

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 самостійної роботи
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 самостійної роботи для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 78 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
1. Критерії оцінювання результатів навчання з во	7
2. Методи контролю	7
3. Розподіл балів, які отримують з во.....	10
4. Теми та погодинний розклад самостійної роботи	10
5. Перелік тем і питань для самостійного опрацювання.....	10
6. Теми рефератів	76
Рекомендована література	76

ПЕРЕДМОВА

Самостійна робота ЗВО з навчально-методичною літературою дозволяє на більш високому рівні забезпечити засвоєння навчального матеріалу, значно прискорити процес успішного освоєння дисципліни «Оздоровча гімнастика». У поєднанні із навчальними заняттями раціонально організована самостійна робота ЗВО дозволяє забезпечити оптимальну безперервність і ефективність вивчення фундаментальних положень навчального курсу.

Самостійна робота – передбачає усвідомлене планування здобувачами вищої освіти спрямованої на зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному свідомому засвоєнню знань і формуванню фахових умінь та навичок.

До видів самостійної роботи належать: вивчення теоретичних положень з різних джерел; написання рефератів, підготовка до участі у практичних заняттях; успішного складання модульного контролю та екзаменаційних вимог з навчальної дисципліни.

При виконанні завдань самостійної роботи ЗВО використовують підручники, навчально-методичні посібники та методичні вказівки, конспекти лекцій, інтернет-ресурс, основні і допоміжні джерела з рекомендованої літератури.

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 про основні методи та засоби 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 вміння організації та проведення занять оздоровчої гімнастики для різних груп населення за допомогою різних засобів та методів.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити такі програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПР 07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПР 13. Використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

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.

Результатом виконання самостійної роботи ЗВО з курсу «Оздоровча гімнастика» має стати більш глибоке: розуміння основних понять, методів, принципів, особливостей та тенденцій застосування основних методів та засобів оздоровчої гімнастики; сформованість в здобувачів здатності засобами фізичного виховання впливати на формування у вихованців позитивного ставлення до власного здоров'я; формування спрямованості на усвідомлену

пропаганду здоров'язбереження; усвідомлення місця засобів оздоровчої гімнастики у системі фізичного виховання, складових її різновидів, методичних особливостей застосування засобів оздоровчої гімнастики; знання видів гімнастики, засобів її різновидів, біологічних закономірностей рухової діяльності, вікових, статевих й індивідуальних особливостей розвитку фізичних здібностей тощо.

1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗВО

З тими ЗВО, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку до 40 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо ЗВО:

знає:

- 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.

уміє:

- 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;
- надавати страхування та допомогу під час виконання вправ.

2. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 80% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 20% підсумкової оцінки – на екзамену. Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО під час лекцій та консультацій та опитувань ЗВО під час практичних занять. Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю. Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Якщо здобувач вищої освіти виконав всі види робіт протягом семестру, то він, за бажанням, може залишити набрану

кількість балів як підсумкову оцінку і не складати екзамен. У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру (року), він складає екзамен.

Семестровий контроль у вигляді екзамену проводиться під час сесії з двома теоретичними запитаннями: (два по 10 балів максимум за кожне). До екзаменаційної відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами екзамену.

У випадку повторного складання екзамену усі набрані протягом семестру бали анулюються, а повторний екзамен складається з трьома теоретичними питаннями: двома по 30 балів максимум за кожне та одним у 40 балів максимум. Екзаменаційні білети знаходяться у пакеті документів на дисципліну.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40 балів), він не допускається до складання екзамену під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку відповідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання екзамену з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється.

За результатами семестру в екзаменаційну відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ «Чернігівська політехніка» (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ «Чернігівська політехніка» від 31.08.2020 р. №26. Конкретизація положень «Кодексу» наведена, зокрема, в методичних вказівках до практичних занять.

3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗВО

Поточний контроль за модулями та семестровий контроль

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

4. ТЕМИ ТА ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оздоровча фізична культура як чинник забезпечення соматичного здоров'я студентської молоді	5

2	Дозування фізичного навантаження при використанні різних форм активного відпочинку	6
3	Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової	5
4	Парадоксальна дихальна гімнастика К.П. Бутейко	6
5	Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики	5
6	Природно-біологічні основи оздоровлення	6
7	Гігієнічна гімнастика та загартування	5
8	Приладова гімнастика як вид оздоровчої гімнастики	6
9	Акробатика як вид оздоровчої гімнастики	5
10	Художня гімнастика як вид оздоровчої гімнастики	6
11	Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки	5
12	Вимоги щодо етикету викладача з оздоровчої аеробіки	6
13	Основні компоненти здорового способу життя	5
14	Оздоровча гімнастика з дітьми дошкільного віку	6
15	Оздоровча гімнастика для жінок	5
16	Оздоровчі технології на основі бігу та ходьби	6
17	Оздоровча гімнастика у розпорядку дня ЗВО	5
18	Стретчинг	6
19	Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи	5
20	Даоська оздоровча гімнастика	6
Разом		110

5. ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Тема 1: Оздоровча фізична культура як чинник забезпечення соматичного здоров'я студентської молоді.

Стислий зміст самостійної роботи.

Оздоровча фізична культура є складовою частиною загальної фізичної культури, як наукова і навчальна дисципліна має чітку спрямованість і конкретний зміст, що дозволяє визначити мету і завдання та сформулювати основні поняття.

Мета оздоровчої фізичної культури вищого навчального закладу – оздоровлення студентської молоді.

Завдання оздоровчої фізичної культури:

1. Підвищення психофізіологічних можливостей організму студентів вищих навчальних закладів.

2. Профілактика захворювань і зміцнення соматичного здоров'я студентів.

3. Оптимізування тижневого рухового режиму студентів.

4. Зниження процесів стомлення організму студентів у процесі розумової діяльності засобами активного відпочинку.

5. Індивідуалізація оптимальних оздоровчо-тренувальних навантажень під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю згідно з основними рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я.

6. Використання занять фізичними вправами у боротьбі із шкідливими звичками.

7. Залучення студентів різного рівня фізичної підготовленості, статі, стану здоров'я, в тому числі й інвалідів, до активних фізкультурно-оздоровчих занять.

8. Впровадження оздоровчої фізичної культури як невід'ємного компонента здорового способу життя.

9. Розвиток професійно важливих рухових якостей та підвищення фізичної і розумової працездатності засобами оздоровчої фізичної культури.

Відмінна особливість оздоровчої фізичної культури – оптимальний руховий режим та індивідуалізація фізичних навантажень студентів з урахуванням віку, статі, характеру їх розумової діяльності і стану здоров'я.

Отже, оздоровча фізична культура у сфері вищого навчального закладу – це специфічний комплекс використання засобів фізичного виховання, спрямованого на оптимізацію фізичного стану студентської молоді, відновлення їх сил, витрачених у процесі навчання, організацію активного дозвілля і підвищення опору організму щодо впливу несприятливих чинників навколишнього середовища.

Сучасний підхід до теорії і практики оздоровчої фізичної культури ґрунтується на розгляданні цього явища як системи з притаманною їй структурою і функціями. Її відносно самостійними підсистемами є навчальна (виробнича) (спеціальне спрямування) та оздоровчо-рекреативна (загальнооздоровче спрямування) фізична культура.

Навчальна фізична культура – це управлінський і педагогічний процес використання засобів фізичної культури для зменшення впливу процесів

стомлення, підвищення фізичної і розумової працездатності, сприяння вихованню професійно необхідних психофізичних і психофізіологічних якостей, профілактики професійних захворювань, що здійснюються під час навчально-виховного процесу, форми і зміст якого визначаються особливостями впливу на студентів умов, характеру і організації навчально-наукової діяльності. Її складовими є такі структурні компоненти:

- професійно-прикладна фізична підготовка;
- виробнича гімнастика у вигляді малих форм активного відпочинку;
- рекреаційно-відновлювальні засоби;
- профілактика професійних захворювань.

Елементами кожного із цих компонентів є загальні і педагогічні принципи, методи і засоби фізичного виховання.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це свідомо керований процес розвитку, удосконалення і відновлення адаптаційних, фізичних, емоційно-духовних можливостей людини засобами фізичної культури з метою їх оптимального функціонування у навчальній і побутовій сферах діяльності, а також дозвіллі. Її структурними компонентами і елементами є оздоровчо-фізкультурні заняття і заняття масовими видами спорту, оздоровчо-фізкультурні системи, нетрадиційні засоби оздоровлення, масові оздоровчі і фізкультурно-спортивні заходи.

Кожен із перерахованих компонентів оздоровчо-рекреативної фізичної культури має свою технологію діяльності і підкоряється загальним і специфічним принципам здійснення педагогічних дій, спрямованих на досягнення специфічних і загальних результатів фізичної культури.

Поряд із вищенаведеними підсистемами в структурі оздоровчо-рекреативної фізичної культури включаються різні форми занять фізичними вправами та секції із здорового способу життя, а саме: науково-дослідна, фізкультурно-спортивна і туристично-оздоровча, інформаційно-просвітницька, культурно-масова, медико-соціальна, психолого-профілактична, санітарно-гігієнічна.

Такий підхід до розуміння оздоровчо-рекреативної фізичної культури дає змогу більш адекватно природі самого явища розвивати її різні компоненти і елементи у практиці впровадження серед студентства вищих навчальних закладів.

Мета роботи

Знати:

1. Форми самостійних занять фізичними вправами;
2. Сутність самоконтролю за станом організму під час самостійних занять фізичними вправами;
3. Особливості оздоровчої фізичної культури як чинника забезпечення соматичного здоров'я студентської молоді.

Уміти:

1. Охарактеризувати педагогічні принципи у процесі фізичного виховання;
2. Охарактеризувати характерні риси соціуму студентської молоді.

Рекомендована література: [8, 13, 16].

Тема 2. Дозування фізичного навантаження при використанні різних форм активного відпочинку.

Стислий зміст самостійної роботи.

Виконання комплексів вправ тієї чи іншої форми активного відпочинку завжди пов'язано з активізацією діяльності більшості фізіологічних функцій організму. Закономірні зміни деяких з них дають можливість стверджувати про правильність складеного комплексу. Найбільш характерним показником для реєстрації змін є частота серцевих скорочень, яку використовують для визначення фізіологічної оцінки комплексу. Тому його вплив на організм людини оцінюють за фізіологічною кривою, а також за тривалістю відновлювального періоду після закінчення виконання фізичних вправ (за показником частоти серцевих скорочень).

Роботу щодо перевірки комплексів проводять за такою методикою. Вимірюють частоту пульсу протягом 10 с безпосередньо перед виконанням комплексу фізичних вправ і одразу ж після нього.

Реєстрацію пульсу між окремими вправами комплексу здійснюють за 10-секундними інтервалами, якщо комплекс виконують роздільним методом. При поточному методі реєстрацію пульсу слід проводити пульсотаксометром після закінчення виконання вправ, після чого здійснюють вимірювання частоти пульсу: після виконання першої вправи, першої і другої, другої, третьої і т.д. Перед кожним повторенням студенту необхідно відпочити до повного відновлення пульсу.

Згідно з отриманими даними викреслюють фізіологічну криву занять, яка визначає придатність комплексу вправ. Пік фізичного навантаження повинен припадати приблизно на середину виконання комплексу фізичних вправ, що є одним із найбільш важливих показників для оцінки впливу фізичного навантаження у комплексі.

Пік пульсової кривої у комплексах вправ фізкультурної паузи чи фізкультурної хвилинки для студентів різних груп (юнаків і дівчат, представників основної і спеціальної медичної груп) буде різний.

Тривалість періоду відновлення частоти пульсу залежить від співвідношення між стомленням навчального процесу і величиною навантаження у комплексі активного відпочинку. Вважають, що комплекс фізкультурної паузи є ефективним у тому випадку, якщо відновлення пульсу реєструють протягом 3 хвилин. Деяке зниження частоти пульсу у наступний період слід розцінювати як більш економну діяльність серця, що свідчить про задовільну пристосовуваність організму до фізичного навантаження. Відсутність такої реакції здебільшого свідчить про надмірне фізичне навантаження комплексу.

Навантаження комплексу визначають ступенем попереднього стомлення, віком, статтю, станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості студентів.

Збільшення чи зменшення навантаження так, щоб воно стало оптимальним для певної категорії студентів, рекомендується шляхом зміни щільності занять, темпу та інтенсивності і кількості повторень окремих вправ.

Мета роботи

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, 10, 11, 13, 17].

Тема 3. Парадоксальна дихальна гімнастика О. М. Стрельникової.

Стислий зміст самотійної роботи.

Правильне дихання – це один з головних принципів міцного здоров'я в східній медицині. Методи дихання освоювалися людьми ще в Стародавній Індії, Китаї та Тибеті. Сьогодні подібна практика користується популярністю у всьому світі. Історія створення гімнастики. Автор цієї 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 Стрельникової 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 «Стрельниковскою 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.

Мета роботи

Знати:

1. Будову дихальної системи;
2. Правила застосування дихальної гімнастики за Стрельниковою;
3. Показання та протипоказання до проведення дихальної гімнастики за Стрельниковою.

Уміти:

1. Охарактеризувати вправи для частин тіла при проведенні дихальної гімнастики;
2. Охарактеризувати методику проведення дихальної гімнастики за Стрельниковою.

Рекомендована література: [13].

Тема 4. Парадоксальна дихальна гімнастика К. П. Бутейко.

Стислий зміст самотійної роботи.

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. Дихальна система К. П. Бутейко десь, можливо, випередила свій час. Вона приносить людям користь, але для багатьох ще є не зрозумілою.

Ось як характеризував систему дихання К. П. Бутейко, М. М. Амосов: «Я користуюся рекомендацією К. П. Бутейко, автора оригінальної методики дихальних вправ, – стараюся дихати поверхово, щоб у крові збільшилось CO_2 – окис вуглецю сприяє розслабленню. Оскільки дихання не зупиняється, то воно посиляє імпульси притягувати до себе свідомість. Після цього прийде сон. Інколи вдається дивний стан напівсну, коли слідкуєш за своїми сонними думками, навіть сновидіннями, і знаєш, що ще не спиш. Я б не давав порад, якби не навчився і не відчув це сам» (М. М. Амосов, 2002). Слова визначного вченого-експериментатора ХХ ст. у галузі медицини та оздоровчої фізичної культури заслуговують уваги кожної людини, незалежно від наукових ступенів, звань та посад.

Він є зразком самовідданої праці на користь людям і Україні. У здорових людей дихання під час сну стає повільним, поверхневим, а у хворих – прискореним, глибоким. На думку К. П. Бутейко, бронхіальна астма, емфізема легенів, гіпертонія, стенокардія, хронічний нефрит виникають при надмірному диханні внаслідок вимивання із тканин необхідного для них вуглекислого газу.

Нормальне дихання здорової людини – це повільний неглибокий вдих (2-3 с), повільний видих (3-4 с), потім пауза (3-4 с). Астматики та гіпертоніки дихають без пауз, глибокий вдих змінюється на швидкий видих, що зумовлює втрату вуглекислого газу в організмі.

Іншими причинами втрати вуглекислого газу є негативні емоції, гіподинамія, звичка до вживання кави, паління, м'ясна та жирна їжа.

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, К. П. Бутейко, спрямоване проти глибокого дихання, їхні погляди на фізіологію дихання суперечать традиційним уявленням, що організм для кращого стану мусить мати більше кисню.

Гімнастика за К. П. Бутейко ґрунтується 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 кожну методику можливо тільки з обов'язковим врахуванням індивідуальних особливостей та психофізіологічного стану.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування дихальної гімнастики за Бутейко;
2. Правила застосування дихальної гімнастики за Бутейко.

Уміти:

1. Охарактеризувати методику проведення дихальної гімнастики за Бутейко;
2. Розкривати сутність методу форсованого тренування дихання за Бутейко.

Рекомендована література: [13].

Тема 5. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики.

Стислий зміст самостійної роботи.

Здоров'я завжди історично вважалось однією з найважливіших життєвих цінностей. І завжди стояла проблема забезпечення його високого рівня.

Причому, постійно активно проявлялась та проявляється такі аспекти цієї проблеми:

- особистісно-індивідуальне прагнення до гарного здоров'я;
- громадська значимість стану здоров'я кожного індивіду та населення в цілому;
- формування дієвих систем забезпечення здоров'я (зміцнення, збереження, відновлення);
- самопідготовка та державна підготовка тих, хто буде займатись проблемами здоров'я.

Особистісно-індивідуальне прагнення до гарного здоров'я пов'язане з потребою людини до самоствердження та самовираження. Вряд чи є хоча б одна людина, яка б хотіла бути слабшою від іншої. Але перевершення може бути і позитивним і негативним. Тому сила тілу та духу завжди оцінювалась та оцінюється з соціальної точки зору, з позиції моралі суспільства. Тому тілесне, психічне та інтелектуальне удосконалення у купі складає здоров'я благополуччя людини як особистості і як частини суспільства. Тому особисті та громадські інтереси в вирішенні проблем забезпечення здоров'я першочергово перемикаються. Завдяки великому арсеналу засобів оздоровлення та форм їх використання історично першочергову роль належить оздоровчому тренуванню. Тому оздоровчому тренуванню, яке несе в собі широкий зміст як система фізичних вправ.

До цього слід додати, що завжди оздоровче тренування займало і займає першочергові позиції в розробці загальнотеоретичних концепцій та особистих методик різних видів вправ та їх методичного узагальнення. Взагалі заняття фізичними вправами переслідує одну мету – досягнення психофізичного удосконалення, в залежності від індивідуальних особливостей тих, хто займається, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухових задатків та здібностей, підготовленості, мотивації, умов для занять та інше. Однак головною суттю занять залишається – прагнення до покращення своїх психофізичних кондицій та вміння їх реалізовувати.

У зв'язку з цим можливі два напрямки цього удосконалення: забезпечення такої психофізичної дієспроможності, яка б гарантувала людині здійснювати побутові та професійні види діяльності; досягнення найбільших рівне розвитку якостей, які можна реалізовувати в особливо важких та складних умовах. При цьому достатньо велика вірогідність, що можуть відбутися довільні проявлення спеціалізованих здібностей в умовах побутової та професійної діяльності, тобто відбудеться позитивне перенесення результату із специфічної діяльності в діяльність, як такою дією не охоплена.

У соціально-педагогічному аспекті оздоровлення важливо підкреслити, що одночасно з початком оздоровчих занять, потрібно формувати певну мотивацію, без якої процес ефективного оздоровлення неможливий. А це пов'язано з проявленням певних особливостей особистості. Спочатку відбувається часткове, а потім і більш повне відновлення свідомої психофізичної дієздатності людини на рівні побутових та професійних вимог.

Таким чином, соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування в цілому характеризуються забезпеченням педагогічно керованого процесу психофізичного удосконалення особистості на основі вибору ефективного використання індивідуально адекватних засобів та позитивної оцінки їх як значимого вкладу у соціальне середовище. У цьому сенсі важливо усвідомити що набір засобів повинен бути оптимізований відносно найефективнішої дії на організм людини.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність аспектів соціально-педагогічних аспектів оздоровчої гімнастики;
2. Сутність чинників, що визначають ефективність занять з оздоровчої гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність впливу занять з оздоровчої гімнастики на організм людини;

2. Охарактеризувати сутність змін функціонального стану організму під час занять з оздоровчої гімнастики.

Рекомендована література: [4, 6].

Тема 6. Природно-біологічні основи оздоровлення.

Стислий зміст самотійної роботи.

Фізичне тренування значно впливає на організм людини. Воно здатне покращувати здоров'я та психічний стан людини (понижити ризик багатьох хвороб, регулювати роботу організму, підвищувати життєвий тонус, активність, працездатність, покращувати настрій, повсякденне самопочуття та інше); покращувати фізичні кондиції (підвищити силу, витривалість м'язів, розвинути гнучкість та координаційні здібності) та поставу (знизити кількість жиру, змінити пропорції тіла) і таке інше.

Для того, щоб тренування ефективно покращувало фізичний стан, а ризик негативних наслідків був мінімальним, спеціаліст по оздоровчому тренуванню повинен:

- знати, як укладений та функціонує організм людини;
- добре розуміти, до яких змін у організмі призводить ті чи інші вправи, та чи інша побудова тренувального процесу;
- вміти організовувати та будувати удосконалення і весь стиль життя відносно законів біології та психології.

Іншими словами – добре засвоїти ключове положення спортивної науки: у основі методики тренування лежать закони будови та функціонування організму людини, в тому числі, і сфера вищої нервової діяльності.

В найбільш стислому вигляді оздоровчий ефект тренування можна звести до:

- нормалізації процесів управління та регуляції перш за все: центральна нервова система – гормональна система – імунна система;
- покращення регуляції трофічних та обмінних процесів у клітинах за рахунок відновлення поламок в ДНК;

- активізація синтезуючих процесів у тканинах. Це призводить до гіпертрофії у тканинах за рахунок розростання деяких клітинних органел, збільшенню кількості клітин, підвищенню активності ключових клітинних ферментів та іншим явищам, які в цілому виражаються в підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму.

Щоб досягти перерахованих ефектів, необхідно заставляти системи організму:

- по-перше, функціонувати більш інтенсивно за рахунок підсилення нейрогенної (по нервовим шляхам) і гуморальної (з потоком крові) стимуляції, а також механічного впливу;

- по-друге, досягти підвищення притоку гормонів (забезпечувальних синтез) та амінокислот (матеріалу для будови білків) до цих клітин під час та після дії;

- по-третє, після періоду підвищеної активності створювати умови для повноцінного відновлення.

Ці умови забезпечує фізичне тренування. Пускову функцію виконує ЦНС. Її сигнали підсилюють інтенсивність функціонування клітин виконуючих органів та активізують гормональну систему. Вслід за цим підвищується активність забезпечувальних систем, які пришвидшують доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот та гормонів до тканин. Роль кисню та енергетичних субстратів проста: забезпечити активність тканин в процесі самої роботи. Основні ж перебудови в організмі, в тому числі оздоровчого характеру, стимулює і забезпечує гормональна система. Цей механізм можна уявити наступним чином.

Проникнення гормонів через мембрани клітин активних тканин та їх накопичення у клітинах прискорює процеси потрібного зрушення і процеси синтезу в середині клітин.

При цьому відбуваються такі явища, як а) швидке та довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних

факторів) і в той же час активізація імунної системи підвищує тонус нервової і гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі; б) прискорення синтезу у клітинах адекватно прискоренню відновлення та виправлення ДНК – спадкової інформації, від якої в цілому залежить здоров'я клітини; в) прискорення відновлення клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів та інше) і тим самим знижується вирі гідність виникнення глибоких порушень всередині клітин, які призводять до їх дисфункції, тобто – хворобі. Цей механізм можна сформулювати так: фізичне тренування спонукає тому, що на зміну слабким і поламаним клітинним структурам приходять, молоді, більш життєдіяльні.

Паралельно вирішуються задачі зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності та витривалості, покращення рухливості у суглобах, А це – основа гарного самопочуття, високої працеспроможності і, в кінцевому рахунку, відмінного настрою та оптимістичного налагодження, який разом з відсутністю захворювань створює відчуття здоров'я.

Мета роботи

Знати:

1. Особливості функціонування організму людини;
2. Загальний механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на організм людини.

Уміти:

1. Організувати та будувати спосіб життя у відповідності до законів біології та психології;
2. Охарактеризувати сутність засобів оздоровлення.

Рекомендована література: [4, 6].

Тема 7. Гігієнічна гімнастика та загартування.

Стислий зміст самотійної роботи.

Існує безліч форм і видів фізичних вправ, які можуть бути рекомендовані з метою сприяння здоров'ю і фізичному розвитку осіб різного ступеня фізичної

підготовки, віку і стану здоров'я. Найдоступнішою формою тренувань для кожного є щоденна ранкова гігієнічна гімнастика.

Методичні вказівки з гігієнічної гімнастики. Найкраще займатися гігієнічною гімнастикою вранці перед сніданком. Не варто починати заняття відразу після сніданку і перед сном. Не полінуйтеся і вставайте на 10-12 хвилин раніше звичайного – це невелике зусилля окупиться веселим настроєм на весь день. Перед заняттями спорожняють кишечник і сечовий міхур. Влітку слід займатися на свіжому повітрі або з відкритим вікном, взимку потрібно попередньо провітрювати приміщення. Одяг для занять повинна бути легким, що не сковує рухів. По закінченні гігієнічної гімнастики слід провести водну процедуру.

Пристаючи до виконання нових вправ, уважно ознайомтеся з їх описом: в подальшому досить буде подивитися на креслення, щоб запам'ятати весь новий комплекс. Кожна вправа починається з певного вихідного положення. Більшість з них починаються з так званої основної стійки. Для правильного прийняття цієї стійки і установки окремих частин тіла встаньте близько до стіни так, щоб торкнутися її потилицею, лопатками, сідницями, литковими м'язами (останні не обов'язково підтягнуті) і п'ятами. Постарайтеся запам'ятати це положення і прийняти його, коли вправа почнеться з основної стійки.

Людина піддається різним впливам навколишнього середовища з моменту народження. Сонце світить, і ми відчуваємо тепло і бачимо світло його променів. Дме холодний вітер, летить сніг – і ми відчуваємо холод і дотик сніжинок до шкіри обличчя. Водолаз на великій глибині піддається підвищеному тиску. Альпініст в горах дихає розрідженим повітрям. Чуємо ріг паровоза і спів птахів – це теж зовнішні подразники. Незліченна кількість різних сигналів. Виходячи із зовнішнього середовища щомиті, вона сприймається і переробляється нервовою системою, яка зв'язує організм із зовнішнім середовищем.

Організм людини реагує на всі подразники ззовні певними реакціями, які не завжди з'являються зовні, але обов'язково мають місце і призводять до певних зрушень в діяльності органів і систем організму. На різні впливи також слідує різні реакції: стало холодно – зменшився теплообмін і збільшилося теплоутворення, стало жарко – збільшилася тепловіддача і зменшилося теплоутворення. Загартовування – це підвищення опірності організму до дії різних метеорологічних факторів, особливо холоду і спеки, шляхом поступового звикання до цих впливів.

Про важливість загартовування для підвищення опірності організму до різних несприятливих впливів було відомо багато століть назад. Відомо, наприклад, що процедури холодною водою для загартовування і лікування багатьох захворювань застосовувалися в Стародавній Греції і Єгипті протягом багатьох сотень років до нашої ери.

Сучасні знання дозволяють окреслити основні принципи використання різних природних факторів з метою загартовування.

1. Ми вже говорили про те, що реактивність у різних людей різна, саме тому загартовування слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей людини, її статі, віку і стану здоров'я.

2. Збільшення дозувань при застосуванні будь-якого загартування має бути поступовим. Дотримання цього принципу дуже важливо: ігнорування його людьми, які хочуть досягти швидкого результату, іноді призводить до значних функціональних порушень в організмі.

3. Дуже важливо дотримуватися принципу безперервності загартовування. Процес загартовування має умовну рефлекторну основу.

4. Принцип повторення впливів дуже важливий. Будь-які зовнішні впливи залишають сліди в організмі людини на деякий час у вигляді певної післядії.

5. Найбільш раціональним є активне загартовування. Активне загартовування – це поєднання використання метеорологічних факторів в цілях загартовування з різними фізичними вправами.

Відомо, що дія сонячних променів посилюється біля води на берегах морів, озер, річок та інших водойм. Багато хто вважає, що це пов'язано з великим відображенням сонячних променів від поверхні води. Однак вода відбиває лише невелику кількість сонячного світла. Основною перевагою загартовування сонячними променями поблизу водойм є не відбивна здатність водної поверхні, а більш висока прозорість атмосфери, менший нагрів навколишнього повітря і можливість прийняття водної процедури після загартовування сонячними променями. Загартовування сонячними променями дуже популярно, рідко хто не любить грітися на сонечку. Особливо молодь приваблює можливість отримати гарний темний загар.

Повітря і вода широко використовуються для загартовування в основному по відношенню до низьких температур. Загартовування також особливо важливо для профілактики простудних захворювань, які іноді стають справжнім лихом для людини.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність гігієнічної гімнастики та загартування;
2. Вплив фізичних вправ на організм.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості занять гігієнічною гімнастикою;
2. Охарактеризувати особливості загартування.

Рекомендована література: [2, 6].

Тема 8. Приладова гімнастика як вид оздоровчої гімнастики.

Стислий зміст самотійної роботи.

Серед різних видів гімнастики дуже популярна гімнастика серед найширших кіл населення нашої країни – з історично визначеними видами гімнастичного багатоборства. Однак історичні тенденції розвитку гімнастики – процес як об'єктивний, так і схильний суб'єктивістським впливам (таким як накази, постанови, стандарти і т.д.) – поступово витіснялися з кола завдань, що

вирішуються гімнастикою, а саме завдання поліпшення здоров'я тих, хто займається.

Гімнастика досягла найвищого рівня складності вправ і всього механізму організації вдосконалення спортсменів. Віртуозна майстерність кращих гімнастів радує мільйони шанувальників цього прекрасного виду спорту. Однак поряд з величезним глядацьким інтересом до гімнастики, найвища майстерність доступна лише відносно обмеженому колу молодих людей і, більш того, вимагає повної віддачі тренувальному процесу навіть обдарованої гімнастки, майже аскетичного способу життя – що не може залучити до гімнастики переважну більшість бажаючих займатися нею, крім тих, хто професійно чітко орієнтований і здатний досягти найвищої майстерності.

Підготовка гімнастів високого класу – це складна багатокомпонентна система, яка розподіляє основні завдання і способи їх вирішення на взаємопов'язані етапи. Тому навіть самий початковий спеціалізований етап навчання за всіма параметрами пов'язаний з прямою залежністю з метою досягнення найвищої майстерності. Тому практично всі нормативні документи з гімнастики: класифікаційні програми, правила змагань, системи оцінки роботи окремих тренерів і гімнастів і цілих гімнастичних груп побудовані вже багато років і продовжують будуватися на основі одного критерію: досягнення найвищої майстерності і перемоги у великих змаганнях. Тому традиційна гімнастика перестала бути загальнодоступною.

Тим часом саме гімнастика має величезний арсенал різноманітних вправ, форм і способів організації занять; може з успіхом використовуватися як засіб фізичного виховання і виховання, реабілітації та реабілітації, набуття життєвих навичок, що мають побутове, професійне і прикладне значення; використовуватися з метою агітації та пропаганди здорового способу життя, залучення до регулярних занять людей різного віку і професій, а – головне – задоволення фізичних, психологічних і естетичних потреб.

Вправи на гімнастичному обладнанні виконуються в таких умовах, які самі по собі змушують організм включати в діяльність функціональні резерви.

Рухові завдання, що представляють собою вправи на снарядах, вимагають розгортання функціонального потенціалу і прояву значно більших енергетичних витрат, ніж це вимагають «побутові» рухові прояви. При цьому необхідно здійснювати функціональні витрати в таких складних координаційних формах, які організм не має в «готовому вигляді» і тому вони повинні бути побудовані (однакова частота серцевих скорочень під час бігу і перекидів – далеко не одне і те ж). Побудова рухових навичок і умінь пов'язана з удосконаленням життєво важливих здібностей диференціювати (розрізняти і, відповідно до цього, контролювати дії) просторові, часові і силові характеристики своєї діяльності, навколишнього середовища і їх взаємозв'язку як природної основи доцільності, точності і економічної ефективності діяльності, в цілому, її ефективності та надійності.

Цьому сприяє і підвищений рівень розумової діяльності, який потрібно не тільки для «концентрованого» витрачання енергії, а й для усвідомлення мети її, смислового змісту, вибору способів реалізації, контролю, корекції та оцінки приватних і кінцевих результатів. І думка про те, що «неприродні вправи» не можуть сформувати здібності і навички, які будуть затребувані в умовах звичайного життя, абсолютно невірна. Наприклад, навички виконання підйому розгином або інших підйомів, що утворюються в вправах на перекладині, паралельних брусах і кільцях, можуть бути використані при подоланні високих перешкод на руках; те ж саме стосується навичок, вироблених в опорних стрибках (хоча у повсякденному житті їх не потрібно «демонструвати натягнутими носками»).

Різні обертальні вправи у всіх видах багатоборства приладової гімнастики покращують все різноманіття вестибулярних реакцій і, в цілому, балансову функцію і все ті ж здібності до диференціації, без яких людина просто не зможе нормально існувати в умовах наростаючого «скручування» сучасного життя (вир руху у натовпі; качка, ривки, різкі повороти транспорту, величезна кількість подразників, що миготять перед очима, «плин» з-під ніг опори і т. д., все швидше і швидше...).

Поєднання різнохарактерних, різних за складністю, фізичними труднощами і розумовою інтенсивністю вправ на всьому гімнастичному обладнанні формує такий руховий потенціал (як за складом, так і за рівнем розвитку), з якого без будь-якої шкоди для здоров'я можна запозичити не тільки малу частку для здійснення побутової та професійної діяльності, але і більшу її частину для реалізації (і виживання!) в екстремальних ситуаціях. Жоден вид спорту цього не дає, в приладовій гімнастиці спритність насичується працею. Однак необхідно також усвідомлювати, що вправи приладової гімнастики не можуть забезпечити абсолютного поліпшення. Така вимога не може і не повинна бути поставлена перед певними видами вправ; це завдання в цілому вирішує вся система – фізичне виховання. Тому вони доповнюються спеціальними комплексами, круговими тренуваннями, поєднанням з іншими видами фізичних вправ.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність змісту приладової гімнастики як виду оздоровчої гімнастики;
2. Програму розрядів приладової гімнастики.
3. Вимоги до застосування вправ приладової гімнастики.

Уміти:

1. Охарактеризувати сутність матеріально-технічної бази до проведення вправ приладової гімнастики;
2. Охарактеризувати сутність змісту вправ приладової гімнастики.

Рекомендована література: [1, 2, 9, 19].

Тема 9. Акробатика як вид оздоровчої гімнастики.

Стислий зміст самостійної роботи.

Акробатика відноситься (за класифікацією) до складно-координаційних видів спорту, і якщо ми маємо на увазі вищі рівні кваліфікації, то, звичайно, вони пред'являють дуже високі специфічні вимоги до тих, хто бере участь. При цьому вони адресовані людям, багато з яких на даний момент не мають належної підготовки і тому майстерність можна розглядати тільки як бажану,

але дуже віддалену мету, а акробатику на даному етапі – як засіб задоволення своїх бажань і поступової підготовки до вищих досягнень. Але і просто, не маючи на увазі найвищу майстерність і цілком правильно оцінюючи свої можливості, як форму психофізичного досконалості, здатного приносити задоволення. Багатий арсенал акробатики дозволяє зробити широкий вибір.

Специфіка акробатичних вправ визначається по ряду ознак. Як і описані вище вправи на гімнастичних приладах, в акробатиці вимагають високого рівня прояву фізичних якостей, пов'язані з великим ризиком (а отже, потрібен певний вольовий настрій, сміливість, наполегливість вже на більш низьких кваліфікаційних рівнях), початковий рівень підготовки до стрибкових вправ вище і більш конкретно виражений, а значить, така ж вестибулярна стійкість вже повинна бути розвинена хоча б таким чином. виконувати ротаційні вправи базового циклу. Однак самі акробатичні вправи стимулюють розвиток всіх цих якостей і здібностей. Тому важливо вміти правильно розпоряджатися наявним арсеналом засобів.

У масовій акробатиці і початковій стадії занять використовуються так звані основні акробатичні елементи, що діляться на три основні групи: одинарні, парні і пірамідальні. До групи одиночних вправ входять стрибки і статичні елементи. Вони пов'язані з виконанням повних і часткових обертань навколо фронтальної, передньо-задньої і вертикальної осей, а також збереженням рівноваги в певних позах. У зв'язку з цим виділяють підгрупи вправ статичного і динамічного характеру. Підгрупа статичних вправ включає в себе:

- мости і шпагати – найпростіші в плані біомеханічних умов для підтримки рівноваги, оскільки в них використовується велика площа опори і відносно низьке розташування загального центру мас тіла. При цьому для їх виконання необхідний високий рівень рухливості в суглобах;

- стійки – вправи, пов'язані зі збереженням вертикального положення тіла «догори ногами» в різних умовах опори: руки, передпліччя, голова, груди тощо. Завдяки різним способам виходу в положення стійки, формам і способам

утримання, спускаючись з неї і з'єднуючись з іншими елементами, можна створити велику кількість вправ різної фізичної складності і складності координації і, відповідно, меншу або більшу доступність для конкретного учня;

- рівновага – порівняно невелике коло вправ, для якого основою є збереження певної пози на одній нозі при різних положеннях ноги вільної. Для цього потрібна дуже хороша рухливість в тазостегновому і суглобах хребта і вестибулярна стійкість;

- зупинки – певні нерухомі пози з низьким розташуванням загального центру мас, але високим, над опорою, розташуванням плечей. Складність їх різна: найпростішими є змішані зупинки (наприклад, лежачи або стоячи на колінах), набагато складніше йдуть ті, в яких потрібно прояв сили і гнучкості при одночасному силовому напруженні.

Для вправ динамічного характеру, які можуть виконуватися на місці або в русі, основною характерною ознакою є «поворот» в певному напрямку і з умовним кількісним його вираженням: вперед, назад і в сторону, напівповорот і повний оборот, з відштовхуванням і без відштовхування руками, а також зі збереженням заданої пози або зміною її. До них відносяться:

- переكاتи і перекиди – обертальні рухи з послідовним дотиком опори при частковому або повному перевертанні через голову; може виконуватися в групуванні і згинанні або згинанні в фазі польоту, при виконанні стрибками або зі зльоту;

- півперевороти – рухи з частковим обертанням тіла і переходом з одного положення в інше, як правило, зміна стійок; Наприклад, з стійки на руці повільний перекид вперед на підставку вгору, або: з основної стійки стрибком стійки (по суті, напівпереворот вперед), з стійки на руці з поштовхом рук перескакують на підставку для ніг (так званий курбет);

- переворот – найбільш представницький і різноманітний вид вправ, що включає повне обертання через голову, але розділене проміжною опорою рук або рук і голови, однією рукою; відрізняються швидкістю обертання (швидка або повільна), способом виконання (з місця, зі зльоту, стрибка, зі стрибка-

стрибка, званого «вальсом»), а також в заданому кінцевому положенні (на одній або двох ногах, в упорі або при переході до наступного елементу);

- сальто – базовий вид акробатичних стрибків зі складною технічною структурою, що передбачає повне обертання в невідтримуваному положенні через голову; Різновиди сальто визначаються напрямком обертання (вперед, назад, в сторону), положенням акробата в польоті (у групуванні, згинанні, вигині, в напівгрупуванні), а також суміщенням з поворотами і кількістю обертань.

Друга група елементів – парні вправи – припускають взаємодію двох акробатів. Парні вправи можуть бути жіночими, чоловічими і змішаними. За змістом і характером це врівноважують і вольові вправи. З точки зору необхідності введення подібних вправ в широкі маси задіяних дуже важливі такі особливості:

1) можливість участі різних за фітнесом, віком і статтю акробатів з відповідним розподілом рухових ролей;

2) побудова піраміди як керованого процесу, що полегшується узгодженими сигналами і командами лідера, а також музичним супроводом;

3) широкий спектр труднощів і складності пірамід, що визначає можливість варіювання кількості учасників в них і наявності у них дітей дошкільного і шкільного віку, молоді та кваліфікованих спортсменів;

4) відсутність необхідності в спеціальній техніці і можливості побудови на природних трав'яних газонах і майданчиках;

5) досить висока ефективність як засіб загальної фізичної підготовки і формування належної мотивації до регулярних занять;

6) можливість художнього конструювання, виразності і видовищності як засобу виховання естетичних смаків і творчості.

Мета роботи

Знати:

1. Зміст та характеристику акробатики;
2. Сутність вправ динамічного характеру;

3. Сутність вправ статичного характеру.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості застосування акробатичних вправ;
2. Розкрити зміст класифікаційної програми категорії «Б».

Рекомендована література: [2, 9].

Тема 10. Художня гімнастика як вид оздоровчої гімнастики.

Стислий зміст самотійної роботи.

Художня гімнастика («ХГ»), як і будь-який вид спорту, спрямована насамперед на досягнення спортивного результату, але широке коло її засобів дозволяє вирішувати й інші завдання фізичного виховання різних контингентів.

На початковому етапі підготовки гімнасток у процесі тренувальних занять вирішуються й немаловажні окремі завдання оздоровлення:

- забезпечується й підтримується статус здорової людини;
- розширюється загальний руховий досвід, що забезпечує навчальну, професійно-трудова й побутова діяльність;
- досягається й зберігається високий рівень функціонального стану основних систем організму;
- розвиваються ординарно й у комплексі фізичні якості;
- формуються основні навички поведінки: постава, хода, стиль поведінки й спілкування;
- виховуються культурологічні якості: сприйняття краси рухових дій, керування емоційним станом, музичний смак, у цілому – імідж.

Різновиди пересувань у ХГ (підскоків і стрибків, а також їх комбінацій) відрізняються, як правило, великою величиною довжини, висоти, амплітуд, швидкості, темпу й напруженості, хоча й містять дії різної розмірності. Усі вони різні за труднощами і саме у своїй великій різноманітності створюють стильову основу технічної підготовленості.

До базових пересувань відносять:

- «м'який крок» – чергування кроків без видимого відштовхування з постановкою ноги «з носка» і послідовним перекатом на всю ступню;

– «високий крок» – виконується маховим енергійним підніманням стегна до горизонтального положення при збереженні вертикальності гомілки; аналогічно виконується «високий біг» з фіксованим положенням рук;

– «гострий крок» – характеризується коротким рухом ноги вперед з різкою акцентованою постановкою на опору й наступним підніманням на напівпальці;

– «широкий крок» – нагадує випади, коли значне по довжині переміщення зігнутої ноги вперед супроводжується випрямленням «задньої» ноги при деякому нахилі тулуба вперед. Подібний «широкому кроку» «широкий біг» вимагає потужного відштовхування й виглядає стрімким;

– «схресний крок» – почергова зміна околицьного положення ніг, коли одна нога ставиться з носка перед іншою, а потім положення ніг міняється рухом «передньої» або «задньої» ніг – що дозволяє міняти напрямок руху (вліво, вправо, уперед, назад);

– «змінний крок» – є з'єднанням двох кроків однією ногою з наступним приставлянням іншої («приставний крок») і одного кроку з іншої ноги, даний крок може виконуватися в різних ритмічних режимах і є основою танцювальних кроків.

Хвилі. Цей різновид основних вправ має складно-координований характер і являє собою комбінацію послідовних згинально-розгинальних дій, об'єднаних у цілісний динамічний рух у суміжних суглобах; для виконання хвилі характерні безперервність, рівномірність, плавність і м'якість. В основі таких дій лежить уміння вибірково й дозовано чергувати напруги й розслаблення, створюючи враження злитості дій.

Повороти являють собою дії обертального характеру навколо вертикальної осі. Ці вправи звичайно виконуються переступанням, кроком, стрибком, нахилом або вигинами; на повній ступні або на півпальцях однієї або двох ніг. При цьому основна вимога висувається до просторово-тимчасової точності як самих поворотів, так і конкретного положення тіла в просторі й взаємного розташування його частин.

Стрибки. Стрибки, як технічний елемент, у ХГ характеризуються швидким і сильним відштовхуванням і досить високим польотом, що забезпечують умови для виконання в польоті складних рухових дій і маніпуляцій предметами. У такій складній дії прийнято виділяти окремі фази (що досить важливо для правильного розуміння причин, що забезпечують або не забезпечують правильне виконання стрибка в цілому й відповідної корекції головних помилок): 1) підготовчі дії (підсідання, розбіг), 2) відштовхування (однією або двома ногами або навіть руками), 3) формотворні дії, обумовлені руховим завданням, 4) фіксація заданої пози, 5) підготовка до приземлення, 6) приземлення (амортизаційні дії, компенсаторні, зв'язувальні, перехідні). Найбільш характерна й значима – польотна фаза стрибка, під час якої необхідно виконати різної складності рухи: розведення й зведення ніг, згинання й розгинання тулуба, змахи й обертання руками, повороти, комбінації їх, а також маніпуляції предметами й т.п. – у різних варіаціях.

У свою чергу, такі вправи вдосконалюють рухову координацію, просторово-тимчасове орієнтування, швидкість, точність реакції й рухів.

Рівноваги. У ХГ рівноваги розрізняють статичні й динамічні. Вони виконуються на півпальцях і повній ступні, орієнтуються у різних площинах і напрямках. Однією з головних особливостей виконання рівноваги є необхідність їх утримання після різних рухів: кроків, бігу, стрибків, поворотів, «багатооборотних обертань». Це вимагає особливої підготовленості гімнасток, що забезпечує точність дій у комбінації з надійною стійкістю.

Вправи із предметами. Дана група вправ повною мірою визначає специфіку ХГ. Наявність того або іншого предмета, що відрізняється цілим рядом ознак (формою, розподілом маси і її геометрією, різною конструкцією, вагою), а також необхідність виконувати з ним різні маніпуляції – визначають їхню різноманітність, труднощі, видовищність і багатосторонність підготовки.

Вправи з м'ячем – досить динамічні, у них використовується велика кількість різних рухів: кидки й ловля однією й двома руками, перекидання, перекати ланками тіла й напівкати й помітні, виконувані не тільки руками, але

й ногами, тулубом, головою, плечима; різкі й швидкі кидки поєднуються з поворотами й утриманням м'яча в різних просторових положеннях гімнастики при фіксації м'яча на різних ділянках тіла.

Вправи зі скакалкою являють собою комбінації різних стрибків на одній і двох ногах, почергових перестрибувань і обертань скакалки – виконуваних на місці й із просуванням уперед, убік, назад, з поворотами, зі зміною ритму й темпу як стрибків, так і (одночасно зі стрибками або окремо) рухів скакалкою.

Вправи з обручем пов'язані, в основному, з обертанням предмета (рукою, ногою, шиєю, тулубом), його кидками й перекатами на тлі різних рухових дій.

Вправи зі стрічкою пов'язані з побудовою в просторі різних «малюнків». Захопивши дерев'яну (пластикову) паличку, до якої прикріплена стрічка, активними діями кистю, передпліччям, усією рукою – гімнастка виконує різні махи, кола, кидки, перехоплення, перекидання й т.п. рухи, за допомогою яких малює «змійки», «вісімки», «спіралі».

Вправи з булавами являють собою маніпуляції двома предметами. Працюючи однією або двома руками, гімнастка виконує різні кола, махи, «млини», кидки, переكاتи булав по майданчикові або по своєму тілу, кидки булав у заданих напрямках й площинами обертань і наступним ловом їх у певних позах, у які спортсменка приходять через повороти, стрибки з поворотами, різні перекиди й інші складні рухи.

Мета роботи

Знати:

1. Зміст та характеристику художньої гімнастики як виду оздоровчої гімнастики;
2. Окремі завдання оздоровчого впливу вправ художньої гімнастики.

Уміти:

1. Охарактеризувати різновиди рухів художньої гімнастики;
2. Розкрити сутність вправ художньої гімнастики з предметами.

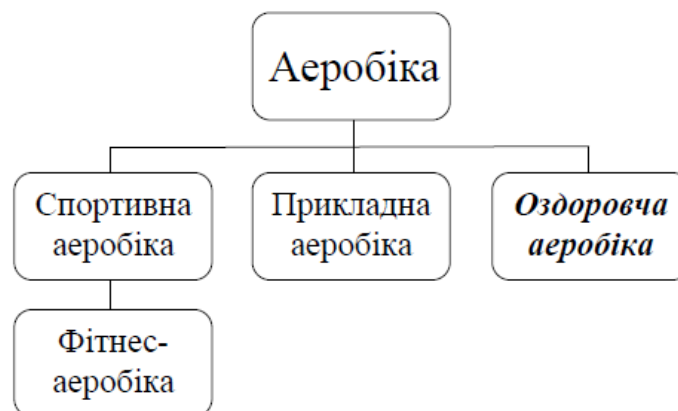
Рекомендована література: [2, 18, 19].

Тема 11. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки.

Стислий зміст самостійної роботи.

Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки Сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконують під музику поточно-серійним методом.

Структура занять з аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний із виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди.



Класифікація напрямків аеробіки

Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика) – вид спорту, який входить до системи фізичної культури та спорту України. Головною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. У цьому виді спорту використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності.

Спортивна аеробіка – «високо ударна» аеробіка, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

Взагалі у світовій практиці спортивної аеробіки існує кілька варіантів правил змагань (різних версій), які включають і загальні положення, і значні відмінності щодо вимог програми змагань та критеріїв оцінювання різних її компонентів:

- ФІЖ (FIG);
- ФІСАФ (FISAF);

- АНАК (ANAK);
- СУДЗУКІ (SUZUKI).

Сьогодні змагання зі спортивної аеробіки на території України проводять під егідою ФІЖ (FIG), яка має назву «аеробічна гімнастика». Програма змагань складається з п'яти номінацій:

- індивідуальні чоловічі виступи;
- індивідуальні жіночі виступи;
- виступи змішаних (за статтю) пар;
- виступи в трійках (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок);
- виступи в групах із 6 учасників (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок).

Фітнес-аеробіка – вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Цей вид спорту – середня ланка між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя.

Зараз змагання з фітнес-аеробіки в Україні проходять під егідою ФІСАФ (FISAF). Програма змагань складається із трьох номінацій:

- фітнес-аеробіка (базовий);
- степ-аеробіка;
- фанк (хіп-хоп) аеробіка.

Учасники змагань поділяються за віковими групами: діти (9-11 років); юніори (12-15 років); дорослі (16 років і старші).

До складу команди входить 6-8 учасників незалежно від статі.

Прикладна аеробіка була створена на основі оздоровчої аеробіки; її популярність зростає з кожним днем, отже, є поле для більш детальних наукових досліджень. Застосовують прикладну аеробіку як базове тренування майже для всіх видів спорту, широко використовують у показових виступах та шоу-програмах.



Класифікація напрямків прикладної аеробіки

Прикладна аеробіка широко поширена як додатковий засіб при підготовці спортсменів різних видів спорту, виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі, реабілітації та рекреації тих, хто займається.

У спортивній практиці заняття аеробікою використовують спортсмени різних видів спорту для розминки (підготовчої частини заняття), загальної та спеціальної фізичної підготовки, підтримки емоційного фону.

Рекреаційна аеробіка являє собою широке застосування різних видів аеробіки, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та залучення різних груп населення до активного відпочинку.

Реабілітаційна аеробіка призначена для осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму. Такі заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість.

Оздоровча аеробіка. У практиці оздоровчої фізичної культури (ОФК) виділяються чотири основні напрямки:

1. Лікувально-реабілітаційний.
2. Адаптивний.
3. Рекреативний.
4. Кондиційно-профілактичний.

Оздоровча аеробіка знайшла своє застосування в кондиційно-профілактичному напрямку ОФК, хоча може використовуватися як один із засобів адаптивного та рекреативного напрямків.

На думку багатьох спеціалістів, оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямком у системі ОФК, метою якого є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення. Характерною рисою цього виду аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної та м'язової систем.

Завдання, які вирішують за допомогою занять оздоровчою аеробікою, характеризують цей вид фізичної культури як найбільш привабливий засіб рухової активності людини. Популярність оздоровчої аеробіки пояснюємо доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, дотриманням техніки безпеки та регулюванням навантаження під час занять, можливістю займатися протягом усього року, незначними матеріальними затратами для її проведення.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем. З успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

Сучасна оздоровча аеробіка – дуже динамічне явище, яке постійно змінюється. Поновлюється арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові і нові напрямки та переважно види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямків, які відрізняються змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації.

Багато авторів пропонують різну класифікацію, враховуючи наступні показники:

- цільова спрямованість (установка);
- організаційно-методична форма проведення занять, заходів;

- зміст засобів;
- функціональна спрямованість, у тому числі за фізичними якостями;
- ступінь навантаження;
- анатомічна ознака;
- віковий склад;
- статевий склад;
- рівень підготовленості;
- місце (середовище) проведення занять;
- кількісний склад;
- біомеханічний принцип (взаємодія з опорою);
- технічна забезпеченість.

Такі фахівці, як Н. В. Казакевич, Л. І. Погасій переконані, що велику кількість різновидів оздоровчої аеробіки можна об'єднати в чотири основні напрямки:

1. Гімнастично-атлетичний (класична аеробіка, степ-аеробіка тощо).
2. Танцювальної спрямованості (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо).
3. Циклічного характеру (сайкл).
4. Напрямок «схід-захід», що поєднує європейську і східну культури в галузі фітнесу

Кожний із представлених напрямків аеробіки має широку розгалужену систему, яка постійно розвивається та доповнюється.

Історичний розвиток оздоровчої аеробіки охоплює відносно нетривалий період часу в порівнянні з іншими видами спорту, але ця нова оздоровча система знаходить усе більше і більше прихильників поміж науковців, спеціалістів-практиків, тренерів, майбутніх фахівців, представників різних спортивних, харчових та фармакологічних товаровиробників і особливо тих, хто безпосередньо займається оздоровчою аеробікою.

Мета роботи

Знати:

1. Специфіку класифікації напрямків аеробіки;

2. Варіанти правил змагань з аеробіки.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст напрямків прикладної аеробіки;
2. Охарактеризувати основні напрямки аеробіки.

Рекомендована література: [15].

Тема 12. Вимоги щодо етикету викладача з оздоровчої аеробіки.

Стислий зміст самотійної роботи.

Етикетні норми має знати кожна людина. Але закономірним є ствердження, що в першу чергу вихованими повинні бути вчителі, викладачі, вихователі.

Педагогічна діяльність вимагає від тренера з оздоровчої аеробіки вміння спілкуватися, правильно поводити себе стосовно людей різного віку, керівництва, колег та представників інших професій. Викладачеві слід бути не лише фахівцем високого рівня, а й вишуканою, вихованою людиною, адже ці риси сприймаються на рівні професійних вимог. Фахівцеві з оздоровчої аеробіки не вибачають того, що інколи вибачають представникам інших професій.

Етикет має ситуативний характер, тобто вибір людиною слова чи жести зумовлений певною ситуацією.

Етикет базується на чотирьох основних підсистемах:

1. Вербальний етикет (етикет мовлення). Передбачає словесні формули вітання, знайомства, поздоровлення, поради, побажання, прохання, запрошення, співчуття. Це ж стосується манери спілкування та мистецтва вести бесіду.

2. Міміка та жести (кінесика). Існують різні жести привітання, прощання, згоди, заперечення. Міміка, погляд, вираз обличчя свідчать про ставлення до співрозмовника.

3. Просторова етика (проксемика). Важливе значення має розташування співрозмовників у просторі, дистанція між ними, фізичний контакт.

4. Етикетна атрибутика. До етикетної атрибутики належить одяг, взуття, головний убір, прикраси, подарунки, квіти тощо.

Під час спілкування партнери визначають свою тактику поведінки.

Основними параметрами є стать, вік, суспільне становище.

Етикет органічно пов'язаний з моральними нормами та цінностями.

Сучасний етикет сповідує чотири основні принципи:

1. Принцип гуманізму й людяності, який вимагає бути ввічливим, тактовним, скромним.

2. Принцип доцільності дій, який дозволяє людині поводитися розумно, просто, зручно для себе та для оточення.

3. Принцип краси поведінки та шляхетності.

4. Принцип дотримання звичаїв і традицій країни, у якій перебуває людина.

Викладач повинен постійно вдосконалювати себе, тому що він – взірець для підопічних. Для покращення свого етикету фахівцеві з оздоровчої аеробіки потрібно дотримуватися таких основних правил:

1. Вітання. Спілкування потрібно починати з привітання, яке може бути як контактним, так і дистанційним; не надто голосним; супроводжуване привітною мімікою, прямим поглядом, усмішкою. Не використовувати лаконічні форми вітання чи запозичені з інших мов: «Привіт», «Салют», «Хелло», «Хай». При вітанні не допускати тавтології: почувши від людини «Добридень», відповідайте – «Здрастуйте». При цьому привітання не повинно бути зверхнім.

2. Знайомство та представлення. Представляючись при знайомстві, слід чітко вимовляти ім'я, прізвище та іншу інформацію. Використовувати форму представлення відповідно до ситуації. У своїй практичній діяльності тренер з оздоровчої аеробіки відрекомендується та знайомиться доволі часто, це пов'язано з майже постійним перебуванням на занятті нових відвідувачів. Крім цього викладач повинен знайомити між собою людей, які відвідують оздоровчі

заняття. Йому дуже важливо пам'ятати імена всіх тих, хто займається на оздоровчих заняттях, колег, представників технічного персоналу тощо.

3. Поведінка в хворобливому стані або в подібних ситуаціях. Якщо, не дотримавшись порад лікаря, викладач усе ж таки вирішив працювати у хворобливому стані, то кашляти, чхати, шмаркати бажано тихо й непомітно. У таких випадках при собі потрібно мати декілька гігієнічних серветок. Бажати здоров'я людині, яка чхає, не допустимо, краще зробити вигляд, що не помітили цього. Дуже негативне враження справляє той, хто відверто позіхає чи голосно зітхає. Позіханню можна зарадити, якщо при закритому роті випустити повітря через ніс. Щоб припинити гикавку, треба однією рукою затиснути носа, а другою взяти склянку з водою і пити її маленькими ковтками, не вдихаючи повітря.

4. Пози, жести та міміка. Бесіду можна вести в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. Якщо положення тіла мовця таке саме, як і слухачів, то він не відчуває при цьому дискомфорту. Не всі рухи людини мають статус жесту. Рух стане жестом тоді, коли матиме не лише практичний, але й символічний зміст.

Крім того, повинна бути комунікативна спрямованість. Жести завжди спрямовані до іншої людини. Вправна жестикуляція, рухи тіла завжди загострюють увагу слухачів. Якщо ж мовець не робить ніяких рухів, то увага слухачів послаблюється. Також існують і хибні вади жестикуляції та рухів: притупування ногою, знизування плечима, надто часті торкання обличчя рукою, стукіт пальцями по столу, часте кивання головою тощо. Потрібно запам'ятати, що жести мають супроводжувати усне слово, не відвертати увагу слухачів. Не треба починати або закінчувати свою промову (розмову) несподіваним жестом. Коли ми говоримо, певні частини нашого тіла перебувають у стані руху: ми жестикулюємо руками, виражаємо свою реакцію мімікою обличчя, посміхаємося, морщимо брови й чоло, прищурюємо очі, змінюємо напрямок погляду. Міміка супроводжує нашу мову так само, як і

жести. Міміка не повинна передавати слухачам усвідомленого та неусвідомленого негативу.

5. Спілкування по телефону. Під час заняття тренерів з оздоровчої аеробіки категорично заборонено користуватися телефоном. При спілкуванні навіть з однією людиною, мобільний телефон повинен бути в режимі вібрації.

Під час телефонного спілкування враження про мовця складається за тоном його голосу і здатністю коротко та ясно, при цьому змістовно, висловлювати свої думки. Важливе значення у телефонній розмові має перше слово, що створює відповідний настрій, тому не варто вдаватися до таких варіантів, як: «Так», «Слухаю», «Я вас слухаю», «На дроті», «Біля телефону».

Найкращий варіант – відповідь міжнародного зразка: «Алло», або більш сервісний варіант – «Фітнес-клуб Ритм, доброго дня».

6. Зовнішній вигляд. Перше враження про викладача складають ті, хто займається, саме за його зовнішністю. І це враження часто буває вирішальним, змінити його потім дуже нелегко, тоді як гарний зовнішній вигляд завжди викликає приємне враження. Охайним виглядом людина засвідчує свою повагу до оточення. Зовнішній вигляд людини залежить від її обличчя, постави, одягу, поведінки та ін. Що ж стосується фізичної краси, то це справа природи. Але потрібно пам'ятати, що на 80-90% людина робить себе привабливою самостійно. Приваблива зовнішність здебільшого буває лише тимчасовим надбанням людини, якщо при цьому не дотримуватися основних правил догляду за зовнішністю:

- узгоджувати свій режим дня, тобто правильно організувати свій відпочинок, раціональне харчування;
- систематично стежити за шкірою обличчя, волоссям, руками;
- періодично відвідувати стоматолога, слідкувати за станом власних зубів;
- робити кожного дня ранкову зарядку;
- слідкувати за вагою тіла;
- при наявності косметичних вад – позбавитися їх;

- стежити за зачіскою; волосся завжди повинно бути чистим та блискучим.

- правильно використовувати косметику; стежити щодня за шкірою всього тулуба, особливо обличчя; застосування прикрас на тілі не повинно бути надмірним, особливо під час занять спортом;

- стежити за чистотою одягу та взуття; переглядати свій гардероб, поповнювати його та оновлювати; носити те вбрання, яке личить; бути розсудливим у своїх витратах купуючи модні речі, до уваги беручи матеріал, колір, малюнок, фасон.

- постійно вчитися на своїх помилках та на успіхах інших.

Окрім дотримання цих правил викладачеві як в робочий час, так і поза ним слід мати відчуття гарного тону.

Гарний тон – це насамперед повага до тих, хто вас оточує, та до себе; це вміння пов'язувати свої інтереси й бажання з інтересами інших, здатність бачити в них друзів; це терпимість до звичок, звичаїв та вад інших людей, стриманість у вияві своїх почуттів.

Тренер з оздоровчої аеробіки самотужки відповідає за мікроклімат, у якому він працює та живе. Гарні манери допомагають створювати доброзичливу атмосферу, зберігають нерви та людські сили. Гарними манерами володіє той, хто не ставить інших у незручне становище.

Люб'язність, готовність допомогти іншим – одна з перших ознак інтелігентності, внутрішньої культури викладача. Грубість не личить кожній людині, особливо тренерові з оздоровчої аеробіки, тим паче коли він співпрацює з великою кількістю людей.

Точність свідчить про рівень культури спеціаліста. Бути пунктуальним скрізь і завжди – ознака гарного тону.

Мета роботи

Знати:

1. Основні поняття базового етикету;
2. Основні принципи базового етикету.

Уміти:

1. Дати характеристику основних правил спілкування;
2. Охарактеризувати особливості основних правил догляду за зовнішністю.

Рекомендована література: [15].

Тема 13. Основні компоненти здорового способу життя.

Стислий зміст самостійної роботи.

Здоровий спосіб життя складається з таких компонентів.

1. Праця (навчання).
2. Побутові умови.
3. Активний відпочинок.
4. Раціональне харчування.
5. Загартування сонцем, повітрям і водою.
6. Оптимальна рухова активність.
7. Медична активність.
8. Відмова від шкідливих звичок.

Праця (навчання). Правильний розвиток та вдосконалення людини неможливий без трудової (навчальної) діяльності. Праця створила людину і сприяє розвитку її фізичних та моральних сил.

Однак сприятливо на людину та її здоров'я впливає лише вільна, правильно організована, з точки зору гігієни, праця. Останнє визначає відповідність процесів праці фізичним можливостям людини, чіткий ритм праці (навчання), регламентування залежно від виду та умов праці (навчання) відпочинку і занять виробничою гімнастикою, використання обідньої перерви не тільки для прийому їжі, але і для активного відпочинку на свіжому повітрі. Не відповідають вимогам здорового способу життя (ЗСЖ) «перекури» замість виробничої гімнастики, вживання їжі поспіхом, особливо на робочому місці у непровітрюваному приміщенні.

Велике значення як для здоров'я, так і для високої працездатності відіграють взаємовідносини між членами колективу. Дратівливість, невдоволеність, викликані сварками, хвилювання через дрібниці, образа

людської гідності негативно впливає на здоров'я, знижує ефективність праці (навчання) і сприяє виникненню нервово-психічних розладів.

Побутові умови. Здоров'я людей певною мірою залежить від побутових умов. Квартира низької комфортності, скупченість у квартирі, кімнатах гуртожитку та інші незадовільні умови побуту не тільки не відповідають уявленню про ЗСЖ, але й можуть бути причинами виникнення ряду захворювань, зокрема, туберкульозу, рахіту, венеричних захворювань тощо, конфліктів та нервово-психічних розладів.

Активний відпочинок. Правильно організований відпочинок – необхідна умова ЗСЖ і важливий засіб зміцнення здоров'я. Кожній людині потрібен щоденний, щотижневий і щорічний відпочинок.

Вибір форм та місця відпочинку, спосіб використання вільного часу залежить від віку, стану здоров'я, особистих уподобань та можливостей людини. Краще за все відпочивати в умовах, відмінних від звичних. Структура відпочинку повинна відповідати важкості праці (навчання) та віку людини. Для робітників, чия праця відноситься до категорії важкої, більше підходить пасивний відпочинок. Представникам розумової (в тому числі і студентам) чи легкої фізичної праці, особливо пов'язаної з нервовим напруженням, потрібен активний відпочинок.

Важлива форма відпочинку – сон. Його тривалість не можна скорочувати, тому що систематичне недосипання призводить до розладу нервової системи і може сприяти виникненню різних захворювань. Також небажано і порушення ритму сну протягом доби.

Відпочинку сприяє оптимістичний настрій, радісне сприйняття життя, насичені враження від спілкування з природою та новими людьми.

Раціональне харчування. Для підтримання нормальної життєдіяльності та збереження життя на високому рівні кожна людина повинна отримувати не тільки необхідну кількість різних харчових речовин, але і раціональне харчування.

Термін «раціональне харчування» найчастіше використовують для позначення харчування здорових людей. У визначенні значення харчування для збереження і зміцнення здоров'я, попередження передчасного зношення організму і хвороб неможливо обійти питання: що ж становить фізіологічну основу здоров'я?

Ґрунтуючись на наукових спостереженнях, вчені відзначили, що стан здоров'я (його порушення, розвиток хвороб тощо) – результат взаємодії організму з навколишнім середовищем шляхом споживання з нього харчових речовин.

Виділяють чотири основних види харчування: звичайне, оптимальне (ідеальне), надмірне і недостатнє.

Звичайний вид харчування спостерігається у більшості людей, що харчуються звичайною повноцінною їжею. Здоров'я цих людей характеризується відсутністю структурних порушень і функціональних розладів, а їх адаптаційні можливості цілком достатні для пристосування до звичайних умов існування.

Оптимальний вид харчування. Люди, які використовують цей вид харчування досить рідко зустрічаються. Цей вид харчування формується в осіб із сприятливою спадковістю, і які дотримуються правил ЗСЖ, під впливом адекватного і збалансованого харчування.

Головною ознакою надмірного виду харчування є надмірна маса тіла. При I ступені надмірної маси (10,0-20,0%) люди залишаються досить здоровими, у них зберігається та ж працездатність, однак втома настає швидше, ніж звичайно. У людей II ступеня перевищення маси тіла (30,0-49,0%) під час фізичних навантажень з'являються тимчасові, скороминучі порушення функцій серцево-судинної системи та органів дихання. Цей стан розцінюється як проміжний між здоров'ям та хворобою.

Недостатній вид харчування навпаки характеризується дефіцитом маси тіла. Причинами його формування можуть бути:

недостатнє споживання їжі або харчових речовин, порушення умов харчування, обумовленими наслідками хірургічних втручань на шлунково-кишковому тракті, наявністю цукрового діабету I типу, онкологічних, інфекційних та інших захворювань.

Загартування. Це не тільки обов'язковий компонент ЗСЖ, але й один із ефективних засобів профілактики захворювань, особливо застудних. Правильно проведене загартування нормалізує діяльність серцево-судинної та нервової систем. Загартування – важливий шлях боротьби з метеочутливістю, тобто підвищеною чутливістю людей до погодно-кліматичних змін. «Сильний, але незагартований, подібний до фортеці з товстими і високими мурами, до якої забули приладнати ворота», – говорить народна мудрість.

Оптимальна рухова активність. Це обов'язкова умова ЗСЖ.

Рух – не тільки суть життя, але і здоров'я. Ще Гіппократ справедливо стверджував: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні обов'язково увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя».

Ручова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Можна виділити ряд загальних положень, на яких, як правило, будуються конкретні методичні рекомендації.

1. Ручова тижнева активність студентів має бути не менше 10-12 год.

2. Профілактику гіпокінезії та гіподинамії слід проводити впродовж усього життя, розпочинаючи з раннього віку, коли закладається фундамент здоров'я і формуються розумові навички.

Тому особливо важливе значення має фізичний розвиток дітей і підлітків.

3. Основним принципом підвищення рухової активності має бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження. Постійно слід отримувати консультацію лікаря і фахівців щодо характеру і обсягу рухових режимів.

4. Заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовувальними процедурами.

Медична активність. Окрім трудової, соціальної активності та інших аспектів способу життя на здоров'я впливає і медична активність. Під медичною активністю людини розуміється його належне ставлення до свого здоров'я: виконання медичних призначень, своєчасне відвідування лікувально-профілактичних закладів, дотримання правил особистої гігієни. Даний вид активності значною мірою визначається загальним рівнем культури, освітою, умовами життя тощо. На медичну активність людей суттєво впливає рівень охорони здоров'я та якість медичної допомоги населенню у тому чи іншому регіоні.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів

Відмова від шкідливих звичок. Дотримання режиму праці (навчання) і відпочинку, харчування, сну, регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають позбавитись від шкідливих звичок, які, як правило, супроводжуються млявим, розбитим станом, зниженням працездатності і швидкості реакції.

Разом з тим, система шкільної освіти і вищих навчальних закладів не формує належної мотивації до ЗСЖ. Дійсно, більшість людей знає, що палити, вживати алкогольні напої та наркотики шкідливо, але, на превеликий жаль, не можуть чи не хочуть позбавлятися цих шкідливих звичок. Ніхто не заперечує про необхідність рухової активності та загартування, але більшість людей веде малорухливий спосіб життя і бояться холодної води.

Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення кількості підлітків та молоді з надмірною масою з усіма негативними наслідками.

Мета роботи

Знати:

1. Склад компонентів здорового способу життя;
2. Сутність компонентів здорового способу життя.

Уміти:

1. Охарактеризувати орієнтовний тижневий руховий режим студентів;

2. Охарактеризувати орієнтовний зміст про загальних положень на яких, як правило, будуються конкретні методичні рекомендації.

Рекомендована література: [13].

Тема 14. Оздоровча гімнастика з дітьми дошкільного віку.

Стислий зміст самотійної роботи.

Дошкільний вік є одним із найбільш відповідальних періодів життя людини щодо формування фізичного здоров'я й культурних навичок, які забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо, що 40% захворювань у дорослих були «закладені» в 5-7 років. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинно формувати здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини. А це можливо завдяки використанню здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні дошкільників.

Запровадження здоров'язберігаючих технологій у фізичну культуру дошкільників – вимога сьогодення.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку слід відокремити: футбол-гімнастику, художню гімнастику, гідроаеробіку, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми), дитячий фітнес.

За останні роки великої популярності набуло застосування в практиці роботи оздоровчих технологій, які використовуються з профілактично-лікувальною метою насамперед: фітотерапія (чаї, коктейлі, фіто мішечки), ароматерапія (ароматизація приміщення), вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Має неабияку ефективність впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: піскова терапія, кольоротерапія, арттерапія, сміхотерапія, казкотерапія, музична терапія.

Існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте, кожен вихователь чи педагогічний колектив в цілому, використовуючи у власній діяльності інноваційні технології, має обов'язково

радитися з медичними працівниками, психологами, достеменно знати особливості впровадження тих чи інших технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми.

Арт-терапія – малювання, ліплення, декоративно-прикладне мистецтво. Особливо показана арт-терапія гіперактивним, розгальмованим, агресивним дітям. Ігри та вправи з пальчиками під музику, як один із прийомів арт-терапії, широко застосовувалася в гімнастиці.

Кінезотерапія – оздоровлення за допомогою різних рухів під музичний супровід: ритмічна гімнастика. У результаті виконання вправ комплексу підвищується стійкість до стресів, стабілізується психіка, розвивається інтуїція, активізуються творчі здібності.

Ігрова терапія. Шлях до душі дитини лежить через гру.

Казкотерапія. З казки до дитини на підсвідомості входить алгоритм здорових відносин між людьми у всіх життєвих ситуаціях.

Природотерапія. Охоплює використання природних чинників: сонце, повітря, вода, земля.

Сміхотерапія. Вона допомагає успішно лікувати хронічні захворювання. У роботі з дітьми використовуються жарти-хвилинки, гумористичні розповіді, театральні постановки, міні-сміхопанорами.

Рефлексотерапія – масаж активних точок, розташованих на пальцях рук, вушних раковинах, на стопах ніг, на обличчі.

Пластичний масаж зі спілкуванням мають дуже важливе значення: дає можливість співвіднести слово з тактильним відчуттям.

Звукова гімнастика – це своєрідний звуковий вібромасаж.

Рефлексотерапія – пальцевий точковий масаж і самомасаж.

Пальчикова гімнастика. Виконуючи ті або інші композиції пальців (мудру), замикаються енергетичні канали, викликаючи потрібний лікувальний ефект.

Гімнастика розуму – виконання простих рухів і вправ допомагає дітям будь-якого віку розкрити ті можливості, які закладено в нашому тілі.

Фітотерапія – оздоровчі напої та чаї з шипшини; вітамінні коктейлі з ромашки, календули, деревію, спориша; фітомішечки.

Вітамінотерапія – полівітаміни, аскорбінова кислота, вітамінізація страв.

Ароматерапія – це метод терапії з застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами.

Одним із засобів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи є використання інноваційних технологій та нетрадиційних засобів фізичного виховання.

Мета роботи

Знати:

1. Значення оздоровчої гімнастики дітей дошкільного віку;
2. Специфіку та особливості оздоровчої гімнастики дітей дошкільного віку.

Уміти:

1. Дати характеристику комплексу вправ оздоровчої гімнастики дітей дошкільного віку;
2. Розкрити сутність оздоровчої гімнастики у режимі дня дітей дошкільного віку.

Рекомендована література: [12, 14].

Тема 15. Оздоровча гімнастика для жінок.

Стислий зміст самотійної роботи.

Кожна жінка мріє якомога довше залишатися молодою і красивою. Стародавні греки не дарма говорили: «Ні сяйво геніальності, ні мудрість, ні краса душі – ніщо не може змагатися з молодістю». Справжня зовнішня краса надається жінці не тільки красивими рисами обличчя, але і правильними пропорціями тіла, стрункістю, гарною поставою, здатністю красиво пересуватися. Тому, щоб довгі роки залишатися привабливою і енергійною, жінка повинна знайти час для виконання фізичних вправ.

Говорячи про типологічні особливості нервової системи жінки, слід зазначити, що вона більш емоційна, збудлива, вразлива. Що відрізняє жінок від чоловіків, так це їх особливе відчуття ритму і витонченість рухів, пов'язаних з цим відчуттям. Не випадково художня гімнастика, синхронне плавання, художня гімнастика виявилися, по суті, суто жіночим видом спорту.

У зв'язку із зазначеними відмінностями жінкам доводиться витрачати більше енергії, ніж чоловікам, в тих видах спорту, які є, так би мовити, і жіночими, і чоловічими одночасно (гімнастика, біг, стрибки, штовхання і метання легкоатлетичних снарядів – крім молота, який протипоказаний жінкам – баскетбол, волейбол, плавання, фехтування і багато інших, в тому числі і ті, де жінки виступають на рівних з чоловіками в змішаних парах). Це, а також те, що суглоби жінок, особливо ліктюві, менш міцні, ніж у чоловіків, пояснює той факт, що жінки частіше отримують травми в спільних з чоловіками видах спорту. Особливо небезпечними для жінок є травми, пов'язані з пошкодженням тазостегнового суглоба.

Загальновідомо, що сучасна цивілізація несе у собі загрозу для людства гіподинамією, тобто серйозними порушеннями опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання і травлення, пов'язаними з обмеженням рухової активності. «Життя вимагає руху», – писав Аристотель. І це дійсно так. Рухова активність – найважливіша умова нормального життя людей, а тим часом ми все менше рухаємося: їздимо на роботу в громадському транспорті і з роботи, сама робота з впровадженням досягнень науково-технічної революції перестає бути пов'язана з фізичною працею, ми також сидимо вдома частіше, ніж рухаємося. Одним словом, гіподинамія починає реально загрожувати кожній людині.

Гімнастика благотворно впливає на весь організм: поліпшується дихання, зміцнюється серцево-судинна система, розвиваються м'язи, які, в свою чергу, формується скелет, надаючи всій фігурі струнку позу. Енергія в добре тренуваному тілі спрямована у першу чергу на ті частини, які відчувають найбільше навантаження, розвивають їх, надання їм красивої форми. Загальне

самопочуття поліпшується, з'являється впевненість у собі, а разом з нею приходить до нас і стає незмінним супутником нашого життя почуття оптимізму. Після декількох місяців регулярних занять спортом спостерігається явний позитивний ефект: зменшуються або зникають скарги на здоров'я, поліпшується сон, підвищується працездатність, знижується жирова частина маси тіла, знижується артеріальний тиск, прискорюються процеси відновлення. Слід зазначити, що цілющий ефект проявляється ще на початку занять у 60-70 років і старше.

Аеробні вправи найбільшою мірою тренують серцево-судинну і дихальну системи. Вони виконуються в порівняно невисокому темпі і досить тривалий час (від 15 хвилин до декількох годин), залучаючи в роботу великі м'язи. За 20-30 хвилин занять частота пульсу збільшується в 2 рази, кров значно насичується киснем (від грецького «повітря» і виводиться назва цього виду фізичних вправ), поліпшуються обмінні процеси, що уповільнює механізм старіння організму. Енергійна ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, веслування, лижі, танці, теніс, баскетбол, велоспорт, художня гімнастика (аеробіка) – все це різновиди аеробних навантажень. Всі аеробні вправи сприяють схудненню, корекції фігури (за рахунок підвищеного розщеплення жиру) покращують настрій, підвищують здатність організму протистояти стресам, надають антисклеротичну дію, тренують витривалість, підвищують фізичну працездатність.

Аеробне тренування вигідно відрізняється від інших видів фізичної активності (наприклад, атлетичної гімнастики) тим, що не призводить до збільшення м'язової маси, в результаті чого підвищується вміст холестерину і розвивається атеросклероз. Аеробні вправи є найефективнішим засобом профілактики серцево-судинних захворювань, смертність від яких займає 1-е місце в світі.

Силові вправи відмінно тонізують організм, сприяють зміцненню і збільшенню розмірів м'язів. До цього виду вправ відноситься популярний нині культуризм, або бодібілдинг («побудова тіла»), а також атлетична гімнастика.

Силові вправи з правильною методикою тренувань дозволяють в короткі терміни сформувати фігуру «за бажанням» і позбутися від зайвих жирових відкладень в будь-якому віці. Крім формування красивого тіла, ці вправи сприяють розвитку сили і витривалості, що досягається за рахунок загального тренування м'язів і цілеспрямованого навантаження на окремі м'язи.

Мета роботи

Знати:

1. Морфологічні та функціональні особливості організму жінки;
2. Методичні особливості проведення оздоровчої гімнастики для жінок.

Уміти:

1. Розкрити сутність оздоровчої гімнастики для жінок;
2. Охарактеризувати особливості проведення оздоровчої гімнастики для вагітних жінок.

Рекомендована література: [12, 16].

Тема 16. Оздоровчі технології на основі бігу та ходьби.

Стислий зміст самостійної роботи.

Оздоровча ходьба. До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, переваги якої – доступність і ефективність – особливо важливі для людей з надлишковою масою тіла, літніх і тих, хто має низький рівень фізичного стану. Відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини, необхідно забезпечувати збалансованість фітнес-програм, які включають тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили, гнучкості. Установлено, що дорослій людині необхідно займатися як мінімум 30 хв на день різними видами рухової активності невисокої інтенсивності.

Оздоровчий біг.

Після завершення програми ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі «біг підтюпцем».

Програма «біг підтюпцем» (Хоули, Френке, 2000):

1. Перш ніж почати програму бігу, слід завершити програму ходьби.

2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.

3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.

4. Займайтеся на початковій межі своєї ЧСС, реєструйте свою ЧСС на кожному занятті.

5. Виконуйте програму за принципом «день роботи – день відпочинку».

Етап 1. Пробіжіть підтюпцем 10 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть 5 разів і визначте свою ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 2. Пробіжіть підтюпцем 20 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 3. Пробіжіть підтюпцем 30 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 4. Пробіжіть підтюпцем 1 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 3 рази й визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 5. Пробіжіть підтюпцем 2 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 2 рази й визначте ЧСС. Не виходьте за межі своєї ЧСС, збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 6. Пробіжіть підтюпцем відстань (400 або 440 м) і перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час пробіжки, щоб не виходити за межі своєї ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми п'ятого етапу. Пробіжіть відстань у 6 разів більшу за першу, чергуючи її з ходьбою.

Етап 7. Пробіжіть підтюпцем відстань у 2 рази більшу за першу й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час пробіжки, щоб не виходити за межі своєї ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми шостого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань у 6 разів більшу першої, чергуючи її з ходьбою.

Етап 8. Пробіжіть підтюпцем 1 км й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі своєї ЧСС.

З метою досягнення й підтримки високого рівня аеробних здібностей розроблені фітнес-програми з використанням кардіо-васкулярних тренажерів (бігові доріжки, велоергометри, гребні, лижні й степ-тренажери – степпери).

Бігові доріжки за типом руху поділяються на механічні й електричні. У механічних бігове полотно приводиться в рух за рахунок роботи м'язів тих, хто займається, в електричних – електромотором. Переваги механічної доріжки – простота й низька вартість; недоліки – навантаження лімітується ступенем стомлення того, хто займається. Комфортність і безпека занять на електричних доріжках забезпечується спеціальною страховою системою. Вправи на них виконуються в більшому діапазоні інтенсивності.

В останні роки з'явився новий тип тренажерів – еліптичні, об'єднуючі технічні можливості велотренажера, степ-пера й бігової доріжки. Характерна риса цих тренажерів – еліптична амплітуда рухів педалей, що знижує майже до мінімуму навантаження на колінні й гомілковостопні суглоби, забезпечуючи активне включення в роботу м'язів сідниць, стегон і гомілки. Ряд еліптичних тренажерів має рухливі ручки, які дозволяють вправляти м'язи плечового пояса. У таких тренажерах використовується магнітна система з рівномірним регулюванням навантаження.

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності. Перший рівень – робота виконується в діапазоні 60-70% максимальної ЧСС. Другий рівень – робота виконується в межах 70-85% максимальної ЧСС.

Мета роботи

Знати:

1. Норми дозування при оздоровчих тренуваннях з ходьби та бігу;
2. Методичні особливості проведення оздоровчого тренування з ходьби та бігу.

Уміти:

1. Розкрити сутність оздоровчих режимів тренувальних занять бігом;

2. Охарактеризувати сутність оздоровчого заняття бігом, за К. Купером.

Рекомендована література: [14, 16].

Тема 17. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня ЗВО.

Стислий зміст самотійної роботи.

Основним завданням викладача фізичного виховання вищого навчального закладу полягає в тому, щоб майбутні спеціалісти різних галузей були фізично здоровими, активними, готовими до плідної праці а також захисту своєї Батьківщини. Тому в кожному вищому навчальному закладі повинна добре працювати установка на поліпшення якості життя студента. Велику частину державних тестів з фізичного виховання складає переважна більшість гімнастичних вправ. Гімнастика – один із універсальних засобів фізичного виховання, що успішно використовується для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, формуванню життєво важливих рухових навичок та підвищенню якості життя. Методика виконання гімнастичних вправ вирізняється не тільки суровою регламентацією рухів але й відносно суворими обмеженнями в організації занять. На відміну від спортивних ігор та єдиноборств в гімнастиці можна чітко визначити кількість підходів, регулювати тривалість вправи та ускладнювати її виконання. Це дозволяє як викладачу так і студенту тримати під повним контролем вплив та дію окремої фізичної вправи на організм.

Гімнастика – один із універсальних засобів фізичного виховання та реабілітації, що успішно використовується як для підвищення функціональних можливостей організму, так і для їх відновлення. На заняттях з оздоровчої гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:

- освіти та розвитку з метою гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей;

- оздоровчої дії з метою підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, укріплення здоров'я, профілактика професійних та інших захворювань;

- надбання життєво важливих рухових навичок та вмінь прикладного характеру, що сприяють фаховій підготовці;

- виховання моральних, волевих та естетичних якостей людини як особистості;

- освоєння спортивних програм різної складності виконання.

До методичних властивостей оздоровчої гімнастики належать:

1. Різнобічна дія на організм. Зміст гімнастики складають вправи, що діють на всі частини опорно-рухового апарату та на функціональний стан усіх без винятку систем організму. Жоден вид спорту не має такої різнобічної дії, який притаманний оздоровчій гімнастиці. Ця властивість зумовлює високу ефективність оздоровчої гімнастики як засобу фізичної реабілітації.

2. Різноманітність вправ. Унікальність гімнастики полягає у практично необмеженій кількості засобів. Практично будь – які завдання фізичного виховання можливо вирішувати за допомогою відповідних гімнастичних вправ. В гімнастиці часто використовують не окремі вправи, а їх комплекси. Різноманітність вправ досягається також використанням загальних та спеціальних гімнастичних приладів та предметів (скакалка, набивні м'ячі, гантелі та ін.).

3. Вибіркова дія вправ. Завдання з вибіркового розвитку окремих фізичних якостей, зміцнення тих чи інших груп м'язів, суглобів, профілактиці та відновленню окремих функцій організму можливо вирішити підбором певних гімнастичних вправ та спеціальною методикою їх виконання. Можливості суворої регламентації простору – часових характеристик вправи дозволяють діяти локально на будь – яку частину тіла. Це особливо важливо для лікувальної фізичної культури та професійно – прикладної фізичної підготовки.

4. Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження. Гімнастична методика вирізняється не тільки суворою регламентацією програми рухів, але й відносно суворими обмеженнями в організації занять та регулюванні навантаження. На відміну від спортивних

ігор, єдиноборств в гімнастиці можна чітко визначити кількість підходів, тривалість заняття, складність вправи тощо. Це дозволяє викладачу тримати під повним контролем дію фізичного навантаження на організм.

5. Можливості ускладнення та комбінування вправ, застосування одних і тих же вправ у різних цілях. Типовим способом підвищення інтенсивності занять є освоєння більш важких вправ, їх поступове ускладнення за рахунок зміни умов виконання. Конструювання нових елементів і вправ, створення оригінальних композицій розвиває творчі здібності учнів. Подібні можливості серед інших видів спорту обмежені.

Прикладні вправи – група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними професійно та життєво важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.

До найбільш вживаних вправ прикладної гімнастики належать:

Ходьба – циклічні рухи без фази польоту з переміщеннями у просторі або на місці: похідний або звичайний крок; ходьба на носках, на п'ятах, на внутрішніх та зовнішніх схилах стопи; хода зігнувшись з опорою руками на коліна; ходьба у півприсіді; ходьба випадами; ходьба кроком навхрест; ходьба з високим підніманням колін і т.д.

Біг – циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці: звичайний біг, біг із згинанням ніг; біг з підскоками; біг з прискоренням.

Вправи на рівновагу – вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату.

Вправи на поставу – спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тонуусу м'язового корсету тулуба та верхнього плечового поясу.

Дихальні вправи – спеціальні вправи на удосконалення дихальної функції організму: на затримку дихання, сповільнене та прискорене дихання, глибоке та поверхнєве дихання, різношвидкісне дихання через ніс і рот, діафрагмальне дихання і т.д.

Метання та ловлення – вправи з предметами (набивними м'ячами, гирями), які сприяють формуванню навичок переміщення предметів у просторі та спритного маніпулювання предметами, в першу чергу, за рахунок удосконалення функцій частини головного мозку, що відповідає за координацію рухів; різновиди: підкидання та ловлення, метання у ціль, метання на віддаль, жонглювання і т.д.

Мета роботи

Знати:

1. Методичні особливості оздоровчої гімнастики як засобу фізичного виховання та реабілітації;
2. Форми самостійних занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, фізкультурна пауза, самостійні тренувальні заняття).

Уміти:

1. Розкрити сутність самоконтролю за станом організму під час самостійних занять фізичними вправами;
2. Складати комплекси вправ для самостійних занять фізичними вправами.

Рекомендована література: [5, 8, 13, 14, 16].

Тема 18. Стретчинг.

Стислий зміст самостійної роботи.

Вправи на розтягнення (стретчинг) є невід'ємною складовою будь-якої програми з оздоровчого фітнесу.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тіла людини. «Стретч» – рухова дія («стретч-тренування»), еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу». Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Створюючи в організмі безліч позитивних ефектів, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому. Стретчинг-тренування використовуються в складі фітнес-програм:

- як комплекс вправ або як окреме заняття;

- як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості або як засіб ЛФК для профілактики травматизму в спортсменів;
- для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;
- як засіб коригувальної гімнастики.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу.

Гнучкість є специфічною для кожного суглоба, тому для її удосконалення та підтримання на належному рівні у фітнес-програми належить включати вправи для поліпшення рухливості основних суглобів та еластичності усіх основних м'язових груп тіла. При цьому необхідно враховувати інтенсивність занять (до відчуття легкого дискомфорту), тривалість (10-30 с), частоту (не менше 3-6 разів на тиждень) і різновид – індивідуальні та групові вправи на розтягнення.

В залежності від цілей заняття стретчинг використовують у розминці для підготовки м'язів до великих навантажень, для розвитку гнучкості (як окреме заняття) і в якості релаксуючої процедури у заминці.

У підготовчій частині заняття переважно використовується динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їх еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають зразу ж після напружених тренувань. Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу у заключній частині – відновити довжину м'язів до початкового стану. Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування.

За умови, коли стретчинг використовується як самостійне (окреме) заняття, варто дотримуватися ряду додаткових принципів:

- основну увагу належить приділяти м'язам та сполучнотканинним структурам тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;
- основні вправи виконуються лежачи і сидячи;
- на одні і ті ж сегменти тіла доцільно передбачати два кола вправ;
- найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20-55 хв, частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5-7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять.

Для розвитку гнучкості м'язи варто розтягувати більше звичного діапазону руху – до відчуття легкого дискомфорту. Разом з тим, не варто допускати виразних больових відчуттів, адже біль є показником перерозтягнення м'язів та інших негараздів. Під час розтягнення шиї та поперекової ділянки необхідно уникати надмірного згинання та витягування. Треба пам'ятати, що ризик пошкодження структур хребта при виконанні стретчингу в положенні лежачи та сидячи завжди менший, ніж з положення стоячи.

Проводячи стретчинг, необхідно постійно контролювати рухи і дотримуватися принципу поступовості нарощування розтягувальних зусиль. Щоб досягти мінімального результату щодо поліпшення гнучкості, необхідно займатися стретчингом не менше трьох разів на тиждень.

Найбільш поширеними методами стретчингу є статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ. При пасивному статичному стретчингу м'яз розтягується за рахунок зовнішньої сили (партнера, ваги тіла тощо) до відчуття легкого дискомфорту. Тривалість знаходження в розтягнутому стані – 10-30 с. Активний статичний стретчинг характеризується тим, що м'язова група розтягується за рахунок довільного напруження інших м'язових груп (різновид силового тренування з статичним напруженням м'язів).

Пасивний динамічний стретчинг – м'яз розтягується, і в такому стані його піддають плавним додатковим розтягненням невеликої амплітуди. Цей метод стретчингу пов'язаний з високим психологічним комфортом і значним

фізіологічним ефектом. Цьому сприяє низький рівень монотонності при виконанні розтяжок.

При активному динамічному стретчингу м'яз розтягується за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Метод пропріорецептивного поліпшення нервово-мязової передачі імпульсів (метод ПНФ; англ. PNF – proprioceptive neuromuscular facilitation) є найбільш ефективним. Його краще використовувати з допомогою партнера. Різновидом ПНФ є метод затримки-розслаблення – м'яз пасивно розтягується до відчуття легкого дискомфорту на 10 с, тоді ізометрично скорочується (шестисекундна фаза затримки). Після цього м'яз розслаблюють і вдруге пасивно розтягують на 30 с (фаза розслаблення). Іншим різновидом ПНФ є метод скорочення-розслаблення – м'яз пасивно розтягується до відчуття дискомфорту на 10 с, тоді концентрично напружується (фаза скорочення); після цього м'яз розслаблюють і вдруге пасивно розтягують на 30 с (фаза розслаблення).

ПНФ-стретчинг проводиться як окреме заняття з особами віком не менше 18 років. Перед заняттям виконують 5-10-хвилинну аеробну розминку легкої інтенсивності та динамічний стретчинг. На м'яз або групу м'язів необхідно виконувати 2-5 підходів ПНФ стретч-вправи. Між ПНФ-стретчинговими заняттями має бути інтервал відпочинку не менше 48 год.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність поняття «стретчинг»;
2. Методичні особливості стретчинг-тренування у складі фітнес-програм.

Уміти:

1. Розкрити сутність гнучкості;
2. Охарактеризувати завдання занять стретчингом.

Рекомендована література: [3].

Тема 19. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи.

Стислий зміст самотійної роботи.

Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. Одним із основних принципів роботи зі студентами у ВНЗ, мають відхилення у стані здоров'я, є оздоровча спрямованість навчального процесу. Однак науковці недостатню розробили механізм його реалізації. Важливим є те, що традиційні методи та засоби фізичної культури, які використовують у ВНЗ, не можна застосовувати на заняттях зі студентами СМГ. Система засобів, яка існує і використовується для корекції і компенсації відхилень у стані здоров'я, не цікавить молодь.

Досліджуючи цю проблему, українські фахівці дійшли висновку, що методики фізичного виховання для студентів із відхиленнями у стані здоров'я, які існують сьогодні, враховують, зазвичай, характер та тяжкість захворювання, будуються за стандартною схемою і не передбачають визначення індивідуальних особливостей студентів та їхні бажання до певного виду діяльності. Тому потрібно досліджувати вплив різноманітних сучасних форм оздоровчих занять на фізичний стан молоді; шукати нові технології проведення занять з фізичного виховання зі студентами. Однак застосування новітніх технологій у процесі фізичного виховання, які б були адаптовані до людей з різним рівнем фізичного стану, потребує детального дослідження.

Актуальною також є проблема розроблення науково обґрунтованого підходу до використання цих засобів у процесі фізичного виховання студентів. Наприклад, М. В. Щербей стверджує, що це одне з фундаментальних питань, на які повинні відповісти педагогіка вищої школи. Також О. З. Блавт наголошує, що вирішення існуючих проблем у роботі зі студентами СМГ можливе за умови модернізації сучасної системи фізичного виховання за допомогою сучасних електронних засобів.

Дедалі більше у світі зростає кількість різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Їх виникнення зумовлене пошуком сучасних

ефективних засобів фізичного виховання, які б відповідали різноманітним запитам студентської молоді, що спонукає науковців до впровадження їх у процес фізичного виховання.

Аналіз праць, що присвячені аспектам оздоровчої фізичної культури, де вжито термін «фітнес» свідчить про широке його використання. Отож під загальним фітнесом розуміють оптимальну якість життя, яка охоплює соціальні інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти. У багатьох роботах, які присвячені проблемам розвитку фітнесу зазначено, що на основі будь-якої фітнес-програми є засоби і методи зміцнення кардіореспіраторної системи, впливу на розвиток витривалості, сили і гнучкості. Показники розвитку цих рухових якостей провідними для оцінювання фізичної форми і стану здоров'я людини.

Саме раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий вплив на організм, багато у чому забезпечує досягнення основної мети фізичного виховання студентської молоді, сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їхньої професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованої персональної фізкультурної діяльності студентів визначається насамперед рівнем фізичного стану, функціональними можливостями їхнього організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності та підготовленості.

Основними завданнями фітнесу є:

- > забезпечення базового та професійного рівня фізичної дієздатності,
- > забезпечення відпочинку та відновлення оптимального функціонального стану,
- > відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей,
- > досягнення максимального результату рухової діяльності,
- > формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Усі ці завдання у кожному виді фізичного виховання (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються

по-різному, однак пріоритетною є лише одна – формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Отже, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і безпосередньо наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять. За твердженням науковців, індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів СМГ мають відповідати таким вимогам:

- > доступність тренувальних засобів та тих, що підтримують оздоровчий ефект;
- > урахування можливостей та інтересів;
- > можливість проведення індивідуальних занять;
- > теоретична і методична підготовленість;
- > навички самодіагностики фізичного стану;
- > знання щодо запобігання травматизму під час самостійних занять.

Метою всіх фітнес-програм є не досягнення високих спортивних результатів, а прагнення людей до здорового способу життя. Всі фітнес-програми будуються на основі принципу безпеки і максимальної користі для здоров'я.

Аеробіку вважають основою фітнесу і тому вона є однією з найбільш популярних і доступних складових фітнес-програм. У вужчому значенні, аеробіка – це один з напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, які будуються на основі різноманітних гімнастичних вправ і проводяться під обов'язковий музичний супровід.

На основі фундаментальних праць провідних вчених у галузі медико-біологічних наук, сучасні науковці розвивають і вдосконалюють форми та засоби оздоровчих видів аеробіки, намагаються розширити можливості підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Окрім того, зазначимо, що традиційні засоби і методи, не можуть бути повною мірою перенесені у систему навчання студентів, які зараховані до СМГ.

Особливості побудови змісту і методики оздоровчих занять визначаються не лише характером захворювання і відхиленнями у стані здоров'я студентів, а й вмінням викладача знайти адекватні їм рухові засоби реабілітації та обсяги тренувальних навантажень.

Окрім того, залишається важливим питання інформативності певних засобів контролю, які дають змогу отримати дані про фізіологічні зміни в організмі під впливом занять з різноманітних видів аеробіки; зміна показників фізичних якостей та фізичного стану. Програми занять з оздоровчої аеробіки треба розробляти так, щоб організм тих, хто займається поступово адаптувався до безперервного навантаження та витримування його без особливого напруження. Тобто актуальним є розділення оздоровчих фітнес-програм для студентів із відхиленнями у стані здоров'я відповідно до рівня фізичного стану, характеру та тяжкості захворювання.

Наукові дослідження останніх років дали змогу не лише визначити деякі особливості впливу різних комплексів аеробіки, а й рекомендувати методики їх побудови, технологію розвитку, контролю і адаптацію стосовно до віку і стану здоров'я тих, хто займається. Вчені стверджують, що для профілактики захворювань кардіореспіраторної системи найкраще використовувати саме циклічні вправи аеробного характеру з огляду на те що вони специфічно впливають на організм. Використання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дає змогу залучати такі механізми лікувальної дії: тонізувальний вплив, трофічну дію, механізми формування компенсаторних функцій та їх нормалізації.

Одним із найрозповсюдженіших захворювань серцево-судинної системи серед студентської молоді є ВСД – захворювання, яке характеризується дисфункцією вегетативної нервової системи та функціональними порушеннями зі сторони багатьох систем організму. Саме тому окремим питанням є можливість застосування аеробних вправ при захворюваннях ВСД. Під поняттям ВСД розуміють функціональні розлади вегетативного відділу нервової системи, судин, серця, центральної нервової системи. Тобто це

хвороба, яка має багато суб'єктивних симптомів, але ніколи не призводить до інфаркту міокарду, гіпертонічної хвороби та інших органічних захворювань.

На сьогодні є велика кількість методів реабілітації ВСД, які застосовують для корекції функціонального стану серцево-судинної системи. Так, для профілактики та реабілітації ВСД використовують здебільшого немедикаментозні засоби, серед яких нормалізація способу життя, загартовування, заняття фізичними вправами. Деякі автори вважають ефективність реабілітації таких хворих застосування комплексів, які містять у собі ЛФК, лікувальний масаж, також зафіксовано позитивний вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан хворих на ВСД.

Тобто, використання сучасних напрямів оздоровчого фітнесу зі студентами, які за станом свого здоров'я скеровані до СМГ, набуває важливого значення для поліпшення рівня фізичного здоров'я та фізичного стану.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи;
2. Основні завдання фітнесу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи;
3. Методичні особливості проведення фітнес-програми для студентів СМГ.

Уміти:

1. Розкрити сутність впливу різних комплексів аеробіки;
2. Охарактеризувати спеціальні вправи фітнес-програми для студентів СМГ для профілактики різних захворювань.

Рекомендована література: [8].

Тема 20. Даоська оздоровча гімнастика.

Стислий зміст самотійної роботи.

Вправи для збереження здоров'я і довголіття (ВЗЗД), поширені Бянь Чжичжуном, входять до складу дорогоцінних китайських методів зміцнення організму і профілактики захворювань. Їх унікальну ефективність при лікуванні

ослаблених статевих функцій не зрівняється ні з якими лікарськими засобами. Відповідно до принципу «зробити так, щоб минуле служило сьогоденню», ми повинні поставити ВЗЗД на службу збереження здоров'я людей, лікування і профілактики захворювань. Виходячи з цих положень, китайські лікарі надають великого значення зміцненню опору організму, підтримці здорової енергії, яка б блокувала негативні впливи, регулюючи баланс Інь та Янь в організмі. Лікують хвороби, ґрунтуючись на концепції: «Зберегти життєву енергію в організмі людини таким чином, щоб запобігти проникненню негативних впливів в організм».

У стародавні часи існувало безліч шкіл і відгалужень даосизму, кожна з яких мала свій спосіб збереження і зміцнення фізичного здоров'я і продовження життя. Навчання, які я пропоную, належать Всесхідному відділенню гірської школи Хуашань. Вони передавалися усно з покоління до покоління. Ці вправи складаються як з рухів, так і зі статичних поз і надають як зовнішній, так і внутрішній вплив на організм. До них відносяться Цигун (дихальна гімнастика), масаж, цзуйцзитеу (вправи, що складаються з плавних рухів), координація життєвої енергії, контроль дихання. Унікальною перевагою, що відрізняє ці вправи від будь-яких інших, є те, що навантаження при їх виконанні лежать в районі Сядань – нижній частині живота.

Вправи для підтримки здоров'я і довголіття включають в себе безліч варіантів. Можу представити вам тільки основні з них і в дещо спрощеному варіанті, який легко піддається вивченню і практиці, але при цьому відрізняється високою ефективністю. Основними принципами цих вправ є: поліпшення біологічних функцій людського організму, підтримка органів організму здоровими і активними, стимулювання вироблення статевих гормонів, активізація циркуляції внутрішньої енергії по каналах і колатералах, поліпшення кровообігу, регуляція внутрішніх функцій організму, посилення стійкості до захворювань, поліпшення обміну речовин і, таким чином, продовження молодості і відновлення повноти відчуття життя. Лікарі давнини

говорили: «Основний спосіб підтримки відмінної фізичної форми – це рух» і «Здорове тіло не пов'язане з хворобами».

Ці вправи найбільш ефективні для людей середнього і похилого віку, ослаблених або хворих, з надмірною вагою, які страждають захворюваннями, викликаними порушеннями статевих функцій і розладом органів внутрішньої секреції. Як визнають медичні фахівці, жоден засіб сучасної медицини не зрівняється з їх унікальною ефективністю. Заняття ВЗЗД не вимагають багато місця. Їх можна виконати в невеликому дворі, спальні і навіть за столом в закладі. Кількість енергії, що витрачається під час занять, мінімально, рухи легко запам'ятовуються. Їх ефективність можна відчутти вже через кілька днів занять. При тривалій практиці спостерігається уповільнення старіння у літніх людей і відновлення працездатності у всіх. Чим довше ви будете практикуватися, тим краще зможете оцінити, який це чудовий інструмент.

Вправи для підтримки здоров'я і довголіття – справжні вправи, які в найсуворішій секретності практикувалися даосами секти «Вся правда» гірської школи Хуашань. Вони розроблялися на основі засвоєння досвіду традиційної китайської медицини, стародавньої керівної теорії даосизму і практики лікування вченими і медиками, які передавали досвід з покоління в покоління, а також дослідження і вивчення результатів занять протягом декількох сотень років. У давнину даоси Хуашань навчали членів імператорської сім'ї вправ за високу плату. Імператори, їх дружини і наложниці хотіли прожити «палаюче життя» і при цьому зберегти своє здоров'я. Тому в імператорському палаці ці вправи отримали назву «Вправи дня довгого життя». За унікальну ефективність і особливу увагу, що приділяється їм імператорами, ВЗЗД шанувався хуашаньськими даосами як чернечий скарб.

Ці вправи не є різновидом бойових мистецтв або Цигун. Їх мета – не розвивати фізичну силу або волю. Вони сконструйовані за допомогою м'яких плавних рухів, зосереджених навколо області Сядань, стимулюють кровообіг і покращують стан внутрішніх органів. Бойові мистецтва Тай Цзи Цюань і Цигун підкреслюють зовнішні ефекти і концентрують енергію тіла, в грудях або в

середній частині живота, в той час як даоські вправи зосереджені на внутрішніх ефектах і концентрації енергії внизу живота. Поліпшення функціонування статевих залоз допомагає регулювати, покращувати і відновлювати обмін речовин залоз внутрішньої секреції і координувати їх діяльність. Вправи можна виконувати з 7 позицій, кожна з яких, в свою чергу, далі ділиться на кілька частин. Це положення (вихідні положення): стоячи, сидячи, навшпиньки, стоячи на колінах, повзаючи, перекидаючись і навпочіпки.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність даоських вправ для збереження здоров'я;
2. Методичні особливості проведення комплексів даоських вправ для збереження здоров'я.

Уміти:

1. Розкрити сутність впливу даоських вправ на організм людини;
2. Охарактеризувати завдання даоських вправ для збереження здоров'я.

Рекомендована література: [7].

6. 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.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: „Видавництво ОЮМ”, 2012. 288 с.
3. 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.
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. Горбуля О. В. Фізична культура: оздоровчі види фізичної культури: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 58 с.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
7. Даосская оздоровительная гимнастика Бянь Чжичжун Режим доступу: <https://libking.ru/books/home-/home-sport/566871-byan-chzhichzhun-daosskaya-gimnastika.html>
8. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації. Львів: ЛДУФК, 2014. 128 с.
9. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика: посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
10. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ: УЕП «КРОК», 2015. 43 с.
11. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб.: / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

12. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.
13. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. К.: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.
14. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посіб. / укл.: С. П. Дудіцька Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
15. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб.: ПНПУ, 2010. 244 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. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю: методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії) / Укл.: Т. В. Бондаренко. Харків: ХНАМГ, 2009. 44 с.
19. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій): навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2017. 264 с.