

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації

ЛЕЩІЙ Н.П.

**Методичні рекомендації до практичних занять і виконання
самостійної роботи з навчальної дисципліни**

**«СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)**

Одеса – 2024

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 7 від 29 лютого 2024 року)

Лещій Н.П. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) : Одеса, Університет Ушинського, 2023. 43 с.

Рецензенти:

Ганчар І.Л. - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Тодорова В.Г. - доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Методичні рекомендації розроблено для допомоги здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни, перелік питань до заліку.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Опис навчальної дисципліни..... | 3 |
| Пояснювальна записка..... | 4 |
| Теми лекційних занять..... | 7 |
| Теми практичних занять..... | 8 |
| Плани практичних занять та завдання для самостійної роботи..... | 8 |
| Індивідуальні навчально-дослідні завдання..... | 34 |
| Питання до заліку | 35 |
| Критерії оцінювання..... | 36 |
| Рекомендована література..... | 40 |

Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів: 4 Змістових модулів - 2 | Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка | Статус дисципліни: Обов'язкова | |
| | Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) | Мова навчання: українська | |
| | | Рік навчання: | |
| | | 1 | 1 |
| Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <i>тези</i> | Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура) | Семестр: | |
| Загальна кількість годин: 120 год. | | 1-й | 1-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 | Рівень вищої освіти: другий (магістерський) | Лекції | |
| | | 16 год. | 4 год. |
| | | Практичні | |
| | | 24 год. | 6 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 70 год. | 100 год. |
| | | Індивідуальні завдання: | |
| 10 год. | 10 год. | | |
| | | Вид контролю: залік | |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання 23% : 77%

для заочної форми навчання – 7% : 93%

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі» є нормативною у підготовці здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю: 014 Середня освіта (фізична культура).

Мета навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі»: сформувати у здобувачів вищої освіти готовність до інноваційної діяльності в галузі середньої освіти; сприяти засвоєнню студентами навичок формування, зміцнення, відновлення здоров'я на засадах сучасних оздоровчих систем.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі» здобувачі мають опанувати знання з навчальної дисципліни: «Сучасні проблеми теорії і методики фізичної культури».

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- теоретичні підходи щодо ролі інноваційних методик і технологій оздоровчої роботи з особами різного віку та стану здоров'я;
- сутність сучасних оздоровчих систем;
- функції, ознаки і аспекти оздоровчих технологій певних регіонів світу в контексті історичного їх розвитку;
- класифікацію методів та засобів сучасних оздоровчих систем;
- основи методології та методики фізичної культури засобами сучасних оздоровчих систем.

уміти:

- розробляти та впроваджувати інноваційні методики і технології оздоровчих систем для осіб різного віку;
- виконувати вправи певних сучасних оздоровчих систем та складати програми оздоровлення для дітей різного віку;
- порівнювати сучасні оздоровчі системи з національними та нетрадиційними;
- поєднувати в навчальному процесі елементи традиційних та інноваційних педагогічних технологій;
- використовувати надбання педагогів-новаторів, опираючись на діалектику взаємоперетворення інновацій і традицій.

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для

досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

– покликання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

– дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

– надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Засвоєння основних понять дисципліни та основні сучасних підходів до оздоровлення людини.

Метою залікового модуля є засвоєння основних понять дисципліни та основні підходи до сучасного оздоровлення людини відповідно до Положення про організаційне та методичне забезпечення навчальної дисципліни. Зміст предмету Сучасні оздоровчі системи. Сучасний підхід до оздоровлення людини.

Тема 2. Характеристика сучасних оздоровчих систем.

Види сучасних систем оздоровлення. Їх характеристика та методики використання. Сучасні оздоровчі системи у Новій українській школі (НУШ).

Тема 3. Оздоровча система Бориса Васильовича Болотова.

Короткі відомості про автора оздоровчої системи. П'ять правил квінтесенції Б. Болотова (оздоровлення і омолодження організму): збільшення числа молодих клітин; перетворення шлаків в солі; виведення солей; боротьба з хвороботворними бактеріями; відновлення ослаблених органів. Вплив системи на здоров'я людини.

Змістовий модуль 2. Сучасні системи оздоровлення

Тема 4. Оздоровча системи Юрія Андрієва.

Короткі відомості про автора оздоровчої системи. Настрій організму людини на оптимальну життєдіяльність. Водні процедури. Ранкове харчування. Рух - основа життя. Техніка енергетичного дихання. Способи захисту енерго-інформаційної оболонки людини (біополя).

Тема 5. Оздоровча система Поля Брега.

Короткі відомості про автора оздоровчої системи. 9 докторів здоров'я П.Брега. Значення сонячного світла, свіжого повітря, чистої води, природного харчування, голодування, фізичних вправ, відпочинку, гарної постави та розуму. Вплив системи на здоров'я людини.

Тема 6. Сучасна система оздоровлення Герберта Шелтона.

Короткі відомості про автора оздоровчої системи. Голодування і виснаження. Значення голодування. Умови проведення голодування. Вихід з голодування. Правильне і шкідливе поєднання продуктів.

Тема 7. Сучасна система оздоровлення М.С.Норбекова.

Короткі відомості про автора оздоровчої системи. Постулати технології. Компоненти технології Норбекова. Тренування духу. Корекція настрою. Дихання за Норбековим.

Тема 8. Система оздоровлення Амосова.

Короткі відомості про автора оздоровчої системи. Система «Режим здоров'я». Система «1000 рухів». Проби визначення тренуваності серця. Сім золотих порад від геніального лікаря.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Тема заняття | Кількість годин | |
|--------------|--|-----------------|--------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | <i>Практичне заняття «Оздоровчі системи Сходу»</i> | 2 | 1 |
| 2 | <i>Практичне заняття «Характеристика оздоровчої програми «Mind Body»</i> | 2 | |
| 3 | <i>Практичне заняття «Оздоровча система Поля Брега»</i> | 2 | 1 |
| 4 | <i>Практичне заняття «Оздоровчі системи із застосуванням водного середовища»</i> | 2 | |
| 5 | <i>Практичне заняття «Сучасна система оздоровлення М.С.Норбекова»</i> | 2 | 1 |
| 6 | <i>Практичне заняття «Характеристика оздоровчих систем силового спрямування»</i> | 2 | |
| 7 | <i>Практичне заняття «Оздоровча система Бориса Васильовича Болотова»</i> | 2 | 1 |
| 8 | <i>Практичне заняття «Оздоровча системи Юрія Андрієва»</i> | 2 | |
| 9 | <i>Практичне заняття «Сучасна система оздоровлення Герберта Шелтона»</i> | 2 | 1 |
| 10 | <i>Практичне заняття «Сучасна система оздоровлення Анастасії Семенової»</i> | 2 | |
| 11 | <i>Практичне заняття «Сучасні оздоровчі системи у Новій українській школі (НУШ)»</i> | 2 | 1 |
| 12 | <i>Практичне заняття «Система оздоровлення Амосова»</i> | 2 | |
| Разом | | 24 | 6 |

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема: Оздоровчі системи Сходу
Практичне заняття № 1 – 2 години

Семінар: Оздоровчі системи Сходу

Питання для обговорення:

1. Історичні особливості зародження оздоровчих систем Сходу
2. Значення йоги в житті сучасної людини.
3. Принципи здорового способу життя.

Короткі відомості про оздоровчі системи Сходу

У середині 80-х років. минулого століття у нашій країні стали дуже популярні різні оздоровчі види гімнастики, що базуються на східних системах: релаксаційна гімнастика на базі китайських систем тайцзицюань та цигун – дихальна гімнастика: "ци" означає "повітря", "гун" - "робота"; система оздоровлення за допомогою фізичних вправ, ароматерапії, релаксації та аутогенного тренування, створена Динейком та ін. Особливою популярністю користується система Пілатеса, яка використовує елементи йоги та лікувальної фізкультури у фітнесі.

Мета йоги полягає у точному усвідомленні свого внутрішнього світу, у реалізації практик та способу життя, які призводять організм до ситуаційного та конституційного оптимуму.

Історія йоги налічує тисячоліття. Перші зображення йогів знаходять вже приблизно 2000 р. до н. е. Йога тісно пов'язана з одним із шести філософських навчань Індії – санх'ї, яке спирається на космологію - вчення про переселення душ. Основні положення вчення йогів викладено у «Йога-сутрі» Патанджалі (приблизно 200 р. е.).

У наступні століття утворилося безліч різних шкіл йоги, які різняться між собою за технікою виконання вправ, за підходами до питання духовного та фізичного самовдосконалення. Найбільш відомими формами йоги є хатха-йога (розвиток тіла, дихання), крिया-йога (духовне) та фізичне очищення), тантра-йога (психічні експерименти), кундаліні-йога (езотеричне спрямування) та ін.

