

Яворська Т.Є.

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ**  
лабораторного практикуму  
з лікувальної фізичної культури



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
Факультет фізичного виховання та спорту

Яворська Тетяна Євгенівна  
РОБОЧИЙ ЗОШИТ ЛАБОРАТОРНОГО ПРАКТИКУМУ З  
ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2014

УДК 615.825  
ББК 53. 54  
Я 22

*Рекомендовано до друку Вченою Радою Житомирського державного університету імені Івана Франка від 24 січня 2014 року, протокол № 6*

**Рецензенти:**

**Ахметов Р.Ф.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка;

**Косенко В.М.**, кандидат медичних наук, доцент кафедри природничих та соціально-гуманітарних наук Житомирського інституту медсестринства;

**Пронтенко К.В.**, заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова.

Яворська Т.С. Робочий зошит лабораторного практикуму з лікувальної фізичної культури: Методичні рекомендації. - Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2014. - 98 с.

У методичних рекомендаціях «Робочий зошит лабораторного практикуму з лікувальної фізичної культури» представлено інструктивно-методичні матеріали до лабораторно-практичних занять дисципліни «Лікувальна фізична культура»; інструктивно-методичні матеріали з організації самостійної роботи; засоби контролю, рекомендована література.

Методичні рекомендації адресовані студентам спеціальності «Фізичне виховання», «Фізичне виховання»\*, а також учителям фізичної культури, тренерам, інструкторам з лікувальної фізичної культури.

УДК 615.825  
ББК 53. 54

© Яворська Т.С., 2014  
© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2014

**ЗМІСТ**

Передмова .....	5
Модуль 1. Загальні основи лікувальної фізичної культури. Лікувальна фізична культура при захворюваннях внутрішніх органів .....	8
Змістовий модуль 1. Основи лікувальної фізичної культури. Загальна характеристика захворювань внутрішніх органів та основи методики ЛФК при захворюваннях внутрішніх органів.....	8
Лабораторна робота № 1. Систематизація засобів та методів ЛФК. Рухові режими ЛФК .....	8
Лабораторна робота № 2. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи. ЛФК при ішемічній хворобі серця.....	14
Лабораторна робота № 3. ЛФК при інфаркті міокарда залежно від режиму рухової активності .....	18
Лабораторна робота № 4. ЛФК при гіпертонічній та гіпотонічній хворобах.....	23
Лабораторна робота № 5. ЛФК при пневмонії на різних етапах лікування .....	28
Лабораторна робота № 6. ЛФК при бронхіальній астмі на різних етапах лікування .....	34
Лабораторна робота № 7. ЛФК при захворюваннях органів травлення та порушеннях обміну речовин. ЛФК при гастритах, виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки .....	39
Модуль 2. Лікувальна фізична культура в травматології та ортопедії. ....	43
Змістовий модуль 2. Лікувальна фізична культура при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату .....	43
Лабораторна робота № 8. Лікувальна фізична культура в травматології та хірургії .....	43
Лабораторна робота № 9. Лікувальна фізична культура в ортопедії та при остеохондрозі різних відділів хребта .....	47
Лабораторна робота № 10. Лікувальна фізична культура при сколіозі .....	51
Модуль 3. Лікувальна фізична культура при захворюваннях різних верств населення .....	56
Змістовий модуль 3. Загальні основи методики ЛФК при захворюваннях різних верств населення .....	56
Лабораторна робота № 11. ЛФК при нормальному перебігу вагітності залежно від триместру.....	56
Лабораторна робота № 12. ЛФК при порушеннях мозкового кровообігу (інсульті)на різних режимах рухової активності.....	60

Лабораторна робота № 13. Лікувальні фізична культура при невритах .....	64
Лабораторна робота № 14. Піку пальна фізична культура при травмах спинного мозку .....	68
Лабораторна робота № 15. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах (СМГ) середніх і вищих учбових закладів освіти.....	71
Лабораторна робота №16. Методи дослідження ефективності лікувальної фізичної культури .....	76
<b>Тестові завдання.....</b>	<b>75</b>
<b>Рекомендована література.....</b>	<b>94</b>

## ПЕРЕДМОВА

Рухова активність — одна з неодмінних умов життя і нормального функціонування організму людини. Фізична активність - це біологічно необхідний компонент життєдіяльності, що стимулює розвиток дитини, розширює і підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості. Саме тому, фізична активність людини, що відіграла головну роль в еволюції, сьогодні знову набуває біологічної та соціальної актуальності. Науково-технічний прогрес у всіх галузях змінив умови життя людей, різко скоротив та обмежив їх рухову активність, збільшив нервово-психічне перевантаження, поширив можливість використання та зловживання шкідливими звичками. Всі ці фактори ризику можуть спричинити низку функціональних порушень із боку внутрішніх органів або систем та зумовити виникнення захворювання.

