

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА

методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт
(освітній ступінь бакалавр)

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 1
від 30 вересня 2022 р.

Чернігів 2022

УДК 796.41:61(072)

О-46

Оздоровча гімнастика: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – *Фізична культура і спорт* (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 71 с.

Укладач: ЧЕРНЯКОВ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ,

доцент, кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,

завідувач кафедри фізичної реабілітації,

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Желізний М. М., кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Передмова	4
План практичних занять	7
Змістовий модуль 1 Теоретичні основи забезпечення процесу організації занять з оздоровчої гімнастики.....	10
Змістовий модуль 2 Особливості проведення занять збільшеної рухливості	26
Змістовий модуль 3 Методичні особливості проведення занять оздоровчої гімнастики	55
Теми рефератів до курсу «Оздоровча гімнастика та її різновиди».....	63
Модульний та поточний контроль.....	68
Рекомендована література	68

ПЕРЕДМОВА

«Оздоровча гімнастика» являє собою навчальну дисципліну, що належить до системи теоретичних знань та практичних умінь та навичок. Вона передбачає вивчення, оволодіння та компетентне застосування основ термінології у процесі проведення занять з різних форм фізичного виховання оздоровчої спрямованості.

Предмет вивчення – особливості методики проведення занять з оздоровчої гімнастики з різними групами населення.

Програма навчальної дисципліни складається з 4 змістових модулів:

1. Теоретичні основи забезпечення процесу організації занять з оздоровчої гімнастики.

2. Особливості проведення занять силової спрямованості.

3. Методичні особливості проведення занять ритмічної оздоровчої гімнастики.

4. Методичні особливості проведення занять оздоровчої спрямованості.

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровча гімнастика» є формування науково-професійного світогляду бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» у галузі Освіта/Педагогіка та ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки ЗВО, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з основ планування та проведення занять з різних видів оздоровчої гімнастики.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) та фахові (СК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровча гімнастика» є:

- ознайомити ЗВО із загальними відомостями про оздоровчу гімнастику, її місцем у галузі охорони здоров'я;
- ознайомити здобувачів із сучасними видами оздоровчої гімнастики, її видами, засобами та методами;
- надати знання стосовно ефективного застосування основних методів та засобів оздоровчої гімнастики;
- сформувати в здобувачів здатність засобами фізичного виховання впливати на формування у вихованців позитивного ставлення до власного здоров'я.
- сформувати в здобувачів базові навички та уміння організації та проведення занять оздоровчої гімнастики для різних груп населення за допомогою різноманітних засобів та методів.

На практичних заняттях здійснюється вивчення теоретичних основ з теорії та методики проведення сучасних форм оздоровчої гімнастики, оволодіння способами проведення фізичних вправ, оволодіння методикою проведення комплексу вправ гігієнічної гімнастики, оволодіння методикою проведення загальнорозвивальних вправ оздоровчої спрямованості з предметами та без предметів, які сприяють формуванню фахового світогляду.

Засобами оцінювання та методами оцінки результатів навчання з дисципліни є поточний та семестровий контроль. Поточний контроль складається з опитувань, які проводяться під час лекцій та модульних контрольних робіт під час практичних занять. Запитання для поточного контролю знаходяться у відповідних методичних рекомендаціях. Семестровий контроль відбувається у вигляді екзамену, перелік питань до якого на початку семестру розміщується у системі дистанційного навчання. Екзаменаційні білети знаходяться у пакеті документації на дисципліну.

До кожного практичного заняття надаються питання, що саме ЗВО повинен знати та уміти з визначеної теми. До кожної теми додається список рекомендованої літератури – основної, якої буде достатньо для опанування теми заняття і додаткової, для поглибленого вивчення завдань заняття.

Згідно до вимог освітньо-професійної програми ЗВО повинні:

знати:

- визначення основних термінів, пов'язаних зі сферою оздоровчої гімнастики;
- види оздоровчої гімнастики та їх методичні особливості;
- методику проведення занять з оздоровчою спрямованістю;
- правила організації та проведення форм оздоровчої гімнастики та правила безпеки під час занять;
- загальну структуру, класифікацію та зміст занять з оздоровчих видів гімнастики;
- значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом.

уміти:

- давати характеристику основних засобів оздоровчих видів гімнастики, що застосовуються з метою оздоровлення населення;
- визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з оздоровчих видів гімнастики та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;
- складати, записувати і проводити комплекси вправ фітнесу, хатха-йоги, дихальної та атлетичної гімнастики;
- подавати під музику команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності із музичним розміром;
- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (заняття) з фітнесу з використанням різних сучасних стилів та напрямів;
- складати програми занять для різних груп населення;

– володіти навичками страхування та допомоги під час виконання вправ.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 1</p> <p style="text-align: center;">Техніка безпеки, попередження та профілактика травматизму на заняттях оздоровчими видами гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Ознайомити із технікою безпеки перед початком заняття. Розкрити сутність техніки безпеки у ході заняття оздоровчої гімнастики. Охарактеризувати санітарно-гігієнічні вимоги до організації занять. Ознайомити із особливостями термінології загальнорозвивальних вправ без предметів. Ознайомити із методикою проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 2</p> <p style="text-align: center;">Фізичне навантаження та контроль фізичного стану на заняттях оздоровчими видами гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Розкрити сутність лікувально-педагогічного контролю. Охарактеризувати методичні особливості оцінки занять з оздоровчої гімнастики. Ознайомити із методикою проведення загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 3</p> <p style="text-align: center;">Використання обладнання та інвентарю на заняттях оздоровчими видами гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 1. Ознайомити із класифікацією видів обладнання та інвентарю. Охарактеризувати методичні особливості використання обладнання та інвентарю. Розкрити сутність підготовки, застосування та зберігання обладнання та інвентарю. Ознайомити із термінами загальнорозвивальних вправ з предметами. Ознайомити із методикою проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом.</p>	2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ	
Практичне заняття 4	
<i>Особливості побудови занять атлетичної гімнастики</i>	
<i>Стислий зміст.</i> Розкрити сутність атлетичної гімнастики. Охарактеризувати специфіку різних видів силових тренувань. Ознайомити з класифікацією вправ атлетичної гімнастики. Охарактеризувати загальні закономірності силового тренування в атлетичній гімнастиці. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.	2
Практичне заняття 5	
<i>Особливості побудови занять з загальної фізичної підготовки</i>	
<i>Стислий зміст.</i> Охарактеризувати структуру занять з загальної фізичної підготовки. Охарактеризувати особливості чергування вправ на заняттях. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.	2
Практичне заняття 6	
<i>Особливості побудови занять з каланетики</i>	
<i>Стислий зміст.</i> Охарактеризувати сутність корисних ефектів від занять каланетикою. Розкрити правила тренування на заняттях каланетикою. Охарактеризувати особливості підготовки до тренування. Розкрити сутність розминки. Ознайомити з основним комплексом вправ	2
Практичне заняття 7	
<i>Особливості побудови занять з оздоровчого фітнесу</i>	
<i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 2. Охарактеризувати фізіологічні особливості впливу занять оздоровчим фітнесом. Розкрити сутність засобів оздоровчого фітнесу. Охарактеризувати види тренінгу. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.	2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3	
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ	
Практичне заняття 8	
<i>Музичний супровід на заняттях з оздоровчої гімнастики</i>	
<i>Стислий зміст.</i> Розкрити значення музики у процесі організації занять. Охарактеризувати вимоги до музикальної підготовленості фахівця. Навчати розуміти темп музики та рухових дій.	2

<p style="text-align: center;">Практичне заняття 9</p> <p style="text-align: center;">Особливості побудови занять з аеробіки</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Охарактеризувати напрямки і типи аеробіки. Розкрити сутність типової структури занять з аеробіки. Охарактеризувати особливості методики проведення занять з аеробіки. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 10</p> <p style="text-align: center;">Особливості побудови занять з ритмічної гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Охарактеризувати вплив ритмічної гімнастики на організм. Розкрити сутність змісту ритмічної гімнастики. Охарактеризувати особливості виконання вправ. Охарактеризувати етапи організації занять з ритмічної гімнастики. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 11</p> <p style="text-align: center;">Особливості побудови занять з шейпінгу</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 3. Розкрити сутність шейпінгу. Охарактеризувати види занять шейпінгом. Розкрити сутність методики занять шейпінгом. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.</p>	2
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4</p> <p>МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ</p>	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 12</p> <p style="text-align: center;">Особливості побудови занять з дихальної гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Охарактеризувати теоретичні аспекти оздоровчого дихання. Розкрити сутність фізіологічних основ регуляції дихання. Розкрити сутність дихальної гімнастики за методикою Стрельнікової. Розкрити сутність дихальної гімнастики за методикою Бутейко. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 13</p> <p style="text-align: center;">Особливості побудови занять з водної гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Розкрити сутність водної гімнастики. Ознайомити з класифікацією вправ водної гімнастики. Охарактеризувати особливості дихальних вправ на заняттях з водної гімнастики. Навчальна практика у проведенні ранкової гігієнічної гімнастики.</p>	2

<p>Практичне заняття 14</p> <p>Особливості побудови занять з йоги</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Виникнення йоги. Розкрити основні правила занять йогою. Охарактеризувати особливості дихання у жінок. Загальнозміцнюючий комплекс асан для жінок. Основний комплекс асан.</p>	2
<p>Практичне заняття 15</p> <p>Особливості побудови занять з пілатесу</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Охарактеризувати основи пілатесу. Розкрити сутність розтяжки. Ознайомити з класифікацією основних вправ</p>	2
<p>Практичне заняття 16</p> <p>Рухливі ігри оздоровчої спрямованості</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Розкрити значення рухливих ігор. Охарактеризувати особливості рухливих ігор та естафет Методика організації та проведення рухливих ігор та естафет</p>	2

Змістовий модуль 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Тема 1. Техніка безпеки, попередження та профілактика травматизму на заняттях оздоровчими видами гімнастики

Стислий зміст заняття. На заняттях з оздоровчої гімнастики травми можуть виникати практично під час вирішення освітніх завдань будь-якої реабілітаційної програми відновлення рухової функції. У ході розв'язання завдань реабілітаційної програми, спрямованої на відновлення рухової функції відповідно до форми занять з оздоровчої гімнастики трапляються травми характерні саме для неї.

Так, наприклад, при використанні спортивних ігор, як засобу оздоровчої гімнастики, найбільш часто спостерігаються ушкодження меніска у колінному суглобі. Достатньо розповсюдженими є ушкодження м'яких тканин з переважанням забоїв, випадки переломів кісток, вивихів у суглобах. Значну кількість отриманих травм можна спостерігати у кінцівках, менш часто травмам піддаються голова та тулуб. В окремих випадках спостерігається схильність до

виникнення хронічних процесів, що стали наслідком отриманих раніше ушкоджень. При повторних травмах існує великий ризик їх загострення та як наслідок до довготривалої втрати фізичної працездатності. Великий рівень фізичних навантажень, що інколи застосовується, переважно на заключному етапі реабілітаційної програми, передбачає добре налагодженої системи відновлення ушкоджених ділянок і організму в цілому.

Зважаючи на стан порушення рухової функції при вирішенні завдань реабілітаційної програми можна констатувати, що найчастіше трапляються випадки хронічних запальних та дегенеративних змін в опорно-руховому апараті, що стали наслідком раніше отриманих травм, які і не до кінця вилікувані, повторних мікротравм та перенавантажень фізичними вправами. При цьому найчастіше травми отримують суглоби, зв'язки і м'язи, що найбільше навантажуються.

При вирішенні завдань реабілітаційної чи оздоровчої програми, побудованої на основі легкоатлетичних вправ, можуть траплятися випадки підгострих та хронічних травматичних захворювань опорно-рухового апарату, що можуть бути спричинені у переважно наявності попередньої травми або незначних, однак часто повторюваних травм; забоїв, ран, ушкоджень суглобів та інших. Переважно зазначені травми трапляються у нижніх кінцівках.

При застосуванні бігових вправ найбільш часто трапляються ушкодження двоголового м'яза стегна, литкового та камбалоподібного м'язів гомілки, розтягнення, ушкодження ахіллесового сухожилка, зв'язкового апарату у гомілковостопному суглобі, запальні процеси у стопі та гомілці, які виникають при роботі на твердому ґрунті, при фізичних навантаженнях литкового та камбалоподібного м'язів. При вправах зі стрибків можуть статися забої, ушкодження у суглобах, переважно гомілковостопному, зокрема у зв'язковому апараті, що можуть призвести до перелому гомілки; травми у колінному суглобі, що можуть супроводжуватися ушкодженням меніску.

При вирішенні завдань реабілітаційної чи оздоровчої програми, побудованої на основі гімнастичних вправ отримані травми найчастіше

трапляються у вигляді синців, забоїв, розтягнень, ушкоджень суглобів, переважно насамперед променево-зап'ястного, ліктьового, плечового, гомілковостопного і колінного. Значну частку отриманих травм становлять мозолі. Значна частка травм та ушкоджень на заняттях з основної гімнастики стається у кистях та пальцях рук.

