

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни  
“ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”  
(для бакалаврів)

МАУП

Київ 2005

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рухи становлять головне джерело здоров'я, бездіяльність є могила здоров'я, рухи можуть замінити ліки, тим часом як усілякі ліки разом узяті не можуть замінити рухів.

*Гиссо, лікар, XVIII ст., Франція*

Підготовлено викладачем *О. М. Сердюк*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації (протокол № 2 від 19.01.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

Лікувальна фізкультура — один з природних методів лікування і профілактики.

Багато засобів, що використовуються сучасною медициною, мають корені в далекому минулому, і якщо лікування травами й органами тварин можна вважати предтечею сучасної фармакології, то лікування каміннями, теплом і холодом — першими методами фізіотерапії, до сфери якої потрапляє лікувальна фізкультура.

Глибокі знання предмета, науковий досвід добору необхідних комплексів вправ з арсеналу лікувальної фізкультури дають змогу відчутно допомогти і позбутися безлічі хвороб: остеохондрозу, хвороб серцево-судинної системи, захворювань органів дихання, системи травлення і багатьох інших. Дисципліна "Лікувальна фізична культура", як ніякий інший предмет, передбачає не тільки вивчення теоретичного матеріалу, а й вимагає набуття практичних навичок адекватного виконання лікувальних вправ, лікувальних поз, лікувального дихання, інших прийомів лікувальної фізкультури.

**Сердюк О. М.** Навчальна програма дисципліни "Лікувальна фізична культура" (для бакалаврів). — К.: МАУП, 2004. — 15 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни "Лікувальна фізична культура", питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
вивчення дисципліни  
**“ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”**

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Предмет і завдання лікувальної фізкультури. Історія розвитку
2	Основні педагогічні принципи лікувальної фізкультури. Засоби, методи та форми лікувальної фізкультури
3	Порушення опорно-рухового апарату. Корекція методами лікувальної фізкультури
4	Порушення функціонування системи дихання. Корекція методами лікувальної фізкультури
5	Порушення функціонування серцево-судинної системи. Корекція методами лікувальної фізкультури
6	Порушення функціонування системи травлення. Корекція методами лікувальної фізкультури
7	Порушення функціонування центральної та вегетативної нервових систем. Корекція методами лікувальної фізкультури
8	Лікувальна фізкультура для очей
9	Лікувальна фізкультура у стоматології
10	Комплекс лікувальної фізкультури для чоловіків і жінок різних вікових груп
11	Комплекс фізичних вправ для вагітних жінок
12	Комплекси вправ лікувальної фізкультури для дітей
13	Комплекси лікувальної фізкультури для занять у воді
14	Комплекси лікувальної фізкультури з арсеналу східної медицини

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
до вивчення дисципліни  
**“ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА”**

**Тема 1. Вступ. Предмет і завдання лікувальної фізкультури. Історія розвитку**

Предмет і завдання лікувальної фізкультури. Зв'язок ЛФК з іншими науками.

Історія розвитку лікувальної фізкультури.

*Література [1–3; 11; 14]*

**Тема 2. Основні принципи лікувальної фізкультури. Засоби, методи та форми лікувальної фізкультури**

Здатність людини здійснювати рухи.

Керування рухами.

Енергозабезпечення рухів.

Підрозділ фізичних вправ на типи, види, категорії.

Гімнастичні, негімнастичні засоби лікувальної фізкультури.

Загальнорозвиваючі вправи.

Фізичні вправи малої, помірної, великої і максимальної потужності.

*Література [1; 2; 7; 12; 14; 16]*

**Тема 3. Порушення опорно-рухового апарату. Корекція методами лікувальної фізкультури**

Будова і функціонування опорно-рухового апарату. Хребет.

Постава. Основні порушення постави (у сагітальній, фронтальній і горизонтальній площинах).

Профілактика порушень постави. Функціональні проби (гнучкість хребта, м'язовий корсет).

Курс лікувальної фізкультури при порушеннях постави.

Навички правильної постави.

Хвороби хребта. Остеохондроз.

Хребет і функції внутрішніх органів.

Вправи для оздоровлення хребта.

Мануальна терапія.

Постізометрична релаксація м'язів.

Стопа. Плоскостопість.

*Література [1; 4; 7; 8; 16]*

**Тема 4. Порушення функціонування системи дихання. Корекція методами лікувальної фізкультури**

Будова і функціонування системи дихання. Акт подиху. Правильний і неправильний подихи.