Велику популярність набула хатха-йога, що буквально означає «йога Сонця та Місяця» (точніше, поєднання сонячного та місячного дихання). Її часто називають "йогою володіння тілом". Засновниками хатха-йоги вважаються Горакшанатх та Матсіендранатх.

В даний час йога набула широкого поширення в Європі та Америці, що призвело до появи великої кількості її європеїзованих форм - "Йога та спорт", "Йога в медицині", "Активна йога", "Сильна йога" та ін.

Йога має своєрідне уявлення про людське тіло: його пронизують канали (нади), якими тече життєва енергія (прана), що забезпечує всі тканини. Виділяють три основні канали, які розташовуються вздовж середньої лінії тулуба зверху вниз: Іда (енергія тече вниз), Пінгала (енергія тече вгору) і Сушумна (з цього каналу піднімається вгору зміїна сила Кундаліні через сім щаблів, чи чакр, – енергетичних центрів).

Згідно з давньоіндійським вченням, кожна людина володіє такими чакрами і може їх активізувати за допомогою уваги на них. Ця схема не має будь-яких анатомічних відповідностей – нади та чакри не виявляються деінде у тілі як морфологічні структури.

Велику увагу йоги приділяють диханню - пранайам, яка дозволяє свідомо впливати на тканинне дихання. У переважній більшості людей дихання здійснюється автоматично. Йоги ж свідомо керують ним, витримують у процесі занять певну тривалість вдиху та видиху.

Йоги використовують три типи дихання – діафрагмальне, грудне та

ключичне. Дихати вони рекомендують через ніс, приділяючи особливе увага рухливості діафрагми. Свідоме уповільнення дихання сприяє більш економному споживанню кисню та забезпечення всіх окислювально-відновних процесів в організмі.

Характерним елементом йоги є медитація – класичний спосіб розвитку спокійного зосередження, відновлення та координації психічних та фізичних функцій, збереження ясності мислення, зняття розумового та емоційного напруження і т. п. Медитація, на відміну від психорегулюючого тренування починається з рішення ні про що не думати.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати сучасні оздоровчі системи Сходу, їх особливості.
2. Скласти комплекс вправ хатха-йоги для збільшення амплітуди руху хребта.
3. Описати вправи дихальної гімнастики «Цигун».

Рекомендована література: [2], [4], [6].

**Тема: Характеристика оздоровчої програми „Mind Body”
Практичне заняття № 2 – 2 години**

Семінар: Характеристика оздоровчої програми „Mind Body”

Питання для обговорення:

1. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я.
2. Оздоровчий вплив фізичної активності на організм.
3. Значення цілеспрямованих фізичних вправ в сучасному житті.
4. Норми рухової активності.

Короткі теоретичні відомості

В перекладі з англійської „Mind Body” означає „Розумне тіло. Програми цього напрямку увібрали в себе філософію Сходу, яка вчить концентруватися на процесах, що відбуваються в організмі та управляти внутрішньою енергією. Зосередження на власних відчуттях під час виконання вправ забезпечує контроль рухів та емоцій, що створює стан легкості і свободи.

Такі заняття знімають нервові напруження, покращують емоційний стан, дозволяють усунути м'язовий дисбаланс, що утворюється через неправильну поставу і відсутність динамічних рухів. До таких програм відносяться тай-чі, ци-фітнес, боді-флекс, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса. „Тай-чі” або „Тайцзіцюань” вважають найдавнішою східною системою, яка зародилася на основі бойових мистецтв Китаю (ушу) й являє собою поєднання силових вправ, дихальну гімнастику та вправ, які покращують пластичність рухів.

На думку фахівців, даний вид занять може бути рекомендований для зміцнення імунної та серцево-судинної системи, покращення гнучкості та координації рухів, підвищення розумової діяльності, зміцнення м'язової та кісткової тканини. „Ци-фітнес” являє собою систему вправ китайської дихальної гімнастики, спрямованої на духовне зростання та оздоровлення організму за рахунок використання енергії життєвої сили. Популярним видом занять серед жінок з надлишковою масою тіла є бодіфлекс.

Комплекс вправ побудований на використанні ізотонічних і ізометричних вправ, розтягування та виконанні спеціального дихання. Поєднання вправ з глибоким диханням сприяє зниженню жирового та зростанню м'язового компонентів будови тіла жінок, покращує гнучкість, збільшує рухливість суглобів та еластичність зв'язок. Вправи гімнастики йоги отримали найбільше розповсюдження серед занять „Mind Body”.

Основу хатха-йоги утворює система фізичних вправ, яка складається з елементів, що отримали назву „асани”. Кожна асана є окремою гімнастичною вправою, яка надає гармонійну тренуючу дію на опорно-руховий апарат і внутрішні органи за умови дотримання техніки виконання. Вправи з гімнастики йоги сприяють накопиченню енергії за рахунок включення у діяльність особливих фізіологічних механізмів.

Розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин при виконанні асани впливають на розподіл потенціалів і струмів периферичної

нервової системи та спинного мозку. Це активізує ендокринну систему і процеси головного мозку. Дослідження західних та вітчизняних науковців доводять позитивний вплив занять з йоги на зміцнення імунної системи, омолодження організму, збереження і відновлення працездатності, профілактику серцевих захворювань.

Активне включення діяльності психіки дозволяє регулювати емоції, покращувати настрій, знімати стрес і нервові напруження. Серед проаналізованих наукових досліджень було виявлено, що систематичні виконання вправ йоги дозволяють підвищити еластичність м'язів та сухожилів, покращити рухливість суглобів і хребта, що обумовлює зменшення ризику виникнення травматизму.

Вправи з гімнастики йоги у поєднанні з осмисленим диханням усувають напруженість тіла, відновлюють запас життєвих сил і витривалість, удосконалюють здатність до рівноваги та координацію рухів. В сучасній літературі існують переконливі докази, що систематичні виконання вправ йоги покращують поставу, знижують навантаження на зв'язки, сприяють виправленню деяких дегенеративних порушень і зменшують біль у спині.

Для уникнення відчуття дискомфорту при виконанні вправ рекомендовано обирати диференційований та індивідуальний підхід. Набули великої популярності заняття за системою Джозефа Пілатеса. На відміну від традиційних програм подібні тренування дозволяють збалансовано розвивати тіло, покращувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я.

Проведення занять ґрунтується на таких принципах: концентрація уваги та інтеграція, м'язовий контроль без напруження та інтуїція, централізація, візуалізація, плавність виконання рухів, точність, правильне дихання, систематичність тренувань. Основу засобів, що використовують на заняттях складають: нахили, повороти, скручування, випадки в різних напрямках, присідання, віджимання, переكاتи на спині, вправи на розвиток рівноваги, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини і т.п. Заняття проводять зі спеціальним обладнанням (м'ячі, фітболи, мотузки, еспандери, ізотонічне кільце, балансуєчі подушки), а також на спеціальних тренажерах (Pilates Allegro).

Слід зауважити, що у даній методиці велике значення приділяється м'язам центру тіла – ділянці тулуба між діафрагмою та тазом. Положення хребта забезпечується м'язами, що його оточують, глибоко розташованими м'язами живота та м'язами тазового дна. Вправи за системою Пілатеса дозволяють розвивати глибокі м'язи, що відповідають за поставу. Плавність і точність виконання дозволяють уникати м'язового перевантаження та ударного навантаження на суглоби, що особливо важливо для осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості та страждають захворюваннями хребта і суглобів. Для таких осіб також рекомендовані оздоровчі програми з використанням медичних м'ячів. Специфіка виконання вправ та вихідних положень дозволяє віднести подібні заняття до розряду реабілітаційних

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати оздоровчі принципи Пілатесу.
2. Скласти комплекс фізичних вправ за системою пілатеса для початкового рівня підготовленості жінок середнього віку.

Рекомендована література: [4], [5], [7], [8].

Тема: Оздоровча система Поля Брега
Практичне заняття № 3 – 2 години

Питання для обговорення:

1. 9 правил здоров'я П. Брега.
2. Роль сонячного світла, свіжого повітря, чистої води, природного харчування, голодування, фізичних вправ, відпочинку, гарної постави на здоров'я людини.

Короткі теоретичні відомості

П. Брег вважає, що для того, щоб людина була здоровою, потрібно правильно використовувати 9 лікарів здоров'я, під якими він має на увазі заходи, проведення яких необхідне з метою оздоровлення (сонячне світло, свіже повітря, чисту воду, природне харчування, голодування, фізичні вправи, відпочинок, формування та збереження правильної постави, розум).

