

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Лікувальна фізична культура

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки бакалаврів

напряму «фізична культура і спорт»

Спеціальності 017 «фізична культура і спорт»

Навчальна програма з дисципліни « Лікувальна фізична культура» для студентів спеціальності фізична культура і спорт 017
VI с (денна форма навчання)

Розробник: Гузій Оксана Володимирівна, доцент, к.н.фіз.вих.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри спортивної медицини,
здоровя людини

Пояснювальна записка

Проходження курсу “Лікувальна фізична культура” передбачається навчальним планом на IV курсі – для студентів факультету фізичної культури і спорту в об’ємі 54 год. і складається з лекційного курсу (12 год.), практичних занять (18 год.), самостійної роботи (24 год.).

Навчальний курс “Лікувальна фізична культура” спрямований на засвоєння студентами головних принципів використання засобів лікувальної фізкультури у відновленні осіб після перенесених гострих патологічних станів і хронічних захворювань.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – медико-педагогічна дисципліна, яка вивчає теоретичні основи і методи використання засобів фізичної культури для лікування і профілактики різних захворювань і травм. Найчастіше використовуються такі засоби, як фізичні вправи, природні фактори і масаж. Лікувальна фізкультура – це не тільки лікувальний, але і педагогічний процес в якому свідома участь самого хворого є обов’язковим.

Основна мета викладання навчального курсу “Лікувальна фізична культура”: формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з різних видів спорту та педагогів з фізичного виховання здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Завдання навчального курсу “Лікувальна фізична культура”:

- **Методичні:** надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни “Лікувальна фізична культура” у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з обраної спеціальності.
- **Пізнавальні:** ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями з загальних основ лікувальної фізкультури, клініко-фізіологічного обґрунтування застосування фізичних вправ, лікувального

масажу та інших засобів відновлення з лікувальною і профілактичною метою; показами і проти показами до використання лікувальної фізкультури, руховими режимами у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації, засобами, формами і окремими методиками ЛФК та лікувального масажу, які застосовують при захворюваннях внутрішніх органів і суглобів.

- **Практичні:** формувати професійні вміння для вирішення завдань відновлення осіб з патологією, скласти програму відновлення і розробити комплекси фізичних вправ, оцінити їх вплив на одноразове заняття і курс лікування хворих при різних захворюваннях внутрішніх органів.

У процесі вивчення навчального курсу “Лікувальна фізична культура” студент повинен знати:

- суть патологічних змін, які виникли при захворюваннях і пошкодженнях органів і систем людини;
- механізм лікувальної дії фізичних вправ;
- покази і проти покази до використання ЛФК;
- основи організації ЛФК.

Після засвоєння навчального курсу “Лікувальна фізична культура” студент повинен вміти:

- у відповідності до назначень лікаря підібрати найбільш ефективні і адекватні фізичні вправи;
- визначати дозування фізичних навантажень і складати відповідні комплекси лікувальної гімнастики;
- самостійно проводити індивідуальні і групові заняття лікувальної гімнастики;
- оцінювати дію занять з лікувальної гімнастики на хворих і визначати їх ефективність.

Значення навчального курсу в професійній підготовці фахівця

Вивчення основ лікувальної фізичної культури дозволить більш кваліфіковано будувати процес відновлення хворих з обґрунтованим

використанням тих чи інших засобів фізичного виховання у відновленні осіб з патологією внутрішніх органів.

Зв'язок курсу “Лікувальна фізична культура” з іншими дисциплінами навчального плану

Для успішного вивчення та засвоєння лікувальної фізичної культури студенти повинні мати ґрунтовну базову підготовку з фундаментальних дисциплін медико-біологічного профілю:

- анатомія людини;
- фізіологія людини;
- біохімія;
- патологічна фізіологія;
- спортивна медицина.

Після проходження курсу навчальним планом передбачено складання заліку.

Згідно із затвердженим навчальним планом Львівського державного університету фізичної культури зі спеціальностей «Фізичне виховання», «Олімпійський і професійний спорт» розподіл навчальних годин і форма контролю представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Спеціальність	Семестр	Всього годин	Всього аудиторні х	З них		Форма контролю
				лекції	практичні	
Фізичне виховання	8	54	30	12	18	залік
Тривалість одного заняття (лекції), годин				2	2	
Всього занять				6	9	

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розподіл змісту навчальної програми за формами і видами навчальних занять представлений в табл. 2.