Парадоксальна дихальна гімнастика А. В. Стрельникової.

Подих за методикою К. П. Бутейко (вольова ліквідація глибокого подиху).

Гострий бронхіт і пневмонія.

Поступальний дренаж, дренажна гімнастика.

Бронхіальна астма.

Хронічний бронхіт.

*Література [1; 4; 6; 7; 14; 21; 24]*

**Тема 5. Порушення функціонування серцево-судинної системи.**

**Корекція методами лікувальної фізкультури**

Будова і функціонування серцево-судинної системи.  
Ішемічна хвороба серця.  
Функціональна класифікація недостатності кровообігу.  
Постінфарктні стани.  
Гіпертонічна хвороба.  
Ускладнення гіпертонічної хвороби (атеросклероз, геморагічний, ішемічний інсульт).

*Література [1–5; 14; 16; 23]*

**Тема 6. Порушення функціонування системи травлення.**

**Корекція методами лікувальної фізкультури**

Будова і функціонування системи травлення.  
Хронічний гастрит.  
Виразкова хвороба шлунка та дванадцятипальної кишки.  
Діскенезія жовчовивідних шляхів (гіпотонічна, гіпертонічна форми).  
Опуцнення внутрішніх органів. Запори.  
Цукровий діабет.  
Ожиріння (ІМТ — індекс маси тіла). Типи ожиріння.  
Режими рухової активності (таблиці К. Купера).

*Література [1–5; 7; 14–16; 19]*

**Тема 7. Порушення функціонування центральної та вегетативної нервових систем. Корекція методами лікувальної фізкультури**

Роль центральних і вегетативних нервових систем в управлінні основними гомеостатичними параметрами організму.  
Невротичні симптоми, невротичні риси характеру і м'язові затиски.  
Типи характеру.

*Література [1–5; 7; 14–16; 22; 26]*

**Тема 8. Лікувальна фізкультура для очей**

Будова і функціонування органів зору.  
Лікувальна фізкультура при короткозорості.  
Вправи для очей за методикою У. Бейтсу і К. Кобетту.  
Східна гімнастика для очей.

*Література [1–5; 7; 14–16; 18]*

**Тема 9. Лікувальна фізкультура у стоматології**

Анатомія щелепно-лицьової області.  
Запальні захворювання щелепно-лицьової області.  
Переломи щелеп, контрактури височно-нижньощелепного суглобу.  
Опіки обличчя.  
Анатомія прикусу.

*Література [1–5; 7; 14–16; 26]*

**Тема 10. Комплекси лікувальної фізкультури для чоловіків і жінок різних вікових груп**

Анатомо-фізіологічні особливості жіночого та чоловічого організмів.  
Характерні риси жіночої та чоловічої психіки.  
Косметична фізкультура.  
Жіночі хвороби.  
Остеопороз.  
Імпотенція.  
Аденома передміхурової залози.  
Комплекс вправ для тих, хто веде малорухомий спосіб життя.  
Лікувальна фізкультура на роботі, на дозвіллі.  
Спотворна гімнастика.

*Література [1–7; 14–16]*

**Тема 11. Комплекси фізичних вправ для вагітних жінок**

Анатомо-фізіологічні особливості протікання вагітності.  
I триместр вагітності.  
II триместр вагітності.  
III триместр вагітності.  
Пологи.  
І післяпологовий період.  
Період вигодовування.

*Література [1–7; 14–16]*

**Тема 12. Комплекси вправ лікувальної фізкультури для дітей**

Особливості протікання різних вікових періодів розвитку дитини.  
Загальні правила масажу і гімнастики для дітей різних вікових груп.

*Література [1–4; 8; 11–17; 19]*

### Тема 13. Комплекси лікувальної фізкультури для занять у воді

Вікова динаміка плавального рефлексу.

Різні механізми загальнозміцнювального і лікувального впливу водного середовища.

Показання і протипоказання до лікувальної гімнастики у воді.

Вправи, що рекомендуються для занять лікувальним плаванням.

*Література* [1–5; 7; 9–11; 14; 20; 26]

### Тема 14. Комплекси лікувальної фізкультури з арсеналу східної медицини

Філософські аспекти східної “лікувальної фізкультури”.

Китайська оздоровча гімнастика Тай-цзи цюань.

Китайська цигун-терапія.