При вирішенні завдань реабілітаційної чи оздоровчої програми, побудованої на основі баскетбольних вправ найчастіше трапляються травми у гомілковостопних суглобах, зокрема підвивих або повний вивих, при яких ушкоджується зв'язково-сухожильний апарат суглобу. Також травмам піддаються пальці кистей та стоп, стаються забої та синці, велика ймовірність виникнення ушкодження у колінному суглобі, що супроводжуються розтягненням та/або розривом зв'язок, ушкодженням менісків).

Реабілітаційній чи оздоровчій програмі, побудованій на основі волейбольних вправ характерні ушкодження у зв'язкового апарату у гомілковостопному та колінному суглобах, травми пальців та кисті, вивихи великого пальця, забої тулуба. В окремих випадках може виникнути деформуючий артроз плечового суглобу «робочої» руки.

Успішна реалізація засобів профілактики ушкоджень на заняттях з оздоровчої гімнастики передбачає знання основних причин і умов виникнення травм, щоб мати змогу вчасно застосувати прийоми долікарської допомоги.

Травми достатньо часто стаються як наслідок порушення норм сталих організаційних та методичних вимог як фахівцями, так і пацієнтами. Порушення та недотримання методичних принципів навчання й тренування (виконання складних, складно-координаційних, важких або різких рухів без достатньої для цього підготовки) за відсутності достатньої розминки, за низької температури зовнішнього середовища стає передумовою виникнення найбільш поширених ушкоджень та травм таких як розтягування, надриви та розриви м'язових волокон, надриви та розриви сумково-зв'язкового апарату суглобів. Нерідко стаються ушкодження при падіннях або від ударів об прилад.

Аналіз травм, які трапляються на заняттях з оздоровчої гімнастики, свідчить, що основними причинами травматизму є:

- недотримання правил організації процесу реалізації реабілітаційно-оздоровчої програми;
- порушення методики і принципів організації реабілітаційно-оздоровчої програми;
- недостатній рівень виховної роботи з пацієнтами;
- недооцінка або неправильне застосування прийомів страхівки і допомоги при виконанні вправ;
- брак регулярного лікарського контролю за станом здоров'я пацієнтів та організації дієвого самоконтролю;
- порушення вимог щодо підготовки робочих місць і відсутність регулярної перевірки стану обладнання та інвентарю;
- невідповідність одягу і взуття гігієнічним вимогам.

Достатньо часто травматичних ушкоджень зазнають пацієнти як наслідок порушення принципів та методів реалізації реабілітаційно-оздоровчої програми. Наслідком неправильної організації навчально-тренувального процесу занять з оздоровчої гімнастики, відсутності логічної системи їх побудови, низького рівня дисципліни пацієнтів (запізнення, байдужість та недбалість, несумлінне виконання сталих вимог та свідоме порушення загальних правил техніки безпеки), а також систематичне недотримання принципів та методичних особливостей виконання рухових дій, що стають передумовою травматичних ушкоджень.

Порушення таких принципів як послідовність, систематичність та доступність часто стає причиною того, що перед пацієнтами ставляться занадто складні та нелегкі завдання. А вони, у свою чергу за відсутності належного рівня фізичної і технічної підготовленості нездатні якісно виконувати запропоновану вправу. Проте пацієнт соромиться відмовитися від виконання складної вправи для нього, що нерідко стає причиною зривів та падінь з приладу, ушкоджень тощо.

З метою досягнення належного рівня загальної фізичної підготовленості (розвиток опорно-рухового апарату, зміцнення функціональних систем організму, розвиток й удосконалення фізичних й морально-вольових якостей) пацієнти повинні систематично виконувати фізичні вправи. При цьому необхідно суворо дотримуватись послідовності у виконанні вправ; здійснювати поступовий перехід від виконання простих вправ до виконання складних, від виконання легких вправ до виконання важких. Особливої уваги при цьому слід надавати застосуванню підвідних вправ.

Ефективному оволодінню нових, більш складних вправ має передувати виконання окремих частин вправи, що мають меншу складність, але мають подібність щодо техніки виконання складної вправи.

Виконання підвідних вправ доцільно здійснювання на приладах, що мають меншу висоту чи у полегшеному варіанті, особливо тоді, коли є потреба переходу на більш високий прилад чи виконання вправи у цілому передбачає значне ускладнення умов її виконання.

Для зменшення випадків отримання травматичних ушкоджень великого значення набуває застосування методики проведення вправ під час загальної та спеціальної розминок. Завдання проведення розминки полягають насамперед у необхідності всебічної підготовки опорно-рухового апарату та інших фізіологічних систем організму до виконання складних рухових дій в основній частині заняття. По завершенні загальної розминки під керівництвом фахівця з фізичної терапії, значної уваги слід надавати проведенню індивідуальної розминки, що враховує особливості поставленого завдання на заняття. Наприклад на кожному виді рухової активності доцільно виконувати спеціальну розминку, яка враховує його особливості.

Передумовою значної кількості випадків травматизму досить часто стає порушення правил щодо регулювання фізичного навантаження на заняттях (на початку заняття воно має тенденцію до збільшення, а наприкінці заняття – до поступового зменшення). Внаслідок виконання вправ з надмірним навантаженням для організму може настати перевтома, яка у свою чергу часто-

густо стає передумовою виникнення ушкодження чи травми. Саме тому методично правильне та грамотне дозування навантаження, доцільне чергування роботи різних м'язових груп та видів діяльності стає важливим чинником, що зменшує ймовірність виникнення травм.

До основних ознак перевтоми належать такі ознаки як зменшення уваги; збліднення або почервоніння шкіри обличчя, посилення потовиділення; значне погіршення якості рухів при виконанні вправи й явне порушення вільної координації рухів; відсутність сталої злитості, високої амплітуди, невимушеної легкості, з якою рухова дія виконувалася раніше.

Створення умов для попередження випадків перевтоми пацієнтів передбачає наступне:

- розучування нових, складних та ризикованих рухів й з'єднань слід здійснювати на початку заняття;
- лише по оволодінні новими, складними та ризикованими вправами приступати до виконання координаційно-складних рухів, які потребують при виконанні філігранної точності;
- забезпечення прийомів раціонального чергування та регулювання навантаження;
- зменшувати складність вправи, видаляючи з неї складні елементи.

Для зменшення ймовірності виникнення травми, техніку нових складних рухів доцільно вивчати у першій третині основної частини заняття, коли пацієнти не втомлені. Під час процесу навчання важливо широко застосовувати діапазон різноманітних прийомів полегшення – різновиди допомоги, застосування допоміжного обладнання або інвентарю, вчасне надання надійної страховки при виконанні вправи тощо.

Як надійний запобіжний захід профілактики та попередження травматизму постає здатність фахівця до правильної організації занять та забезпечення високого рівня рухової дисципліни пацієнтів. Виконання завдань заняття обов'язково слід починати та закінчувати організовано. Пацієнтам не завжди притаманна здатність до контролювання своїх дій та оцінки власних

можливостей. Вияв високого рівня рухової дисципліни та свідомого ставлення пацієнтів до процесу навчання постає важливим фактором, що сприяє створенню умов для запобігання виникненню випадків ушкоджень, травматизму та інших нещасних випадків. Саме тому необхідне проведення систематичної та наполегливої виховної роботи, оскільки ймовірність виникнення випадків травматизму найчастіше стається саме там, де виховна робота з пацієнтами занедбана.

Процес виховання свідомої рухової дисципліни є складною та кропіткою роботою. Часто-густо буває так, що під ефектом піднесеного настрою, який з'являється на тлі оволодіння технікою певної рухової дії, пацієнт не відчуває отриманої втоми та прагне повторювати виконання вправ ще кілька разів. Як наслідок, це збільшує ймовірність втрати уваги та отримання ушкодження чи травми. Фізичний терапевт повинен постійно застерігати пацієнтів від вчинення таких необачних дій. Інколи в пацієнта виникає нерозумне бажання похизуватися своїми досягненнями перед іншими – продемонструвати виконання вивченої ним складної вправи, що нерідко призводить до збільшення ймовірності виникнення травмонезбезпечної ситуації. Дієвим засобом застереження щодо виникнення таких ситуацій постає проведення систематичної виховної роботи серед пацієнтів, виховання в них прагнення до дотримання правил свідомої рухової дисципліни та сумлінного ставлення до виконання завдань заняття.

Завдання заняття.

Знати:

1. Основні положення техніки безпеки перед початком заняття.
2. Особливості техніки безпеки у ході заняття з оздоровчої гімнастики.
3. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації занять.

Уміти:

1. Охарактеризувати основні поняття самоконтролю за станом організму.
2. Розкрити сутність ризиків при виконанні фізичних вправ.

Рекомендована література: [9, 16, 17, 23].

Тема 2. Фізичне навантаження та контроль фізичного стану на заняттях оздоровчими видами гімнастики

Стислий зміст заняття.

Лікарсько-педагогічний контроль (ЛПК) (в деяких джерелах – «медично-педагогічний контроль») є важливою ланкою системи управління процесом фізичного виховання. Загальна мета ЛПК – отримати інформацію про зміни стану здоров'я людини, її працездатності, фізичної підготовленості, визначити необхідність корекції методів, форм і засобів управління.

Завдання ЛПК полягають у визначенні:

- стану і рівня здоров'я;
- морфо-функціонального стану тих, хто займається, і ступеню його відхилення від належних норм;
- фізичної працездатності і підготовленості, величини їх відхилення від належних значень;
- раціональних параметрів оздоровчих занять, рухової активності.

ЛПК буває трьох видів:

- первинний (попередній),
- оперативний (терміновий),
- поточний (періодичний).

Основними формами медико-педагогічного контролю є:

- медичне обстеження учнів, визначення стану здоров'я, рівня розвитку локомоторної функції організму, фізичної підготовленості як основи для формування медичних груп для проведення уроків (занять) із фізичної культури;
- медико-педагогічні спостереження під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання;
- санітарний нагляд (попередній та поточний) за місцями проведення уроків та інших форм фізичної культури;
- диспансерний облік учнів, які за станом здоров'я займаються у підготовчій та спеціальній медичних групах;

- медичні консультації з питань фізичного виховання;
- медичний супровід змагань, туристичних походів тощо;
- профілактика спортивного травматизму;
- санітарно-просвітницька робота;
- контроль за ефективністю організації фізичного виховання у навчальному закладі.

Мета первинного контролю – оцінити фізичний стан і рівень здоров'я для вирішення питання про допуск до занять фізичними вправами, визначення раціональних засобів оздоровлення.

Мета оперативного контролю – оцінити інтенсивність і адекватність фізичного навантаження функціональним можливостям організму.

Мета поточного контролю – визначити рівень фізичного стану, ефективність методики та засобів оздоровлення, величину зрушень у показниках здоров'я.

У лікарсько-педагогічному контролі широко використовуються результати самоконтролю. Під час самостійних занять самоконтроль є єдиним критерієм оцінки ефективності заняття. Мета самоконтролю - оцінка рівня фізичного стану, ефективності та адекватності фізичного навантаження, швидкості позитивних змін.

Основними і найбільш загальними методичними принципами застосування оздоровчої гімнастики як методу зміцнення здоров'я є:

1. Поступовість зростання навантаження:

а) від легкого до важкого: завжди необхідно починати з найлегших вправ і поступово переходити до більш важких і найважчих (якщо немає протипоказань);

б) від простого до складного – якщо функціональні можливості й адаптаційні здібності організму зростають так, що дозволяють ускладнювати вправи, то до них підходять через прості, шляхом поступового ускладнення;

в) від відомого до невідомого – застосовуючи засоби оздоровчої гімнастики, варто починати з відомих, добре знайомих елементів, а потім переходити до менш відомих, менш знайомих і нарешті, зовсім невідомих;

г) від звичайного до незвичайного – не кожна людина вміє справлятися з навантаженням побутового і виробничого характеру з максимальним ефектом, але шляхом тренувань цього можна досягти – і незвичайне стає звичайним;

д) від спорадичного до систематичного.

2. Систематичність – наріжний камінь методики, що забезпечує успіх у досягненні поставленої мети. Усі засоби оздоровчої гімнастики тільки тоді дають максимальний ефект, коли вони здійснюються безперервно, безупинно, систематично.

3. Послідовність – це суворе виконання всіх методичних правил.

4. Зростаюче навантаження – призначення чергового режиму рухової активності стає можливим після стійкої адаптації організму до фізичних навантажень попереднього режиму.

5. Індивідуалізація – режим рухової активності слід призначати, виходячи з індивідуальних особливостей перебігу захворювання: загального стану, ступеня відхилення функціональних показників від належних величин, інтенсивності реабілітації й адаптації організму до фізичних навантажень і занять оздоровчою гімнастикою, яка розглядається як природна функціональна проба з дозованим фізичним навантаженням.

6. Емоційність – прагнення змінити стан людини з пригніченого, байдужого на стан підвищеного тону, життєрадісності, активності, бадьорості та інтересу до навколишнього. Тому заняття має чинити на людину психогігієнічний та психотерапевтичний вплив.

7. Цілеспрямованість – процеси реабілітації відбуваються інтенсивніше, якщо вправи виконувати з чітко визначеною метою.

8. Урахування цілісності організму – під час занять оздоровчою гімнастикою необхідно враховувати спрямованість впливів не тільки на хворий орган, систему, але й на весь організм у цілому.

9. Регулярне урахування ефективності – про ефективність занять оздоровчою гімнастикою прийнято судити з тих змін, зрушень у стані організму, які можна одержати за суб'єктивними і об'єктивними показниками. Серед суб'єктивних критеріїв найбільш часто використовують такі: сон, апетит, самопочуття, настрій, біль, працездатність, психологічний тонус. Об'єктивних критеріїв існує дуже багато, причому різних при різних захворюваннях. Найчастіше використовуються такі: температура, антропометрія, кутометрія, гемодинамічні показники, показники зовнішнього дихання, різні функціональні проби серцево-судинної, дихальної, нервової та інших системах. Принцип статевих відмінностей - при комплектуванні груп і складанні програм з оздоровчої видів гімнастики слід враховувати анатомо-фізіологічні відмінності між чоловіками і жінками: чоловіки володіють великими силовими можливостями, витривалістю, жінки – кращою координацією, гнучкістю.

Слід враховувати і психічні особливості статі: чоловіки і жінки по різному реагують на стрес. Це стосується як причин, так і форм прояву. У жінок причини стресу пов'язані з швидким бігом «біологічного годинника», втратою зовнішньої привабливості, відходом дітей від сім'ї, необхідністю виконувати свої біологічні і соціальні функції.

Сучасний чоловік має дуже напружене соціальне життя. Стрес у чоловіків виникає переважно із-за судинних порушень, функціональних розладів статевої сфери, алкоголізму і куріння. Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику. Найбільш загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат.

Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. В результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань.

Проте використання граничних тренувальних навантажень при заняттях масовою фізичною культурою нерідко приводить до протилежного ефекту – пригнічення імунітету і підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань.

Завдання заняття.

Знати:

1. Основні положення лікарсько-педагогічного контролю.
2. Методичні особливості оцінки занять з оздоровчої гімнастики.

Уміти:

1. Охарактеризувати вплив фізичного навантаження на резерви серцево-судинної системи.
2. Розкрити зміст самоконтролю у ході занять з оздоровчої гімнастики.

Рекомендована література: [4, 9, 11, 12, 16].

Тема 3. Використання обладнання та інвентарю на заняттях оздоровчими видами гімнастики

Стислий зміст заняття. Спортивно-оздоровчі заняття спрямовані на загальний розвиток та зміцнення фізичного тренування організму з метою отримання оздоровчого ефекту. Вони розраховані на різні вікові категорії населення, різну ступінь фізичної підготовки, різну специфіку трудової діяльності. Важливе значення має емоційність заняття: веселий, життєрадісний настрій людини, що займається спортом, комфортність, естетичність площадок, приміщень та їх обладнання посилює ефективність занять та роблять спортивно-оздоровчу культуру більш привабливою. Це у свою чергу створює реальний потяг до здорового та культурного способу життя, виявляється основою для боротьби з шкідливими звичками, допомагає людині підвищити його фізичну та духовну силу, розвиває творчу активність. Все це необхідно враховувати при створенні спортивно-оздоровчого комплексу, при оснащенні та оздобленні різних груп приміщень, при благоустрої територій, призначених для цього виду діяльності.

Специфікою функціональних процесів визначається склад основних та допоміжних приміщень. Основні приміщення в спортивно-оздоровчих комплексах – це зали загально фізичної підготовки, ритмічної та атлетичної гімнастики, тренажерні зали, ванни для плавання, купання, ігор на воді. Відповідність параметрів цих споруд спортивним нормам не обов'язкове – тут допускається універсалізація приміщень. Всі ці види занять забезпечуються частковою заміною устаткування. Постійним обладнанням в таких залах повинні бути баскетбольні щити, пристрої для кріплення сітки для гри у волейбол чи бадмінтон. Інше обладнання може бути трансформаційним.

Значний інтерес уявляє собою обладнання залів універсального використання, розроблене викладачем фізкультури з Кривого Рога О.С. Поляковим. До стелі залу кріпиться моноблок, замкнутий у вигляді овалу, на якому підвішені шести, канати, драбини. При необхідності шести розсуваються уздовж монорельсу, кріпиться до полу та швидко перетворюються у перекладини. Висота перекладин регулюється в залежності від росту людини, монтаж та демонтаж здійснюється за декілька хвилин. Канати, драбини, кільця приводяться у робочий стан також легко та швидко. В цьому ж залі є килим розміром 6х6 м, який з допомогою спеціального пристрою легко переміщується з торцевої стіни на підлогу та може бути використаний для занять боротьбою, гімнастикою та акробатикою.

В залі кожний снаряд та спортивний інвентар повинні мати свої визначені місця на період занять та на час, коли вони не використовуються. Тому перед тим, як почати комплектацію обладнання, розробляється проект його розміщення в залі. Проект повинен передбачати закладні деталі в стінах, стелі та підлозі для кріплення всіх елементів.

Одним з шляхів покращення здоров'я, компенсації нестачі руху з найменшими витратами часу стала інтенсифікація фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок впровадження спеціальних технічних засобів та пристроїв, з допомогою яких здійснюється цілеспрямоване формування рухових навичок, швидкості, гнучкості, координації. Ці пристрої отримали назву тренажерів.

Заняття з допомогою тренажерів мають для осіб, що тренуються цілий ряд переваг порівняно з традиційними формами. По способах застосування відрізняють спортивні тренажери, лікувальні та тренажери для оздоровчої мети.

Спортивні тренажери широко використовуються в складній та багатогранній системі підготовки спортсменів. Для кожного виду спорту сьогодні вже створені цілі комплекти спеціальних пристроїв, що повинні цілеспрямовано діяти на окремі м'язи та м'язові групи з метою вдосконалення техніки спортивної та психологічної підготовки.

Відомо, що наявність красивих та зручних ефективних тренажерів та пристроїв, музичний супровід занять, комфортабельні умови роздягалень, душові, наявність результатів, що були досягнуті з допомогою фізичних вправ, роблять заняття більш цікавими.

Найважливішими вимогами для тренажерів є їх прийнятна вартість, невеликі габарити та маса, простота у використанні, естетичність, можливість дозування навантаження відповідно до антропометричних та функціональних особливостей осіб, що займаються, наявність ефективних програм занять.

Технічні особливості тренажерів визначаються необхідністю першочергового розвитку окремої рухової якості чи декількох одночасної. По першочерговій дії тренажерні пристрої можна умовно поділити на чотири групи: загальної витриманості, м'язової сили, гнучкості, здібності.

Тренажери можуть бути доповнені пристроями для контролю інтенсивності та обсягу виконаної роботи.

Крім стаціонарних тренажерів в процесі тренування використовуються різноманітні експандери, диски, ролери, стрибалки та інший інвентар для якого у приміщенні необхідно передбачати місце. Невід'ємною частиною обладнання тренажерної кімнати є дзеркало завширшки не менш 2,5 метрів, що надає можливість слідкувати за соєю постанню в процесі роботи на тренажерах. Між тренажерами необхідно передбачити вільний простір та доріжки. В приміщенні висотою більш 4 метрів доріжку може замінити тренажер «лабіринт».

При організації занять на тренажерах повинні враховуватися основні вимоги гігієни, що забезпечують оптимальні умови зовнішнього середовища для нормального функціонування організму. Потрібно враховувати засоби безпеки, запобігання травматизму та розвитку перенапруження функціональних систем.

Дистанція між тренажерами забезпечує можливість виконання всіх вправ та виключення випадкових зіткнень. Для цього тренажери необхідно розмістити з урахуванням параметрів функціональних зон.

За справністю тренажерних пристроїв, устроїв, відповідністю кріплення, збереження пристроїв для страховки та захисних пристроїв, необхідний постійний контроль кваліфікованого технічного персоналу.

Для забезпечення високого рівня занять при тренажерній кімнаті повинні бути передбачені відповідні допоміжні приміщення: інвентарні, роздягальні, душові.

Обладнання і спортивний інвентар повинні відповідати правилам занять і змагань із даних видів спорту. Основна гігієнічна вимога до спортивного інвентарю – травмобезпечність. Для профілактики спортивного травматизму потрібний своєчасний і якісний контроль стану технологічних пристроїв, кріплень спортивних снарядів, засобів страховки і різних захисних пристроїв. Санітарно-гігієнічні заходи з охорони праці на заняттях фізичними вправами і спортом в умовах спортивних споруд проводить адміністрація спортивного об'єкта спільно з представниками територіального санепіднагляду.

У спортивній залі повинні бути детальні інструкції з охорони праці під час занять різними видами спорту, затверджені керівником навчальної інституції й погоджені з профспілковим комітетом, які переглядаються не рідше одного разу на 3 роки. Відвідувачі спортивної зали (спортсмени, учні, студенти) мають знати, що відноситься до спортивного інвентарю, як правильно ним користуватися і не допускати його застосування не за призначенням.

Усі спортивні снаряди, встановлені в закритих і відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними і надійно закріпленими. Надійність установалення і результати випробувань інвентарю й обладнання фіксують у спеціальному журналі.

Розташування обладнання передбачає безпечну зону навколо кожного гімнастичного снаряда. Снаряди не повинні мати у вузлах і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають бути надійно закрученими.

Біля спортивних снарядів повинні бути написи про гранично допустимі навантаження. Кількість, вид, місце розташування і нормативні навантаження технологічних пристроїв для кріплень спортивних снарядів повинні відповідати схемі розміщення і кресленням цих пристроїв. Зусилля, що докладаються до вказаних пристроїв, не можуть перевищувати гранично допустимі величини, позначені на схемі розміщення технологічного пристрою і позначених місцях кріплень.

Баскетбольний м'яч має бути сферичної форми і маси не менше від 567 г і не більше за 650 г. Він повинен бути накачаний до такого повітряного тиску, щоб при падінні з висоти 1,80 м, виміряній від нижньої поверхні м'яча, відскакував на висоту, виміряну до верхньої поверхні м'яча, не менш як 1,20 м і не більше за 1,40 м.

Волейбольні стійки повинні встановлюватися на віддалі не ближче за 0,50 м від бокових ліній, а їх кріплення не мають створювати небезпеку для гравців. Висота стійки забезпечує кріплення сітки на необхідному рівні.

Волейбольна сітка має ширину 1 м, довжину – 9,5 м. Висота, на яку натягується сітка в центрі майданчика, складає для чоловіків 2,43 м, для жінок – 2,24 м. На сітці під боковими лініями встановлюються так звані антени, висота яких більша за висоту сітки на 0,80 м.

Волейбольний м'яч повинен бути з м'якої шкіри, круглий та однокольоровий. Вага м'яча – 270-280 г, окружність – 0,64-0,66 м. Тиск повітря всередині камери м'яча має складати максимум 0,051 кг/см³.

Завдання заняття.

Знати:

1. Класифікацію видів обладнання та інвентарю.
2. Методичні особливості використання обладнання та інвентарю.

Уміти:

1. Здійснювати підготовку, застосовувати та забезпечувати зберігання обладнання та інвентарю.
2. Застосовувати команди та виконувати дії при проведенні загальнорозвивальних вправ з предметами.

Рекомендована література: [6, 19, 20, 21, 22, 24].

Змістовий модуль 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Тема 4. Особливості побудови занять атлетичної гімнастики

Стислий зміст заняття. Атлетична гімнастика – це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ на займається може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату).

Звідси і ефект занять може бути підтримувально-тонізуючим або розвивальним. При цьому зберігаються основні принципи і методи організації занять гімнастикою як при складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, при плануванні конкретної тренування, так і при організації системи занять атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди).

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, які відрізняються характером і умовами виконання:

1-а група – вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

2-а група – вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

3-я група – вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості (м'ячі, палиці, амортизатори і т.п.);

4-а група – вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга);

5-а група – вправи з партнером (в парах, трійках);

6-а група – вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування та управління тренувальним процесом можна виділити допоміжну групу вправ, в яку входять: фізичні вправи, супутні силового розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), для рухового перемикавання і активного відпочинку, на розтягування і розслаблення.

Оскільки розвиток сили – це перш за все функціональне вдосконалення провідних систем організму при відповідному поєднанні і взаємодії фізичних і рухових якостей, то слід виділити кілька загальних закономірностей силового тренування:

1) основними показниками м'язової сили є: обсяг і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояви (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

2) ефект виконання тієї чи іншої вправи залежить від відповідного підкріплення – повторної дії, при цьому можливе звикання до вправи передбачає своєчасне зміна умов і характеру вправи зі збільшенням вимогливості;

3) індивідуальні та мотиваційні особливості займаються вимагають вибору меж напруженості впливу (максимальних і мінімальних), що виражається в тривалості вправи, величиною навантаження, режим вправи і занять, для силового тренування типовий показник «повторний максимум» (ПМ) або максимальна кількість повторень вправи;

4) у силовому тренуванні перевагу зазвичай віддається «перетинає режиму» за умови, що останнє повторення в кожному підході повинне бути з

граничним напруженням, а вправи в статичному і поступається режимах повинні лише доповнювати ефект першого;

5) важливо тестування вихідного рівня підготовленості що займаються за комплексом показників: ваговим та ростовим співвідношенням, оцінці м'язової топографії тіла і окремих ланок тіла, ступеня розвитку сили в різних умовах прояву, показник ПМ та інші;

б) як фактор забезпечення силового тренування треба розглядати раціональне харчування з урахуванням трьох основних функцій організму: створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин і відповідне рівновагу в організмі, забезпечення будівництва клітин і тканин, що визначається змістом, обсягом і співвідношенням поживних елементів, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури та інші.

Таким чином, широкий вибір засобів атлетичної гімнастики і методичні можливості занять силовими гімнастичними вправами дозволяють у рамках атлетичної гімнастики крім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення вирішувати безліч приватних завдань: корекція фігури, розвиток загальної та локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояви, розвиток сили з прикладної спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту) та інші.

Типовими формами організацій, що займаються атлетичною гімнастикою є: групові заняття, індивідуальні уроки, кругова тренування, ігри, конкурси та інші форми суперництва.

Кількість видів подібних тренувань збільшується день від дня. Ця сфера популярна, і тренери продовжують винаходити нові варіації. Так, виділяють степ-аеробіку, фітнес-аеробіку – це найбільш популярні кардіотренування. Розтяжкою займаються на пілатес, йоги. На нарощування м'язів спрямовані Body Sculpt, АВТ, Upper Body.

Традиційні методи розвитку сили й збільшення м'язової маси визначаються такими режимами роботи:

динамічний (ізотонічний, міометричний) – змінюється довжина м'язів але не змінюється їхній тонус. Характер роботи при цьому режимі буває долаючий (концентричний) і уступаючий (ексцентричний);

статичний (ізометричний) – змінюється тонус м'язів без зміни їхньої довжини;

комбінований (змішаний) – поєднання динамічного і статичного. Більшість рухів спортсменів здійснюється у цьому режимі діяльності;

пліометричний – ґрунтується на використанні для стимуляції скорочення м'язів кінетичної енергії тіла (снаряду) при падінні його з висоти;

ізокінетичний – передбачає роботу на спеціальних тренажерах, що дозволяють проявити максимальні зусилля у будь-якій фазі руху.

В основу класифікації традиційних методів розвитку сили покладено два основні чинники: вага обтяжень і кількість повторень.

Метод короткочасних м'язових напружень – використовуються вправи з великим обтяженням (90-100% від максимального) і невеликою кількістю повторень (1-3). Вправи виконуються у 8-10 підходах, відпочинок між ними 180-300 сек. Покращує внутрішньом'язову координацію. Наприклад, початківець може задіяти 60% рухових одиниць, кваліфікований атлет – 85. Ефект – підвищення максимальної сили без зміни поперечника м'язів і розвиток вибухової сили.

Метод багаторазових субмаксимальних напружень – використовуються вправи з середнім обтяженням (75-89% від максимального), кількістю повторень 5-10, що виконуються у 5-8 підходах, відпочинок між якими 60-120 сек. Оптимально виконувати 6 повторень з 85% обтяженням. Ефект – одночасний розвиток сили й м'язової маси.

Метод багаторазових легких і середніх напружень – використовуються вправи з малим і середнім обтяженням (50-70% від максимального), кількістю повторень понад 10, що виконуються у 3-5 підходах, відпочинок між якими 60-120 сек. Ефект – розвиток силової витривалості, рельєфу локальних груп м'язів, зміцнення опорно-зв'язкового апарату.

Статичний метод – сила напруження м'язів – 95-100% від максимальної, тривалість 6-8 сек, кількість повторень – 1-3 під кожним кутом, відпочинок – 30-90 сек. Ефект – розвиток максимальної сили без збільшення м'язового поперечника. Недолік методу у тому, що швидко набута сила так само швидко повертається до вихідного рівня.

В атлетизмі всі тренувальні вправи розподіляються за спрямованістю на розвиток різних частин тіла:

- 1) плечі (дельтоподібні м'язи);
- 2) руки (біцепс, трицепс, передпліччя);
- 3) груди;
- 4) спина;
- 5) стегна;
- 6) гомілки;
- 7) черевний прес.

При цьому вправи можуть бути орієнтовані як на розвиток окремих м'язів або їхніх частин (біцепси, трицепси, передня частина дельтоподібного м'яза), так і інших частин тіла (нижня частина груди, стегно, черевний прес і т.п.).

Вправи також бувають базові й ізольовані (вибіркові). У базових вправах, як правило, мобілізуються досить великі обсяги. Ці вправи одночасно впливають на суміжні частини тіла або забезпечують формування особливо важливих, для повноцінного розвитку тіла м'язів і м'язових груп.

На виконанні базових вправ здійснюється основний обсяг підготовки в підготовчому періоді. Ізольовані вправи, що роблять більш локальний вплив, застосовуються для поглибленого опрацювання окремих м'язів і частин тіла й становлять основний зміст змагальної підготовки.

Фізичні вправи силової спрямованості прийнято також класифікувати й за типом обтяження:

1. Вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо).
2. Вправи на силових тренажерах.
3. Вправи з використанням еспандерів (гумових та пружинних).

4. Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору.
5. Вправи з довільними статичними напруженнями м'язів.
6. Вправи з комбінованими обтяженнями.
7. Вправи з масою власного тіла.

Завдання заняття.

Знати:

1. Характеристику атлетичної гімнастики.
2. Специфіку різних видів силових тренувань.
3. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Охарактеризувати класифікацію вправ атлетичної гімнастики.
2. Розкрити сутність загальних закономірностей силового тренування в атлетичній гімнастиці.

Рекомендована література: [4, 9, 10, 15].

Тема 5. Особливості побудови занять з загальної фізичної підготовки

Стислий зміст заняття.

Особливості побудови занять із загальної фізичної підготовки.

Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Завдання, зміст і методика проведення кожної частини заняття повинні відповідати психофізіологічним особливостям студентів, їх рівню фізичної підготовленості, підпорядковуватись меті як окремого заняття так і процесу фізичного виховання в цілому. Проте, будуючи заняття, слід враховувати загальні методичні положення що до його структури.

Структура заняття з фізичної культури

Підготовча частина

Завдання

1. Підготовка ЦНС і вегетативних функцій.
2. Забезпечення готовності рухового апарату до дій, які вимагають рухливості в суглобах і значних м'язових зусиль. (Біологічний аспект)

3. Формування вміння виконувати дії з різними заданими параметрами.

4. Оволодіння окремими компонентами або завершеними простими руховими діями. (Педагогічний аспект)

Засоби

1. Розминка: стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, підскоків. РВ без предметів, з предметами, вправи на увагу.

2. Спеціальна розминка включає підготовчі та підвідні вправи, у процесі виконання яких відпрацьовується координаційні та інші суттєві особливості наступних основних дій (на точність рухів, швидкість реакції). Інтенсивність вправ помірна.

Основна частина

Завдання

1. Виховання вольових і розвиток фізичних якостей.

2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.

Засоби

1. Набуття студентами знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом заняття.

2. Навчання студентів самостійно займатися фізичними вправами.

3. Формування правильної постави студентів у процесі виконання складних вправ.

4. Виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність студента.

Заключна частина

Завдання

1. Сприяння більш швидкому відновленню.

2. Підведення підсумків заняття і вироблення установки на наступне.

Засоби

1. Заспокійливі вправи: ходьба, помірний крок.

2. Відволікаючі вправи: на увагу, спокійні ігри, музичні завдання.

3. Вправи, які сприяють підвищенню емоційного фону.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки («ЗФП») найбільш доцільні комплексні заняття. Вони зручні для вирішення низки завдань. За одне заняття за допомогою спеціальних вправ можна розвинути вміння диференціювати простір і час, гнучкість, швидкість і спритність, поліпшити функцію рівноваги або (у спеціалізованому аспекті) обертальну стійкість тощо.

Комплексні заняття відіграють особливу роль у фізичній підготовці тих, хто займається на початкових етапах. По-перше, тому що тут на них легше впливати, адже, як правило, рівень розвитку якостей і здібностей низький, а по-друге, у роботі може бути використаний ігровий метод, що знижує психологічну напругу у цілому великого обсягу роботи (за обсягом, інтенсивністю, кількістю і різноманітністю використовуваних засобів), що необхідно для забезпечення високого рівня фізичної підготовки.

На початку підготовки можуть використовуватися комплекси, що повністю складають зміст тренінгу, на які новачкам відводиться по 60-90 хвилин 3 рази в тиждень.

Надалі ці комплекси стають невід'ємною частиною занять, також у цілому спрямованих на вирішення завдань тільки фізичної підготовки. При цьому комплекс вправ, їх співвідношення за характером і навантаженням повинні визначатися виходячи з конкретного стану фізичної підготовленості тих, хто займається, і поставлених з цього приводу завдань фізичної підготовки на даний момент.

При достатній підготовці робота в комплексних заняттях повинна проводитися по можливості безперервно. Це не означає, звичайно, що практикуючі працюють без відпочинку. Кожен розділ роботи йде своїм ходом, без поспіху, з достатнім відпочинком між повтореннями, між вправами і за умови розумного дозування кожного.

У групах «загальної» початкової підготовки розподіл і співвідношення на заняттях різних розділів фізичної підготовки може бути різним. Матеріал розподіляється відносно рівномірно, а види вправ чергуються послідовно від заняття до заняття. Виняток становлять засоби, що розвивають витривалість

(особливо силову), які в повній мірі використовуються на пізніх стадіях, коли досить розвинені «звичайні» силові якості і організм підготовлений до тривалої, важкої роботи.

На пізніх етапах початкового періоду кількість видів вправ, що застосовуються в повному обсязі на одному комплексному занятті, збільшується до 6-7. Їх чергування може бути довільним, але при дотриманні певних правил. Зокрема:

- тренування повинні починатися з розмиючих (загальних і локальних) вправ;

- вправи, що вимагають тонкої координації (точної диференціації), виконуються на початку основної частини заняття або перед тими, які несуть велике функціональне навантаження. Однак на більш пізніх етапах їх слід намагатися виконувати на тлі деякої втоми, але без зниження якості (точності) виконання;

- вправи швидкісного і швидкісно-силового характеру доцільніше виконувати перед вправами на витривалість;

- у разі великого навантаження вправ вони повинні застосовуватися в такому порядку, який забезпечує зміну режимів роботи при послідовному збільшенні навантаження;

- при використанні силових вправ на витривалість і статичних на одному занятті доцільніше спочатку виконувати статичні навантаження, а потім динамічні – знімати гальмівні процеси, що відбуваються у невідготовлених осіб при відносно високих навантаженнях;

- на більш пізніх стадіях, навпаки, спочатку динамічні, а потім статичні. По-перше, це необхідно для того, щоб поставити учня в більш складні умови; по-друге, після граничної силової роботи динамічного характеру ефективним стимулом для розгортання «запасних» потенційних можливостей учня виявляться статичні напруження – що призведе до розвитку здатності надавати максимальну силу на більш високому рівні;

- заняття повинні закінчуватися розслабленням м'язів, використанням не тільки пасивних висів або розслаблених махів тощо, але і розслабленням в зручних позах; в невеликих кількостях також корисні вправи, в яких на найбільш навантажені групи м'язів надаються ефекти розтяжки;

- особливу увагу слід приділити обов'язковому плануванню та використанню довгострокового активного відпочинку (плавання, катання на лижах та піші прогулянки тощо) та пасивного, розглядаючи їх як невід'ємну частину системи, що забезпечує високий рівень потенціалу та результативності.

Завдання заняття.

Знати:

1. Структуру занять з загальної фізичної підготовки.
2. Особливості методики проведення занять з загальної фізичної підготовки.
3. Особливості чергування вправ на заняттях.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови занять з загальної фізичної підготовки.
2. Охарактеризувати особливості чергування вправ на заняттях.

Рекомендована література: [4].

Тема 6. Особливості побудови занять з каланетики

Стислий зміст заняття. Калланетика являє собою комплекс вправ, спрямованих на розтягнення м'язів і їх скорочення в статичному положенні. При цьому весь фітнес-тренінг будується на чергуванні фіксації тіла в певних позиціях з розтяжкою.

Даний напрямок фітнесу було розроблено Каллан Пінкней (США). З дитинства жінка страждала порушенням роботи кістково-м'язової системи. Оскільки лікарі їй заборонили займатися фізкультурою, вона сама створила систему гімнастичних елементів, які не дають навантаження на суглоби. З їх допомогою вона змогла вилікуватися від своєї недуги і стала пропагувати даний метод тренувань.

Заняття калланетикою дають можливість опрацювати багато груп м'язів, включаючи і ті, які зазвичай не прокачуються в класичних видах фітнесу. Активна стимуляція мускулатури запускає процеси жироспалювання. Ця властивість використовується для налаштування фігури. Тому калланетика – це фітнес для схуднення. Всього 2-4 місяці занять, і будь-яка домогосподарка зможе стати підтягнутою і витонченою.

Калланетика – це статичні навантаження

Калланетика – фітнес для схуднення, зміцнення мускулатури.

У калланетиці працюють поверхневі групи м'язів і мускулатура глибинних шарів.

Калланетика допомагає пропрацювати весь м'язовий корсет.

Калланетика – це фітнес для підготовлених спортсменів, які мають деяку «базу».

Щоб домогтися хорошого ефекту, подібні тренінги треба практикувати не менше 3-х разів на тиждень по 60-90 хвилин. Але по мірі зміцнення здоров'я заняття калланетикою скорочують до пари раз на тиждень.

Ця система фітнесу розроблена виключно для зміцнення здоров'я, і накачати м'язи і збільшити їх обсяг, тренуючись подібним чином, не можна. Калланетика сприятливо впливає на внутрішні органи, покращує гнучкість і знімає психічну напругу. За її допомогою можна скорегувати фігуру, поліпшити поставу, позбутися проблем зі спиною і хребтом.

В цілому, фітнес-тренування, побудовані за принципом калланетики, мають такі риси:

- практикувати вправи можна самостійно вдома;
- для тренувань не потрібно додаткове обладнання та спеціальний одяг і взуття;
- освоїти нюанси техніки можна без тренера, керуючись їх описом і переглядом відео занять;
- заняття проходять у спокійному темпі, без різких стрибкових елементів, завдяки чому ризик травмуватися мінімальний.

Займатися калланетикою рекомендується чоловікам і жінкам, які мають проблеми з кістково-м'язовою системою, серцем і судинами (без вікових обмежень).

Обмеження і протипоказання до тренінгів

Незважаючи на відсутність серйозних навантажень на м'язи і суглоби, калланетика має ряд протипоказань, які обов'язково потрібно враховувати, вибираючи фітнес для зміцнення здоров'я. До них відносять:

- інфекційні захворювання в гострій формі.
- недолечені травми.
- протрузії хребта.
- хронічні захворювання у складній формі.

Також не рекомендується займатися в післяопераційний період, при наявності гриж і при високій температурі тіла.

Зайнятися калланетикою може кожен охочий. Але особливо рекомендовані статичні вправи людям, які хочуть:

- позбутися болю в спині та ший;
- покращити поставу;
- привести м'язи у тонус, не набираючи маси;
- прибрати зайву вагу;
- активізувати обмін речовин у організмі.

Незважаючи на те, що калланетика передбачає безпечні статичні навантаження і підходить навіть людям у віці, які мають проблеми із суглобами, є деякі протипоказання. Людям, які страждають на захворювання серця і судин, бронхіальну астму, після перенесених операцій і серйозних травм, слід попередньо проконсультуватися з лікарем.

Плюси калланетики

У той час, як європейці вже давно практикують калланетику, у нашій країні багато хто про неї навіть не чув. Цей комплекс вправ ідеально підходить людям з зайвою вагою, які з різних причин не можуть займатися інтенсивними тренуваннями.

Вам не знадобиться спеціальне обладнання, спортивний інвентар та форма. Досить зручного одягу та килимка для йоги (без нього теж можна обійтись). Займатися можна вдома і без додаткових витрат.

Статичні вправи не перевантажують серцево-судинну систему, не чинять тиску на сухожилля та суглоби.

Вправи, що не передбачають стрибків та різких рухів, підходять людям будь-якого віку.

Дотримуючись правильної техніки виконання та регулярності, ви відразу помітите зміни: поліпшення постави, зменшення болю у шиї та спині, корекція фігури.

Серйозних мінусів у каланетики не виявлено. Але все залежить від того, яких результатів ви хочете досягти і що для цього готові зробити. Пам'ятайте, що у будь-якому виді занять важливою є регулярність, тому пропускати тренування не слід, а також дуже важливо стежити за харчуванням. В іншому випадку, можливо, ви відчуєте деякі зміни, але позбутися зайвої ваги точно не вдасться.

Правила каланетики

Щоб каланетика принесла бажаний результат слід дотримуватися певних правил.

1. Не варто поспішати. Всі рухи повинні бути плавними, без ривків і різких рухів. Вся ідея каланетики полягає у статичних вправах та напрузі м'язів.

2. Стежити за диханням. Правильне дихання – важлива складова хороших тренувань, тому під час вправ дихати потрібно рівно та глибоко.

3. Не забувати про розминку. Розминка допоможе розігріти м'язи та підготувати їх до тренування. Пропускаючи розминку, ти ризикуєш отримати розтяг або травму під час тренування.

4. Правильно харчуватися. Одних лише тренувань недостатньо, якщо в раціоні є шкідлива їжа. Бажано виключити з раціону швидкозасвоювані вуглеводи і жири, що важко засвоюються.

5. Не пропускати тренування. Дуже важливо, щоб тренування були регулярними, тоді і результат не забариться. Каллан Пінкней рекомендує присвячувати заняттям не менше ніж годину по три рази на тиждень.

6. Чи не перенапружуватися. Пропускати тренування не варто, як і перестаратися з ними. Усього має бути в міру. Калланетика передбачає виконання однієї вправи 1-2 хвилини, а для новачків можна почати з 10-15 секунд, головне не займатися до втрати пульсу і контролювати навантаження.

7. Звернутися до спеціаліста. Перед початком тренувань краще проконсультуватися зі спеціалістом, а в ідеалі розробити з ним індивідуальну систему тренувань. Це допоможе визначити, які навантаження будуть корисними, а які завдадуть лише шкоди.

Базовий комплекс вправ каланетики

Розминка

1. Встань прямо, розташуй ноги на ширині плечей. Підніміть прямі руки вгору, звівши лопатки. Вагу тіла перенеси на п'яти, трохи зігни ноги в колінах і зроби нахил уперед з рівною спиною. Водночас відведи прямі руки назад, потім переведи руки вперед (10-15 разів).

2. Стань прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені. Зберігаючи спину та ноги рівними зроби нахил уперед, паралельно підлозі. Опустити прямі руки вниз, потім розведи їх убік, звівши лопатки (10-15 разів).

3. Устань прямо, плечі опущені. Витягни шию і поверни голову вліво, затримай на 5-7 секунд. Повторіть вправу в інший бік (по 3 рази на кожную сторону).

Вправи

1. Стань прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені. Зігни праву руку в лікті і притисни долоню до скроні. З силою надави рукою на голову, а скронею на долоню. Затримайся на 10 секунд. Повторіть вправу з іншою рукою (7-10 разів на кожную сторону).

2. Встань прямо, ноги на ширині плечей, руки розведи убік. Не піднімаючи плечі, напружити руки сильніше і звести лопатки. Затриматися на 10-20 секунд. Відпочивати між підходами 10 секунд (10-15 разів).

3. Ляж на живіт, щільно притискаючи таз до підлоги. Зігни праву руку і поклади під лоба, ліву витягни вперед. Одночасно піднімай від підлоги ліву руку та праву ногу. Затримайся на 20-30 секунд. Повернися у вихідне положення, відпочинь 5 секунд і повтори з правої рукою (15-20 разів).

4. Ляж на спину, поперек притисни до підлоги. Підведи ноги і зігни їх до прямого кута між стегном і гомілки. Руки поклади на стегна. Підніміть від підлоги плечі і підтягни їх до колін, напружуючи м'язи преса. Рух кисті рук паралельно підлозі (100 рухів).

5. Сядь на підлогу, розведи ноги в сторону, стопи витягни. Зберігаючи спину прямою, витягніть руки перед собою і нахилися вперед. Затримайся на 30 секунд (5 разів).

Завдання заняття.

Знати:

1. Правила тренування на заняттях з каланетики.
2. Особливості підготовки до тренування з каланетики.
3. Особливості проведення розминки

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості застосування кардіовправ.
2. Скласти комплекси вправ для занять з каланетики.

Рекомендована література: [5].

Тема 7. Особливості побудови занять з оздоровчого фітнесу

Стислий зміст заняття.

Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто добре себе почувати, мати чарівний вигляд і бути здоровим.

Фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Метою фізичного фітнесу є

формування міцного базису для фізичного здоров'я поряд із зниженням ризику різноманітних захворювань. До структури фізичного фітнесу входять три компоненти:

- фізіологічний фітнес (метаболічний фітнес, морфологічний фітнес, міцність кісток);
- оздоровчий фітнес (кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила, силова витривалість, гнучкість);
- руховий фітнес (швидкість, координація, рівновага, вибухова сила).

Важливим непрямим показником рівня здоров'я людини є обсяг резервів кардіореспіраторної системи. Кардіореспіраторна витривалість відіграє першочергову роль у можливості тривалого виконання будь-якої роботи.

Кардіореспіраторна витривалість – здатність організму впродовж тривалого часу забезпечувати працюючі м'язи та інші органи необхідним для окиснення енергосубстратів киснем.

Систематичні заняття кардіофітнесом позитивно впливають на стан здоров'я, вони є чинником зменшення ризику виникнення гіпертонії, діабету, інсульту, ожиріння, депресії тощо.

Другим важливим компонентом оздоровчого фітнесу є сила та силова витривалість. М'язова сила, як здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому шляхом напруження м'язів, особливо необхідна людям, які страждають ожирінням. Тривале виконання силових вправ (силова витривалість) завжди пов'язане із значними енерговитратами і підвищенням основного обміну.

Систематичне виконання силових фітнес-тренувань сприяє зростанню міофібрилярної гіпертрофії працюючих м'язів, розвитку силових здібностей, гармонізує статуру людини.

Третім компонентом оздоровчого фітнесу є гнучкість – морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає біомеханічну рухливість його складових компонентів. Важливим показником розвитку цієї рухової якості людини є максимальна амплітуда рухів у суглобах.

При створенні фітнес-програми враховують фітнес-мету, вихідний рівень фізичної і функціональної підготовки, вік, стать, стан здоров'я, наявні рухові вміння і навички. Фітнес-програма має бути безпечною для здоров'я і в той же час повинна забезпечити належний рівень рухової активності для розвитку усіх компонентів оздоровчого фітнесу: кардіореспіраторної витривалості, поліпшення складу тіла, тренувань для розвитку сили та силової витривалості, стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Кожне фітнес-заняття має починатися з розминки і завершуватися заминкою. Виконуючи фізичні вправи, важливо не поспішати, – це допоможе попередити виникнення травм, перенапружень та перетренувань. Важливо також постійно підтримувати на належному рівні мотиваційний інтерес до занять. Тренування мають стати звичкою, потребою, складовою частиною життя. Для цього фітнес-цілі мають бути конкретними, реалістичними, містити в собі побіжні результати спортивних (оздоровчих) досягнень і чіткі

завдання. Якщо метою тренувань є зменшення маси тіла, необхідно чітко визначити, на яку величину ви хочете зменшити вагу і за який проміжок часу. Програмні фітнес-цілі мають бути напруженими, але реалістичними, їх досягнення не повинне супроводжуватися надмірною мобілізацією вольових зусиль.

Організовуючи заняття і плануючи належний розвиток усіх компонентів оздоровчого фітнесу, необхідно дотримуватися дидактичних принципів тренування: специфічності, прогресування, систематичності, індивідуалізації, безпечності.

Розвиток окремих компонентів оздоровчого фітнесу пов'язаний з використанням відповідних видів фізичних вправ. Так, циклічні вправи (біг, ходьба тощо) перш за все забезпечують розвиток кардіореспіраторного компоненту фітнесу, силові – розвиток гіпертрофії м'язів, стретчинг – гнучкості тощо. В цьому і полягає принцип специфічності тренувальних навантажень.

У фітнесі розрізняють помірну та високу інтенсивність фізичної активності. Навантаження помірної інтенсивності – це такі, під час виконання

яких витрачається від 3,5 до 7 ккал/хв. (55-69% ЧСС макс). Фізична активність високої інтенсивності пов'язана із значними витратами енергії – більше 7 ккал/хв. (70-88% ЧСС макс). Прикладом навантаження помірної інтенсивності може бути швидка ходьба, під час якої людина може комфортно підтримувати розмову, високої – біг, аеробіка тощо.

Тривалість заняття – це час, витрачений на виконання передбачених програмою вправ; частота – кількість фітнес-тренувань на тиждень. Оптимальна частота фітнес-занять – 3-5 разів на тиждень.

У структурі будь-якого фітнес-заняття виділяють розминку, основну частину і заминку. Розминка (warm-up) – обов'язковий елемент, що виконується перед початком фітнес-тренувань. Виділяють загальну і спеціальну частини розминки. Загальна частина включає в себе вправи на основні групи м'язів, спеціальна – готує до підвищених навантажень на ті групи м'язів, які будуть задіяні в основній частині фітнес-тренування.

Розпочинати розминку необхідно з дихальних вправ, тоді виконують вправи на усі групи м'язів тіла. Інтенсивність виконання вправ не повинна бути високою, щоб попередити настання втоми; разом з тим, розминка має бути достатньо інтенсивною, щоб забезпечити впрацювання киснезабезпечуючих систем. В структуру розминальних вправ включають такі, що орієнтовані на рухові завдання основної частини фітнес-заняття. Середня тривалість розминки – 10 хв. (5-15 хв.).

Тривалість основної частини фітнес-тренування від 20 хв. до 1 год. Щоб забезпечити негайний тренувальний ефект щодо розвитку усіх компонентів фітнес-заняття, тренування має бути достатнім (пороговим) за інтенсивністю і тривалістю. Разом з тим, воно повинне відповідати потребам того, хто виконує фітнес-програму, – враховувати рівень фізичної і функціональної підготовленості, фітнес-цілі та інтереси.

Метою заминки є стабілізація функціонального стану органів і систем, зокрема, кардіореспіраторної, шляхом активного відпочинку.

Типова фітнес-програма для початківців має включати три дні аеробних занять помірної інтенсивності та два дні силових:

- понеділок – аеробне заняття 20 хв.;
- вівторок – базове силове заняття для основних м'язових груп;
- середа – йога або стретчинг;
- четвер – аеробне заняття 20 хв.;
- п'ятниця – базове силове заняття для основних м'язових груп;
- субота – аеробне заняття 20 хв.;
- неділя – активний відпочинок, йога або стретчинг.

Завдання заняття.

Знати:

1. Специфіку та особливості фітнесу.
2. Фізіологічні особливості впливу занять оздоровчим фітнесом.

Уміти:

1. Застосовувати засоби оздоровчого фітнесу.
2. Охарактеризувати види тренінгу.

Рекомендована література: [5, 16].

Змістовий модуль 3

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Тема 8. Музичний супровід на заняттях з оздоровчої гімнастики

Однією з особливостей проведення уроків оздоровчої гімнастики є використання музики.

Мелодія допомагає запам'ятати музику, що полегшує запам'ятовування запропонованої вправи. Знаючи мелодію твору для виконання вправи, учні можуть повторити її без музики, зберігаючи потрібний темп, ритм і навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію, можна швидко відновити (на основі умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність вправ. Мелодія немовби підказує характер рухів, форму та послідовність елементів.

У кожній мелодії ударні (акцентовані, сильні) долі чергуються з неударними (неакцентованими, більш слабкими) долями. Така періодичність ударних і неударних звуків називається метром.

Тактом у музиці називають періодичність між сильними долями. Часто музичний твір починається не з сильної долі, тобто не з початку, а із середини такту. Такий неповний такт називається затактом.

Темпом називається швидкість музики. Визначають:

adagio (адажіо) – повільний темп;

andante (анданте) – помірний темп;

allegro (алегро) – швидкий темп.

Музичний супровід заняття оздоровчої гімнастики повинен бути виразним, характерним для кожного виду вправ, де чітко прослуховується музична фраза, а кількість долей відповідає тривалості вправи. Усі комбінації заняття повинні будуватися з урахуванням музичної фрази (тактової квадратності), починатися і закінчуватися разом із нею. Музичні фрази можуть бути малі і великі: 4 такти, 8 тактів, 16 тактів, 32 такти тощо.

Музичному розміру відповідає рахунок «раз!» – «два!» – «три!» – «чотири!». Кожна доля цього музичного розміру є ударною, тому потрібний наголос на кожен рахунок.

на фразу в музичних творах дводольного розміру припадає 8 рахунків; тридольного – 12 рахунків; чотирьохдольного – 16 рахунків, за тактами 4 рахунки. Ураховуючи побудову музичного твору, тривалість окремих вправ і навчальних композицій може становити 2, 4, 8, 16, 32 рахунки, за більшої тривалості – число кратне 32 (в окремих випадках – 16). Тривалість вправ, що виконуються під музику тридольного розміру, може бути 3, 6, 12, 24, 48 рахунків, а за більшої тривалості – число кратне 48.

Перспективні можливості для підвищення ефективності рухової діяльності приховує в собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати та регулювати ритміку рухів. Людина підсвідомо намагається в

ритмі музики крокувати, стрибати, гребти, крутити педалі велосипеда, наносити удари в боксі або виконувати інші рухи.

Стислий зміст заняття.

Завдання заняття.

Знати:

1. Вплив музичної ритміки на розвиток фізичних якостей.
2. Зв'язок музики і рухів.

Уміти:

1. Розкрити зміст понять «темп», «динаміка», «ритм», «музичний розмір».
2. Охарактеризувати вимоги до музикальної підготовленості фахівця.

Рекомендована література: [1, 13, 14].

Тема 9. Особливості побудови занять з аеробіки

Стислий зміст заняття. Заняття аеробікою з оздоровчою направленістю проводяться у формі заняття. Переваги такої форми проведення занять полягають в тому, що навчальний процес забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність занять.

Під час попередньої підготовки до заняття оздоровчої аеробіки потрібно визначити мету, завдання, продумати направленість і добрати зміст занять. Як і в будь-якому виді рухової активності, на заняттях аеробіки вирішуються три основні групи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), що використовуються на заняттях аеробіки для вирішення педагогічних завдань, залежить від основної мети занять і контингенту вихованців.

Підготовка до заняття оздоровчої аеробіки містить ряд послідовних дій.

1. Вибір виду занять оздоровчою аеробікою з урахуванням фізичної підготовленості і інтересів вихованців.
2. Добір музичного супроводу з визначеним числом ритмічних ударів в хвилину для кожної вправи.
3. Запис фонограми для всього заняття (без пауз у звучанні музики).

4. Складання вправ і хореографічних поєднань для різних частин заняття.

5. Розподіл на занятті різних за навантаженням вправ і поєднань.

6. Розучування фахівцем розробленої програми (самотренування).

7. Навчання вихованців за запропонованою програмою аеробіки.

8. Управління навантаженням на заняттях оздоровчої аеробіки.

При проведенні занять аеробікою виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну.

У кожній з частин заняття аеробіки можна виділити деякі характерні для даного виду занять оздоровчою аеробікою фрагменти, що дозволяють вирішувати певні окремі завдання.

У підготовчій частині заняття (Warm up) використовуються вправи, що забезпечують:

поступове підвищення частоти серцевих скорочень;

збільшення температури тіла;

підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення постачання крові до м'язів;

збільшення рухливості в суглобах.

Основна частина заняття (Aerobics + floor work) спрямована на:

збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;

підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);

підвищення витрати енергії при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині заняття (Cool down) використовуються вправи, що дозволяють:

поступово знизити обмінні процеси в організмі;

знизити частоту серцевих скорочень до вихідного рівня.

Кожна з частин заняття аеробіки специфічна, розрізняється фізіологічною спрямованістю, змістом і технікою вправ, а також величиною і прийомами регулювання навантаження.

На перших заняттях рекомендовано подовжувати розминку і силову (партерну) частину заняття, при цьому зменшуючи аеробну («аеробний пік»).

Методи організації вихованців на заняттях аеробіки

На заняттях найчастіше використовують груповий метод організації вихованців. Діяльність вихованців на заняттях аеробіки груповим методом може бути організована по-різному, навіть при використанні одного і того ж виду оздоровчої аеробіки можна використовувати фронтальний (всі вихованці одночасно виконують вправи), індивідуальний (самостійне виконання завдання під керівництвом фахівця) або коловий метод виконання вправ (виконання вправ на «станціях» з різною цільовою спрямованістю).

Однією з особливостей проведення занять аеробіки є використання музики.

Музичний супровід заняття повинен бути виразним, характерним для кожного виду вправ, де чітко прослуховується музична фраза, а кількість доль відповідає тривалості вправи. Усі комбінації заняття повинні будуватися з урахуванням музичної фрази (тактової квадратності), починатися і закінчуватися разом із нею. Музичні фрази можуть бути малі і великі: 4 такти, 8 тактів, 16 тактів, 32 такти тощо.

Перспективні можливості для підвищення ефективності рухової діяльності приховує в собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати та регулювати ритміку рухів. Людина підсвідомо намагається в ритмі музики крокувати, стрибати, гребти, крутити педалі велосипеда, наносити удари в боксі або виконувати інші рухи. Причому гармонійне поєднання ритму особистих рухів і музики викликає відчуття насолоди і підвищеної впевненості у своїх діях.

Ця особливість впливу музики ґрунтується на тому, що ритмічні звукові коливання поєднані з відчуттям руху. Якщо людина під час рухової діяльності чує музичну мелодію, то в неї виникає слухомоторна координація рухових дій, що помітно полегшує їх виконання.

Організм людини має здатність запозичувати ритм, який пропонує зовнішнє середовище. При цьому він нібито налаштовується на запропонований ритм, прискорюючи або уповільнюючи темп своєї роботи за певних умов.

Завдання заняття.

Знати:

1. Напрямки і типи аеробіки.
2. Типову структуру занять з аеробіки.
3. Особливості організації занять з аеробіки.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості методики проведення аеробіки.
2. Визначити роль і місце аеробіки в системі фізичного виховання.

Рекомендована література: [5, 10, 16].

Тема 10. Особливості побудови занять з ритмічної гімнастики

Стислий зміст заняття.

Ритмічна гімнастика – це одна з форм фізичної культури, засобами якої є гімнастичні вправи, часто з елементами танцю, які виконуються безперервно, поточно під ритмічну музику.

Для занять ритмічною гімнастикою характерні висока щільність та інтенсивність виконання вправ. Це дозволяє за досить незначний проміжок часу, 30-60 хв отримати значне за обсягом навантаження. Заняття, як правило, високоемоційні, час спливає непомітно, а вправи сприймаються як необтяжливі. За 30 хв можна виконати 30-50 вправ, що становитиме більше 3000 рухів для всіх м'язів, зв'язок та суглобів організму.

Доступність, ефективність, емоційність – складові популярності ритмічної гімнастики. Ті, хто систематично займаються ритмічною гімнастикою відчують радість життя, легкість у рухах, позитивні зміни у тілобудові.

В процесі занять ритмічною гімнастикою людина набуває багатьох різнобічних рухових навичок. Розширюються фізичні кондиції, укріплюються і

міцніють м'язи, збільшується рухливість суглобів, підвищується функціональна можливість серцево-судинної і дихальної систем, а в цілому, працездатність організму. Важливим є те, що підвищується тонус нервової системи, яка тісно пов'язана з функціями залоз внутрішньої секреції, а стимуляція діяльності останніх підвищує емоційний стан жінки.

Вплив ритмічної гімнастики на організм є комплексним. По-перше – розвиток та удосконалення сили та гнучкості за рахунок впливу на м'язову систему та зв'язково-суглобовий апарат. По-друге – це підвищення витривалості серцево-судинної системи. Ефект досягається тільки за рахунок обумовленої величини навантаження. Мінімум зусиль, що викликають підвищення витривалості, відповідає роботі на рівні не менше 65% від гранично допустимої частоти серцевих скорочень. Менше навантаження не викликає позитивних зрушень в апараті кровообігу та обміні речовин, а просто покращує самопочуття та настрої.

Заняття з ритмічної гімнастики оздоровчої спрямованості проводяться з навантаженням на рівні 65-90% від максимально допустимої ЧСС (частоти серцевих скорочень) для даної вікової групи. Найбільший оздоровчий ефект приносять заняття, в яких поєднуються вправи аеробної та анаеробної спрямованості, а також присутній момент розвитку рухових якостей.

Фізичне навантаження треба підвищувати поступово, добираючи вправи відповідно фізичній підготовленості тих, хто займається та їх віку, дотримуючись принципів систематичності та послідовності. Доступність вправ допомагає їх засвоєнню, підвищує активність та інтерес до занять.

На початку вправи не повинні бути складними. Комплекс вправ ритмічної гімнастики повинен почергово навантажувати усі м'язові групи, при цьому, частина вправ повинна бути загальнорозвивальна. Комплекс складається з таких вправ – ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи та танцювальні елементи.

Основний метод навчання – показ. Викладач використовує розпорядження, міміку, жести, імітацію, може переривати виконання вправ в

той час, як група продовжує їх виконувати. Зауваження, розпорядження, пояснення повинні бути точними та короткими. Рахування використовується тільки на початку вправи, при зміні темпу виконання та при коригуванні під час неправильного виконання.

Розучування окремих складних вправ, танцювальних кроків, комбінацій проводиться після розминки, на початку основної частини заняття, коли ті, хто займаються ще не втомилися. Потім розучуються нові вправи, вдосконалюються вже засвоєні і наприкінці виконуються вправи на розвиток тих чи інших фізичних якостей. В кінці уроку виконують вправи на розслаблення та відновлення.

Доцільно виконувати кожен рух спочатку повільно (2, 4 рахунки на кожен рух), а потім швидко (на кожен рахунок).

Добираючи загальнорозвивальні вправи треба виділяти ті з них, які безпосередньо чинять позитивний вплив на специфічні функції жіночого організму, спеціально укріплювати м'язи та зв'язковий апарат тазової області, м'язи спини, живота, ніг. Особливу увагу приділяють розвитку та удосконаленню пластичності.

Заняття з ритмічної гімнастики, що носять оздоровчу спрямованість, проходять у вигляді уроку. Перевага урочної форми проведення занять полягає в тому, що навчальний процес проходить під керівництвом кваліфікованого викладача, який забезпечує вирішення завдань та максимальну продуктивність заняття. При розробці тренувальних програм насамперед потрібно визначити мету, продумати направленість та підібрати зміст занять, на різні за подовженістю цикли (рік, півріччя, місяць, кожен день). Як і в іншому виді рухової активності, в заняттях з ритмічної гімнастики вирішують три основні типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів, що використовуються в конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети занять та контингенту тих, хто займаються. Тож, для діяльності викладача характерні два типи конструювання програм та

проведення уроку ритмічної гімнастики – вільний (фрістайл) та структурний (хореографічний).

Завдання заняття.

Знати:

1. Вплив ритмічної гімнастики на організм.
2. Зміст ритмічної гімнастики.
3. Особливості виконання вправ.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості досягнення тренувального ефекту.
2. Розкривати зміст структури заняття ритмічної гімнастики.

Рекомендована література: [13, 14].

Тема 11. Особливості побудови занять з шейпінгу

Стислий зміст заняття.

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури і оздоровлення організму жінки, що включає спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування. Для жінок будь-якого віку, з різною спортивною підготовленістю, шейпінг дозволяє комплексно реалізовувати всі напрямки пластичного трансформування тіла – збільшення або зменшення об'єму м'язової тканини, зниження вмісту жиру в організмі. Система шейпінг-вправ послідовно навантажує всі м'язові групи, в тому числі й ті, які слабо задіяні в повсякденному житті. Головна перевага шейпінгу – це індивідуальний підхід до кожного, хто займається, навіть якщо заняття відбуваються в групі. У процесі тренування опрацьовуються практично всі групи м'язів, які формують особливо важливі для жінки ділянки тіла: талію, груди, стегна і сідниці. Оскільки програма досягнення шейпінг-моделі складається досконало, позитивний результат залежить лише від сили волі людини, від її прагнення досягнути поставленої мети та її готовності дотримуватися складеної програми. Займаючись шейпінгом, жінка може формувати як певні частини власного тіла, так і працювати над удосконаленням усієї статури в цілому. Одна з головних переваг шейпінгу – це успішна боротьба з целюлітом. Відбувається це завдяки

цілеспрямованому опрацюванню проблемних зон. Під час занять шейпінгом, також опрацьовуються ті групи м'язів, які зазвичай мало задіяні. Фахівці спеціалізованих шейпінг-клубів не приховують, а, навпаки, роблять акцент на обов'язковому дотриманні принципів розробленої індивідуальної системи харчування. При регулярному порушенні цієї системи не варто розраховувати на швидкі результати або на повну відповідність шейпінг-моделі, якої кожна жінка прагне досягти. Відмінність шейпінгу від видів аеробної фізкультури полягає в тому, що найбільша кількість калорій витрачається не під час тренування, а після нього, в період відновлення. Саме тому в шейпінгу таке значення надається обмеженню вживання їжі після занять. Без споживання великої кількості калорій з їжею, організм активно витратить те, що вже в «запасі», тим самим швидше рухаючи жінку до досягнення поставленої мети.

Тренування з шейпінгу є комплексом вправ, які послідовно навантажують м'язи на різних ділянках тіла. Кожна обрана м'язова група «опрацьовується» шляхом багаторазового повторення циклічної вправи. Повторення доцільно продовжувати до стомлення (30-200 разів або за часом 60-240 с), після чого змінюється навантаження. Іноді м'язова група опрацьовується декількома вправами, або до неї повертаються повторно протягом заняття. Характерним для шейпінгу – є те, що навантажуються ті м'язи, які недостатньо задіяні в повсякденному житті. Характер виконуваної роботи під час заняття (досягнення індивідуального максимуму) спрямований на вичерпне використання наявних у м'язових клітинах енергетичних ресурсів – глікогену та ліпідних включень. В результаті даного процесу в активних м'язових клітинах накопичується молочна кислота, з'являються характерні больові відчуття, що посилюються разом з втомою. Після цього слід навантажувати інші групи м'язів, до повного виснаження їхніх можливостей. Вольове зусилля, що забезпечує виконання останніх повторень через «не можу», і психічне напруження, спрямоване на подолання болю у працюючих м'язах, веде до збільшення вироблення гормонів адреналіну і норадреналіну здатних стимулювати гліколіз і тканинне дихання, а також мобілізацію вільних жирних

кислот з жирового депо. Після закінчення роботи м'язів, в кінці тренування, можна спостерігати наступні результати: значні втрати енергії організмом в цілому, включаючи зменшення запасів глікогену печінки, витрачання жирних кислот з жирового депо. Виснаження енергетичних ресурсів у працюючих м'язах (глікогену та інших вуглеводів, ліпідів тощо), накопичення в м'язах і крові великої кількості молочної кислоти, високу концентрацію в крові гормонів і продуктів метаболізму. Ці зміни в організмі зумовлюють активізацію обмінних процесів протягом кількох годин після закінчення м'язової роботи. При цьому, необхідно виділити відновлення енергетичних запасів: синтез креатинфосфату, окислення молочної кислоти і ресинтез з неї глікогену.

У шейпінгу навантажуються всі м'язи тіла, у тому числі, що формують найбільш важливі для жінок ділянки тіла: груди, талію, стегна, сідниці. Мускулатура цих ділянок тіла «не призвичаєна» до тривалої роботи, включає в себе велику кількість швидких волокон. У їхньому енергопостачанні значну роль відіграє анаеробний (безкисневий) механізм, що витрачає енергетичні запаси м'язових клітин і всього організму. Вправи виконуються в помірному темпі, до досягнення індивідуального максимуму. Послідовне опрацювання всіх груп м'язів дозволяє без зайвого навантаження на серце і суглоби отримати прекрасний тренувальний ефект, що включає: значні втрати енергії організмом в цілому; виснаження енергетичних ресурсів м'язів, що працюють. На відміну від аеробних видів фізкультури, де жирові запаси організму витрачаються в основному в процесі тренування, в шейпінгу їхня мобілізація більшою мірою охоплює відновлювальний період і, при обмеженні споживання жирів і вуглеводів, служить для заповнення калорій витрачених у спортивному залі.

Завдання заняття.

Знати:

1. Характеристика шейпінгу.
2. Види занять шейпінгом.
3. Відмінні особливості шейпінгу.

Уміти:

1. Охарактеризувати методику занять шейпінгом.
2. Розкрити сутність обладнання місць занять.

Рекомендована література: [10, 16].

Змістовий модуль 4

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Тема 12. Особливості побудови занять з дихальної гімнастики

Стислий зміст заняття.

Автор унікальної оздоровчої методики – Олександра Стрельникова, педагог-фониатор. Будучи співачкою, Стрельникова знала, яке значення має правильне дихання при співі. Спочатку в основу гімнастики входили вправи, спрямовані на розвиток вокальних даних у людей. Але, застосувавши цей метод на власній доньці, яка страждала серцевим захворюванням, Стрельникова побачила, що стан дитини значно покращився. Комплекс дихальних вправ допоміг вилікувати хворобу назавжди.

Стрельникова виявила позитивний вплив методики на таке серйозне захворювання, як бронхіальна астма. Згодом систему дихання по Стрельниковій вивчав Михайло Щетинін, пацієнт і учень педагога. за допомогою яких багато її пацієнти позбулися різноманітних захворювань. Найпоширенішими серед них є астма, бронхіт та риніт. Під його авторством випущено безліч методичних посібників. Даний тип гімнастики по праву можна вважати унікальним, тому що у всьому світі немає будь-яких порівнянних аналогів.

Парадоксальність розробленої Стрельникової методики полягає в тому, що вдихи в ній робляться не на розведенні грудної клітини, а навпаки, на її стисненні. У результаті цього при вдиху повітря йде відразу в нижню частину живота, тобто виробляється черевне дихання; для виконання такого вдиху потрібні додаткові зусилля діафрагми. При цьому вдихи можуть відрізнятися один від одного глибиною, інтенсивністю і частотою, а видихи мимовільні.

Основні принципи і користь дихальних вправ

Ефективність системи дихання залежить від її правильного виконання з дотриманням наступних рекомендацій:

- Вправи потрібно виконувати щодня вранці і ввечері по годині. В середньому курс лікування включає 15 процедур.

- Правильними є вправи, при яких вдих повітря відбувається дуже шумно і з напругою діафрагм, видих – вільно.

- Мається на увазі поєднання вдих і видихів зі спеціальними вправами. Це поєднання задіє в роботі руки і ноги, голову, шию, поперековий відділ, живіт, стегна, плечі і хребет, дозволяє зміцнювати м'язи і тонус тіла.

- Вдихи здійснюються комплексно, до 32 разів за проміжок. Між комплексами робляться короткі паузи для відпочинку, 3-5 секунд. Оптимальний варіант – 96 вдихів, по 4 за серію з короткими проміжками. Такі серії вдихів називаються «Стрельниковською сотнею». Освоїти їх можна тільки після тривалих тренувань.

- Одна процедура включає в себе не менше 10 вправ.

Користь дихальної гімнастики:

- зміцнення захисної системи організму;
- підвищення тонусу і енергійності;
- поліпшення функцій внутрішніх органів;
- стабілізація дихання і роботи дихальних органів;
- знищення запальних інфекцій;
- поліпшення загального самопочуття.

Показання до проведення

Вправи дихальної гімнастики Стрельникової рекомендовані при таких захворюваннях і станах:

- хвороби органів дихальної системи – бронхіт, пневмонія, астма;
- шкірні хвороби;
- патології чоловічої та жіночої статевої сфери;
- запальні процеси в організмі;
- проблеми, пов'язані з голосом.

Протипоказання і потенційна шкода

Існують категорії людей, яким дана методика протипоказана. Це люди, які страждають на короткозорість і глаукомою, підвищеним артеріальним або очним тиском, нирковою недостатністю, інсультом. Обережно потрібно виконувати вправи людям з серцевими захворюваннями (вони не відносяться до прямих протипоказань, просто вимагають зваженого підходу).

Крім цього, до протипоказань гімнастики Стрельникової відноситься поєднання з іншими дихальними методиками – йогою, оксісайз або цигун.

Метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) до переходу до поверхневого рідкого дихання.

На думку К. П. Бутейко, глибоке дихання є джерелом багатьох захворювань, тому що клітини організму недостатньо забезпечуються киснем внаслідок суттєвого зменшення у тканинах вуглекислого газу.

За К. П. Бутейко, кількість кисню у тканинах не залежить від його вмісту у зовнішньому середовищі, але безпосередньо пов'язана з рівнем вуглекислого газу. Тому підвищити вміст кисню у тканинах можливо через збільшення рівня вуглекислого газу в крові. Якщо людина завдяки затримці дихання навчиться підтримувати у альвеолярному повітрі вміст вуглекислого газу на рівні 6,5%, то вона зможе запобігти багатьом захворюванням.

Збереженню вуглекислого газу сприяють фізичні вправи, зокрема оздоровчий біг із диханням тільки носом, спокійний сон, медитація, голодування, рослинна їжа.

При затримці дихання потрібно затискувати ніс і слідкувати за тим, аби вдих після затримки був неглибоким. Тривалість перших спроб – 10 с, потім у процесі тренування вони подовжуються до 180-240 і більше с. Затримка дихання відбувається на вдиху та видиху, із таким ритмом: 10 кроків – вдих, 20 кроків – затримка дихання, 20 кроків – видих, 10 кроків – затримка дихання. Час виконання вправи 15-20 хв.

Парадоксальне дихання, розроблене К. П. Бутейко, спрямоване проти глибокого дихання, їхні погляди на фізіологію дихання суперечать традиційним

уявленню, що організм для кращого стану мусить мати більше кисню. Гімнастика за К. П. Бутейко – на затримці дихання на видиху. Тому оцінку стану здоров'я за показниками МСК слід доповнювати індексом рівня вуглекислого газу, який можливо нормалізувати як за допомогою фізичних вправ, так і дихальної гімнастики. Використовувати методику можливо тільки з обов'язковим врахуванням індивідуальних особливостей та психофізіологічного стану.

К. П. Бутейко радить перед початком занять пояснити хворому, яким має бути нормальне дихання в стані спокою і під час фізичних навантажень; ознайомити пацієнта з тим, що дихання складається з трьох етапів – вдиху, видиху і паузи, зупинки в наступних точках:

- дихати необхідно носом;
- вдих повільний, 2-3 секунди, максимально поверхневий (0,3-0,5 л),

практично непомітний для ока;

- вдих супроводжується спокійним, пасивним видихом і паузою;
- частота дихання повинна становити 6-8 разів на хвилину.

Завдання заняття.

Знати:

1. Теоретичні аспекти оздоровчого дихання.
2. Фізіологічні основи регуляції дихання.

Уміти:

1. Розкрити сутність дихальної гімнастики за методикою Стрельнікової.
2. Розкрити сутність дихальної гімнастики за методикою Бутейко.

Рекомендована література: [7, 12].

Тема 13. Особливості побудови занять з водної гімнастики

Стислий зміст заняття.

Сучасний аквафітнес – сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що завдяки своїм унікальним властивостям виконує роль природного багатofункціонального 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 аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю фізичних вправ, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового 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. Основний зміст аквафітнесу

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 післяпологовому 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 аквааеробіки 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, бодібілдінгу, стретчингу тощо. Основні рухи аквааеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і нерухомою (борт басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до плечей), при безопорному 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, ізольовані та комплексні рухи рук, ніг і тулуба. Основна частина заняття (70-75%) будується на основі ходьби, стрибків, бігу. Заключна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчингу і релаксаційних вправ.

Завдання заняття.

Знати:

1. Характеристику водної гімнастики.
2. Класифікацію вправ водної гімнастики.

Уміти:

1. Охарактеризувати основні види вправ у воді.
2. Розкрити сутність особливостей дихальних вправ на заняттях з водної гімнастики.

Рекомендована література: [3, 5, 10, 11, 16].

Тема 14. Особливості побудови занять з йоги

Стислий зміст заняття.

Виконання поз (асан) з системи фізичних вправ йогів (хатха-йога) розвиває у людини здатність до регулювання фізіологічними процесами в організмі: збереження або відновлення високого м'язового тонусу; оптимізація діяльності нервової, ендокринної та інших систем організму; розвиток гнучкості. Основні умови для виконання асан – тепле приміщення і відносно порожній шлунково-кишковий тракт (2-3 години після прийняття їжі). Крім того, не слід виконувати вправи вранці після пробудження від сну.

Асана №1 спрямована на розвиток гнучкості та підвищення тонусу м'язів стегон, гомілок і стоп.

Сісти на килимок. Згинаючи ноги, розвертати їх назад так, щоб гомілки були притиснуті до стегон, а п'яти торкалися сідниць. Сідниці притиснуті до килимок і знаходяться між п'ятами. Руки випрямлені і спираються долонями на коліна. Максимальний ефект досягається при фіксуванні цієї та інших асан упродовж 5-10 хв.

Асана №2 стимулює приток крові до ділянки попереку і куприка. Сісти на підлогу і витягнути прямі зімкнуті ноги, руки вільно лежать на колінах. Розтягуючи діафрагму і м'язовий корсет талії (не перешкоджаючи диханню), нахилити тулуб вперед, згинаючись в попереку. Розтягувати хребет до тих пір, поки голова не торкнеться колін; руками охопити ступні. З кожним днем все менше згинати коліна і сильніше розтягувати м'язи рук, щоб пальці рук могли торкнутись пальців ніг. Дотримуватись поступовості у збільшенні навантаження, не допускати мікророзривів м'язових волокон і зв'язок.

Асана №3 зміцнює м'язи шийного і грудного відділів хребта, збільшує надходження крові до цих відділів і до головного мозку. Лягти на спину. Хребет випрямлений і торкається підлоги; ноги притиснуті одна до одної і витягнуті, руки лежать вздовж тіла. Опустити поперек вниз. Стежити за тим, щоб грудна клітка при цьому не піднімалася вверх (при необхідності притиснути її руками), а плечі не відривались від підлоги. Спочатку треба прийняти положення «стійка на лопатках». Підняти ноги і тулуб доверху так, щоб вони склали прямий кут з шиєю і плечима, притиснутими до підлоги. Якщо виконати стійку на лопатках не вдається, то спробувати використати в якості опори спинку ліжка, стіну кімнати тощо. Як тільки виникнуть неприємні відчуття, повернутися в горизонтальне положення і розслабитись. Для перших тренувань достатньо трьох спроб.

Асана №4 використовується з метою розтягування хребта та нормалізації роботи кишечника. При цьому збільшується надходження крові до хребта та черевних органів. Вихідне положення – те ж, що і для асани №3. Піднімаючи прямі ноги, завести їх за голову так, щоб пальці торкалися підлоги за головою. Руки витягнуті вздовж тіла, як і в попередній асані. З кожним тренуванням ваш хребет буде ставати все більш гнучким. Трохи відпочивши, повторити вправу ще раз. Для тренування достатньо однієї-двох спроб.

Асана №5 – стояння на голові – важливий елемент фізичного тренування йогів. При такому положенні тіла значно посилюється кровообіг м'язів гомілок і стегон, покращується кровопостачання і живлення судин обличчя і голови. У вченні хатха-йога говориться про те, що через шість місяців після початку виконання цієї асани зникають зморшки на обличчі та зменшується сивина.

Стати на коліна, нахилити голову і впертися чолом у підлогу, підклавши малесеньку плоску подушечку. Охопити руками голову і переплести пальці, щоб підтримати її. Передпліччя і лікті щільно притиснуті до підлоги. Легко відштовхнувшись ногами, підняти тулуб вертикально вверх, ноги утворюють разом з тулубом кут 90°. Поступово піднімати ноги вертикально догори – так, щоб вони розмішувалися на одній прямій лінії з тулубом. Якщо ваші м'язи не в

зможі виконати роботу по підняттю тіла ввєрх, використовувати в якості опори для плечей стіну або інший великий предмет. Після виконання стійки поволі повернутися у вихідне положення. Не рекомендується виконувати цю асану більше двох разів за одне заняття.

Завдання заняття.

Знати:

1. Історію виникнення йоги.
2. Основні правила занять з йоги.
3. Перелік основних асан.

Уміти:

1. Розкрити сутність оздоровчої системи «Йога».
2. Складати комплекси асан.

Рекомендована література: [2, 5].

Тема 15. Особливості побудови занять з пілатесу

Стислий зміст заняття.

Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система вправ. Вона була створена Джозефом Пілатесом на початку ХХ століття і отримала новий розвиток у кінці ХХ століття, як один з напрямів фітнесу «Body&Mind».

Пілатес – це унікальна система вправ, заснована на злитті східних і західних форм тренування, здатна не лише зробити тіло граціозним і гнучким, укріпити м'язи, також сприяє відновленню після травм хребта. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Особливо необхідні вправи за системою «Пілатеса» жінкам, оскільки дозволяють значно укріпити м'язи низу спини, преса і тазу, що істотно в передпологовий і післяпологовий період.

Можливість травм тут зведена до мінімуму. Завдяки методу «Пілатеса» зміцнюються м'язи преса, спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Вправи різноманітні і включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Крім того,

вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на заняттях класичною і силовою аеробікою. Всі вправи виконуються повільно, плавно, вимагають повної концентрації і контролю над технікою їх виконання. М'язи черевної порожнини знаходяться в постійній напрузі впродовж всього заняття, у системі «Пілатеса» м'язам черевної порожнини приділяється центральна роль, а не як зазвичай – 5-10 хвилин у кінці заняття іншими видами фітнесу. Метод «Пілатеса» вчить спеціальному диханню, яке покращує загальну циркуляцію крові в організмі. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття.

Комплекс «Пілатес» включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму.

Пілатес – це унікальний спосіб одночасного розвитку сили та еластичності м'язів, зв'язок і суглобів. Джозеф Пілатес застосував свої знання з йоги для лікування закріпаченості суглобів і розробив прилад – реформер, який дозволяє зняти стресовий вплив на хребет і одночасно тренувати різні м'язові групи. До 90-х років минулого століття лікарі-травматологи і співробітники реабілітаційних центрів у різних країнах світу використовували техніку «Пілатес» для відновлення хворих після травм та ортопедичних операцій. Не всі авторські вправи дійшли до нас у незмінному вигляді.

Початкова програма з часом розвивалася і змінювалася відповідно до актуальних запитів науки і медицини.

Для того, щоб отримати максимальну користь від занять за методом «Пілатес», необхідно знати основні його принципи.

Дихання. Правильне дихання є інтегральною частиною пілатеса. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ.

Більшість вправ у пілатесі скоординовано з диханням.

Центр. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у пілатесі фокусування на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку.

Концентрація. Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі.

Контроль. Кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом.

Точність. У пілатесі існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла.

Плавність. Рухи в пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступного. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної.

Для того, щоб досягти відчутних результатів необхідно займатися регулярно з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність оздоровчої системи «Пілатес».
2. Особливості дихання при заняттях пілатесом.
3. Особливості виконання рухів при заняттях пілатесом.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості застосування предметів при заняттях пілатесом.
2. Складати комплекси вправ при заняттях пілатесом.

Рекомендована література: [5].

Тема 16. Рухливі ігри оздоровчої спрямованості

Стислий зміст заняття.

Рухливі ігри є однією з важливих форм оздоровчо-фізичної рекреації. Традиційно ігри розрізняють за наявністю (відсутністю) інвентарю, за кількістю учасників, за ступенем інтенсивності і специфіки фізичної підготовленості, наявності (відсутності) ведучого, місцю проведення (на

вулиці, у приміщенні, у водоймищі), за елементами розмітки простору, за системою підрахунку очок, за загальним сюжетом.

Велика роль рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. При правильному підборі вони чинять сприятливий вплив на серцево-судинну, м'язову, дихальну і інші системи організму.

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на відкритому повітрі, що збільшує приток кисню, покращує обмін речовин, формує стійкість до дії несприятливих метеорологічних чинників.

У тих, хто займається, залежно від інтенсивності ігрової діяльності споживання кисню тканинами організму збільшується в 8-10 разів у порівнянні із станом спокою. При цьому у тренуваних гравців робота серцево-судинної системи і органів дихання стає економнішою.

Правила у рухливих іграх сприяють впорядкуванню взаємодії учасників. Чітке, об'єктивне суддівство, згідно правилам гри викликає у гравців позитивні емоції.

Освітнє значення рухливих ігор полягає у розширенні кругозору тих, хто займається, у розвитку спостережливості, кмітливості, умінні аналізувати, зіставляти і узагальнювати побачене. Розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінній обстановці в грі.

Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячами, паличками тощо) підвищують шкіряно-тактильну і м'язово-рухову чутливість, сприяють вдосконаленню рухової функції рук і пальців.

Виконуючи в іграх окремі ролі – капітана команди, захисника, воротаря, судді, лічильника очок, гравці отримують певні знання і організаторські навички, уміння командувати і бути підлеглим.

Всі рухливі ігри учать учасників працювати у команді. Особливо велике значення рухливих ігор і естафет у вихованні психофізичних і психічних якостей. Слід зазначити, що фізичні якості у рухливих іграх розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали). Обстановка у грі, що постійно змінюється, вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє вихованню спритності. Ігри з швидко-силовою спрямованістю виховують силу. Ігри з частими повтореннями напружених рухів, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною із значною витратою сил і енергії, розвивають витривалість. Ігри, пов'язані з великою амплітудою рухів, сприяють вихованню гнучкості.

Завдання заняття.

Знати:

1. Значення рухливих ігор для оздоровлення.
2. Характерні особливості та класифікацію рухливих ігор.
3. Особливості організації та методики проведення рухливих ігор.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості керівництва процесом гри.
2. Обґрунтовувати особливості регулювання навантаження у ході гри.

Рекомендована література: [8, 10, 16, 18].

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДО КУРСУ «ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА»

1. Давньокорейська оздоровча гімнастика таньчжон хохиппоп.
2. Біоенергетична гімнастика.
3. Лікувальний контроль та самоконтроль.
4. Самоконтроль в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності.
5. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.
6. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

7. Створення фітнес-програм.

8. Фітнес та здоров'я.

МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО на лекціях, та навчальної практики на практичних заняттях. Наприкінці кожного модуля проводиться написання модульної контрольної роботи. Модульні оцінки доводяться до відома ЗВО до початку сесії.

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	К-ть балів
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи забезпечення процесу організації занять з оздоровчої гімнастики	0...20
1 Присутність на заняттях	0...3
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...4
3 Активність на заняттях	0...3
4 Самостійна робота	0...5
5 МКР	0...5
Змістовий модуль 2. Особливості проведення занять силової спрямованості	0...20
1 Присутність на заняттях	0...3
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
3 Активність на заняттях	0...4
4 Методична підготовка	0...4
5 Самостійна робота	0...5
6 МКР	0...2
Змістовий модуль 3. Методичні особливості проведення занять ритмічної оздоровчої гімнастики	0...20
1 Присутність на заняттях	0...3
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
3 Активність на заняттях	0...4
4 Методична підготовка	0...4
5 Самостійна робота	0...5
6 МКР	0...2
Змістовий модуль 4. Методичні особливості проведення занять оздоровчої спрямованості	0...20
1 Присутність на заняттях	0...3
2 Активність на заняттях	0...5
3 Методична підготовка	0...5
4 Самостійна робота	0...5
5 МКР	0...2
Разом за змістові модулі	0...80
ЕКЗАМЕН	0...20
Разом за курс	0...100

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: „Видавництво ОЮМ”, 2012. 288 с.
2. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навч посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
3. Бріскін Юрій, Одинець Тетяна, Пітин Мар'ян, Сидорко Олег. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
4. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередніченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Суми: РВВ СумДПУ, 2011. 275 с.
5. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.
7. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів: метод. рекомендації / уклад.: В. Г. Тулайдан Т. В. Шелехова. Львів, «ФестПрінт». 2018. 31 с.
8. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посіб. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
9. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ: УЕП «КРОК», 2015. 43 с.
10. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

11. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб.: / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
12. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій. Київ: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.
13. Ритмічна гімнастика: метод. вказівки до організації, планування та проведення практичних занять / уклад.: С. М. Киселевська. Київ: КНУБА, 2008. 108 с.
14. Савитська Н. О. Музика і ритмічні рухи: метод. матеріали до курсу музична ритміка. Житомир: Видавництво ЖДУ імені Івана Франка, 2009. 67 с.
15. Славітяк О. С. Атлетична гімнастика: навч. посіб. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 154 с.
16. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
17. Тулайдан В. І., Шелехова Т. В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 47 с.
18. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа та ін. / за наук. ред. Євгена Приступи. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
19. Черняков В. В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання». Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 156 с.
20. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. 52 с.
21. Черняков В. В., Желізний М. М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посіб. для студентів та вчителів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. 116 с.

22. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2008. 60 с.

23. Черняков В. В., Компанець С. Г. Попередження травматизму під час уроків фізичної культури: метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Чернігів: ЧОППО ім. К. Д. Ушинського, 2017. 74 с.

24. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 56 с.