

## ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

**Викладач:** к. н. фіз.. вих. та спорту, доцент Бойченко Кирило Юрійович

**Кафедра:** медико-біологічних основ фізичної культури і спорту, 4й корп. ЗНУ, ауд. 114

**Email:** [bojchenko\\_k\\_yu@i.ua](mailto:bojchenko_k_yu@i.ua)

**Телефон:** 289-75-53 (деканат)

<b>Освітня програма, рівень вищої освіти</b>	Фізична реабілітація. Бакалавр (заочна форма)				
<b>Статус дисципліни</b>	Цикл дисциплін вільного вибору студента				
<b>Кредити ECTS</b>	3	<b>Навч. рік</b>	2020-2021 2 семестр	<b>Рік навчання - 5</b>	<b>Тижні</b>
<b>Кількість годин</b>	90	<b>Кількість змістових модулів<sup>1</sup></b>	4	<b>Лекційні заняття – 6 год Лабораторні заняття – 8 год Самостійна робота – 76 год.</b>	
<b>Вид контролю</b>	Залік				
<b>Посилання на курс в Moodle</b>	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6084">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6084</a>				
<b>Консультації:</b>	щотверга, 12.55-14.15 або за домовленістю чи ел. поштою				

### ОПИС КУРСУ

**Мета:** дати необхідні знання студентам з інноваційних засобів реабілітації при різних соматичних ушкодженнях та захворюваннях. Сформувати у студентів адекватні наукові уявлення про закономірності фізіологічних основ реабілітаційних заходів при різних соматичних ушкодженнях та захворюваннях, особливості компенсаторної перебудови функціональних систем та органів у зв'язку з порушеною функцією.

**Завдання курсу:**

**Теоретичні** – викласти теоретичні основи та методологічні особливості основ фізичної реабілітації, як складової частини медичної, соціальної та професійної реабілітації, як системи заходів щодо відновлення або компенсації фізичних можливостей, підвищення функціонального стану та адаптаційних резервів організму людини інноваційними засобами і методами реабілітації. Обґрунтувати рухову активність як одну із найважливіших складових реабілітації хворих та неповносправних людей, що мобілізує всі сили та резервні можливості організму людини на відновлення втрачених чи порушених функцій, значно скорочує терміни їх відновлення, створює компенсаторні механізми до нових умов існування при незворотних анатомічних чи функціональних втратах організму і відновлює професійну та побутову працездатність.

**Практичні** – ознайомити студентів із сучасними методиками фізичної реабілітації та навчити застосовувати їх на практиці. Відпрацювати навички діагностики соматичних систем та навчити студентів адекватно оцінювати функціональні можливості здорової та хворої людини для розробки раціональних принципів відновлення та володіти всебічним комплексним підходом при проведенні фізичної реабілітації.

<sup>1</sup> 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS). Детальна формула розрахунку – в рекомендаціях.

## ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент **зможе**: застосовувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; пропагувати здоровий спосіб життя; здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методики аюрведів; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, О.М. Стрельнікової тощо.

## ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

- до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

## КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

### Поточні контрольні заходи (max 60 балів):

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних занять і має своєю метою перевірку рівня підготовленості студентів з певних тем робочої програми і виконання конкретних завдань. Застосовуються такі форми поточного контролю:

- контроль виконання лабораторних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на заняттях;
- захист студентом виконаної лабораторної роботи;
- контроль самостійної роботи у системі електронного забезпечення ЗНУ;
- контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу кожного розділу.

### Підсумкові контрольні заходи (max 40 балів):

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку та проводиться за умови виконання та захисту студентами всіх виконаних лабораторних робіт та успішному тестуванні у процесі контролю окремих розділів знань. Застосовуються такі форми підсумкового контролю:

- індивідуальне завдання (як частина самостійної роботи);
- підсумкове тестування;
- підсумковий семестровий контроль (залік).

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Залік
A	90 – 100 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	
C	75 – 84 (добре)	
D	70 – 74 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)	



Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
<b>Поточний контроль (max 60%)</b>			
Змістовий модуль 1	Практична робота 1	тиждень 1	10 %
Змістовий модуль 2	Практична робота 2	тиждень 1	10 %
	Контрольне тестування до розділу 1 Завдання до розділу 1	тиждень 1	15 %
Змістовий модуль 3	Практична робота 3	тиждень 2	10 %
	Контрольне тестування до розділу 2	тиждень 2	7 %
Змістовий модуль 4	Завдання до розділу 2	тиждень 2	8 %
<b>Підсумковий контроль (max 40%)</b>			
Підсумкове теоретичне завдання: <i>тестування (Moodle)</i>		тиждень 2	10%
Підсумкове практичне завдання:			10%
Залік			20 %
<b>Разом</b>			<b>100%</b>

### РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин (денна форма)				
	усього	у тому числі			
		лекції	практ	сам. робота	
					інд. завд.
1	2	3	4	5	6
<b>Розділ 1. Основи наукового дослідження у фізичній терапії та ерготерапії.</b>					
Тема 1. Вступ у дисципліну «Оздоровчі системи»	12	2		10	
Тема 2. Система Пілатес, Амосова «режим здоров'я» та 1000 рухів, система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	12		2	10	
Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега.	12	2		10	
Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса.	12		2	10	
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
<b>Розділ 2. Методологія наукового дослідження у фізичній терапії та ерготерапії.</b>					
Тема 6. Технології психоемоційного оздоровлення.	8			8	
Тема 7. Технології оздоровчого харчування.	11	1	2	8	
Тема 8. Оздоровчі технології загартування.	7	1		6	
Тема 9. Оздоровчі технології очищення організму.	8			8	



Тема 10. Технології оздоровчого дихання.	10		2	8	
Разом за розділом 2	42	2	4	36	
<b>Усього годин</b>	90	6	8	76	

## ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

### *Книги:*

#### *Основні:*

1. Крапівіна К. О. Наука про йогу : монографія. Львів : Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2001. 119 с.
2. Душанин С. А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. Киев : Здоров'я, 1985. 27 с.
3. Брегг П. Чудо голодування. Львів : Край, 1992. 160 с.
4. Хердман А. Система Пилатеса. Киев : София, 2004. 144 с.
5. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений. Минск : Книжный Дом, 2004. 384 с.
6. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.
7. Лосицкий Е. А., Боник Г. А. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие. Минск : ИВЦ Минфина, 2007. 80 с.

#### *Додаткові:*

1. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. Ростов на Дону : Феникс, 2007. 197 с.
2. Вейдер С. Пилатесот А до Я. Ростов на Дону : Феникс, 2007. 320 с.
3. Самойленко В.П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. Москва : Коммерческие технологии, 2001. 316 с.
4. Садов А. В. Классики оздоровительного дыхания. Санкт-Петербург : Крылов, 2008. 288 с.
5. Петров В. К. Новые формы физической культуры и спорта. Москва : Советский спорт, 2004. 39 с.
6. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 240 с.
7. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока. Минск : Омега медиа групп, 2009. 192 с.
8. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления. Москва : АСТ Астрель, 2008. 314 с.
9. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы. Москва : АСТ Сталкер, 2008. 192 с.
10. Кузнецова Ю. В. Восточная медицина: полный справочник. Москва : Эксмо, 2007. 672 с.
11. Вэй Синь У. Тайцзи-цигун и могун. Санкт-Петербург : Нева, 2005. 128 с.
12. Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. 257 с.
13. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 384 с.
14. Шифферс М. Простая йога для начинающих. Москва : Прагматика, 2007. 120 с.
15. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / пер. с англ. О. П. Бурмаковой. Москва : АСТ Астрель, 2010. 329 с.



16. Системы оздоровления Востока и Запада: энциклопедия / под ред. А. А. Левшинова. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 608 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посібник. Полтава : ПП Шевченко Р.В., 2014. 117 с. URL : [http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/6097/1/Chigun\\_terapi.pdf](http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/6097/1/Chigun_terapi.pdf)
2. Лекція: Гімнастика оздоровчо-кондиційної спрямованості. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-3-2.pdf>
3. Лекція: Східні оздоровчі системи гімнастики. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-4-12.pdf>
4. Дихальна гімнастика за К. П. Бугейко. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12620/1/C%D0%A0%2016%20%D0%9A%D0%93.pdf>
5. Глухих В. И., Черепок А. А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 2. Авторские и нетрадиционные системы оздоровления. Учебное пособие. Запорожье : ЗГМУ, 2014. 64 с. URL : [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVII4\\_Ozdor\\_fiztren\\_Ch\\_2.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVII4_Ozdor_fiztren_Ch_2.pdf)
6. Фокин В. Н. Полный курс мас сажа : Учебное пособие. Москва : ФАИР ПРЕСС, 2004. 512 с. URL : <https://studfile.net/preview/1209540/>
7. Козубенко Ю. Л., Буц М. А. Массаж : навч.- метод. посібник. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2017. 102 с. URL : <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/8989898989/1801/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

## **РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКА КУРСУ<sup>2</sup>**

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальну практику використання комп'ютерних технологій. Завдання мають бути виконанні перед заняттями. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

### **Політика академічної доброчесності**

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтесь з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні

<sup>2</sup> Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів тощо. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!



дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

### **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

### **Комунікація**

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

## ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2020-2021 рр.

**ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р.** (посилання на сторінку сайту ЗНУ)

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмій (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методу проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycyfws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

**ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ.** Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.** Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

**ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - [moodle.znu@gmail.com](mailto:moodle.znu@gmail.com), Савченко Тетяна Володимирівна
- для студентів Інженерного інституту ЗНУ - [alexvask54@gmail.com](mailto:alexvask54@gmail.com), Василенко Олексій Володимирович

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**Центр інтенсивного вивчення іноземних мов:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**Центр німецької мови, партнер Гете-інституту:** <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocnu/nim>

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>