

355.1

Р 31

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

РЕАБІЛІТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
У ГРУПАХ ЛІКУВАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО
ТРЕНУВАННЯ

Харків
2019

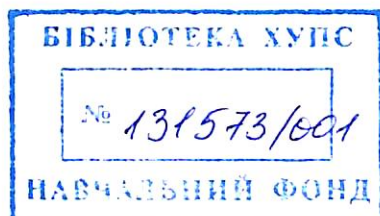
355.1
Р 31

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

**РЕАБІЛІТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
У ГРУПАХ ЛІКУВАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО
ТРЕНУВАННЯ**

Навчально-методичний посібник



Харків

2019

УДК 355.233.2:796(075.8)
Р31

*Рекомендовано до друку вченою
радою Харківського національного
університету Повітряних Сил
(протокол № 3 від 28.03.2018)*

Авторський колектив: В. М. Кирпенко, В. М. Вікнянський,
М. В. Яровий, Р. В. Куцевол, О. І. Чебану.

Рецензенти: Ж. О. Цимбалюк, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент;
В. В. Золочевський, кандидат педагогічних наук,
доцент.

Р31 **Реабілітація** військовослужбовців у групах
лікувальної фізичної культури. Основи оздоровчого
фізичного тренування: навчально-методичний посібник /
В. М. Кирпенко, В. М. Вікнянський, М. В. Яровий та ін.
–Х. : ХНУПС, 2019. – 64 с.

У навчально-методичному посібнику узагальнено результати найбільш змістовних наукових досліджень в області оздоровчого фізичного тренування (ОФТ). Викладено поняття, завдання та принципи ОФТ. Розглянуто засоби, форми і зміст оздоровчого тренування в групах ЛФК, а також запропоновані практичні рекомендації з використання організаційно-методичних засобів і методів контролю фізичного стану в процесі фізичної реабілітації військовослужбовців після хвороб, травм, а також поранень під час військових операцій.

Посібник призначений для викладачів фізичного виховання, постійного складу, військовослужбовців, які займаються в групі ЛФК, курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил ім. І. Кожедуба.

УДК 355.233.2:796(075.8)

© Кирпенко В. М., Вікнянський В. М.,
Яровий М. В., Куцевол Р. В.,
Чебану О. І., 2019

© Харківський національний
університет Повітряних Сил імені
Івана Кожедуба, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ У ГРУПІ ЛФК	6
1.1. Клініко-фізіологічне обґрунтування та основні механізми лікувальної дії фізичних вправ.....	6
1.2. Роль ЛФК у реабілітації фізичної працездатності.....	7
1.3. Принципи дозування навантаження при лікувальному використанні фізичних вправ.....	12
1.4. Форми занять лікувальною фізичною культурою.....	13
1.5. Організація занять лікувальною фізичною культурою.....	14
1.6. Лікувальна фізична культура при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.....	18
1.7. Лікувальна фізична культура при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату.....	19
1.7.1. Лікувальна фізична культура при ушкодженнях плечового поясу і верхніх кінцівок.....	20
1.7.2. Лікувальна фізична культура при переломах таза і нижніх кінцівок.....	22
1.7.3. Лікувальна фізична культура при переломах хребта.....	25
1.7.4. Лікувальна фізична культура при захворюванні суглобів.....	28
2. ОЗДОРОВЧЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ	32
2.1. Визначення структури та рівнів фізичного стану для реабілітації.....	32
2.2. Параметри фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні.....	36
2.2.1. Обсяг і потужність навантаження.....	36
2.2.2. Періодичність занять в тижневому циклі.....	39
2.2.3. Вибір спрямованості фізичних вправ.....	39
2.3. Принципи оздоровчого фізичного тренування.....	41
2.4. Форми оздоровчого тренування в структурі фізичного виховання ХНУПС.....	43
2.5. Контроль фізичного стану в процесі реабілітації.....	53
2.6. Раціональне харчування і режим дня – обов'язкові умови реабілітації.....	56
2.7. Оздоровче фізичне тренування як засіб покращання психічного стану.....	58
ЛІТЕРАТУРА.....	60