

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ I. Фізична культура і резервні можливості організму студентської молоді</b> .....	14
1.1. Резерви організму людини .....	14
1.2. Біологічний вік, як важливий чинник визначення здоров'я .....	20
1.3. Вплив будь-якого захворювання на організм людини .....	30
1.4. Клініко-фізіологічне обґрунтування і механізми лікувального впливу фізичних вправ.....	33
<b>РОЗДІЛ II. Фізична реабілітація студентів спеціального навчального відділення</b> .....	37
2.1. Загальні вимоги до проведення занять з фізичного виховання із студентами спеціального навчального відділення.....	39
2.2. Формування груп спеціального навчального відділення .....	49
2.3. Принципи методики проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами спеціального навчального відділення .....	52
2.4. Особливості використання щадного режиму фізичного навантаження у спеціальному навчальному відділенні .....	53
<b>РОЗДІЛ III. Планування навчального оздоровчо-тренувального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення</b> .....	55
3.1. Система планування та його функції.....	55
3.2. Періодизація оздоровчо-тренувального процесу з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні .....	58
<b>РОЗДІЛ IV. Форми, методи і засоби фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення</b> .....	61
4.1. Базові програми оздоровчо-тренувального процесу .....	63
4.1.1. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості .....	66
4.1.2. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості .....	67
4.1.3. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості .....	69
4.1.4. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із вищим за середній рівень фізичної підготовленості .....	70

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ I. Фізична культура і резервні можливості організму студентської молоді</b> .....	14
1.1. Резерви організму людини .....	14
1.2. Біологічний вік, як важливий чинник визначення здоров'я .....	20
1.3. Вплив будь-якого захворювання на організм людини .....	30
1.4. Клініко-фізіологічне обґрунтування і механізми лікувального впливу фізичних вправ.....	33
<b>РОЗДІЛ II. Фізична реабілітація студентів спеціального навчального відділення</b> .....	37
2.1. Загальні вимоги до проведення занять з фізичного виховання із студентами спеціального навчального відділення.....	39
2.2. Формування груп спеціального навчального відділення .....	49
2.3. Принципи методики проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами спеціального навчального відділення .....	52
2.4. Особливості використання щадного режиму фізичного навантаження у спеціальному навчальному відділенні .....	53
<b>РОЗДІЛ III. Планування навчального оздоровчо-тренувального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення</b> .....	55
3.1. Система планування та його функції.....	55
3.2. Періодизація оздоровчо-тренувального процесу з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні .....	58
<b>РОЗДІЛ IV. Форми, методи і засоби фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення</b> .....	61
4.1. Базові програми оздоровчо-тренувального процесу .....	63
4.1.1. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості .....	66
4.1.2. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості .....	67
4.1.3. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості .....	69
4.1.4. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із вищим за середній рівень фізичної підготовленості .....	70

4.1.5. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із високим рівнем фізичної підготовленості .....	72
4.2. Нормування обсягу фізичних навантажень під час проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами спеціального навчального відділення.....	73
4.3. Самостійні форми організації занять.....	76
4.3.1. Ранкова гігієнічна гімнастика .....	76
4.3.2. Активний відпочинок протягом навчального дня .....	81
4.3.3. Навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту.....	126
4.3.4. Загартовувальні процедури і заходи .....	179
4.3.5. Оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи .....	186
4.4. Методи та методичні прийоми.....	187

#### **РОЗДІЛ V. Використання засобів фізичної культури з рекреаційно-відновлювальною спрямованістю при різних захворюваннях студентів ..190**