- Таблиця 2

Розподіл годин курсу за змістовими розділами, темами та видами робіт

Назва розділу та теми курсу	Всього годин	Аудиторні заняття (год.)		Самостійна робота
		Лекції	Практичні	
Розділ 1. Загальні поняття про лікувальну фізкультуру. Лікувальна фізкультура при захворюваннях внутрішніх органів.	34	8	10	16
Загальні поняття про лікувальну фізкультуру		2		
<u>Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями серцево-судинної системи</u>		2		
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності гіпертонічної і гіпотонічної хвороби.</u>			2	2
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності ішемічної хвороби</u>			2	2
<u>Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями органів дихання</u>		2		
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів дихання</u>			2	2
<u>Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями органів травлення</u>		2		
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів травлення</u>			4	4
<u>Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями обміну речовин</u>				6
Розділ 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях і травмах нервової системи	20	4	8	8
<u>Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи</u>		2		
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності захворювань периферичної нервової системи</u>			2	2
<u>Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи</u>		2		
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури при інсультах</u>			2	2
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури при травмах головного і спинного мозку</u>			2	2
<u>Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності неврозів</u>			2	2
ВСЬОГО:	54	12	18	24

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Загальні поняття про лікувальну фізкультуру. Лікувальна фізична культура при захворюваннях внутрішніх органів.

Мета: Оволодіти знаннями та практичними навиками складання комплексів вправ та проведення ЛГ.

Завдання:

1. Оволодіти методикою складання комплексів вправ на різних рухових режимах.
2. Ознайомитись з методикою оцінки ефективності проведення занять з лікувальної гімнастики.
3. Засвоїти основні механізми лікувальної дії фізичних вправ.

Теми та короткий зміст лекцій.

Загальні поняття про лікувальну фізкультуру.

Історія лікувального застосування фізичних вправ у відновленні осіб після перенесених захворювань. Мета, завдання, методи та принципи їх застосування. Види, періоди, етапи реабілітації. Фізичні вправи, їх місце на етапах відновного лікування.

Лікувальна фізична культура, як один з засобів фізичної реабілітації. Клініко-фізіологічне обґрунтування і механізми лікувальної дії фізичних вправ. Значення ЛФК у фізичній реабілітації хворих і спортсменів. Засоби ЛФК. Характеристика фізичних вправ, які використовуються у ЛФК. Принципи програмування занять. Методи контролю і оцінка ефективності ЛФК.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями серцево-судинної системи

Причини виникнення серцевої недостатності, фактори ризику. Форми серцевої недостатності. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Організація і програмування фізичної активності на етапах реабілітації і особливості методики ЛФК.

Інфаркт міокарду (ІМ). Симптоми і перебіг захворювання. Обґрунтування застосування фізичних вправ і програмування фізичного навантаження в залежності від форми ІМ. Фізична реабілітація і особливості методики в умовах

лікарні, реабілітаційного центру, санаторію, поліклініки, диспансеру. Методи контролю за адекватністю фізичних навантажень.

Гіпертонічна хвороба. Класифікація. Симптоми і перебіг захворювання. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Основні принципи лікування і реабілітації хворих з гіпертонічною хворобою. Гіпотонічна хвороба. Симптоми і перебіг захворювання. Обґрунтування застосування фізичних вправ і методів фізичної реабілітації. Особливості методики ЛФК на етапах реабілітації.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями органів дихання

Пневмонія. Плеврит. Емфізема легень. Бронхіальна астма. Етіологія, патогенез, симптоми і перебіг захворювання. Дихальна недостатність. Механізми лікувальної дії фізичних вправ, масаж та інші засоби фізичної реабілітації. Особливості методики ЛФК і методи контролю за адекватністю фізичних навантажень.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями органів травлення

Гастрит. Виразкова хвороба шлунку і 12-палої кишки. Коліт. Хронічний холецистит і жовчекам'яна хвороба. Опущення органів черевної порожнини. Етіологія, патогенез, симптоми і перебіг захворювання. Механізми лікувальної дії фізичних вправ, масажу та інших засобів фізичної реабілітації. Особливості методики ЛФК на етапах реабілітації.

Рекомендована література: 1,4,5,9,10,11,12,15.

Теми та зміст практичних занять.

1. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності гіпертонічної і гіпотонічної хвороби.

Завдання ЛФК, схеми процедури ЛГ для осіб з гіпертонічною і гіпотонічною хворобами, складання комплексів ЛФК.

2. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності ішемічної хвороби.

Завдання ЛФК, складання орієнтовних комплексів вправ ЛГ для хворих на інфаркт міокарду, стенокардію на різних рухових режимах.

3. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів дихання.

Завдання ЛФК, проти покази, схема процедури ЛГ для осіб з дихальною патологією на різних рухових режимах.

4. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності окремих захворювань органів травлення

Завдання ЛФК, проти покази, схема процедури ЛГ для осіб з патологією ШКТ на різних рухових режимах.