1-й лікар здоров'я – сонячне світло.

Відомо, що сонячні промені – потужний бактерицидний засіб. Виходячи з цього П. Брег рекомендує частіше бути на сонці. Водночас учений небезпідставно вважає, що протягом дня бувають такі тимчасові періоди, коли сонце виявляє значну активність і пряме сонячне проміння небезпечно для здоров'я людини. З 11 години до 15 години сонячні промені найгарячіші і несуть багато сонячної радіації, тому перебування на сонці саме в цей проміжок часу не бажано.

Сприятливо на стан здоров'я позначаються «м'які» сонячні промені. Під їх впливом у людському організмі виробляється вітамін Д, що відіграє важливу роль у процесі кровотворення та формування кісткової тканини. Недолік цього вітаміну в організмі, що росте (у дітей), як правило, призводить до рахіту.

Корисно знаходитися на сонці зі сходу до 11 години ранку, а також після 16 години і до заходу сонця. Прийом сонячних ванн необхідно проводити, починаючи з 5-10 хвилин вранці та ввечері. Потім тривалість перебування на сонці треба поступово збільшувати.

Все живе, зокрема й людина, черпає своє життя із сонячної енергії. Сонячна енергія дає не лише світло, вона трансформується у людську енергію.

Овочі, фрукти, зелені рослини та ін. накопичують енергію сонця і, потрапляючи до організму людини, передають її. Так людина «підживлюється» енергією сонця.

2-й лікар здоров'я – свіже повітря.

Дихання - це невидима їжа, без якої людина не може прожити більше 5-7 хвилин. Кисень збирає вуглекислий газ (СО₂), в якому розчинені токсини, та виганяє отрути з організму.

Якщо людина не отримує достатньо повітря або дихає поверхнево, то кількість кисню, що надходить в систему дихання, не дорівнює кількості виведеного вуглекислого газу. У цьому випадку людина отрує свій організм отрутами та СО₂. Це може спричинити багато захворювань.

Спостереження за довгожителлями показало, що вони – люди, що повільно дихають (частота дихання у них нижче, ніж у тих, хто не досягає віку 90 років). Цікаво, що кролики, морські свинки та інші гризуни, що мають поверхневий подих, часто дихають. Однак це не дозволяє їм довго жити. Отже, людина має культивувати звичку до глибокого дихання. Чим повільніше і глибше дихає людина, тим довше її життя.

Крім того, для збереження гарного здоров'я та самопочуття П. Брег рекомендує багато бувати на свіжому повітрі, займатися фізичними вправами, спати з відчиненими вікнами. Величезне значення для здоров'я людини мають також ранкові прогулянки пішки (від 3 до 5 км).

3-й лікар здоров'я – чиста вода.

Людина в середньому споживає близько 2,5 л води на день, а в організмі циркулює близько 5 л. Різницю становить метаболічна вода.

Нестача води в організмі порушує нормальний перебіг хімічних та фізичних процесів. Дефіцит води в організмі призводить до втоми. Це супроводжується:

- головними болями;
- нервовими явищами;
- нездатністю зосередитися;
- розладами травлення.

Початкова стадія зневоднення організму характеризується зменшенням секреції залоз, зменшенням кількості слини, пересиханням оболонок (губ, рота), відчуттям спраги.

Дослідження показали, що людина, яка перебуває у стані спокою, у нормальній за вологістю день, втрачає близько 300 г рідини через шкіру та легені. При заняттях фізичними вправами або спортом втрати води в організмі збільшуються в десятки і більше разів. Наприклад, футболісти протягом 1-ї години можуть втрачати до 6 л води, бігуни на довгі дистанції – до 4-х л.

Місце знаходження людини над рівнем моря також впливає на водний обмін. Чим вище людина знаходиться, тим більше їй потрібно води. Наприклад, людям, які працюють на великих висотах, необхідна більша кількість води, ніж зазвичай (близько 3 л).

Необхідно відзначити, що потреба людини у воді зростає у разі підвищення температури повітря.

Для того, щоб зберегти нормальний рівень води в організмі, необхідно постійне її поповнення.

Вживаючи багато фруктів і овочів, людина поповнює його дисцильованою водою. Фрукти, соки, супи, напої тощо – основні постачальники води до організму людини. Наприклад, персик містить 80% води, яйце – 70%, суха та тверда їжа – до 25% води.

4-й лікар здоров'я - природне харчування

П. Брег вважає, що немає біологічних причин старості. Людина не вмирає; він чинить повільне самогубство своїми неприродними звичками.

Люди старіють від мінеральної та вітамінної недостатності. Те, чим

людина є сьогодні, будете завтра, через місяць і через 10 років залежить від того, що вона їсть. Людина – це сума їжі, яку він вживає. Їжа також діє з його мислення.

Згідно з П. Брегом, у брудному тілі – брудні думки і, навпаки. Мозок, що живиться кров'ю, насиченою токсинами, не зможе добре виконувати свою роботу. Для цього треба, щоб кров була чистою, без отрут. З цією метою рекомендується використовувати різні дієти, основою яких є харчування природними рослинними продуктами, а також голодування.

Коли тіло людини очищається від шкідливих речовин (токсинів, отрут), мислення відразу переходить більш високий рівень.

5-й лікар – голодування

Голодування визнано одним із найстаріших методів у терапії. У давніх працях зазначається, що воно – спосіб зцілення людини, шлях до внутрішньої духовної чистоти.

Мета голодування – привести весь організм людини до повного одужання, самоперебудови, самооновлення всіх органів та систем організму людини.

Голодування дає організму фізіологічний відпочинок. Його слід розглядати як найбезпечніший шлях до досягнення здоров'я. Воно ставить організм людини в умови, коли вся життєва сила використовується на очищення та оздоровлення.

Після голодування всі органи та системи організму працюють більш ефективно; покращується кровообіг, збільшується життєва сила, їжа краще засвоюється, зростає витривалість, сила та гнучкість тощо.

Практика показує, що голодування загострює та посилює розумові здібності людини.

6-й лікар здоров'я – фізичні вправи

Діяльність – життя, застій – смерть. Отже, рухова активність – закон доброго самопочуття.

Від використання кожного органу залежить його сила та розвиток. Наприклад, щоб зберегти м'язи сильними та молодими, ми повинні їх постійно використовувати (тренувати).

Щоденні вправи прискорюють кровообіг, сприяють активному очищенню організму від отрут через шкіру, а вона є найбільшим органом виділення людини. Виконуючи фізичне навантаження, людина активізує потовиділення та очищення організму від отрут. Якщо він не займається фізичними вправами, то вся робота, що виробляється порами, лягає на інші органи виділення.

Заняття фізичними вправами допомагають нормалізувати тиск, встановити здоровий пульс; оберігають кровеносне русло від закупорки (тромбозу), сприяють більш ефективній роботі внутрішніх органів, запобігають хворобам і підвищують імунітет.

Особливу увагу необхідно приділяти тренуванню м'язів спини, талії,

грудної клітки, живота, а також вправ для хребта.

Величезну користь здоров'ю людини приносить ходьба, біг, чергування, а також заняття ритмічною гімнастикою.

7-й лікар здоров'я – відпочинок

Відпочивати означає забезпечувати вільну циркуляцію крові у всьому організмі. Бажано відпочивати голим, щоб ніщо не заважало, не тиснуло, не відволікало увагу людини.

Відпочинок має бути зароблений фізичною та розумовою діяльністю. Хорошим відпочинком є повноцінний нічний сон та короткий сон вдень.

Щоб розслабитися та заснути необхідно:

- 1) затемнити кімнату;
- 2) вимкнути радіо, телевізор тощо;
- 3) лягти на ліжко, на спину та розслабитися (ноги злегка розсунути);
- 4) голову покласти на низьку подушку або взагалі обійтись без неї;
- 5) робити рухи очима вгору-вниз або вправо-вліво;
- 6) зайняти зручне становище, що сприяє максимальному розслабленню м'язів.

8-й лікар здоров'я – гарна постава

Хребет людини має природні вигини, які надають йому здатності протистояти гравітації та тримати спину прямою. Поки м'язи тулуба сильні, вони утримують хребет і спина залишається прямою. Коли вони слабшають, спина згинається, з'являються біль. Звичка зберігати правильну поставу формує красиве та сильне тіло.

9-й лікар – розум

Духовне – перший початок у людині. Розум – другий початок. Він є засобом вираження душі. Тіло – третій початок у людині, його фізична видима частина. Все це разом і становить єдине ціле – людини. Підтвердженням цього є приказка: «Бог любить трійцю».