У сучасних умовах в Україні майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % - незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення - низький та нижчий, ніж середній рівні фізичного здоров'я. Як свідчать результати медичних обстежень школярів, 60 % дітей та підлітків мають різні дефекти фізичного розвитку й порушень постави, низьку культуру рухів, плоскостопість, деформації хребта, порушення зору, значно зростає кількість інвалідів.

У законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання - здоров'я нації» фізична культура як важливий засіб зміцнення здоров'я, профілактики і лікування захворювань набуває все більшого поширення в практичній підготовці майбутніх фахівців факультету фізичного виховання та спорту. Крім того, звертається увага на необхідність належної якісної підготовки студентів та підвищення їхнього професійного та загальнокультурного рівня.

Лікувальна фізична культура — самостійна медична та науково-практична дисципліна, яка використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для найшвидшого та повноцінного відновлення здоров'я та працездатності шляхом подолання та запобігання наслідків патологічного процесу.

ЛФК формує у людини свідоме ставлення до занять фізичними вправами; розвиває силу, витривалість, координацію рухів, розвиває навички гігієни, загартовування організму натуральними факторами природи. ЛФК базується на сучасних наукових даних в області медицини, біології, фізичної культури.

Основним засобом ЛФК є фізичні вправи, які застосовуються відповідно до завдання лікування, з урахуванням етіології, патогенезу, клінічних особливостей, функціонального стану організму, ступеня загальної фізичної працездатності.

Отже, лікувальну фізичну культуру розглядають як:

— один з найбільш біологічно обґрунтованих методів в лікування, що використовує природну потребу організму в руховій активності для профілактики та лікування захворювань. Знання методів, засобів та форм ЛФК дозволяє лікарю правильно застосовувати лікувальну фізкультуру в комплексній системі реабілітації терапевтичних хворих.

—метод неспецифічної терапії, але в той же час окремі види вправ можуть впливати на певні функції організму;

—метод патогенетичної терапії, оскільки при застосуванні засобів ЛФК у загальну реакцію всього організму включаються ті фізіологічні механізми, які беруть участь у патогенетичному процесі;

—метод активної функціональної терапії, оскільки засоби ЛФК здатні збільшувати функціональні резерви органів і систем, стимулювати функціональну діяльність всіх систем організму, підвищувати функціональну адаптацію хворого, пристосовувати організм хворого до фізичних навантажень, які підвищуються в процесі лікування, забезпечувати профілактику функціональних розладів;

—метод підтримуючої терапії на етапах медичної реабілітації у людей похилого віку;

—метод відновлювальної терапії у комплексному лікуванні хворих, що відображає принципи активного відновного лікування та знаходиться в повній відповідності з реабілітаційним напрямком у сучасній клінічній медицині.

Застосування ЛФК протидіє гіпокінезії, зменшує фактори ризику, особливо при серцево-судинних захворюваннях, порушеннях обміну речовин. ЛФК сприятливо впливає на організм людини. Однак при цьому може бути загострення процесу при застосуванні неправильних методик, при призначенні і їх у такій фазі захворювання, коли вони протипоказані.

При кожній формі захворювання необхідно застосовувати та підбирати комплекс вправ ЛФК залежно від особливостей етіології, розуміння сутності патогенезу захворювання, клінічних форм, його перебігу, функціонального стану організму, а також з урахуванням специфіки фізичних вправ.

Доцільно широко впроваджувати знання з раніше вивчених предметів, загально-медичних та спортивних дисциплін. Від знань та вмінь майбутніх фахівців залежить успішність проведення комплексу вправ ЛФК.

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Болонського процесу.

Кредитно-модульна система організації навчального процесу спонукає студентів системно вчитися, готуватися до кожного заняття.