Теми та зміст самостійної роботи:

1. Лікувальна фізкультура при гіпертонічній і гіпотонічній хворобах.

Складання комплексів фізичних вправ при різних ступенях гіпертонічної хвороби (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

2. Лікувальна фізкультура при ІХС: стенокардії. Складання комплексів фізичних вправ при різних формах стенокардії. (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

3. Лікувальна фізкультура при патології дихальної системи. Складання комплексів фізичних вправ при різних бронхіті, пневмонії, бронхіальній астмі. (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

4. Лікувальна фізкультура при захворюваннях органів травлення. Складання комплексів фізичних вправ при різних формах гастритів, виразковій хворобі, колітах, холециститах і опущенні внутрішніх органів. (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

5. Лікувальна фізкультура при ожирінні, цукровому діабеті і подагрі.

Складання комплексів фізичних вправ з врахуванням ступеня важкості кожної з нозологій і супутніх захворювань.

Розділ 2. Лікувальна фізкультура при захворюваннях і травмах нервової системи.

Мета: Засвоїти особливості ЛГ за особами з патологією нервової системи.

Завдання:

1. Ознайомитись з особливостями перебігу спастичних і в'ялих паралічів і парезів.

2. Засвоїти особливості перебігу різних форм інсультів.
3. Ознайомитись з методиками проведення відновних заходів при неврологічній патології.

Теми та зміст лекцій.

1. Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи.

Основні прояви захворювання і травм нервової системи та їх ускладнення: спастичні і мляві паралічі і парези, гіперкінези, порушення чутливості, трофічної функції і функції вегетативного відділу ЦНС. Механізми лікувальної дії фізичних вправ і інших засобів фізичної реабілітації. Основні клінічні дані про захворювання і травми периферичної нервової системи, неврит, плексит, радикуліт. Механізми лікувальної дії фізичних вправ, лікувального масажу, фізіотерапії та інших засобів фізичної реабілітації. Завдання і методика ЛФК, характеристика фізичних вправ, які застосовуються при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи. Лікування ускладнень та їх профілактика.

2. Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи

Основні клінічні дані про захворювання і травми ЦНС: інсульт, струс і забій головного мозку, пухлини головного і спинного мозку, ДЦП, поліомієліт. Спастичний і млявий-параліч. Обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Методика відновлення навиків ходіння, побутових і трудових навиків, вироблення постійних компенсацій.

Неврози. Симптоми і клінічний перебіг. Форми, зміст і методика ЛФК при неврастенії, психастенії і істерії.

Рекомендована література: 1,2,3,5,9,10,11,12,15.

Теми та зміст практичних занять.

1. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності захворювань периферичної нервової системи

Основні клінічні дані про захворювання і травми периферичної нервової системи, неврит, плексит, радикуліт. Механізми лікувальної дії фізичних вправ, лікувального масажу, фізіотерапії та інших засобів фізичної реабілітації. Завдання і методика ЛФК, характеристика фізичних вправ, які застосовуються при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи. Лікування ускладнень та їх профілактика.

2. Особливості методики лікувальної фізкультури при інсультах

Основні прояви захворювання нервової системи та їх ускладнення: спастичні і мляві паралічі і парези, гіперкінези, порушення чутливості, трофічної функції і функції вегетативного відділу ЦНС. Механізми лікувальної дії фізичних вправ і інших засобів лікувальної фізкультури. Основні клінічні дані про захворювання : інсульт. Спастичний і млявий-параліч. Обґрунтування застосування засобів лікувальної фізкультури. Методика відновлення навиків ходіння, побутових і трудових навиків, вироблення постійних компенсацій.

3. Особливості методики лікувальної фізкультури при травмах головного і спинного мозку

Основні прояви травм нервової системи та їх ускладнення: спастичні і мляві паралічі і парези, гіперкінези, порушення чутливості, трофічної функції і функції вегетативного відділу ЦНС. Механізми лікувальної дії фізичних вправ і інших засобів. Основні клінічні дані про травми ЦНС: струс і забій головного мозку.

4. Особливості методики лікувальної фізкультури за наявності неврозів

Неврози. Симптоми і клінічний перебіг. Форми, зміст і методика ЛФК при невротенії, психостенії і істерії.

Теми та зміст самостійної роботи:

1 Лікувальна фізкультура при захворюваннях периферичної нервової системи. Складання комплексів фізичних вправ при невритах окремих нервів верхніх і нижніх кінцівок (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

2. Лікувальна фізкультура при інсультах: Складання комплексів фізичних вправ у різні періоди відновлення. (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

3. Лікувальна фізкультура при травмах головного і спинного мозку: Складання комплексів фізичних вправ у різні періоди відновлення. (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

4. Лікувальна фізкультура при неврозах. Складання комплексів фізичних вправ при різних формах неврозів (завершення написання та захист протоколу практичного заняття).