Плоть дурна. Розум завжди має командувати тілом. Мозок гіпнотизує тіло, керує тілом і, воно схильно дотримуватися його команд. Тому людина має культивувати у собі позитивні думки та виганяти негативні. До негативних емоцій ставляться такі як: тривога, заздрість, страх, жадібність, гнів, образа, недовірливість, жалість до себе.

Духовної рівноваги людина може досягти, коли тіло і розум будуть у гармонії. Тільки тоді може бути досягнуто здорове духовне життя.

Завдання для самостійної роботи

1. Складання конспекту оздоровчої гімнастики для здорового хребта з урахуванням принципів П. Брега.
2. Скласти комплекс дихальної гімнастики.

Рекомендована література: [1], [2], [9], [10].

Тема: Оздоровчі системи із застосуванням водного середовища
Практичне заняття № 4 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Фізіологічні аспекти занять у водному середовищі.
2. Показання та протипоказання занять у воді.

Короткі теоретичні відомості

Сучасний аквафітнес – сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що завдяки своїм унікальним властивостям виконує роль природного багатофункціонального тренажера. Основними компонентами його структури є різноманітні варіанти дистанційного плавання (подолання різних відрізків тими чи іншими способами в режимах обраних тренувальних методів, пірнання, підводне і прикладне плавання), ігри і розваги у воді, нові, нетрадиційні форми рухової активності, що представляються як аквааеробіка.

Оздоровча дія засобів аквафітнес обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю фізичних вправ, феноменом гравітаційного розвантаження опорнорухового апарату, наявністю стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – лікувально-профілактичною, рекреативною, кондиційною.

Нині аквафітнес активно формує новий, нетрадиційний вигляд рухової активності, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність наступних чинників:

- залучення широкого кола людей, у тому числі тих, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в до - і після пологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;
- можливість диференційованої дії на морфо функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів;
- високий емоційний фон на заняттях забезпечується музичним супроводом з активною участю інструктора;
- великий вибір додаткових технічних засобів (пояси для опори і зміни плавучості, дошки, м'ячі, труби, платформи тощо);
- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;
- практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Нині аквааеробіка є найбільш універсальним засобом дії на організм учасників програми з метою підвищення рівня їх фізичного стану. У ній використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн

басейну; чиста, прозора вода; естетична зовнішність інструктора; грамотно підібраний музичний супровід).

У зв'язку з тим, що вправи в умовах водного середовища володіють значним діапазоном навантаження, заняття аквааеробікою виконуються у форматі персонального і групового тренінгу, для дітей і літніх людей, у класах для вагітних, а також з використанням високо інтенсивного тренування.

Вправи аквааеробіка можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, що повністю реалізовується у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ, бодібілдинга, стретчингу тощо.

Основні рухи аквааеробіка виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і не рухомою (борт басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до плечей), при без опорному положенні на глибокому місці, з предметами і підтримкою партнерів. Один з поширених варіантів аквааеробіки – заняття за системою колового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Частота тренувань – 2-3 рази на тиждень, тривалість – 30-60 хвилин. Розминка (10-15 % загального часу) включає дихальні вправи, ізолювані та комплексні рухи рук, ніг і тулуба.

Основна частина заняття (70-75 %) будується на основі ходьби, стрибків, бігу. Заклучна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчингу і релаксаційних вправ.

Дуже високі теплопровідні властивості води створюють для тренерів з аквааеробіки нелегке завдання: допомогти тим, хто займається, зберегти необхідну температуру тіла протягом усього заняття, іншими словами, тримати їх у «комфортній зоні». Отже, складати програму занять треба дотримуючись таких рекомендацій:

- знання про взаємозв'язок тепла і холоду показують, що людина в три рази більш чутлива до холоду, коли її шкіра охолоджена, тому починати заняття слід з розігріву і підтримання постійного темпу, не допускаючи охолодження організму;
- чергувати роботу малої інтенсивності, що залучає малі м'язові групи (біцепс, трицепс), з роботою великої інтенсивності, коли задіяні великі м'язові групи (передня і задня поверхня стегна);
- використовувати одночасно роботу рук і ніг, щоб бути впевненим, що ті, хто займається, постійно перебувають у русі;
- підвищувати швидкість, силу, амплітуду руху для підтримки високого навантаження, що дозволить виділити більше тепла;
- уникати пауз і зупинок на занятті; без зволікання починати урок; закінчивши заняття, не затримувати групу у воді;
- по можливості займатися на сонячній стороні басейну, закрити вікна і двері, щоб уникнути протягів і не допускати охолодження повітря;
- не вживати слово «холод», краще запитувати учнів: «Вам тепло?»;
- носіння спеціального взуття для занять забезпечує краще

зчеплення з дном і дозволить рухатися швидше, що збільшує вироблення тепла;

- при звиканні до холодної води, треба занурити грудну клітку і пахви у воду, це знизить скутість верхнього плечового пояса і дозволить вільніше рухатися;

- у вправах на розтягування верхнього плечового пояса постійно підтримувати ходьбу, а розтягуючи м'язи ніг, додавати рухи руками;

- використання "ізолятора" додаткового одягу під час занять допоможе зберегти тепловий баланс навіть у прохолодній воді.

Спеціальне устаткування, яке застосовують в аквааеробіці, поділяють на 2 групи: підтримуюче та обладнання, що збільшує опір.

- Аквапояс – підтримує тіло в глибокій воді.
- Нудл – підтримує тіло, використовується для виконання силових вправ.

- Лопатки – застосовують при силовій роботі, посилюють ефект опору.

- Аквагантелі – спеціальні гантелі, призначені для збільшення опору у воді, використовуються для виконання силових вправ.

Акваобладнання може використовуватися спортсменами для тренування м'язів, специфічних для конкретного виду спорту, чи для загальної фізичної підготовки, як під час сезону, так і в міжсезоння, а також у масових оздоровчих програмах для збільшення інтенсивності вправ.

Початківці можуть використовувати прилади тільки якщо мають достатньо сильні м'язи верхньої частини тіла і здатні керувати обладнанням більшою мірою, ніж воно буде керувати ними.

Аквагантелі корисні для локального тренування м'язів верхньої частини тіла, вони також можуть використовуватися під час аеробної роботи для збільшення навантаження на м'язи верхньої частини тіла при роботі ногами. Прилади також можуть використовуватися як пристосування для плавання на глибокій воді. Їх застосування – ідеальний спосіб збільшити об'єм м'язів рук і ніг при виконанні вправ на подолання сили виштовхування, що діє на прилади чи сили опору води (фронтальний опір).

При тренуванні по колу прилади можуть бути використані при роботі із зупинками для зміцнення верхньої чи нижньої частини тіла; при інтервальному тренуванні – для збільшення аеробного навантаження під час інтервалів високої інтенсивності. Принцип дії цих приладів полягає в подоланні сили виштовхування чи сили опору води, що залежить від положення приладу під водою, площі фронтальної поверхні.

Аквагантелі називають так тому, що вони мають форму гантелей, які використовуються в атлетичних залах. Однак розташовані на кінцях "навантаження" виконані зі спіненого полімеру і мають плавучість, що створює опір при русі у воді. Гантелі бувають трьох розмірів: легкі (червоні), середні (зелені) і важкі (сині). Розмір гантелей зумовлює їх плавучість і створює різний опір при русі у воді. Гантелі використовують

для зміцнення м'язів верхньої частини тіла. Сині гантелі можуть використовуватися також і для плавання.

Прилади тримають горизонтально. Пряма лінія між плечем і передпліччям повинна утримуватися без згинання чи надмірного напруження зап'ястка. Прилад можна тримати різними способами:

- по гантелі в кожній руці, тримаючись за середину стрижня;
- триматися за “навантаження”, використовуючи тільки одну гантель;
- триматися за зовнішні виступи стрижня, використовуючи тільки одну гантель;
- розміщати гантелі під руками.

Підготовлені спортсмени можуть стояти чи сидіти на плаваючій гантелі. При виконанні присідань або вправ на рівновагу гантелі можна використовувати, ставлячи ноги на “навантаження”. Гантелі можуть бути розміщені під зігнутих коліном і використані як пристосування для плавання у вправах на розслаблення. Прилад може застосовуватися для тренувань м'язів верхньої частини тіла, для роботи над м'язами преса в положенні сидячи і як пристосування для плавання.

Акварукавички використовують для створення площі опори на воду і збільшення опору й інтенсивності.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти комплекс вправ аквааеробіки для жінок середнього віку для збільшення силових можливостей.
2. Скласти комплекс дихальної гімнастики у воді.
3. Скласти комплекс вправ аквааеробіки із допоміжним обладнанням для чоловіків

Рекомендована література: [8], [11].