Індійська Хатха-йога (асана, основний спосіб подиху, типові уроки різного ступеня, вправи для повної вольової концентрації).

*Література* [12; 14; 24]

### ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Етапи розвитку лікувальної фізкультури, видатні вчені.
2. Визначення лікувальної фізичної культури.
3. Механізми лікувального та тонізуючого впливу фізичних вправ.
4. Поняття “трофічна дія фізичних вправ”.
5. Механізми формування компенсацій і нормалізації функцій.
6. Засоби лікувальної фізкультури.
7. Загальні вимоги до методики використання фізичних вправ у лікувальній фізкультурі.
8. Засоби дозування фізичного навантаження на заняттях ЛФК.
9. Форми проведення занять у ЛФК.
10. Періоди ЛФК і відповідні їм режими рухової активності, методи оцінювання дії фізичних вправ та ефективності використання ЛФК.
11. Показання і протипоказання до ЛФК.
12. Епідеміологія та загальні симптоми захворювань серцево-судинної системи.
13. Характеристика ступенів недостатності кровообігу.
14. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях.

15. Загальні вимоги до методики занять ЛФК при серцево-судинних захворюваннях.
16. Поняття атеросклерозу. Завдання і методика ЛФК при цьому захворюванні.
17. Визначення ІХС. Завдання і методика ЛФК при цьому захворюванні у період між нападами.
18. Визначення інфаркту міокарда. Завдання і методика ЛФК при цьому захворюванні.
19. Визначення гіпертонічної хвороби. Класифікація і клінічна картина ГХ.
20. Завдання та особливості методики ЛФК при ГХ. Показання і протипоказання до використання ЛФК.
21. Пороки серця та порушення кровообігу.
22. Методика ЛФК при пороках серця залежно від недостатності або компенсації кровообігу.
23. Визначення варикозного розширення вен; етіологія та патогенез. Завдання і методика ЛФК при ВРВ.
24. Порушення функції апарату зовнішнього дихання при захворюваннях органів дихання.
25. Механізми лікувальної дії фізичних вправ на систему дихання.
26. Загальні положення методики ЛФК при захворюваннях органів дихання. Які типи дихання в ній використовуються?
27. Значення статичних і динамічних дихальних вправ після бронхолегеневих захворювань.
28. Визначення пневмонії. Завдання і методика ЛФК при пневмоніях, особливості хронічної пневмонії.
29. Рухові режими у методиці ЛФК при запаленні легень. Методики ЛФК при пневмоніях.
30. Види плевриту, їх характеристики. Завдання ЛФК і спеціальні фізичні вправи при плевриті.
31. Визначення бронхіальної астми; фактори виникнення, етіологія та патогенез.
32. Методика ЛФК при бронхіальній астмі, спеціальні вправи.
33. Визначення емфіземи легень, клінічна картина. Завдання і методика ЛФК при емфіземі легень.
34. Етіопатогенез і клінічна картина бронхіта. Завдання і методика ЛФК при хронічному та гострому бронхітах.
35. Основні форми та клінічна картина туберкульозу легень. Особливості методики ЛФК при різних формах туберкульозу легень.

36. Методи визначення ефективності занять ЛФК при захворюваннях органів дихання.
37. Загальні клінічні ознаки захворювань ШКТ.
38. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях ШКТ.
39. Завдання і методика ЛФК при різних формах гастриту.
40. Завдання і методика ЛФК при виразках шлунку та дванадцятипалої кишки.
41. Методика ЛФК при колітах.
42. Завдання і методика при дискінезіях хвороби шлунку та жовчовивідних шляхів.
43. Визначення пієлонефриту. Клінічна картина цього захворювання.
44. Механізми лікувального впливу фізичних вправ при пієлонефриті.
45. Завдання і методика ЛФК при пієлонефриті.
46. Визначення сечокам'яної хвороби. Клінічна картина цього захворювання.
47. Завдання і методика ЛФК при сечокам'яній хворобі.
48. Значення фізичних вправ при порушеннях обміну речовин.
49. Визначення ожиріння; фактори розвитку, форми та ступені ожиріння.
50. Завдання і методика ЛФК при ожирінні.
51. Засоби і методи ЛФК при ожирінні.
52. Визначення цукрового діабету. Фактори виникнення та клінічна картина цього захворювання.
53. Завдання і методика ЛФК при різних формах цукрового діабету.
54. Визначення подагри. Фактори виникнення та клінічна картина цього захворювання. Методика використання засобів ЛФК при подагрі.
55. Визначення артритів та артозів, їх види, клінічна картина.
56. Завдання і методика ЛФК у різні періоди артритів.
57. Завдання і методика ЛФК при артрозі.
58. Найефективніші засоби ЛФК при захворюваннях суглобів. Значення пасивних вправ при лікуванні артритів.
59. Визначення травм, види травматизму. Які види травм можна виділити при ушкодженні опорно-рухового апарату?
60. Місцеві та загальні прояви травматичної хвороби, ускладнення.

