

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»**  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 – «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»

КРЕМЕНЧУК 2019

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Теми, погодинний розклад лекцій і самостійної роботи з навчальної дисципліни.....	5
2 Перелік тем і питань, які виносяться на самостійне опрацювання.....	6
Тема 1 Розвиток, становлення, мета й завдання фізичної реабілітації.....	6
Тема 2 Організаційні основи системи реабілітації.....	6
Тема 3 Біологічні основи оздоровлення людини. ....	7
Тема 4 Фізична реабілітація у разі захворювань серцево-судинної системи.....	8
Тема 5 Фізична реабілітація у разі захворювань органів дихання, травлення, нирок і порушеннях обміну речовин.....	8
Тема 6 Фізична реабілітація в травматології та ортопедії.....	9
Тема 7 Фізична реабілітація при захворюваннях шлунка.....	10
Тема 8 Фізична реабілітація у разі захворювань та травм центральної нервової системи.....	11
Тема 9 Фізична реабілітація у разі захворювань і травм периферичної нервової системи.. ....	11
3 Питання до модульного контролю .....	12
Список літератури .....	15

## ВСТУП

Методичні вказівки можуть бути використані студентами денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» в процесі самостійної підготовки до занять під час вивчення курсу «Фізична реабілітація».

Мета методичних указівок полягає у підвищенні загального культурно-освітнього рівня студентів, які можуть кваліфіковано здійснювати виховну, фізкультурно-оздоровчу, реабілітаційну та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво-необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці кваліфікованих спортсменів; наданні студентам уявлень про загальні засади фізичної реабілітації, ознаки захворювань різних органів і систем, клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- загальні засади реабілітації;
- клініко-фізіологічне обґрунтування застосування фізичних вправ та інших засобів фізичної реабілітації;
- засоби, форми й окремі методики лікувальної фізкультури, які застосовуються за різних патологічних станів;
- періоди, рухові режими та фази фізичної реабілітації;

**уміти:**

- здійснювати систему заходів щодо попередження захворювань і травм у спортсменів;
- підібрати і провести відновні (реабілітаційні) заходи відповідно до специфіки спортивної діяльності й функціонального стану спортсмена та людей різних вікових груп.

**1 ТЕМИ, ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД ЛЕКЦІЙ І САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

№ пор.	Тема	Денна форма навчання	
		Кількість годин (лекцій)	Кількість годин (СРС)
1	Розвиток, становлення, мета й завдання фізичної реабілітації	2	10
2	Організаційні основи системи реабілітації	2	10
3	Біологічні основи оздоровлення людини	2	12
4	Фізична реабілітація у разі захворювань серцево-судинної системи	2	20
5	Фізична реабілітація у разі захворювань органів дихання, травлення, нирок і порушеннях обміну речовин	4	20
6	Фізична реабілітація в травматології та ортопедії	4	20
7	Фізична реабілітація при захворюваннях шлунка	4	20
8	Фізична реабілітація під час захворюваннях і травм центральної нервової системи	4	20
9	Фізична реабілітація у разі захворювань і травм периферичної нервової системи	2	20
	Усього годин за семестр	26	152

## **2 ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ**

### **Тема № 1 Розвиток, становлення, мета й завдання фізичної реабілітації**

1. Формування знань про становлення фізичної реабілітації як наукової дисципліни.
2. Понятійний апарат і місце фізичної реабілітації у системі педагогічних наук.
3. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації.
4. Роль дисципліни у формуванні професійної підготовки майбутніх фахівців галузі «Освіта».

#### **Питання для самоперевірки**

1. Охарактеризуйте термін «реабілітація».
2. Які є види реабілітації?
3. В чому полягає процес фізичної реабілітації?
4. Хто підлягає реабілітації і де вона проводиться ?
5. Яка основна мета та завдання реабілітації ?
6. Що сприяло створенню реабілітації і коли вона набула всесвітнього визнання?
7. Коли в Україні розпочалася підготовка фахівців з фізичної реабілітації?
8. Який внесок зробили стародавні вчені у лікувальне застосування фізичних вправ?
9. Як розвивалися знання про вплив фізичних вправ на здоров'я людини в середньовіччі, епоху відродження та наш час?
10. Що зроблено в Україні для розвитку фізичної реабілітації?

**Література:** [3, с. 186–188].

### **Тема № 2 Організаційні основи системи реабілітації**

1. Нормативно-правова основа організації діяльності фахівців з фізичної реабілітації
2. Розвиток фізичної реабілітації в Україні.
3. Професійні компетенції фахівця з фізичної реабілітації.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Охарактеризуйте систему реабілітації за визначенням ВООЗ.