Тема: Сучасна система оздоровлення М.С. Норбекова
Практичне заняття № 5 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати три постулати методики Норбекова.
 2. Методичні особливості дихання за системою Норбекова.
 3. Охарактеризувати практику безконтактного масажу за Норбековим.
- Техніка позитивного перепрограмування «Кроки до здоров'я».

Короткі теоретичні відомості

М. С. Норбеков є автором прийому навчання людей реалізації своїх потенційних можливостей та способу навчання людей змінювати свій психофізіологічний стан. Даний спосіб лежить в основі оздоровчого курсу за методикою М. Норбекова, спрямованого на формування в учнів уміння змінювати свій емоційний стан. Учні готові працювати над собою та оволоділи відповідними прийомами (прийом штучного створення максимального позитивного настрою та ін.), можуть навчитися використовувати ці вміння для оздоровлення організму, для підвищення комфортності життя у фізичному, психологічному та соціальному сенсі, для досягнення професійних успіхів тощо.

Оздоровчий курс за методикою М.С.Норбекова «Як позбутися окулярів, шрамів, хронічних захворювань?» впливає на мотиваційну сферу (спрямованість особистості), досвід (знання, уміння, навички, звички), індивідуальні особливості (пам'яті, емоцій, відчуттів, мислення тощо) учнів стимулює прагнення до самозміни, роблячи його свідомим, уміння штучного створення максимального позитивного емоційного настрою, уявний образ «молодості, краси, здоров'я та успіху», вміння закріплювати створений учнями образ та настрій своїх фізичних відчуттях тощо)

У ході курсу за методикою М. С. Норбековим використовуються такі основні прийоми:

- презентації (знайомство учнів з цілями та завдання індивідуальних занять тощо),
- відбору (перемикання уваги учнів із зовнішніх обставин їхнього життя на їхній внутрішній стан, тест на готовність людини працювати «над собою»),
- прийом штучного створення максимального позитивного емоційного настрою,
- прийом формування якогось образу «досконалості» - образу «молодості, краси, здоров'я та успіху»,
- прийом контролю психофізіологічного стану за допомогою ведення персонального щоденника та інші допоміжні прийоми (самопостереження, використання різних засобів наочності, конкретизації ідей курсу, прийоми організації самостійних занять, прийоми психотерапії, аутогенного тренування, процедури зміцнення фізичного здоров'я та ін.)

Оздоровчий курс за методикою Норбекова справляє вплив на

особистість, тому що змінює ставлення учнів до своїх проблем і завдань, підвищує їх самооцінку, стимулює самовдосконалення, сприяє реалізації своїх раніше невідомих творчих можливостей, що навчаються, підвищує активність (пізнавальну, трудову, соціальну і т.д.), самокритичність, надає позитивний вплив майже всі підструктури особистості учнів (спрямованість, досвід, психічні процеси, стану, властивості).

Як справжній учений-дослідник він поєднав тисячолітні традиції східної медицини та найкращі досягнення сучасної науки. Понад 30 років система оздоровлення створювалася та розвивалася в Узбекистані та Росії. Наразі цю методику люди називають система Норбекова.

Система Мірзакаріма Норбекова включає вісімнадцять авторських систем і основне відкриття в психофізіології.

Вона пропонує 10 методів оздоровлення організму:

- суглобова гімнастика (розвиток гнучкості суглобів, їх оздоровлення),
- м'язова гімнастика (зміцнення м'язів, підтримка їх у тонусі),
- гімнастика волі (посилення волі, позбавлення від лінощів),
- гімнастика уяви (фантазія – одна з якостей дітей, яку втрачають дорослі),
- зміцнення імунітету (заняття посилюють загальний стан організму та імунітет),
- гінекологічний масаж та урологічний масаж (безконтактний),
- усунення дефектів шкіри, шрамів,
- фізичне омолодження (усунення зайвого жиру, позбавлення від шлаків),
- тренування емоцій (більшість людей зайво емоційні - це негативно впливає на відносини з близькими людьми),
- відновлення слуху і зору (люди носять окуляри і контактні лінзи не знаючи, що зір можна відновити, а також слух).

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти 20 вправ для укріплення м'язового корсету.
2. Скласти 20 вправ для укріплення м'язів ніг.

Рекомендована література: [10], [11].

Тема: Характеристика оздоровчих систем силового спрямування
Практичне заняття № 6 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати вплив силового тренування на організм людини.
2. Охарактеризувати компоненти фізичного навантаження.
3. Масаж і самомасаж після силових тренувань.

Короткі теоретичні відомості

У сучасній науково-методичній літературі існує ряд досліджень, які демонструють позитивний вплив фізичних вправ силової спрямованості на організм. Головною метою цих програм є корекція будови тіла та опорно-рухового апарату, підвищення силових якостей та працездатності, зміцнення

здоров'я. Інтенсивність силових занять повинна бути достатньою для збільшення сили та витривалості, а також підтримання оптимального складу тіла. Рекомендовано проводити 2-3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 8-10 вправ, спрямованих на тренування основних груп м'язів. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів.

Для розвитку м'язової маси та силових якостей рекомендовано застосовувати у підходах 6-8 повторень з величиною обтяжень 80–90 % від максимально можливої. Вправи виконують у середньому темпі, час руху обтяження вгору займає 4 с, вниз – 2 с.

Ефективним вважається виконання вправи за принципом піраміди: у першому підході вправу виконують 12 разів, у наступних двох підходах збільшують величину обтяження і повторюють вправу 8 разів, ще два підходи – по 6 разів, останній підхід виконують з величиною обтяження як у першому з повторенням 10 разів.

Величина обтяження підбирається таким чином, щоб два заключні повторення здійснювалися зі значним зусиллям. Початковий етап занять здійснюється за 3-х денною програмою з урахуванням тривалості періоду відновлення (не менше 48 годин) у такому порядку: м'язи черевного пресу (у поєднанні з вправами загального розвитку); м'язи стегна, гомілки; грудні м'язи, м'язи спини; дельтовидні м'язи, біцепси і трицепси. Для збільшення ефективності силового компоненту спеціалісти В. Весткотт, С. Ремсендсен рекомендують роздільну систему тренувань «спліт». На їхню думку, дана система переважно сприяє на вибрані групи м'язів у межах окремого заняття.

Основні параметри тренування силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається та зберігають свій стан тренуваності протягом 2–3-х місяців. При дозуванні силових навантажень для жінок рекомендовано враховувати типи їх будови тіла. Для розвитку м'язової сили в жінок з астенічним типом рекомендовано заняття тривалістю 60 хв. Вправи виконують за низхідною схемою: 10, 8, 6, 4. Кожна вправа повторюється 8 разів у повільному темпі. Відпочинок між підходами триває до повного відновлення і дорівнює 3 хв. Рекомендовано

проводити 4 р. на тиждень, розподіляючи навантаження таким чином:

понеділок – середня інтенсивність, середа – висока інтенсивність, четвер – низька, п'ятниця – середня або нижча від середньої, у залежності від часу відновлення фізичного стану організму.

Тренувальне заняття для жінок з нормостенічним типом статури триває 90 хв. Кількість повторень вправ відбувається за висхідною схемою (10, 12, 15) із середнім темпом виконання. Час відпочинку між підходами триває 1,5–2 хв. У тижневому циклі проводять 3 заняття. Навантаження розподіляється таким чином: понеділок – середня інтенсивність, середа – висока, п'ятниця – низька інтенсивність.

Силове тренування для жінок гіперстенічного типу триває до 120 хв. Кількість повторень вправ, які виконуються у середньому і високому темпі, зростає до 15 за висхідною схемою (10, 15, 20). Час відпочинку між підходами триває до 1 хв., але може бути збільшений в разі необхідності до 2–3-х хв. Рекомендовано проводити 3 заняття на тиждень, навантаження розподіляється аналогічно до тренувань представниць нормостенічного типу.

Для розвитку сили використовують різні режими м'язової роботи: долаючий (міометричний), поступливий (пліометричний), ізометричний та комбінований. Вважається, що найбільша ефективність досягається при використанні комбінованого методу розвитку сили. Характер навантаження розподіляють таким чином, 75% роботи виконується у долаючому режимі, 15% – у поступливому, 10% – в утримуючому або ізометричному режимі. Як правило, вправи у поступливому та утримуючому режимах виконують в кінці заняття.

В якості основних засобів силових тренувань рекомендовано вправи з обтяженням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки), вправи з обтяженням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), вправи з обтяженням зовнішнього опору (опір еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища, самоопір), вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла, додатковою масою, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень в динамічному режимі), вправи на силових тренажерах, ізометричні вправи.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти комплекс фізичних вправ для збільшення сили нижніх кінцівок.
2. Скласти 20 вправ для розтягнення м'язів ніг.

