

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

фізичної терапії та ерготерапії

02 вересня 2019 р. протокол № 2

Зав. каф

Коритко З.І.

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Терапевтичні вправи»

рівень вищої освіти «бакалавр»

для студентів 2 курсу ФТіЕТ

Конспекти самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та практичних заняттях).

Самостійна робота №1 Нейром'язова фасилітація. Техніка застосування

Студенту необхідно проаналізувати вступ у нейром'язову фасилітацію. Принципи застосування. Техніку виконання. Конспект самопідготовки.

Самостійна робота №2 Фізіологічні зміни при застосуванні аеробних вправ

Студент опрацьовує матеріал та описує фізіологічні зміни при застосуванні аеробних вправ. Конспект самопідготовки.

Самостійна робота №3 Вправи на розтяг та мобілізацію

Студент опрацьовує матеріал та пілатес як один із різновидів вправ для розтягу всього тіла та мобілізацію хребта. Конспект самопідготовки.

Самостійна робота №4 Вправи з застосуванням додаткового обладнання.

Студент опрацьовує матеріал та описує вправи з використанням TRX, обладнання для вестибулярного розвитку, Tera-band. Конспект самопідготовки.

Самостійна робота №5 Вправи з використанням механічного опору

Студент опрацьовує матеріал та описує вправи з використанням тренажерних устаткувань. Покази, методику застосування, протипокази. Конспект самопідготовки.

Самостійна робота №6 Вправи для тренування балансу.

Студент опрацьовує матеріал, а саме загальну характеристику вправ для тренування балансу. Конспект самопідготовки.

Рекомендована література

Основна:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація Підручник. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп, л-ра, 2009. — 488 с.
2. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с.
3. Kisner, Carolyn. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed., 2016. - 1057 p.
4. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise / Barbara J. Hoo genboom, Michael L. Voight William E. Prentice, 2014. - 1164p.
5. Melinda Járomi Fundamental exercise therapy:theory and practice. *Pécs, 2015.* – 372 p.

Допоміжна:

1. Епифанов В.А. Основы реабилитации / под ред. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 640 с.
2. Козырева О.В., Иванов А.А. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь справочник. Советский спорт, 2010. – 280 с.
3. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення. Монографія, Центр учбової літератури, 2018. – 768 с.
4. Тимрук-Скоропад К. А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів) / Тимрук-Скоропад К. А. // Здоровье, спорт, реабилитация. - 2018. - № 3.- С. 147-158./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14842>
5. Тимрук-Скоропад К. Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов) / Катерина Тимрук-Скоропад, Світлана Ступницька, Юлія Павлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2(42). - С. 126-134. / <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14837>
6. Фізична активність у реабілітації осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень / Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Ціж, Наталія Рудакова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 3(47). - С. 63–71./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24049>
7. Ціж Л. Фізична реабілітація при пошкодженні синовіальної складки колінного суглоба в дітей та підлітків / Любов Ціж, Наталія Росолянка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту

- і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 3. - С. 191 - 194./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3196>
8. Ціж Л. Фізична терапія дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса / Л. Ціж, К. Тимрук - Скоропад. // Вісник Прикарпатського університету : Фізична культура. – 2017. – №27. – С. 329 – 336.
 9. Ціж Л. Фізична реабілітація ентезопатій у спортсменів / Л. Ціж // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 249 – 253.
 - 10.Ціж Л. Вплив програми фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи чоловіків 35–40 років із вогнищевим туберкульозом / Л. Ціж, О. Бовсунівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – № 3. – С. 88 – 91.
 - 11.Ціж Л. М. Функціональний стан опорно-рухового апарату у дітей з гострим гематогенним остеомієлітом / Ціж Л. М. // Фізична реабілітація – здобутки, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук. конф. – Л., 2009. – С. 61 – 64.
 - 12.Ціж Л. Особливості програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з дископатією шийного відділу хребта / Любов Ціж // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2008. - Вип. 12, т. 3. - С. 249 - 252./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16132>
 - 13.Ціж Л. М. Динаміка показників амплітуди рухів шиї та плеча у пацієнтів з шийною дископатією / Ціж Л. М. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. – № 3. – С. 92–94.
 - 14.Fiodorenko-Dumas Ž. - Kinezyterapia w Praktyce Fizjoterapeuty. Wroclaw. 2009–141p.
 - 15.Physical therapy in chronic obstructive pulmonary disease (analysis of the evidence-based medicine) / Kateryna Tymruk-Skoropad, Lyubov Tsizh, Bogdan Vynogradskyi, Iuliia Pavlova // Physiotherapy Quarterly. - 2018. - Vol. 26(2). - P. 1-8. (Scopus) /<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11358>

Інформаційні ресурси інтернет

1. <https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/cwiczenia-czynne/129359,cwiczenia-czynne-w-odciazeniu>.
2. <https://ftramonmartins.files.wordpress.com/2018/03/exercicios-terapeuticos-kisner.pdf>
3. [https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130\(11\)00138-4/pdf](https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130(11)00138-4/pdf)
4. https://www.physio-pedia.com/Category:Exercise_Therapy

5. [https://www.physio-pedia.com/Age and Exercise](https://www.physio-pedia.com/Age_and_Exercise)

6. <https://www.balancechiropracticva.com/treatments/exercises/>