



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Аеробіка у фізичній терапії
Освітня програма	«Фізична терапія»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	Juli.sheretiuk@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни “Аеробіка у фізичній терапії” – формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок використання аеробних вправ у фізичній терапії для покращення загальної фізичної підготовленості, відновлення функціонального стану пацієнтів та профілактики захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Дисципліна спрямована на розвиток професійних компетенцій у виборі, адаптації та застосуванні аеробних програм з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб реабілітаційного процесу.

Завданням навчальної дисципліни є:

1. Ознайомити студентів з теоретичними основами аеробіки та її значенням у фізичній терапії.

2. Сформувати знання про фізіологічний вплив аеробних вправ на організм людини, зокрема на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи.

3. Навчити методам оцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я пацієнтів для правильного підбору аеробних навантажень.

4. Розвинути практичні навички складання, модифікації та проведення аеробних програм з урахуванням вікових, фізичних і функціональних особливостей пацієнтів.

5. Ознайомити з технікою безпеки та принципами запобігання травмам під час виконання аеробних вправ у реабілітаційному процесі.

Зміст навчальної дисципліни “Аеробіка у фізичній терапії”

Модуль 1. Теоретичні основи аеробіки у фізичній терапії

Тема 1. Вступ до дисципліни. Основи аеробіки у фізичній терапії

- Поняття аеробіки, її види та значення у реабілітації
- Історія розвитку аеробних вправ у фізичній терапії
- Місце аеробіки в системі фізичної терапії

Тема 2. Фізіологічні основи аеробних навантажень

- Вплив аеробних вправ на серцево-судинну систему
- Вплив на дихальну систему та обмін речовин
- Особливості адаптації організму до аеробних навантажень

Тема 3. Методи оцінки фізичної підготовленості пацієнтів

- Тестування кардіореспіраторної витривалості
- Визначення рівня аеробної працездатності
- Моніторинг фізичного стану пацієнтів під час занять

Модуль 2. Практичне застосування аеробіки у фізичній терапії

Тема 1. Методика складання аеробних програм у фізичній терапії

- Основні принципи підбору вправ
- Дозування навантаження та інтенсивності тренувань
- Періодизація аеробних занять у реабілітаційному процесі

Тема 2. Аеробіка для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями

- Використання аеробних вправ у кардіореабілітації

- Особливості дозування навантажень для пацієнтів із гіпертонією, ішемічною хворобою серця

- Контроль фізичного стану під час занять

Тема 3. Аеробіка при порушеннях опорно-рухового апарату

- Роль аеробіки у відновленні після травм та операцій
- Використання аеробних вправ при сколіозі, остеохондрозі, артрозі
- Безпечність та адаптація навантажень для пацієнтів із порушеннями постави

Тема 4. Аеробіка для людей з метаболічними порушеннями (ожиріння, діабет)

- Вплив аеробних вправ на обмін речовин
- Рекомендації щодо вибору вправ для людей із зайвою вагою
- Особливості реабілітації пацієнтів з діабетом
- Особливості організації групових та персональних тренувань
- Психологічні аспекти роботи з пацієнтами
- Використання музики та ритму у заняттях аеробікою

Модуль 3. Безпека, профілактика та міждисциплінарний підхід

Тема 1. Безпека та профілактика травматизму при заняттях аеробікою

- Техніка безпеки під час тренувань
- Профілактика перевантажень та перенапруги
- Перша допомога при травмах під час занять

Тема 2. Міждисциплінарний підхід у використанні аеробіки

- Співпраця фізичних терапевтів, лікарів, тренерів у розробці програм
- Використання сучасних технологій у моніторингу аеробних навантажень

- Доказова база ефективності аеробіки у фізичній терапії

Тема 3. Практичні заняття та підсумковий контроль

11. Практичні заняття: освоєння базових аеробних рухів
12. Розробка та проведення реабілітаційних аеробних програм
13. Практичне тестування фізичної підготовленості пацієнтів
14. Підсумковий контроль знань і навичок