Рекомендована література: [5], [7].

Тема: Оздоровча система Бориса Васильовича Болотова
Практичне заняття № 7 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати вплив фітотерапії на організм людини.
2. Охарактеризувати компоненти дихальної гімнастики.
3. Вплив лікувального голодування на організм.

Короткі теоретичні відомості

Оздоровча система Бориса Васильовича Болотова є вражаючим прикладом глибокого розуміння та використання потенціалу природних ресурсів для зміцнення та оздоровлення організму. Розроблена відомим українським науковцем та лікарем Борисом Васильовичем Болотовим, ця система базується на глибоких знаннях про природні закономірності та використовує природні методи лікування для досягнення максимальних результатів у підтримці та покращенні здоров'я.

Центральними аспектами оздоровчої системи Бориса Васильовича Болотова є:

1. **Фітотерапія:** Використання лікарських рослин для приготування настоїв, відварів та інших форм лікарських засобів. Різноманітність рослинного світу використовується для лікування різних захворювань та підтримки функцій організму.

2. **Гідротерапія:** Використання водних процедур, таких як купання в лікувальних ваннах, обливання та інші, для поліпшення кровообігу, зняття стресу та загального оздоровлення.

3. **Дихальна гімнастика:** Спеціально розроблені вправи для зміцнення дихальної системи та покращення глибини дихання.

4. **Лікувальне голодування:** Метод очищення організму від токсинів та стимулювання внутрішніх захисних механізмів через періодичне голодування.

5. **Фізична активність:** Регулярні вправи та прогулянки на свіжому повітрі для зміцнення м'язів, покращення кровообігу та загального підтримання фізичного здоров'я.

Ці принципи дозволяють систематично підтримувати та зміцнювати організм, забезпечуючи йому необхідні ресурси для боротьби зі стресом, захворюваннями та негативними впливами навколишнього середовища. Оздоровча система Бориса Васильовича Болотова є надійним і ефективним інструментом для всіх, хто прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я шляхом природних методів лікування та профілактики.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати п'ять правил квінтесенції Б. Болотова (оздоровлення і омолодження організму).
2. Описати вплив системи Болотова на здоров'я людини.

Рекомендована література: [1], [2].

Тема: Оздоровча система Юрія Андрєєва
Практичне заняття № 8 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати вплив сухого голодування на організм людини.
2. Вплив надмірного харчування на організм людини.

Короткі теоретичні відомості

Оздоровча система Юрія Андрєєва є комплексним підходом до збереження та відновлення здоров'я людини, заснованим на використанні природних методів та принципах альтернативної медицини. Ця система включає в себе різноманітні методи та підходи, спрямовані на гармонійний розвиток фізичного, психічного та емоційного стану людини. Юрій Андрійович Андрєєв - автор багатьох видань, в яких порушуються питання духовного оздоровлення людини. 1991 року вийшла його книга "Три кити здоров'я". Праця Ю.А.Андрєєва, можливо, не є програмою в загальноприйнятому розумінні. Це ймовірніше літературний твір. Однак у ній викладено не зовсім звичний підхід, що заслуговує на нашу увагу.

Автор вважає, що організаційна роль у створенні здоров'я належить духовній складовій і пропонує три напрямки стратегії його збереження і поліпшення.

1. Духовне очищення. Повинно починатися з доброї та світлої мети попереду. Включає в себе:

А) Підтримання енергетичного потенціалу.

Це сприйняття великої Природи, що оточує нас, постійне спілкування з усіма її стихіями, тобто відкритість усім сприятливим впливам Землі й неба. Це вміння адаптувати всі системи організму до природних впливів.

Це закони правильного дихання, що розуміється не лише як фізіологічний акт взаємообміну різних газових середовищ, але і як вияв абсолютно дивовижних можливостей людини, пов'язаних із застосуванням, умовно кажучи, "пранічного" (від індійського "прана", тобто світова енергія) дихання.

Б) Харчування.

Харчування, на думку Ю.А. Андрєєва, повинно бути: індивідуальним; живим.

Гомеостаз, який на фізіологічному рівні становить основу здоров'я, є здатність організму забезпечити постійність свого внутрішнього середовища. Його відносна стабільність та його зміни лише в певних межах не тільки створюють оптимальні умови для функціонування тканин, органів і систем в умовах звичайної життєдіяльності, але й забезпечують передумови Пристосування організму до будь-яких умов зовнішнього середовища не повинно відбуватися за рахунок незворотних і небезпечних змін його внутрішнього середовища. для творчої, духовної реалізації особистості протягом усього життя.

Отже, різноманітні програми духовного оздоровлення спільні в одному:

ключ до керування тілом міститься в нашій свідомості. Правильно користуючись цим ключем, людина може підтримувати добре здоров'я. Одним із методів духовного очищення організму є голодування. Голодування є найнеобхіднішою ланкою в загальній системі приведення організму до ідеально чистого стану. Людина, яка пройшла через голодування, стає здоровішою не тільки психічно, але й в прямому, безпосередньому фізичному розумінні слова. Справа не тільки у тому, що втрачається надлишкова вага, зайвий жир, але і спалюється все зайве, надлишкове, шкідливе, чужорідне, хвороботворне.

Якщо ж сполучати голодування з активним рухом, то хворобливий стан починає уподібнюватися свічці, яку спалюють одночасно з двох сторін. Зараз вже не викликає сумнівів той висновок науки, що багато захворювань, які є причиною смерті людей, породжуються способом життя, в основі якого лежить надлишкова калорійність в сполученні з малою рухливістю. Французький професор Анрі Жуайо вважає, що 50% всіх ракових захворювань є наслідком неправильного харчування. Також доведено, що калорійно обмежена, але якісно повноцінна дієта збільшує тривалість життя до 100%.

Андрєєв підкреслює, що голодування не є дієтою – це відсутність їжі. Суть голодування в тому, що всі механізми травлення на 6-7 день перебудовуються і переходять від переварювання зовнішніх надходжень, які припиняються, на пошук ресурсів всередині організму.

Голодування - це часткове або повне утримання від їди та води з будь-якої причини. Залежно від причини, можна дати і іншу класифікацію:

- релігійне голодування - з метою розвитку духовної думки і виконання релігійного обряду;

- професійне -- з метою утримання популярності та реклами;

- фізіологічне - природна відмова від їди;

- патологічне - з причини хвороби;

- експериментальне - штучне з науковою метою.

- терапевтичне - утримання від їжі, але не від води з метою зміцнення та відновлення здоров'я. Пояснює це тим, що для того, щоб добитися певних фізіологічних здвигів в організмі, а потім деякий час їх підтримувати з лікувальною або профілактичною метою, необхідно повне утримання від їжі.

Варіанти голодування:

- сухе - голодування без їжі і води;

- напівсухе голодування - без прийому води усередину (у виді клізм та пиття, але з обливаннями тіла, прийняттям ванн чи вологих укутувань);

- звичайне - голодування з застосуванням води усередину й у вигляді клізм;

- різновид звичайного - голодування із застосуванням тільки клізм;

- уринове - голодування з використанням власної сечі.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти комплекс ранкової гімнастики з урахуванням принципів Ю. Андрєєва.

2. Скласти комплекс дихальної гімнастики з акцентом на діафрагмальне

дихання.

Рекомендована література: [5], [7].

Тема: Сучасна система оздоровлення Герберта Шелтона
Практичне заняття № 9 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати вплив психологічного стану на фізичний.
2. Вплив надмірного фізичного навантаження на організм людини.

Короткі теоретичні відомості

Сучасна система оздоровлення Герберта Шелтона, яка базується на його принципах натуропатії та органічного лікування, є інноваційним підходом до здорового способу життя. Основні принципи цієї системи відображають засади природного лікування та акцентують на розумінні причин та умов, що сприяють хворобам, а також на створенні оптимального середовища для відновлення здоров'я.

Система харчування: Головним елементом системи є правильне харчування. Вона пропагує споживання органічних, неперероблених продуктів рослинного походження, таких як фрукти, овочі, злаки, горіхи та насіння. Значний акцент робиться на сировій їжі, яка містить максимальну кількість життєво важливих елементів та ферментів.

Постійне очищення організму: Система Герберта Шелтона відділяє велику увагу очищенню організму від токсинів і шлаків, що накопичуються внаслідок неправильного харчування та навколишнього середовища. Це може включати постійне проведення голодування, детоксикаційні процедури та вживання спеціальних засобів для очищення.

Відмова від шкідливих звичок: Оздоровча система Герберта Шелтона підтримує відмову від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та вживання наркотиків. Це допомагає організму повністю відновитися та зміцнити свої захисні функції.

