

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Методичні рекомендації до практичних занять з
дисципліни «Лікувальна фізична культура»
(для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої
освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)»)

Слов'янськ-Дніпро, 2023 р.

УДК 378.016:615.825(072)

Л56

Затверджено Вченою радою ДДПУ
(протокол № 9 від 29.06.2023 р.)

Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних
основ охорони життя та цивільного захисту ДДПУ
(Протокол № 12 від 23.06.2023 р.)

Укладачі:

кандидат педагогічних наук, доцент, зав.кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Мусхаріна Ю.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико - біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Макаренко А.В.**

Рецензенти:

кандидат медичних наук доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Яковенко В.Г.**

декан факультету фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», гарант ОП «Середня освіта (Фізична культура)» другого (магістерського) рівня вищої освіти **Холодний О.І.**

Лікувальна фізична культура : метод. рекомендації до практичних занять з дисципліни «Лікувальна фізична культура» (для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)») / ДДПУ «Донбаський державний педагогічний університет»; уклад. Ю. Ю. Мусхаріна, А. В. Макаренко. Слов'янськ ; Дніпро, 2023. 16 с.

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Лікувальна фізична культура» розроблено з метою формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти системи знань і практичних умінь щодо застосування засобів ЛФК у процесі відновлення та зміцнення здоров'я. Зміст рекомендацій орієнтовано на опанування науково обґрунтованих підходів до добору фізичних вправ, дозування фізичного навантаження та організації занять з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму.

УДК 378.016:615.825(072)

ВСТУП

Дисципліна «Лікувальна фізична культура» є вибірковою для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)».

Мета вивчення дисципліни «Лікувальна фізична культура» полягає в формуванні практичних навичок у студентів щодо оздоровлення та проведенні профілактичної роботи з питань охорони здоров'я дітей та підлітків, формуванні валеологічної культури та свідомості майбутнього вчителя.

Завдання «Лікувальної фізичної культури»:

- ознайомити з основними поняттями ЛФК і реабілітації;
- навчити студентів відновлювати та зміцнювати здоров'я хворих людей;
- навчити формувати здоровий спосіб життя;
- навчити студентів розробляти нові підходи до застосування фізичних вправ, видів і методик ЛФК у відновлювальній і лікувальній процес різних верств населення;
- навчити студентів застосовувати сучасні методики ЛФК для відновлення стану здоров'я хворої людини або після захворювань і пошкоджень у спортсменів.

Студенти повинні **знати**:

- сучасний стан загальних основ етіології, патогенезу та клініки захворювань і пошкоджень;
- особливості перебігу патологічних станів під впливом занять фізичною культурою та спортом;
- клініко-фізіологічні механізми лікувальної дії засобів ЛФК на організм людини;
- засоби, форми та методи проведення ЛФК в осіб, які мають різні захворювання або пошкодження; методи оцінки ефективності застосування засобів ЛФК.

Студенти повинні **вміти**:

- визначити рівень фізичного розвитку людини з урахуванням біологічного віку;
- визначити рівень фізичного стану та фізичної підготовленості;
- визначати обсяг фізичного навантаження під час занять ЛФК, проводити вибір засобів, форм і методів ЛФК з урахуванням захворювання чи пошкодження, стадії або періоду їх перебігу, функціонального стану кардіореспіраторної системи та нервово- м'язового апарату, рівня фізичної підготовки й індивідуальних особливостей організму людини;

- розробляти методики проведення занять ЛФК; складати конспекти занять із ЛФК і комплекси фізичних вправ; проводити заняття ЛФК;
- проводити лікарсько-педагогічні спостереження з метою оцінки ефективності різних засобів ЛФК. Уміти використовувати набуті знання у практичній діяльності.