5.1. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань серцево-судинної системи .....	195
5.1.1. Аритмії.....	201
5.1.2. Пороки серця.....	204
5.1.3. Захворювання міокарда, перикарда і кардіосклерозу.....	207
5.1.4. Ішемічна хвороба серця.....	209
5.1.5. Дистрофія міокарда .....	215
5.1.6. Гіпертонічна хвороба серця.....	216
5.1.7. Гіпотонічна хвороба серця.....	218
5.1.8. Ревматизм.....	219
5.1.9. Легеневе серце.....	220
5.1.10. Недостатність кровообігу .....	220
5.1.11. Варикозне розширення вен.....	221
5.1.12. Тромбофлебіт.....	222
5.1.13. Геморой .....	222
5.1.14. Хвороба Рейно.....	223
5.1.15. Артеріїти .....	224
5.1.16. Васкуліти .....	225
5.1.17. Невроз серця .....	226
5.1.18. Вегетосудинна дистонія.....	227
5.2. Використання засобів фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях .....	229
5.3. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань дихальної системи .....	257
5.3.1. Бронхіальна астма .....	259

4.1.5. Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із високим рівнем фізичної підготовленості .....	72
4.2. Нормування обсягу фізичних навантажень під час проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами спеціального навчального відділення.....	73
4.3. Самостійні форми організації занять.....	76
4.3.1. Ранкова гігієнічна гімнастика .....	76
4.3.2. Активний відпочинок протягом навчального дня .....	81
4.3.3. Навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту.....	126
4.3.4. Загартовувальні процедури і заходи .....	179
4.3.5. Оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи .....	186
4.4. Методи та методичні прийоми.....	187

#### **РОЗДІЛ V. Використання засобів фізичної культури з рекреаційно-відновлювальною спрямованістю при різних захворюваннях студентів ..190**

5.1. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань серцево-судинної системи .....	195
5.1.1. Аритмії.....	201
5.1.2. Пороки серця.....	204
5.1.3. Захворювання міокарда, перикарда і кардіосклерозу.....	207
5.1.4. Ішемічна хвороба серця.....	209
5.1.5. Дистрофія міокарда .....	215
5.1.6. Гіпертонічна хвороба серця.....	216
5.1.7. Гіпотонічна хвороба серця.....	218
5.1.8. Ревматизм.....	219
5.1.9. Легеневе серце.....	220
5.1.10. Недостатність кровообігу .....	220
5.1.11. Варикозне розширення вен.....	221
5.1.12. Тромбофлебіт.....	222
5.1.13. Геморой .....	222
5.1.14. Хвороба Рейно.....	223
5.1.15. Артеріїти .....	224
5.1.16. Васкуліти .....	225
5.1.17. Невроз серця .....	226
5.1.18. Вегетосудинна дистонія.....	227
5.2. Використання засобів фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях .....	229
5.3. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань дихальної системи .....	257
5.3.1. Бронхіальна астма .....	259

5.3.2. Хронічний бронхіт.....	259
5.3.3. Емфізема легень.....	260
5.3.4. Пневмонія.....	262
5.3.5. Плеврит.....	267
5.3.6. Туберкульоз легень.....	268
5.4. Використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів дихання.....	270
5.5. Специфічна особливість захворювань нервової системи.....	284
5.6. Використання засобів фізичної культури при інсультах.....	289
5.7. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань органів зору.....	294
5.8 Використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів зору.....	296
5.9. Стисла клініко-функціональна характеристика опущення органів черевної порожнини.....	304
5.10. Використання засобів фізичної культури при опущенні органів черевної порожнини.....	307
5.11. Використання засобів фізичної культури під час вагітності та у післяпологовий період.....	312
5.12. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань органів травлення та обміну речовин.....	322
5.12.1. Гастрит.....	323
5.12.2. Коліт.....	324
5.12.3. Хронічний гепатит.....	325
5.12.4. Холецистит.....	326
5.12.5. Жовчнокам'яна хвороба.....	327
5.12.6. Дискинезія жовчних шляхів.....	327
5.12.7. Виразкова хвороба.....	328
5.12.8. Пієлонефрит.....	328
5.12.9. Нирковокам'яна хвороба.....	329
5.12.10. Ожиріння.....	330
5.12.11. Цукровий діабет.....	332
5.13. Використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів травлення та обміну речовин.....	334
5.14. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань опорно-рухового апарату.....	357
5.14.1. Остеопороз.....	359
5.14.2. Подагра.....	360
5.14.3. Радикуліт.....	361
5.14.4. Артроз.....	361
5.14.5. Порушення постави.....	361

