого віку, призводять до зниження життєздатності. Як правило у цьому віці кожен пацієнт має хронічні захворювання внутрішніх органів. Крім того, після 60 років більшість має проблеми з опорно-руховим апаратом: часто турбує біль у спині та суглобах, відчувається скутість та обмеженість рухів, через втрату кальцію



кістки стають ламкими. Також можуть спостерігатися психологічні проблеми. Людина, яка все життя працювала та вела активне життя, виходить на пенсію, і відчувається нікому не потрібною: на роботу ходити не треба, діти дорослі і мають своє життя.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) рекомендує людям віком від 65-ти років 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень з врахуванням щоденних домашніх справ (прибирання, миття посуду, робота на городі тощо).

Фізичне навантаження для людей похилого віку повинно бути помірним. Необхідно враховувати ті вікові зміни, які відбуваються у роботі серцево-судинної, дихальної та нервової системи, опорно-рухового апарату. Необхідно підбирати вправи, щоб повністю виключити можливість падіння, травмування, а також чітко контролювати дозування навантаження. Перевагу слід надавати вправам для підвищення загальної витривалості, координації та гнучкості. З великою обережністю включати в комплекси вправи на силу та швидкість.

Мета фізкультурно-спортивної реабілітації – відновлення працездатності чи пристосування до повноцінного виконання хворою людиною професійних та соціальних функцій.

Завдання фізкультурно-спортивної реабілітації:

- ✓ мобілізація резервних сил організму;
- ✓ активізація захисних і пристосувальних механізмів;
- ✓ попередження ускладнень та рецидивів захворювання;
- ✓ прискорення відновлення функції різних органів та систем;
- ✓ скорочення термінів клінічного та функціонального відновлення;
- ✓ тренування та загартування організму;
- ✓ відновлення працездатності.

Фізичне здоров'я

У понятті «здоров'я людини» виділяють 3 нерозривно пов'язані компоненти: біологічне, психічне та соціальне здоров'я. Біологічне здоров'я складається з 2-х підтипів – соматичного та фізичного. Соматичне здоров'я є закладеною природою біологічною програмою розвитку. Фізичне здоров'я виявляється у поточному стані та функціонуванні його клітин, органів та систем. Воно залежить від способу життя: рухової активності, харчування, загартування, дотримання правил особистої гігієни, поєднання часу праці та відпочинку, шкідливих звичок, поведінки.

Оцінюється фізичне здоров'я за такими характеристиками:

- ✓ стан органів та всіх систем організму;
- ✓ наявність/відсутність хронічних хвороб;
- ✓ функціонально-фізична підготовленість до фізичних навантажень та рівень фізичного розвитку:

- ✓ антропометричні дані;
- ✓ частота серцевих скорочень та артеріальний тиск у спокої та під навантаженням;
- ✓ життєва ємність легень, показники тестів на затримку дихання;
- ✓ стан вестибулярного апарату;
- ✓ м'язова сила;
- ✓ гнучкість;
- ✓ швидкість;
- ✓ кардіоваскулярна (загальна), швидкісна та силова види витривалості.

Важливими показниками фізичного здоров'я є ступінь опору зовнішнім впливам і адаптаційні можливості організму до змін, що відбуваються в середовищі існування.

Згідно ВООЗ, цілеспрямована, регулярна, помірно-підвищена та компенсована фізична активність має такі впливи на здоров'я людини:

- ✓ поліпшення стану та функціонування серцево-судинної та легеневої систем, зниження активності системи згортання крові;
- ✓ підтримка здорової ваги;

- ✓ зміцнення м'язів та кісток;
- ✓ профілактика та лікування неінфекційних хвороб;
- ✓ зниження ризику розвитку хронічних метаболічних патологій;
- ✓ підвищення стійкості до інфекцій, коливань температури та атмосферного тиску, інших змін зовнішнього середовища;
- ✓ підвищення фізичної працездатності;
- ✓ зниження наслідків стресів, тривожності та депресії.

Психічне здоров'я людини пов'язане з її самосвідомістю і залежить від мотиваційних потреб та вольових якостей. За визначенням ВООЗ під психічним здоров'ям мають на увазі стан людини, що дозволяє здійснювати самореалізацію та пізнавальні функції, адекватно протистояти звичайним стресовим ситуаціям, продуктивно працювати, контролювати емоції та поведінку, бути членом суспільства. У поняття психічного здоров'я, крім розуму, інтелекту, емоцій та рівнів тривожності, також входить моральне здоров'я – система цінностей, встановлення та мотивація поведінки, вольові якості.

#### **Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації, метою якої є покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти).

#### **Питання:**

1. Опишіть засоби покращення фізичного здоров'я осіб зрілого віку.
2. Опишіть засоби покращення ментального здоров'я осіб зрілого віку.
3. Опишіть особливості проведення фізкультурно-спортивної реабілітації із особами похилого та старечого віку.

### **Лабораторне заняття № 10**

#### **Каністерапія як засіб покращення ментального здоров'я та функціонального стану**

**Мета:** Оволодіти знаннями щодо впровадження каністерапії у процес фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями впливу та проведенням каністерапії.