Під час викладання дисципліни слід домагатися ґрунтовного засвоєння студентами основних принципів застосування ЛФК, постійно підкреслювати відповідальність за проведення комплексів вправ, наголошувати на необхідності запобігання можливим помилкам в методиці і техніці їх проведення, особливу увагу приділяти професійній етиці та деонтології. Студенти під час вивчення матеріалу повинні оволодіти основними засобами

ЛФК, навичками проведення різних форм ЛФК, звертаючи особливу увагу на стан організму людини.

Самостійна робота студентів передбачає підготовку до лабораторних занять та підсумкового модульного контролю, роботу з науково-методичною літературою, заповнення щоденників, написання рефератів, участь у науково-дослідницькій роботі, підготовку наукових доповідей на студентські наукові конференції або виконання інших індивідуальних завдань.

Формування системи знань студентів — найважливіша мета освітнього процесу, кардинальна проблема педагогіки. У зв'язку з переходом освітніх програм на кредитно-модульну систему зростає обсяг самостійної роботи студентів, в результаті чого викладач повинен більш ретельно підходити до проблеми контролю та перевірки знань студентів.

У вузівській практиці знайшли застосування різні види перевірки знань, але нині все більше викладачів орієнтуються на тестування, як на простий, та дуже швидкий метод опитування. Тестові завдання стають частинами поточного та підсумкового контролю, а іноді повністю його заміщають. Тестова перевірка має ряд переваг порівняно з традиційними формами і методами, вона природно вмонтована у сучасні педагогічні концепції, дозволяє більш раціонально використовувати зворотний зв'язок зі студентами і визначати результати засвоєння матеріалу, зосередити увагу на прогалинах у знаннях та внести відповідні корективи.

Тестовий контроль забезпечує одночасну перевірку знань студентів усієї групи та формує в них мотивацію для підготовки до кожного заняття, дисциплінує студентів. Термін «тест» визначається як система завдань специфічної форми, визначеного змісту, зростаючої важкості, яка дозволяє об'єктивно оцінити структуру та якісно виміряти рівень підготовленості студентів та засвоєння обов'язкового мінімуму змісту дисципліни. У свою чергу, відсутність у студентів системи знань з навчальної дисципліни унеможливує створення повноцінного тесту для вимірювання знань.

Комп'ютерне тестування здійснюється у формі самостійного діалогу студента з комп'ютером у присутності відповідальної за організацію тестування особи або без неї, з можливістю запам'ятовування результатів тестування.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков, Р. Г. Науменко. - К.: Здоров'я, 1987. - 120 с.
2. Березовский Б. А., Триняк Н. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательных путей и легких / Б. А. Березовский, Н. Г. Триняк. - К.: Здоров'я, 1988. - 112 с.
3. Бортфельд С, Рогачева Е. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе / С. Бортфельд, Е. Рогачева. - Л.: Медицина, 1986. - 182 с.
4. Гниденко О. Г. Оздоровчий вплив занять традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури для усунення відхилень у стані здоров'я студентів: методичні рекомендації / О. Г. Гниденко. - Черкаси, 2009. - 40 с.
5. Готовцев П.И., Суботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: Медицина, 1987. - 284 с.
6. Демиденко Т. Д. Реабилитация при церебро-васкулярной патологии / Т. Д. Демиденко. — М.: Медицина, 1989. — 208 с.
7. Добровольский В.К. и др. Лечебная физкультура в реабилитации постинсультных больных. — Л.: Медицина, 1986. — 144 с.
8. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. - М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.
9. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 208 с: ил.
10. Ежов В.В., Андрияшек Ю.И. Физиотерапия для врачей общей практики / В.В. Ежов, Ю.И. Андрияшек-Сімферополь-2005.
11. П.Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. - Учебник. - М.: Медицина, 1999- 304 с.
12. Зайцев В. П. Физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда / В. П. Зайцев. - Харьков: ХГИФК. 1995. - 147 с.
13. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура: Учебник. - М.: Медицина, 1964. - 430 с.
14. Лечебная физическая культура / Под общей ред. проф. В.Е.Васильевой. -М.: Физкультура и спорт, 1970. — 378 с.
15. Лечебная физическая культура / Справочник под ред. проф. В.А.Епифанова. - М.: Медицина, 1987. - 528 с.
16. Лечебная физкультура и врачебный контроль Под ред. проф. Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990. - 368 с.

17. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. проф. А.Ф. Каптелина и к.м.н. И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
18. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов институтов физической культуры. Под ред. Попова С.Н.- М.: ФИС, 1987. - 436 с.
19. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.; За ред В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. - К.: Здоров'я, 1995.-312 с.
20. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопий. - Л.: Медицина, 1982. - 144 с.
21. Лукомский И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / И.В.Лукомский, И.С.Сикорская, В.С.Улащик. - 2-е изд., испр. - Минск: Внш. школа, 2008. - 384 с.
22. Марченко О. К. Физическая реабилитация неврологических больных. - К.: Олимп, л-ра. 1999. - 56 с. 23. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. - 424с. 24. Осіпов В.М. Лікувальна фізична культура. Навч. методич. посібник для студентів спеціальності: 6.010201 «Фізичне виховання». - Бердянськ: БДПУ. - 88 с.
25. Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А. Основы восстановительной медицины. -М.: Медицина, 1996. -410 с. 26. Руководство по кинезотерапии / Под ред. Л.Бонева, П.Слынцева и С.Банко. - София: Медицина и физкультура, 1978. - 357 с.
27. Санаторный этап реабилитации больных ишемической болезнью сердца / В. А. Бобров, И. К. Следзевская, М. В. Лободаи др. -К.: Здоров'я, 1995-112 с.
28. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1983. - 360 с.
29. Триняк М. Г. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та в спорті - Чернівці, 1996. — 122 с.
30. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под общей ред. проф. В.П. Правосудова. -М.: Физкультура и спорт, 1980.-415 с.
31. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи за кредитно-модульною системою навчання / В.А.Трофимов, В.М.Осіпов, П.В.Шмигов. -Бердянськ: БДПУ, 2007. - 162 с.
32. Физическая реабилитация : Учебник для студентов вузов / Под общей редакцией проф. С.Н. Попова . Изд. 2-е - Ростов н/Д . Феникс , 2004. -602 с.
33. Чоговадзе А.В., Прошляков В. Д., Мацук М. Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : Учебное пособие для студентов вузов - М : Внш. пік., 1986. - 208 с.

34. Юмашев Г.С. Травматология й ортопедия. М.: Медицина, 1990. - 576 с.

**Додаткова:**

1. Амосов Н.М. и Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. - Киев: Здоровья, 1989. -216 с.
2. Атаев З.М. Изометрическая гимнастика при лечении переломов трубчатых костей. - М.: Медицина. 1973. - 160 с.
3. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
4. Брэгг П.С. и др. Позвоночник - ключ к здоровью. - С/П, 1995. - 335 с.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. — М.: Высшая школа, 1986. - 253 с.
6. Винокуров Д.А. Частные методики лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1970. - 176 с.
7. Гилмор Г. Бег ради жизни. - Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1970. -112с.
8. Гончаров М.Н. и др. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. — М.: Медицина, 1974. -205 с.
9. Дмитриев А.Е., Маринченко А.Л. Лечебная физкультура при операциях на органах пищеварения. - Л.: Медицина, 1990. - 160 с.
10. Довгань В.И., Темкин И.Б. Механотерапия. - Л.: Медицина, 1981. - 128 с
11. Жолонуз М.Я. Остеохондрозы - заблуждение (частное исследование). -Л., 1991.-57 с.
12. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. — Л.: Медицина, 1986. - 224 с.
13. Карепов Г. Ф. ЛФК и физиотерапия в системе реабилитации больных травматической болезнью спинного мозга. - К.: Здоровья, 1991.-184 с.
14. Кокосов А. Н., Стрельцов Э. В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких. - Л.: Медицина, 1987. -114 с.
15. Кондрашин Н.И., Сапин В.Г. Ампутация конечностей и первичное протезирование. - М.: Медицина, 1984. - 160 с.
16. Консервативное лечение сколиоза / В. Я. Фищенко, В. А. Уляшенко, Н. Н. Вовк и др. - К.: УНГП-Атлант. 1994. - 187 с.
17. Кузин М.И. и др. Лечебная гимнастика в грудной хирургии. - М.: Медицина, 1984. - 176 с.
18. Кукушкина Т.Н. и др. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. - Л.: Медицина, 1989. - 175 с.
19. Лебедева В.С. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда. -Л.: Медгиз, 1963. - 144 с.

20. Лепорский А.А. Лечебная физическая культура при болезнях системы пищеварения. — М., 1963. - 198 с.