5.3.2. Хронічний бронхіт.....	259
5.3.3. Емфізема легень.....	260
5.3.4. Пневмонія.....	262
5.3.5. Плеврит.....	267
5.3.6. Туберкульоз легень.....	268
5.4. Використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів дихання.....	270
5.5. Специфічна особливість захворювань нервової системи.....	284
5.6. Використання засобів фізичної культури при інсультах.....	289
5.7. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань органів зору.....	294
5.8 Використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів зору.....	296
5.9. Стисла клініко-функціональна характеристика опущення органів черевної порожнини.....	304
5.10. Використання засобів фізичної культури при опущенні органів черевної порожнини.....	307
5.11. Використання засобів фізичної культури під час вагітності та у післяпологовий період.....	312
5.12. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань органів травлення та обміну речовин.....	322
5.12.1. Гастрит.....	323
5.12.2. Коліт.....	324
5.12.3. Хронічний гепатит.....	325
5.12.4. Холецистит.....	326
5.12.5. Жовчнокам'яна хвороба.....	327
5.12.6. Дискинезія жовчних шляхів.....	327
5.12.7. Виразкова хвороба.....	328
5.12.8. Пієлонефрит.....	328
5.12.9. Нирковокам'яна хвороба.....	329
5.12.10. Ожиріння.....	330
5.12.11. Цукровий діабет.....	332
5.13. Використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів травлення та обміну речовин.....	334
5.14. Стисла клініко-функціональна характеристика захворювань опорно-рухового апарату.....	357
5.14.1. Остеопороз.....	359
5.14.2. Подагра.....	360
5.14.3. Радикуліт.....	361
5.14.4. Артроз.....	361
5.14.5. Порушення постави.....	361

5.14.6. Сколіоз .....	363
5.14.7. Плоскостопість .....	366
5.15. Використання засобів фізичної культури при захворюваннях опорно-рухового апарату .....	368

**РОЗДІЛ VI. Використання масажу та самомасажу при різних захворюваннях..... 386**

6.1. Види масажу .....	388
6.2. Фізіологічні основи лікувального масажу .....	392
6.3. Вплив масажу на організм .....	394
6.4. Протипоказання масажу і самомасажу .....	397

**РОЗДІЛ VII. Раціональне харчування і здоров'я ..... 398**

**РОЗДІЛ VIII . Оздоровлення організму дихальною гімнастикою .... 403**

8.1. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М.Стрельникової.....	404
8.2. Парадоксальна дихальна гімнастика К.П.Бутейко .....	408

**РОЗДІЛ IX. Самоконтроль при самостійних оздоровчо-тренувальних заняттях ..... 411**

Додаток 1.....	421
Додаток 2.....	427
Додаток 3.....	430
Додаток 4.....	461
Додаток 5.....	465

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .. 469**

**СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ..... 474**

5.14.6. Сколіоз .....	363
5.14.7. Плоскостопість .....	366
5.15. Використання засобів фізичної культури при захворюваннях опорно-рухового апарату .....	368

**РОЗДІЛ VI. Використання масажу та самомасажу при різних захворюваннях..... 386**

6.1. Види масажу .....	388
6.2. Фізіологічні основи лікувального масажу .....	392
6.3. Вплив масажу на організм .....	394
6.4. Протипоказання масажу і самомасажу .....	397

**РОЗДІЛ VII. Раціональне харчування і здоров'я ..... 398**

**РОЗДІЛ VIII . Оздоровлення організму дихальною гімнастикою .... 403**

8.1. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М.Стрельникової.....	404
8.2. Парадоксальна дихальна гімнастика К.П.Бутейко .....	408

**РОЗДІЛ IX. Самоконтроль при самостійних оздоровчо-тренувальних заняттях ..... 411**

Додаток 1.....	421
Додаток 2.....	427
Додаток 3.....	430
Додаток 4.....	461
Додаток 5.....	465

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .. 469**

**СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ..... 474**