#### **Короткий огляд теми.**

Каністерапія використовується в роботі з різними категоріями людей. Собаки працюють в будинках для людей похилого віку. Собака дозволить надовго стримати страх, депресію, напругу, знизити неувважність і мобілізувати рухові функції мешканців подібних установ. Неговіркі починають більше говорити, а люди з емоційною некомпетентністю починають проявляти здатність реагувати на тварин з несподіваним почуттям і розумінням. Однак, як стверджують працівники подібних установ, успіх каніс- або анімалотерапії залежить насамперед від того, які стосунки між тваринами і пацієнтом були встановлені ще в дитячі роки, а саме у віці 6 - 13 років.

Собаки незамінні при роботі з дітьми, що страждають на аутизм. Використовувані як один з компонентів терапії, вони можуть надати величезний вплив на поведінку таких дітей. Присутність або пасивну участь в терапії дружелюбно налаштованою собакою збігається з помітним поліпшенням в поведінці дітей і зниженням проявів аутизму, таких як занурення в себе. Присутність собаки, ігри з нею роблять терапію більш приємною і продуктивною і підвищують ймовірність того, що дитина захоче продовжувати психотерапію і буде докладати зусиль для одужання.

Собаки допомагають впоратися зі стресом, хоча до цих пір ніхто не може пояснити механізм, завдяки якому це відбувається. Проведене науковцями дослідження вивчення сімейних пар дало цікаві результати щодо спілкування в повсякденному житті. Воно показало, що сімейні пари, у яких є собака, легше долають сімейні кризи і виходять з конфліктних ситуацій, ніж ті, у кого собак немає. Можливо, це можна пояснити тим, що присутність собаки надає можливість більш тісного спілкування, з'являються спільні інтереси, що в свою чергу об'єднує сім'ю. Крім того, багато людей діляться з собаками своїми проблемами і "обговорюють" з ними свої труднощі, не отримуючи взамін засудження або нерозуміння.

За даними обстеження неврозів – більше 30 відсотків пацієнтів, що проходять курс лікування при неврозах – неврастенії, істерії, психастенії, нав'язливі стани – допомогли собаки.

**Завдання для підготовки до лабораторного заняття:**

Підготувати та презентувати матеріал щодо застосування каністерапії для покращення ментального здоров'я та функціонального стану.

**Питання:**

1. Опишіть вплив каністерапії на стан ментального здоров'я.
2. Обґрунтуйте застосування каністерапії для покращення функціонального стану.
3. Опишіть особливості каністерапії.

### РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 2 семестр залік.

#### Методи контролю

Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни оцінює:

- ✓ участь здобувачів вищої освіти в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття;
- ✓ вирішення ситуаційних завдань та проблемних ситуацій;
- ✓ самостійно підготовка та представлення завдань за темою лабораторного заняття.

#### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

| Поточне тестування та самостійна робота 2 семестр |    |    |    |    |    |    |    |    |     | Підсумковий тест<br>(залік)/модульні<br>контролі | Сума |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|------|
| Змістовий модуль                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |      |
| T1  | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 |  |      |
| 5   | 5  | 6  | 6  | 6  | 9  | 5  | 6  | 7  | 5   | 40   | 100  |

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

За виконання завдання здобувач вищої освіти отримує бали:

|                    | Короткий зміст завдання  | За якісне оформлення завдання, його виконання | За відповіді на запитання | Всього балів |
|--------------------|--|---|---------------------------|--------------|
| Тема 1<br>(2 год). | Підготувати та презентувати матеріал щодо практичного застосування базових понять, термінів фізкультурно-спортивної реабілітації (підготуватися до ведення дискусії щодо базових понять та особливостей фізкультурно-спортивної реабілітації). | 3   | 2                         | 5            |
| Тема 2<br>(2 год). | Підготувати та презентувати матеріал щодо основних принципів проведення фізкультурно-спортивної реабілітації (підготуватися до ведення дискусії щодо особливостей принципів фізкультурно-спортивної реабілітації).                             | 3   | 2                         | 5            |
| Тема 3<br>(2 год). | Продемонструвати різні засоби та методи фізичної культури і спорту, які застосовуються у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації (засоби та методи на вибір здобувача вищої освіти).  | 4   | 2                         | 6            |
| Тема 4<br>(2 год). | Продемонструвати вміння визначати стан здоров'я дитини та застосування отриманих результатів для впровадження фізкультурно-спортивної  | 4   | 2                         | 6            |