2. Охарактеризуйте біологічні аспекти фізичної реабілітації.
3. Охарактеризуйте психологічні аспекти фізичної реабілітації.
4. Охарактеризуйте соціально-економічні аспекти фізичної реабілітації.
5. Що таке медична реабілітація, її визначення та завдання?
6. Що таке фізична реабілітація, її визначення та завдання?
7. Що таке соціальна реабілітація, її визначення та завдання?
8. Що таке психологічна реабілітація, її визначення та завдання?
9. Що таке професійна реабілітація, її визначення та завдання?
10. Як здійснюється організація і управління системою медичної та соціальної реабілітації в Україні?
11. Охарактеризуйте установи, які реалізують реабілітаційні програми.
12. Назвіть реабілітаційно-оздоровчі установи, їх види та завдання.

**Література:** [2, с. 123–127].

### **Тема № 3 Біологічні основи оздоровлення людини**

1. Наслідки неправильного планування фізичного навантаження на заняттях з фізичної реабілітації.
2. Біохімічні основи рухової (м'язової) діяльності.
3. Роль імунної та ендокринної системи для здоров'я людини.
4. Показання до призначення рухових режимів на амбулаторно-поліклінічному етапі реабілітації, їх завдання і зміст.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Охарактеризуйте «ідеальну клітину», її органели.
2. Що таке анаболізм, його значення для організму?
3. Що таке катаболізм, його значення для організму?
4. Охарактеризуйте енергетичні процеси в клітинах організму.
5. Що таке аеробний механізм утворення енергії?
6. Що таке анаеробний механізм утворення енергії?
7. Охарактеризуйте нейро-гуморальний механізм регуляції функцій організму

людини.

8. Роль імунної системи для здоров'я людини.

9. Роль ендокринної системи для здоров'я людини.

10. Охарактеризуйте фізіологію фізичного тренування/

**Література:** [1, с. 23–27; 8 с. 60–72].

#### **Тема № 4 Фізична реабілітація під час захворювань серцево-судинної системи**

1. Класифікація і коротка характеристика найбільш поширених захворювань серцево-судинної системи.

2. Фізіологічне обґрунтування особливостей фізичної реабілітації осіб із захворюваннями серцево-судинної системи.

3. Особливості методики щодо підбору форм і методів занять, видів фізичних вправ, дозування навантажень.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Загальні та спеціальні завдання фізичної реабілітації учнів і молоді за певної патології.

2. Основні завдання і обґрунтування особливостей фізичної реабілітації у разі захворювань серцево-судинної системи.

3. Засади методик реабілітації.

4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ у разі захворювань серцево-судинної системи.

**Література:** [9, с. 160–170].

#### **Тема № 5 Фізична реабілітація у разі захворювань органів дихання, травлення, нирок і порушень обміну речовин**

1. Класифікація і коротка характеристика найбільш поширених захворювань дихальної системи, органів травлення й обміну речовин.

2. Фізіологічне обґрунтування особливостей фізичної реабілітації осіб із

захворюваннями дихальної системи.

3. Особливості методики щодо підбору форм і методів занять, видів фізичних вправ, дозування навантажень.

4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ у разі захворювань органів травлення і порушень обміну речовин.

### **Питання для самоперевірки**

1. Загальні та спеціальні завдання фізичної реабілітації учнів і молоді за певної патології.

2. Основні етіологічні чинники захворювань шлунково-кишкового тракту – порушення нервової регуляції, вплив патогенних мікроорганізмів, хімічних речовин і недоброякісної їжі.

3. Медична характеристика порушень функцій залоз внутрішньої секреції; вуглеводного (цукровий діабет), жирового (ожиріння) і білкового (подагра).

4. Аліментарна й ендокринно-церебральна форма ожиріння. Ступені ожиріння. Складання реабілітаційних програм.

**Література:** [6, с. 160–170].

### **Тема № 6 Фізична реабілітація в травматології та ортопедії**

1. Медична характеристика деформацій і захворювань опорно-рухового апарату й патологічних станів після травм і оперативних втручань (дефекти постави, сколіотичне захворювання, плоскостопість, післядії переломів і вивихів; захворювання суглобів).

2. Атонія, атрофія м'язів, контрактури. Метод корекції. Коригувальна гімнастика.

3. Значення фізичних вправ у формуванні правильної постави, вправлення або зменшення вигинів хребта, у лікуванні сколіотичної хвороби, кіфозів і травм опорно-рухового апарата.