Перелік контрольних запитань

1. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу,
2. Лікувальна фізична культура (ЛФК). Покази і проти покази до її застосування. Засоби і форми ЛФК.
3. Характеристика форм ЛФК, що застосовуються у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації.
4. Клініко - фізіологічне обґрунтування застосування і механізми лікувальної дії фізичних вправ.
5. Характеристика фізичних вправ, що застосовуються в ЛФК та методичні прийоми їх дозування. Загальні вимоги до методики проведення і занять ЛФК.
6. Рухові режими у лікарняному і після лікарняному періодах реабілітації.
7. Методика контролю і оцінки ефективності ЛФК.
8. Загальна характеристика захворювань серцево-судинної системи. Покази і проти покази до застосування ЛФК.
9. Серцево-судинна недостатність. Особливості методики ЛФК при різних ступенях його захворювання.
10. Інфаркт міокарду. Причини, симптоми, фізична реабілітація.
11. Стенокардія. Причини, симптоми, методика проведення занять ЛФК.
12. Міокардит. Фізична реабілітація.
13. Гіпертонія .Клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
14. Атеросклероз. Покази і проти покази до застосування ЛФК.
15. ЛФК при облітеруючому ендартеріїті.
16. Гіпотонічна хвороба .Клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
17. Загальна характеристика захворювань дихальної системи. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при цих захворюваннях.
18. Бронхіти. Причини, симптоми, особливості методики ЛФК
19. Бронхіальна асма. Клінічні прояви. Особливості фізичної реабілітації.
20. Туберкульоз легень. Причини, симптоми. Особливості фізичної реабілітації при цьому захворюванні.
21. Емфізема легень, клінічні прояви. Особливості методики ЛФК.
22. Пневмонія, її види. ЛФК.

23. Плеврит, види плевриту, особливості методики ЛФК.
24. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
25. Гастрити. Форми і види, причини і симптоми. Особливості методики ЛФК при різних видах гастритів.
26. Виразкова хвороба шлунку і 12-палої кишки. Клінічні прояви фізичної реабілітації.
27. Холецистит. Причини, симптоми, особливості ЛФК.
28. ЛФК при колітах.
29. Опущення органів черевної порожнини. Причини, симптоми, особливості ЛФК.
30. Гепатити. Причини, симптоми, методика проведення занять ЛФК.
31. Клініко - фізіологічне обґрунтування дії фізичних вправ при захворюваннях нервової системи.
32. Неврит лицьового нерву. Особливості методики ЛФК.
33. Неврит променевого нерву. Плексит. Особливості методики ЛФК.
34. Радикуліт. Причини, симптоми. Особливості методики ЛФК.
35. Загальні ознаки центрального та периферичного паралічу.
36. Неврит сідничного нерву. Особливості методики ЛФК.
37. Поліомієліт. Причини, клінічні прояви, фізична реабілітація.
38. Методика ЛФК при травмах периферичної нервової системи.
39. Методика ЛФК при травмах головного мозку.
40. Інсульт. Причини, симптоми, фізична реабілітація.
41. Неврози. Види неврозів, особливості методики ЛФК.

Рекомендована література

1. Апанасенко Г.А. , Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно - сосудистой системы. - К.: Здоров'я. 1987. - 120с.
2. Бабенкова Р.Д. Физическое воспитание в специальной школе-интернате для детей с последствиями полиомиелита и церебрального паралича. Москва, 1981. – С. 30-65.
3. Гузій О.В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем: Методичні рекомендації. – Львів, 2002. – 97 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.
5. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.Володимира Винниченка. – 187с.
6. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /Ред. В.В. Клапчука, Г.В.Дзяка. -К: Здоров'я, 1995 . - 312 с.
7. Малевич К.И., Русакевич П.С. Лечение и реабилитация при гинекологических заболеваниях: Справочное пособие. – Минск: Выш. шк., 1994. – 368 с.
8. Марченко О.К. Физическая реабилитация неврологических больных. -К.: Олимпийская литература, 1999 . - 56 с.

9. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К: Здоров'я, 1991. - 256 с.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - Київ: Олімпійська література, 2000.- 423с.
11. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації /О.Д.Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова та ін., - Луцьк: Надстир'я, 1998. -100 с.
12. Учебник інструктора по лечебной физической культуре /Под ред. В.П. Правосудова.- М.: Физкультура й спорт, 1980. - 415 с.
13. Хохол М.І., Міхневич О.Е. Система реабілітації інвалідів з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. -К. -1955.-16с.
14. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых й детей . - К: Здоров'я, 1996. - 384 с.
15. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – с.154.