



КІНЕЗОТЕРАПІЯ

<i>Ступінь вищої освіти:</i>	Бакалавр
<i>Спеціальність:</i>	053 Психологія
<i>Рік підготовки:</i>	3 (5 семестр)
<i>Семестр викладання:</i>	Осінній
<i>Кількість кредитів ЄКТС:</i>	5.0
<i>Мова(-и) викладання:</i>	українська
<i>Вид семестрового контролю</i>	залік

Автор курсу та лектор:

Шелест Олена Василівна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

shelest@snu.edu.ua

електронна адреса

+ 38(095) 680 -21-72

телефон

Viber, telegram

месенджер

за розкладом

консультації

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу:

Метою викладання навчальної дисципліни “Кінезотерапія” є підвищення якості знань студентів в галузі рухових систем оздоровлення, а також поглиблення знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, опанування цілісного підходу до організму людини. Забезпечення формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь самостійного вивчення фізичних вправ та удосконалення рухових дій, а також обґрунтування індивідуальних програм навчання руховим діям та їх корекції

Завдання: вивчити біомеханічні основи рухової діяльності людини, а також педагогічні засоби і методи її оптимізації з метою удосконалення рухових дій для досягнення запланованих результатів у фізичній терапії та рекреації, а також у фізичному вихованні і спорті;

формувати практичні навички роботи студентів з тілом людини, вдосконалювати базові знання з основ реабілітації, ЛФК, масажу, анатомії людини орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань і глибоке вивчення теоретичних і практичних проблем рухових систем оздоровлення.

Результати навчання:

Знання:

завдання і методи кінезотерапії; анатоμο-фізіологічні основи руху; прикладний аспект кінезіології, її діагностичні та лікувально-оздоровчі можливості; біомеханічні характеристики рухового апарату людини та її рухової діяльності, оцінку рухових якостей людини; індивідуальні та групові особливості будови і рухових функцій рухового апарату та моторики людини; біомеханічне обґрунтування техніки і тактики різних видів рухової діяльності.

Вміння:

визначати обсяг і напрямки рухів в суглобах; підбирати вправи і рухи з впливом на відповідні м'язи, визначати порушення постави та елементи опорно-рухової системи, що мають порушення; аналізувати кінематику та динаміку рухових дій за матеріалами об'єктивної реєстрації фізичних вправ; кількісно оцінювати рівень розвитку основних рухових якостей; моделювати біомеханічні характеристики індивідуальної раціональної техніки і тактики рухової активності.

Передумови до початку вивчення:

Базові знання з дисциплін: «Здоров'язберігаючі технології», «Анатомія та фізіологія людини», «Лікувальна фізкультура та технічні засоби реабілітації»

Мета курсу (набуті компетентності)

Мета викладання дисципліни є підвищення якості знань студентів в галузі рухових систем оздоровлення, а також поглиблення знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, опанування цілісного підходу до організму людини. Забезпечення формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь самостійного вивчення фізичних вправ та удосконалення рухових дій, а також обґрунтування індивідуальних програм навчання руховим діям та їх корекції

Вивчення даного навчального курсу призначене для формування, удосконалення та розвитку у здобувача вищої освіти наступних компетентностей:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

ФК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 8. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

Що забезпечується досягненням наступних програмних результатів навчання:

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибрати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 3), трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПРН 8. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Основні поняття кінезотерапії. Напрямки розвитку кінезотерапії. Біомеханічні принципи руху, види і напрямки руху.	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Поняття кінезотерапії. Завдання, предмет і методи. Кінезотерапія як профілактика різних порушень м'язово-зв'язкового апарату Напрямки розвитку кінезотерапії. Біомеханічні принципи руху, осі та площини руху, види та напрямки руху в суглобах. Загальні уявлення про м'язовий баланс та дисбаланс. Міофасціальні зв'язки	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
2	Кінематичні характеристики рухового апарату людини та її рухових дій	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Біомеханічні характеристики, їх класифікація. Просторові характеристики. Часові характеристики: частота рухів (темп), часовий ритм рухів (співвідношення часу окремих фаз). Просторово-часові характеристики: способи задання руху точки, лінійна швидкість руху, лінійне прискорення руху, просторово-часові характеристики обертового руху.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
4	Динамічні характеристики рухового апарату людини та її рухових дій	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Інерційні характеристики. Силові характеристики. Енергетичні характеристики. Скорочення м'язових волокон. Взаємодія збудження - скорочення. Скорочення груп м'язів при різних рухових діях. Стратегії рухів. Орієнтація сегментів тіла. Оцінка рухових дій в кінезотерапії. Механічні принципи і закономірності рухів	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
5	Біомеханічні особливості м'язового скорочення	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Біомеханіка м'язового скорочення. Основні біомеханічні показники роботи м'яза. Залежність сили тяги м'яза від його довжини. Залежність сили тяги м'яза від часу. Залежність сили тяги м'яза від швидкості його скорочення (крива Хілла).	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
6	Біомеханічні аспекти силових і швидкісних якостей	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Власне силові якості. Максимальна сила дії людини. Топографія сили Біомеханічні аспекти швидкісно-силових якостей людини та їх оцінка. Біомеханічні вимоги до спеціальних силових вправ. Комплексна та елементарні форми прояву швидкісних якостей. Фази рухової реакції. Види рухових реакцій. Антиципація як передбачення розвитку ситуації	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
7	Біомеханічні аспекти витривалості і гнучкості	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Ергометрія. Правило оборотності рухових завдань. Фази втоми та її біомеханічні прояви Витривалість, як здатність протистояти втомі. Біомеханічні аспекти енергетики фізичних вправ. Біомеханічні критерії економізації спортивної техніки. Біомеханічні особливості активної та пасивної гнучкості.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
8	Біомеханічні аспекти спритності	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Біомеханічне обґрунтування спритності. Лабораторний та природний способи кількісної оцінки рівня розвитку спритності. Специфічні якості та їх роль для техніки виконання фізичних вправ. Визначення рівня розвитку стереоскопічного зору. Визначення рівня розвитку уміння відчувати величину силиб. Оцінка властивостей уваги. Оцінка здатності швидко оволодівати новими діями та швидко засвоювати нові завдання.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
9	Біомеханічний аналіз рухових дій	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Біомеханічні особливості рухового апарату людини. Положення центрів мас тіла людини, окремих його частин та способи їх визначення. Біодинаміка рухових дій, опір середовища рухові тіла людини. Біомеханічні основи обертових рухових дій. Стійкість, як біомеханічна категорія. Особливості збереження рівноваги тіла при виконанні фізичних вправ. Локомоції людини. Завдання локомоторних рухових дій.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
10	Кінезотерапія в домашніх умовах	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Кінезотерапія в домашніх умовах. Комплексний підбір фізичних вправ для різних м'язових груп в домашніх умовах: вправи лежачи на спині і грудях; використання елементів йоги. Використання гумових еспандерів, вправи для стопи (їх можна застосовувати при таких патологіях, як п'яткова шпора, плоскостопість); вправи для коліна.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести.
11	Методичні особливості побудови занять на тренажерах в кінезотерапії	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Вправи для м'язів спини: гиперекстензія, передня тяга, тяга зверху, підтягування з вису. Вправи для м'язів грудей: жим вперед сидячи, вправа "метелик", "пуловер". Вправи для м'язів черевного преса: Згинання корпусу з положення лежачи, "кранчи", підйом тулуба на похилій площині. Вправи для м'язів ніг: Жим ногами, розгинання в тазостегнових суглобах, згинання гомілки, приведення і відведення стегна.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
12	Методика навчання руховим діям осіб з порушенням опорно-рухового апарату	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Види порушень опорно-рухового апарату. Діагностика порушень опорно-рухового апарату. Анатомо-фізіологічні особливості рухів при різних порушеннях опорно-рухового апарату. Види вправ що використовуються в кінезотерапії при різних порушеннях опорно-рухового апарату. Методи і методики, що використовуються в кінезотерапії при різних порушеннях опорно-рухового апарату.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
13	Кінезотерапія при травмах кульшового, колінного і гомілковостопного суглобів.	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Функціональні особливості м'язово-зв'язкового апарату при травмах кульшового, колінного і гомілковостопного суглобів. Складання комплексних методик фізичних вправ при травмах кульшового, колінного і гомілковостопного суглобів. Всі можливі рухи навколо трьох осей. Задня таранно-малогомілкова зв'язка. П'ятково-малоберцова зв'язка.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
14	Методичні особливості кінезотерапії при різних видах плоскостопості	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Характеристика біомеханіки ходи, паталогій і механізмів відновлення після різних захворювань. Симптоми і лікування статичного, травматичного, вродженого, рахітичного плоскостопості - деформації стопи, що характеризується уплощенням її склепінь. Вроджена плоскостопість. Травматичне плоскостопість. Паралітична плоска стопа	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести
15	Кінезотерапія при порушеннях постави	денна 2/0/1 заочна 0/0/0	Ознаки правильної постави. Типи порушень постави. Міофасціальна діагностика. Складання комплексних методик фізичних вправ при різних типах порушень постави. Поняття, ознаки, причини виникнення порушення постави. Лікування порушення постави кінезотерапією. Основні принципи кінезотерапії при сколіозі.	Обговорення Практичні заняття Індивідуальні завдання. Тести

Рекомендована література

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч.закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В.Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ.высш. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил.
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, . - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>
4. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html>
5. Белова А.Н. - Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями (2 тома)Том 1. "Антидор" 1998
6. Бубновский С.М. - Руководство по кинезитерапии. Секреты суставов, или 20 незаменимых упражнений. 2004
7. Лисенюк В. П., Самосюк І. З., Кожанова А. К. Сучасні стандарти та критерії у реабілітаційній медицині // Вопр. реабілітації, курортології, фізіотерапії. — 2000. — № 2. — С. 48–51
8. Мирошниченко С.А. Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата. – 2007. – 223 с
9. Энока Р.М. - Основы кинезиологии. "Киев" 1998
10. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=331823>
11. Физиология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.А. Семенович [и др.]; под ред. А.А. Семеновича. - 4-е изд., испр. - Минск: Выш. шк., 2012. - 544 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=508080>

Інформаційні ресурси.

- Система дистанційного навчання СНУ ім. В. Даля – <http://moodle.snu.edu.ua/>

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	7
Практичні заняття	42
Індивідуальні завдання (контрольні роботи, реферат, глосарій термінів, тези участі у конференціях тощо)	11
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	40
Разом	100

Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Під час виконання завдань студент має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Студент може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії:

На заняття студенти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять студенти:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають аудиторію без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань студенти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.