4. Вибір форм, методів і засобів занять за цієї патології.

### **Питання для самоперевірки**

1. Місце загальнорозвиваючих і спеціальних вправ у періодах реабілітації деформацій і захворювань опорно-рухового апарата.



2. Обґрунтування особливостей фізичної реабілітації патологічних станів після травм і оперативних втручань.
3. Засади методики занять у формуванні правильної постави.

**Література:** [5, с. 160–170; 7, с. 90, 93].

### **Тема № 7 Фізична реабілітація при захворюваннях шлунка**

1. Формування знань і практичних навичок з фізичної реабілітації при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
2. Оволодіння умінням проводити заняття з ЛФК і масажу при гастритах і виразковій хворобі.
3. Особливості фізичної реабілітації осіб із захворюваннями шлунково-кишкового тракту та засади методики занять.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Обґрунтуйте з клініко-фізіологічних позицій необхідність застосування ЛФК при хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
2. Основи методики ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
3. Перелічіть завдання ЛФК при хронічних гастритах.
4. Які засоби ЛФК застосовуються для розв'язання цих завдань і в яких формах проводяться заняття з ЛФК?
5. Особливості методики ЛФК при хронічних гастритах залежно від секреторної функції шлунка.
6. Перелічіть завдання ЛФК при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.
7. У яких випадках протипоказане застосування ЛФК при даній патології?
8. Особливості методики ЛФК при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки залежно від режиму рухової активності хворого.

**Література:** [4, с. 20–23; 7, с. 137–142].

## **Тема № 8 Фізична реабілітація під час захворювань і травм центральної нервової системи**

1. Медична характеристика захворювань і травм центральної нервової системи (інсульт, апоплексія, енцефаліт, пухлини тощо).

2. Основні причини функціональних загальних і органічних захворювань центральної нервової системи, хронічні інтоксикації та перенапруження нервової системи.

3. Особливості фізичної реабілітації осіб із захворюваннями центральної нервової системи та засади методики занять.

### **Питання для самоперевірки**

1. Характеристика розладу рухів – паралічів – повної відсутності довільних рухів.
2. Паралічі й парези двох видів – спастичні і в'ялі.
3. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації. Фази та стадії реабілітації і рухові режими.
4. Методика фізичної реабілітації хворих з млявими і спастичними паралічами, з дитячими церебральними паралічами.

**Література:** [4, с. 20–23; 7, с. 137–142].

## **Тема № 9 Фізична реабілітація під час захворювань і травм периферичної нервової системи**

1. Клінічна класифікація захворювань периферичної нервової системи.

2. Поняття про невропатію і невралгію.

3. Плечовий плексит. Етіологія, патогенез, клініка, фізична реабілітація.

4. Фізична реабілітація хворих із захворюваннями та травмами периферичної нервової системи.

### **Питання для самоперевірки**

1. Невропатії променевого, ліктявого, серединного, сідничного, малогомілкового, великогомілкового нервів.

2. Вторинні полінейропатії – діабетична, алкогольна, токсична.

3. Реабілітаційні програми для хворих із захворюваннями та травмами периферичної нервової системи.

**Література:** [4, с. 140–152].

### **3 ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ**

1. Значення та місце фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я, освіти, спорту та соціальної політики.

2. Основні напрями реабілітації. Введення в спеціальність «Фізична реабілітація».

3. Комплексна терапія. Дієто-, фіто-, рефлексо-, фізіо- та гідрокінезотерапія як складові комплексного лікування хворих різних нозологічних груп.

4. Засоби фізичної реабілітації: фізичні вправи, природні фактори середовища, масаж. Висвітлити мету та завдання механо- та працетерапії.

5. Механізми лікувального впливу фізичних вправ, масажу та природних чинників середовища на організм людини.

6. Методичні засади побудови занять фізичними вправами, форми та методи проведення занять у фізичній реабілітації.

7. Охарактеризувати методи, форми та висвітлити необхідні умови для проведення занять з лікувальної гімнастики. Визначити протипоказання до проведення занять лікувальною гімнастикою.

8. Принципи програмування занять у фізичній реабілітації. Оцінювання ефективності занять фізичними вправами.

9. Фізична реабілітація у разі серцево-судинних захворювань.

10. Методи діагностики серцево-судинних захворювань.

11. Механізми лікувальної дії фізичних вправ на функцію серця. Організація та програмування фізичної активності на етапах реабілітації.

12. Фізична реабілітація під час бронхолегеневих захворювань.