61. Види переломів і методи консервативного та оперативного лікування.
62. Періоди занять ЛФК для травматичних хворих. Їх загальна характеристика.
63. Завдання та основні засоби ЛФК у різних періодах травматичних ушкоджень.
64. Особливості ЛФК при окремих патологіях ОРА (переломи, вивихи, травми м'яких тканин, міозит).
65. Особливості ЛФК при окремих травмах ЦНС (спино-мозкові та черепно-мозкові травми).
66. Завдання і методика ЛФК при порушеннях осанки, сколіозу, плоскостопості.
67. Найпоширеніші захворювання органів грудної клітини та брюшної порожнини, які потребують оперативного втручання.
68. Характеристика патологій органів грудної клітини та брюшної порожнини.
69. Завдання ЛФК, їх методика у післяопераційному періоді.
70. Особливості методики ЛФК у післяопераційному періоді.
71. Механізми лікувальної дії ЛФК при опіках та обмороженнях. Показання і протипоказання.
72. Особливості методики ЛФК при опіках та обмороженнях, спеціальні вправи.
73. Основні причини виникнення та симптоми порушень ЦНС, периферичної нервової системи та неврозів.
74. Особливості методики ЛФК при порушеннях ЦНС, периферичної нервової системи та неврозах, показання та протипоказання.
75. Методика ЛФК і спеціальні вправи при порушеннях ЦНС (ДЦП, інсульт).
76. Методика ЛФК і спеціальні вправи при захворюваннях периферичної нервової системи (радикуліти різних відділів хребта, паралічі).
77. Методика ЛФК і спеціальні вправи при неврозах (істерія, неврастенія, астенія).
78. Етіологія та патогенез захворювань органів зору.
79. Методика ЛФК для захворювань органів зору.
80. Спеціальні вправи для очей.
81. Порушення прикусу, причини виникнення, види.
82. Завдання і методика ЛФК при порушеннях прикусу.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

83. Завдання і методика ЛФК при флегмонах і абсцесах щелепно-лицьової області.
84. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого та чоловічого організмів.
85. Особливості методики ЛФК для чоловіків і жінок різних вікових груп.
86. Анатомо-фізіологічні особливості протікання вагітності.
87. Завдання і методика ЛФК у різні триместри вагітності.
88. Завдання і методика ЛФК у післяпологовий період.
89. Завдання і методика ЛФК у період вигодовування.
90. Особливості вікових періодів розвитку дитини.
91. Завдання і методика масажу, ЛФК для дітей різних вікових груп.
92. Показання і протипоказання до ЛФК у воді.
93. Особливості лікувального впливу плавання на організм людини.
94. Філософські аспекти східної лікувальної фізкультури.
95. Особливості китайської оздоровчої гімнастики Тайдзи-цюань.
96. Методика китайської цигун-терапії.
97. Методика індійської Хатха-йоги, значення подиху, вольової концентрації.

1. *Попов С. Н.* Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. ин-тов физ. культуры. — М.: Издат. центр "Академия", 2004. — 416 с.
2. *Попов С. Н.* Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1988. — 271 с.
3. *Епифанов В. А.* Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник. — М.: Медицина, 2002. — 500 с.
4. *Васильев Е. В.* Лечебная физкультура. — М.: ФиС, 1980. — 273 с.
5. *Епифанов В. А.* Лечебная физкультура: Справочник. — М.: Медицина, 1987. — 582 с.
6. *Добровольский В. К.* Лечебная физкультура в хирургии. — М., 1976.
7. *Добровольский В. К.* Учебник инструктора лечебной физкультуры. — М.: ФиС, 1974. — 480 с.
8. *Иванов С. М.* Лечебная физкультура в педиатрии. — М., 1975.
9. *Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Мурашов та ін.; За ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка.* — К.: Здоров'я, 1995. — 312 с.
10. *Постшикова В. М. і др.* Лечебная гимнастика для спортсменов. — М.: ФиС, 1979. — 80 с.
11. *Мошков В. Н.* Основы лечебной физкультуры. — М.: ФиС, 1963.
12. *Музра В. П.* Фізичні вправи і здоров'я. — К.: Здоров'я, 1991. — 256 с.
13. *Мурашов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. — К.: Здоров'я, 1989. — 272 с.
14. *Дубровский В. И.* Лечебная физическая культура для вузов. — М.: Владос, 2001. — 608 с.
15. *Черняк І. К.* Лікувальна фізкультура. — К.: Здоров'я, 1974. — 123 с.
16. *Язловецький В. С.* Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури: Навч. посіб. — К., 2000. — 154 с.