Активне фізичне навантаження: Оздоровча система включає в себе регулярну фізичну активність, таку як вправи, йога, піший або велосипедний туризм. Це допомагає підтримувати здоровий рівень фізичної форми та покращує загальний стан організму. **Психологічний стан та емоційне здоров'я:** Система враховує важливість психологічного стану та емоційного здоров'я. Вона рекомендує використання методів релаксації, медитації та психологічних практик для зменшення стресу та підвищення психічного благополуччя. Загалом, система оздоровлення Герберта Шелтона є глибоким, комплексним підходом до здоров'я та благополуччя, який сприяє природному відновленню та зміцненню організму.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти комплекс вправ стретчингу.
2. Умови проведення голодування. Принципи правильного і шкідливого поєднання продуктів.

Тема: Сучасна система оздоровлення Анастасії Семенової
Практичне заняття № 10 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати як психологічний настрій впливає на здоров'я людини.
2. Охарактеризувати водні процедури і їх значення для здоров'я людини.
3. Описати способи очищення організму.
4. Масаж і самомасаж.

Короткі теоретичні відомості

На сьогоднішній день сучасна система оздоровлення Анастасії Семенової відіграє значну роль у популяризації здорового способу життя та зміцнення фізичного та психічного стану людей. Оздоровча програма, розроблена на основі досвіду та знань експерта у галузі фітнесу та оздоровлення, поєднує в собі різноманітні аспекти здоров'я та благополуччя. Ось деякі ключові характеристики цієї системи:

Індивідуалізація програми: Система оздоровлення Анастасії Семенової враховує індивідуальні потреби та можливості кожної людини. Вона надає персоналізовані рекомендації щодо харчування, фізичної активності, відпочинку та психологічного стану.

Харчування з елементами здорового харчування: Програма включає в себе рекомендації щодо збалансованого харчування, зокрема збагаченого фруктами, овочами, бобовими, злаками та невеликою кількістю м'яса. Важливу роль грає споживання натуральних продуктів та обмеження вживання шкідливих та висококалорійних продуктів.

Фізична активність: Програма оздоровлення підкреслює значення регулярної фізичної активності для зміцнення м'язів, покращення кардіоваскулярної системи та загального психофізичного самопочуття. Рекомендовані різноманітні види вправ, включаючи аеробіку, йогу, пілатес, заняття з вагами тощо.

Стрес-менеджмент та психологічне благополуччя: Окрім фізичного здоров'я, система оздоровлення Анастасії Семенової наголошує на важливості психологічного здоров'я. Вона включає в себе методи та техніки стрес-менеджменту, релаксації та медитації для зменшення напруги та покращення емоційного стану.

Спільнота та підтримка: Програма надає можливість спілкування та обміну досвідом з іншими учасниками через онлайн-спільноти, форуми та соціальні мережі. Це дозволяє підтримувати мотивацію та взаємну підтримку у досягненні цілей здоров'я.

Загалом, система оздоровлення Анастасії Семенової є комплексним підходом до здорового способу життя, який враховує різні аспекти фізичного та психічного благополуччя та сприяє загальному підвищенню якості життя.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти комплекс вправ для укріплення м'язів пресу.
2. Скласти комплекс вправ для укріплення м'язів спини.

Рекомендована література: [2], [5].

Тема: Сучасні оздоровчі системи у Новій українській школі (НУШ) Практичне заняття № 11 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Схарактеризувати сучасні форми оздоровчих заходів у Новій українській школі.
2. Обговорити вимоги до вчителя фізичної культури в умовах НУШ

Короткі теоретичні відомості

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні відбувається активний процес впровадження нових підходів до фізичного виховання та оздоровлення учнів, що відповідає концепції "Нова українська школа". Ця концепція спрямована на комплексну реформу освітньої системи, включаючи фізичне виховання та оздоровлення.

Основні риси сучасних оздоровчих систем у Новій українській школі:

1. Інтеграція здоров'я та фізичної активності в освітній процес: Оздоровлення стає невід'ємною складовою навчально-виховного процесу. Програми фізичного виховання спрямовані не лише на фізичний розвиток, а й на формування здорового способу життя, виховання відповідальності за власне здоров'я.

2. Використання інноваційних технологій: Застосування сучасних технологій у фізичному вихованні та оздоровленні, таких як віртуальні тренажери, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, дозволяє зробити процес цікавим та ефективним.

3. Індивідуалізація підходів до фізичного розвитку: Урахування індивідуальних особливостей та можливостей кожного учня. Оздоровчі програми стають більш гнучкими та адаптованими до потреб кожного конкретного учня.

4. Здоров'я в контексті предметно-розвивального середовища: Сприяння здоров'ю не обмежується лише уроками фізичного виховання. Організація здоров'єзберігаючого середовища включає в себе правильне організовані перерви, використання спеціально обладнаних кімнат для відпочинку та фізичних вправ.

5. Залучення батьківського співтовариства: Виховання здорового способу життя є спільним завданням школи та сім'ї. Сучасні оздоровчі системи включають елементи співпраці з батьківським співтовариством для забезпечення підтримки учнів у впровадженні здорових звичок.

6. Впровадження психологічної підтримки: Розуміння важливості

психічного здоров'я в оздоровчих програмах. Застосування технік релаксації, медитації та психологічних тренінгів для зменшення стресу та покращення психічного стану.

Акцент на здоровий спосіб життя в позашкільних заходах: Відзначається збільшеною увагою до оздоровчих заходів поза межами школи, таких як спортивні заходи, екскурсії, фестивалі та змагання.

Сучасні оздоровчі системи в Новій українській школі покликані сприяти загальному здоров'ю та розвитку учнів, враховуючи сучасні тенденції у галузі фізичного виховання та оздоровлення.

У Новій українській школі оздоровчі заходи мають різноманітні форми, спрямовані на покращення фізичного, психічного та соціального стану учнів. Ось деякі з них:

1. Уроки фізичної культури: Уроки фізичної культури в Новій українській школі ставлять за мету не лише фізичний розвиток учнів, а й формування здорового способу життя, розвиток спортивних навичок та збереження психічного здоров'я.

2. Спортивні секції та гуртки: Школи надають можливість учням брати участь у різних спортивних секціях та гуртках, де вони можуть вдосконалювати свої спортивні навички, займатися улюбленим видом спорту та спілкуватися з однодумцями.

3. Загальношкільні спортивні заходи: Організація та проведення спортивних змагань, турнірів та зборів сприяє розвитку спортивних здібностей учнів, формуванню командного духу та підтримці здорового способу життя.

4. Фізкультурні перерви: Організація фізкультурних перерв допомагає уникнути переутомлення та підвищити продуктивність навчального процесу. Під час перерв учні займаються фізичними вправами, які сприяють розслабленню м'язів та покращенню концентрації уваги.

5. Заняття йогою та медитацією: Введення занять йогою та медитацією допомагає учням знизити рівень стресу, поліпшити психічне здоров'я, зберегти емоційну стабільність та підвищити рівень самосвідомості.

6. Екскурсії та туристичні походи: Організація екскурсій та туристичних походів сприяє фізичному розвитку учнів, розширенню кругозору, підвищенню мотивації до активного способу життя та формуванню командного духу.

7. Лекції та тренінги з питань здорового способу життя: Організація лекцій та тренінгів з питань правильного харчування, гігієни, психічного здоров'я, профілактики шкідливих звичок тощо сприяє формуванню здорового способу життя учнів.

Ці заходи в сукупності сприяють підвищенню рівня фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів, а також формуванню здорового способу життя на рівні шкільної спільноти.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти комплекс вправ з йоги для дітей 7-8 років.
2. Розробити план спортивної секції з футболу.

Рекомендована література: [1], [2].

**Тема: Система оздоровлення Амосова
Практичне заняття № 12 – 2 години**

Питання для обговорення:

1. Обговорення системи «Режим здоров'я».
2. Сім золотих порад від геніального лікаря.

Короткі теоретичні відомості

Система оздоровлення Амосова, розроблена видатним українським кардіохірургом та науковцем Михайлом Амосовим, відомим своєю інтегративною та системною концепцією оздоровлення, враховує комплексний підхід до збереження та підвищення здоров'я людини. Основною метою системи є забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя, а також підвищення якості життя кожної людини.

Основні принципи системи оздоровлення Амосова:

1. **Фізична активність:** Система Амосова вважає фізичну активність ключовим елементом здорового способу життя. Регулярні фізичні вправи, спорт та активний спосіб життя сприяють підтримці оптимального рівня фізичної форми, зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню імунітету.

2. **Правильне харчування:** Система Амосова рекомендує збалансований раціон з високим вмістом фруктів, овочів, злаків, білків та здорових жирів. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, також важлива для збереження здоров'я.

3. **Психологічна стійкість:** Система Амосова наголошує на важливості психічного здоров'я. Релаксаційні техніки, медитація та психотерапія допомагають зняти стрес, покращують психічний стан та підвищують загальний рівень самопочуття.

4. **Здоровий сон:** Регулярний та якісний сон має велике значення для здоров'я. Система Амосова рекомендує дотримуватися оптимального режиму сну, який дозволяє відновити фізичні та психічні сили.

5. **Регулярні медичні огляди:** Вчасна діагностика та профілактика захворювань є важливою складовою системи оздоровлення Амосова. Регулярні медичні огляди та обстеження дозволяють виявити проблеми на ранніх стадіях та запобігти їх подальшому розвитку.

6. **Відмова від стресу та негативних впливів:** Важливою частиною системи оздоровлення є уникнення стресу та негативних впливів. Позитивне мислення, оптимізм та підтримка важливі для підтримки психічного здоров'я.

Ці принципи доповнюють один одного, створюючи інтегрований підхід до оздоровлення, який сприяє підвищенню якості життя та тривалості життя.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати Систему «1000 рухів».
2. Описати проби визначення тренованості серця.

Рекомендована література: [1], [2].

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати тези на одну з тем:

1. Оздоровча систем Бориса Васильовича Болотова.
2. Оздоровча система Поля Брега.
3. Сучасна система оздоровлення Герберта Шелтона.
4. Сучасна система оздоровлення М.С.Норбекова.
5. Сучасна система оздоровлення Г.Г. Малахова.
6. Розроблення програми аеробного спрямування для жінок.
7. Програма занять з аквааеробіки для жінок.
8. Методичні особливості проведення занять з Пілатесу для жінок із зайвою вагою.
9. Методичні особливості проведення занять з акванудлсами.
10. Методичні особливості проведення занять за системою «Розумне тіло»

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе і тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ:

1. Сучасний підхід до оздоровлення людини.
2. Характеристика сучасних оздоровчих систем.
3. Види сучасних систем оздоровлення. Їх характеристика та методики використання.
4. Оздоровча систем Бориса Васильовича Болотова.
5. Оздоровча система Поля Брега.
6. Основні правила здоров'я за системою П. Брега.
7. Значення сонячного світла, свіжого повітря, чистої води, природного харчування, голодування, фізичних вправ, відпочинку, гарної постави та розуму на здоров'я людини.
8. Значення голодування.
9. Умови проведення голодування.
10. Основні аспекти програми довголіття і їх характеристика.
11. Сучасна система оздоровлення М.С.Норбекова.
12. Значення системи М.С. Норбекова.
13. Протипоказання до занять по системі М.С. Норбекова. Основи системи, принципи та структура. Три постулати методики М.С. Норбекова.
14. Вплив психологічного настрою на здоров'я.
15. Комплекс фізичних вправ і його вплив на здоров'я.
16. Водні процедури і їх значення для здоров'я людини.
17. Способи очищення організму.
18. Харчування і його вплив на здоров'я.
19. Оздоровчий вплив занять аеробного спрямування на організм людини.
20. Основна характеристика занять силового спрямування.
22. Дайте характеристику фітнес-програмам Pump, Super strong.
23. Яке допоміжне устаткування використовується на заняттях з аквааеробіки.
24. Дайте характеристику вправам стретчингу.
25. Дайте характеристику програмі BOSU.
26. Охарактеризуйте напрямок фітнесу «Body&Mind».
27. Позитивний вплив на організм людини фітбол-тренування (Fitboll).
28. Які види танцювальної аеробіки?
29. Дайте характеристику аквафітнесу.
30. Назвіть протипоказання до занять у водному середовищі

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ВСІМА ВИДАМИ КОНТРОЛЮ

| Сума балів | Критерії оцінки |
|----------------------------|---|
| Відмінно (90-100 А) | Здобувач виявляє особливі творчі здібності, уміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, уміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили |
| Добре (82-89 В) | Здобувач вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна |
| Добре (74-81 С) | Здобувач вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок. |
| Задовільно (64-73 D) | Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. |
| Задовільно (60-63 E) | Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні |
| Незадовільно (35-59 FX) | Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу |
| Незадовільно (0-34 F) | Здобувач володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів |

Критерії оцінювання за різними видами роботи

| Вид роботи | бали | Критерії |
|--------------------|---------|---|
| Практичні завдання | 0 балів | Здобувач вищої освіти систематично пропускає практичні заняття. Має невідпрацьовані теми пропущених практичних занять. Систематично відсутнє рішення практичних завдань. Відсутні навичку застосування знань в практичній діяльності. Не вміє публічно представляти матеріал. Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. |
| | 1 бал | Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги. |
| | 2 бали | Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи. |
| | 3 бали | Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. |
| | 4 бали | Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники. |
| Самостійна робота | 0 балів | Завдання самостійної роботи не опановані студентом. Студент не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, |

| | | |
|-------------|----------|---|
| | | відсутнє наукове мислення. |
| | 1 бал | Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань. |
| | 2 бали | Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача. |
| | 3 бали | Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; користується необхідними навчально-методичними матеріалами. |
| Тестування | 0 балів | Відповідь неправильна |
| | 1 бал | Відповідь правильна |
| ІНДЗ (тези) | 0 балів | Завдання не виконано. Представлений текст не є за змістом і по формі тезами (підміняється рефератом, доповіддю, есе)/завдання не виконано |
| | 1-3 бали | Тези не відповідають необхідному обсягу, змістовні зв'язки тексту тез з цитованими науковими джерелами відсутні, внутрішня логіка відсутня, власна позиція за визначеною проблематикою не позначена |
| | 4-6 бали | Тези не відповідають вимогам, тема не розкрита, обсяг не є достатнім, цитовані наукові джерела не мають посилань у тексті й не пов'язані за змістом, відсутня внутрішня логіка тексту, існують самостійні фрагменти (текст є аплікацією з власної думки і «цитат» з наукових текстів інших авторів), Власна позиція хоч і є, але не визначена проблематикою, вирішена на побутовому рівні без аргументації. Посилання на літературу відсутні. |

| | | |
|--|-----------|---|
| | 7-9 балів | Тези відповідають необхідному обсягу, власна позиція здобувача формально підкріплена посиланнями на наукову літературу за відсутності змістовних зав'язків з цитованими науковими текстами. Текст не має логічного обґрунтування (мета, теорія питання, методи, результати та їх обговорення). Фахові терміни використовуються формально. Власна думка не достатньо аргументована практичними фактами. Висновки не мають обґрунтування. Посилання на літературу відсутні. |
| | 10 балів | Тези відповідають необхідному обсягу, власна позиція викладена аргументовано. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Власна думка аргументована фактами. Посилання на літературу виконано відповідно вимогам. |

Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

| Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, тестування) | | | ІНДЗ | Сума |
|---|------|-------|------|-------|
| Теми | Бали | Разом | | |
| Змістовий модуль 1 | | | 0-31 | |
| Тема 1 | 0-7 | 0-31 | | |
| Тема 2 | 0-7 | | | |
| Тема 3 | 0-14 | | | |
| Тестування | 0-3 | | | |
| Змістовий модуль 2 | | | 0-10 | 0-100 |
| Тема 4 | 0-7 | 0-59 | | |
| Тема 5 | 0-7 | | | |
| Тема 6 | 0-14 | | | |
| Тема 7 | 0-14 | | | |
| Тема 8 | 0-14 | | | |
| Тестування | 0-3 | | | |

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 243 с.
2. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навчальний посібник. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Вінниченка, 2018. 187 с.
3. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
4. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
5. Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 221 с.

Допоміжна

6. Лещій Н.П. Модель комплексної, диференційованої, багатфакторної системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку в навчально-реабілітаційних центрах. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2021. Вип. 18. С. 99–106.
7. Кошель В.М., Герман Н.В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», директорів, методистів і вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 60 с.
8. Кондратьєва Є. Н. Безмедикаментозне оздоровлення та профілактика психосоматичних станів особистості авторським методом тілесно-

орієнтованої терапії. Інтегративна антропологія. 2019. № 1. С. 41-45.

9. Очкалов О. Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики; Держ. закл. «Луган.нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. 87 с.

10. Спіцин В.В. Особливості організації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. 2016. № 2. С. 56-58.

11. Ширококов В. П. Мікробіом людини та сучасні методи його оздоровлення. Інфекційні хвороби. 2016. № 2. С. 64-69.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
2. URL : <http://www.mon.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
5. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
6. <http://www.ussf.kiev.ua>
7. URL : <http://logopediya.com/>