21. Лечебная гимнастика при подготовке к протезированию и обучение ходьбе на протезе бедра: Методические рекомендации. - М., 1973. - 60 с.
22. Лечебная физическая культура при протезировании детей с дефектами верхних конечностей: Методические рекомендации Составители проф. В.К.Добровольский и врач П.В.Ступкина. -Л., 1979. -37 с.
23. Ловейко И.Д., Фопарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - Изд. - 2-е. - Л.: Медицина, 1988. — 144 с.
24. Николаева Л. Ф., Аронов Д. М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца. - М.: Медицина, 1988.-288 с.
25. Марков Д.А. Основы восстановительной терапии (медицинской реабилитации) заболеваний нервной системы. -Минск: Белорусь, 1973. - 112 с.
26. Микитина Г. А. Остеохондроз: лечение и профилактика. - М.: КРОН-пресс, 1998.-280 с.
27. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней. - М.: Медицина, 1982. - 224 с.
28. Найдин В.Л. Реабилитация нейрохирургических больных с двигательными нарушениями. - М.: Медицина, 1972. - 247 с.
29. Николаева Л.Ф. и Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца. - М.: Медицина, 1988. - 288 с.
30. Преварский Б. П., Плавский Л. В. Двигательный режим у больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких. — К.: Здоровья. 1989.- 144 с.
31. Руда М.Я., Зыско А.П. Инфаркт миокарда. - М.: Медицина, 1981. - 288 с.
32. Силуянова В.А. и Сокова З.В. Учебное пособие по лечебной физкультуре в терапии. - М.: Медицина, 1978. - 176 с.
33. Спортивная медицина и лечебная физическая культура Под общей ред. проф. А.Г.Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 1979. -260 с.
34. Темкин И.Б. Физические упражнения и сердечно-сосудистая система. — М.: Высшая школа, 1974. - 126 с.
35. Хутиев Т.В. и др. Управление физическим состоянием организма (тренирующая терапия). - М.: Медицина, 1991. - 256 с.
36. Федорова Г.С. Лечебная физкультура при вестибулярных нарушениях. - М.: Медицина, 1973. - 72 с.
37. Фищенко В.Я. и др. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника. – Киев: Здоровья, 1989. – 168 с.
38. Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. - Л.: Медицина, Ленингр. отд-ние, 1981. -279 с.

39.Шарафов А.А. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и ожирении. — Изд. 3-е. - Ставрополь, 1988. - 173 с.

40.Штеренгерц А. Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. -К.: Здоров'я, 1989- 187 с.

41.Штеренгерц А.Е. Лечебная физическая культура при паралитических заболеваниях у детей и подростков. — Киев: Здоровья, 1972. -112 с.

Для нотаток:

#### **Інформаційні ресурси:**

1. <http://www.komykak.ru/osteohondroz/upr1.html>
2. [http://www.pedlib.ru/Books/3/0174/index.shtml?from\\_page=372](http://www.pedlib.ru/Books/3/0174/index.shtml?from_page=372)
3. [http://med.claw.ru/Book\\_14/index.html](http://med.claw.ru/Book_14/index.html)
4. <http://readbookz.com/books/188.html>
5. <http://dr-dobrov.com/index.php?id=911>
6. [http://sunnyroad.org.ua/lfk\\_ba.html](http://sunnyroad.org.ua/lfk_ba.html)
7. <http://sportklinika.ru/reabilitaziya/reabilitacija-posle-operativnogo-lechenija-nestabilnosti-plechevogo-sustava.html>
8. <http://www.yoga-raduga.org/reability/lfg/practice/osanka>
9. [http://referaty.lviv.ua/sport/14477-fizichne\\_vihovannya\\_shkolyariv\\_pri\\_skoliozah\\_ta\\_ploskostoposti.html?pn=1](http://referaty.lviv.ua/sport/14477-fizichne_vihovannya_shkolyariv_pri_skoliozah_ta_ploskostoposti.html?pn=1)
10. <http://www.videoloka.com/lfk5.htm>



ЯВОРСЬКА Т.С. РОБОЧИЙ ЗОШИТ ЛАБОРАТОРНОГО ПРАКТИКУМУ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчальне видання

ЯВОРСЬКА Тетяна Євгенівна

РОБОЧИЙ ЗОШИТ ЛАБОРАТОРНОГО ПРАКТИКУМУ З  
ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Підписано до друку 27.01.14. Формат 60x90/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 5.8. Обл. вид. арк. 3.2. Наклад 100. Зам. 14/1 -1.

---

Видавець і виготовлювач  
Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua)