13. Класифікація дихальної недостатності. Фізична реабілітація в пульмонології.

14. Постуральний дренаж. Дихальна та звукова гімнастика.

15. Оцінювання ефективності різних методів фізичної реабілітації у разі патології органів дихання.
16. Фізична реабілітація під час захворювань органів травлення.
17. Фізична реабілітація у разі гастритів, виразкової хвороби шлунку, захворювань кишківника. Дієтотерапія. Фізичні вправи. Рухові навантаження.
18. Фізична реабілітація у разі захворювань ендокринної системи.
19. Фізична реабілітація залежно від ступеня ожиріння.
20. Дозування навантажень. Дієтотерапія. Фізична реабілітація у разі цукрового діабету.
21. Фізична реабілітація у разі травм опорно-рухового апарату.
22. Поняття про травму та травматичну хворобу. Основні види, форми і засоби реабілітації.
23. Фізична реабілітація у разі пошкоджень хребта. Види переломів хребта та методи лікування.
24. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Особливості методики залежно від локалізації перелому.
25. Методи фізичної реабілітації у разі переломів шийного відділу хребта.
26. Методи фізичної реабілітації у разі переломів грудного та попереково-крижового відділів хребта.
27. Фізична реабілітація під час нефіксованих змін опорно-рухового апарату.
28. Дефекти постави. Організація і проведення занять з корегуючої гімнастики під час різних дефектів постави. Основні засоби і методи фізичної реабілітації.
29. Фізична реабілітація у разі статичних деформацій хребта.
30. Сколіоз. Лікувально-відновлювальна дія фізичних вправ. Комплексна фізична реабілітація осіб, хворих на сколіоз і плоскостопість.
31. Фізична реабілітація під час захворювань нервової системи.
32. Основні механізми лікувальної дії фізичних вправ у клініці нервових хвороб.
33. Саногенетичні механізми впливу засобів фізичної реабілітації у разі патології нервової системи. Реабілітаційний прогноз і реабілітаційний потенціал.
34. Етапи та періоди реабілітації. Основні засоби фізичної реабілітації в клініці

нервових хвороб. Соціально-психологічна й побутова реабілітація хворих під час захворювань нервової системи.

35. Механізми лікувальної дії фізичних вправ у разі спастичного центрального та периферичного в'язлого паралічу. Види рухових режимів. Основні завдання, мета і правила застосування фізичних вправ і лікувального масажу.

36. Фізична реабілітація під час гострого порушення мозкового кровообігу та травм головного мозку.

37. Фізична реабілітація у разі дитячого церебрального паралічу (ДЦП).

38. Форми ДЦП. Синдроми ДЦП. Оцінювання важкості стану дитини, реабілітаційне обстеження. Фізична реабілітація.

39. Диференційовані програми відновлення у разі ДЦП. Критерії ефективності реабілітації.

40. Фізична реабілітація під час травм спинного мозку.

41. Основні етапи відновлення порушених функцій спинного мозку. Фізична реабілітація при травмах спинного мозку.

42. Основні положення дії фізичних вправ у разі травм спинного мозку.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей. М.: Медицина, 1995. 400 с.
2. Лікувальна фізична культура: підручник / В. С. Соколовський та ін.; Одес. держ. мед. ун-т. Одеса, 2005. 234 с.
3. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: практикум / О. О. Ликов та ін.; Дон. держ. мед. ун-т. Донецьк, 2002. 163 с.
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2006. 196 с.
5. Медицинская реабилитация в артрологии / В. Н. Сокрут и др. – Донецк: ООО «Лебедь», 2000. 377 с.
6. Медицинская реабилитация в терапии: руководство для студентов и врачей / под ред. В. Н. Сокрута и В. Н. Козакова. Донецк: ОАО «Укр НТЭК», 2001. 176 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація. 2-ге видання, перероблене та доповнене. Київ: Олімпійська література, 2005. 248 с.
8. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / за ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. Чернівці: Прут, 2006. 208 с.
9. Реабилитация кардиологических больных / под ред. К. В. Лядова, В. Н. Преображенского. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. 288 с.

Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

Укладач к. б. н., доц. О. І. Антонова

Відповідальний за випуск доцент кафедри ЗЛФК. Лошицька Т. І.

Підп. до др. \_\_\_\_\_. Формат 60×84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум. друк. арк. \_\_\_\_\_. Наклад \_\_\_\_\_ прим. Зам. № \_\_\_\_\_. Безкоштовно.

Видавничий відділ  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського  
вул. Першотравнева, 20, м. Кременчук, 39600