|                                    |  |   |   |           |
|------------------------------------|--|---|---|-----------|
|                                    | реабілітації (методи оцінки стану здоров'я на вибір здобувача вищої освіти).   |   |   |           |
| Тема 5<br>(2 год).                 | Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації дітей дошкільного віку (вік дитини визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти).  | 4 | 2 | 6         |
| Тема 6<br>(6 год).                 | Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації дітей шкільного віку (вік дитини визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти).  | 6 | 3 | 9         |
| Тема 7<br>(2 год).                 | Підготувати та презентувати матеріал щодо чинників, які впливають на ментальне здоров'я та якість життя людини (підготуватися до ведення дискусії щодо вікових особливостей життя дорослих).   | 3 | 2 | 5         |
| Тема 8<br>(2 год).                 | Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації, метою якої є покращення фізичного, ментального здоров'я у осіб зрілого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти).             | 4 | 2 | 6         |
| Тема 9<br>(4 год).                 | Підготувати та продемонструвати програму фізкультурно-спортивної реабілітації, метою якої є покращення фізичного, ментального здоров'я осіб похилого та старечого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти). | 5 | 2 | 7         |
| Тема 10<br>(2 год).                | Підготувати та презентувати матеріал щодо застосування каністерапії для покращення ментального здоров'я та функціонального стану.  | 3 | 2 | 5         |
| <b>Всього за аудиторні заняття</b> |  |   |   | <b>60</b> |

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бали (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів за один модульний контроль.

### Шкала оцінювання

|  |                                 |            |
|--|---------------------------------|------------|
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною шкалою   |            |
|  | для екзамену, курсового проєкту | для заліку |

|        |  |   |
|--------|--|---|
|        | (роботи), практики   |   |
| 90-100 | відмінно   | зараховано  |
| 82-89  | добре  |   |
| 74-81  |  |   |
| 64-73  |  |   |
| 60-63  | задовільно   |   |
| 35-59  | незадовільно, з можливістю<br>повторного складання                           | не зараховано, з можливістю<br>повторного складання                           |
| 0-34   | незадовільно, з обов'язковим<br>повторним вивченням навчальної<br>дисципліни | не зараховано, з обов'язковим<br>повторним вивченням<br>навчальної дисципліни |

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Барсуковська, Г.П., Парна, О. М., Калантай, А.А. (2021, June 24). Технологія використання народних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Pedagogy and psychology in the modern world: interaction vectors*, 80-84.
2. Бистра, І., Гаврилова, Н., Литвинова, К. (2017). Корекція маси тіла дітей засобами занять з оздоровчого фітнесу. *Спортивна наука України*, 2(78), 3-8.
3. Виноград, О.В. (2011). Основи службової кінології: навч. посіб. Хмельницький: Меркьюріті-Поділля. 192.
4. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. (2019). Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми ПФ: «Видавництво «Університетська книга». 467.
5. Комар, І., Гальма, Л. (2012). Соціально-педагогічні аспекти каністерапії. *Молодь і ринок*, 4, 96-99.
6. Нестерчук, Н.Є., Сидорук, І.О. (2022). Залучення батьків до соціальної адаптації дітей з синдромом Дауна. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*, 12, 67-72.
7. Нестерчук, Н.Є., Сидорук, І.О., Зарічнюк, І.Р., Чоповський, Д.П. (2022). Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation & Recreation: науковий журнал*, 13, 121-125.
8. Нестерчук, Н.Є., Подолянчук, І.С., Сидорук, І.О., Ніколенко, О.І., Небова, Н.А. (2020). Теоретичні аспекти формування ігрової діяльності дітей дошкільного віку з затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2(122), 125.
9. Рубан, В.Ю. (2021). Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Переяслав-Хмельницький. 391.
10. Скальські, Д., Ковальські, Д., Скальська, Е., Григус, І., Нестерчук, Н. (2020). Фізична культура в контексті ранньої дитячої освіти. *Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia: Monografia. Starogard Gdański*, 15-25.
11. Graczyk, M., Skalski, D. W., Kowalski, D., Grygus, I., Kindzer, B., Nesterchuk, N. (2022). Rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci niepełnosprawnych pod wpływem hipoterapii. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 11, 146-156.
12. Nesterchuk, N.O., Kulaj, O., Grygus, I., Skalski, D. (2021). Fitness and physical therapy of obesity patients. *Zarządzanie kultura fizyczna zdrowiem i bezpieczeństwem. Starogard Gdański*, 56-64.

### Допоміжна

13. Антонюк, В.І. (2009). Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Професіонал». 336.
14. Власова, С.В. (2019). Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Придніпр. держ. ак-я фіз. Культури і спорту. 19.
15. Дикий, О.Ю. (2019). Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*, 1, 24-28.
16. Костюк, М., Нестерчук, Н., Григус, І. (2021). Застосування фізичної реабілітації при сколіозі I-II ступенів. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка: Монографія. Рівне, 23-36.
17. Михайлова, Н.Є. (2011). Лікувальна фізична культура і лікарський контроль: навчальний посібник (Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8115 від 29.08.11 р.). Рівне.232.

18. Михайлова, Н.Є. (2012). Просвітницька робота з батьками щодо фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю. *Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал*, 2(88), 41-43.

19. Педіатрія: національний підручник: у 2-х т. / За ред. професора В.В. Бережного. (2013). Київ. 1024.

20. Романюк, О., Нестерчук, Н. (2021). Облаштування міста під незрячих і слабоворих. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка: Монографія*. Рівне, 85-94.

21. Чудна, Р. В. (2011). Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: навч.-метод. посіб. Київ; Донецьк: Норд-Прес. 312.