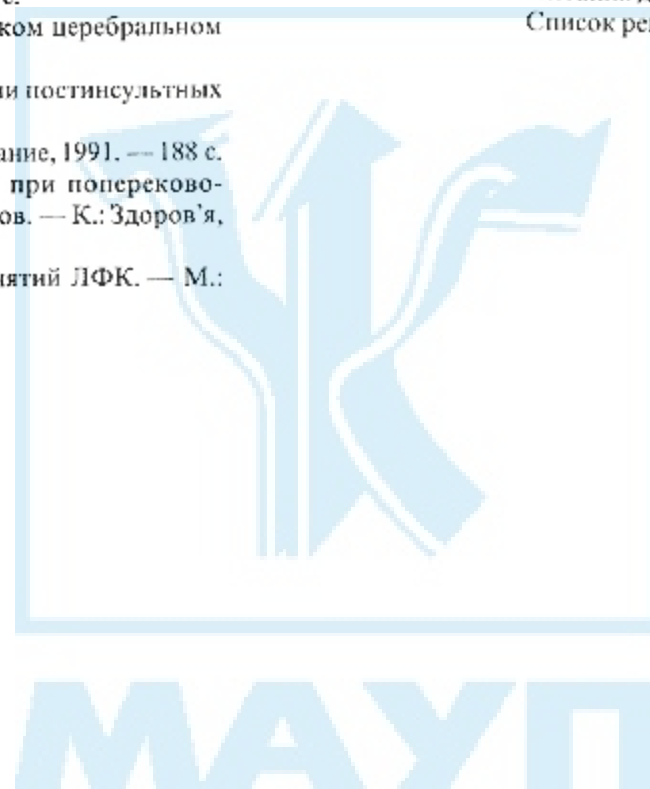
### Додаткова

17. *Антипки Ю. Г.* Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями. — К.: Здоров'я, 1993. — 32 с.
18. *Аветисов З. С. і др.* Заняття фізической культурой при близорукости. — М.: ФиС, 1980. — 72 с.

19. *Васин Ю. Г.* Физические упражнения — основа профилактики ожирения у детей. — 2-е изд., перераб. и доп. — К.: Здоровья, 1989. — 104 с.
20. *Журавлева А. Й., Граевская Н. Д.* Спорт, медицина и ЛФК: Руководство для врачей. — М.: Медицина, 1993. — 432 с.
21. *Кокосов А. Н., Стрельцова З. В.* Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких. — 2-е изд., перераб. и доп. — Л.: Медицина, 1987. — 144 с.
22. *Рогачева Е. Й. и др.* ЛФК и массаж при детском церебральном параличе. — Л.: Медицина, 1986. — 173 с.
23. *Добровольский В. К. и др.* ЛФК в реабилитации постинсультных больных. — Л.: Медицина, 1984. — 144 с.
24. *Синяков А. Ф.* Гимнастика дыхания. — М.: Знание, 1991. — 188 с.
25. *Максимова В. М.* Лікувальна фізкультура при попереково-крижовому болю. — 2-ге вид. переробл. і допов. — К.: Здоров'я, 1993. — 24 с.
26. *Древинг Е. Ф.* Травматология. Методика занять ЛФК. — М.: Медицина, 2002. — 224 с.

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Лікувальна фізична культура” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Лікувальна фізична культура” .....	4
Питання для самоконтролю .....	8
Список рекомендованої літератури .....	13



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
 Редактор *О. І. Масьська*  
 Комп'ютерне верстання *М. І. Фадєєва*

Зам. № ВКЦ-1996

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
 03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП