

ЗМІСТ

Від автора	3
ГЛАВА I. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – НАВЧАЛЬНА ТА НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА.	7
1.1. Реабілітація	7
1.2. Мета, завдання, засоби, принципи, методи, організаційні форми фізичної реабілітації	9
1.3. Кінезіотерапія – лікування рухами	26
1.4. Організація кінезіотерапії в лікувально- реабілітаційних закладах	27
1.5. Збалансоване харчування	32
1.6. Масаж	37
1.7. Фітотерапія і гомеопатія	39
1.8. Психорегуляція	41
1.9. Діагностика ефективності занять оздоровчою та лікувальною фізкультурою	42
1.10. Реабілітація при дефектах постави	50
1.11. Фізична реабілітація при розладі обміну речовин	52
1.12. Фізична реабілітація в хірургії та травматології	53
1.13. Фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях	54
1.14. Фізична реабілітація в клініці нервових захворювань	55
1.15. Комплексна фізична реабілітація хворих в умовах курортів та санаторіїв	57
ГЛАВА II. РЕЖИМИ ФІЗИЧНОЇ РУХЛИВОСТІ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	97
2.1. Фізичні вправи для осіб з початковими стадіями гіпертонічної хвороби та атеросклерозу	97
2.2. Щадно-тренувальний режим фізичної рухливості	106

ГЛАВА XI. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ І ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ САМОКОНТРОЛЬ	378
11.1. Фізичні вправи та здоров'я	378
11.2. Сутність психофункціонального самоконтролю при проведенні ранкової гігієнічної гімнастики	383
11.3. Структура, зміст та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики у поєднанні із психофункціональним самоконтролем	388
11.4. Здійснення самоконтролю і самооцінки загального психічного стану та формування необхідної установки	393
11.5. Особливості проведення комплексної ранкової гігієнічної гімнастики з особами середнього та старшого віку	395
11.6. Оздоровчий біг	402
11.7. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики та оздоровчі вправи для чоловіків і жінок	405
ГЛАВА XII. МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ В СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ ТА ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ	423
12.1. Методи обстеження в спортивній медицині	423
12.2. Фізична працездатність та її зв'язок із показниками здоров'я	440
12.3. Передпатологічні стани і захворювання як наслідок нераціональних занять фізичною культурою та спортом	457
12.4. Тести і методичні підходи для поглибленої оцінки фізіологічних резервів і фізичної працездатності студентів	463
12.5. Оцінка фізичного стану і рівня здоров'я в спортивній медицині	473
12.6. Функціональні показники, які характеризують стан організму в залежності від занять спортом ..	485
14.7. Інструментальні підходи до визначення фізіологічних критеріїв фізичної працездатності	490
ГЛАВА XIII. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ СКЛАДАННІ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ ТА НОРМАТИВІВ (ДТН)	496
ГЛАВА XIV. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЛІКАРСЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ХІРУРГІЧНОГО ПРОФІЛЮ	509
14.1. Орієнтовні комплекси вправ профілактико-відновлювальної гімнастики	

при розумових перенавантаженнях студентів.	511
14.2. Розвиток професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей	524
14.3. ППФП студентів-стоматологів та інших лікарських спеціальностей хірургічного профілю у позаурочний час	528
ГЛАВА XV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	532
15.1. Особливості занять фізичними вправами зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я	533
15.2. Нормування фізичних навантажень	536
15.3. Особливості занять при захворюваннях серцево-судинної системи	537
15.4. Особливості занять при захворюваннях органів дихання	540
15.5. Особливості занять при функціональних порушеннях постави і сколіозах	541
15.6. Особливості занять при захворюваннях органів травлення	542
15.7. Особливості занять при захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів	543
15.8. Особливості занять при порушеннях обміну речовин	543
15.9. Особливості занять при міопії (короткозорості)	544
15.10. Залікові вимоги	545
15.11. Контрольні питання	546
ГЛАВА XVI. ОСНОВИ БІОМЕХАНІКИ РУХОВОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЇ.	547
Біомеханічна класифікація опорно-рухового апарату	549
ГЛАВА XVII. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННІ СЛУХУ	568
17.1. Фізичне виховання молоді з вадами слуху	570
17.2. Типові патології слуху	570
17.3. Обґрунтування засобів і методів фізичного виховання молоді з вадами слуху	572
Перелік таблиць, малюнків та схем	532
Література	540