

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

НАЧИНОВА О.В.

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

**«СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності А 4 Середня освіта (фізична культура)**

Одеса, 2026р.

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

Начинова О.В. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності А 4 Середня освіта (фізична культура) : Одеса, Університет Ушинського, 2026. 46 с.

Рецензенти:

Володимир БЄСЭДА - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Божена БУХОВЕЦ - доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики і фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Методичні рекомендації розроблено для допомоги здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності А 4 Середня освіта (фізична культура). Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни, перелік питань до заліку.

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	3
Пояснювальна записка.....	4
Теми лекційних занять.....	6
Теми практичних занять.....	10
Плани практичних занять та завдання для самостійної роботи.....	10
Індивідуальні навчально-дослідні завдання.....	36
Питання до заліку	38
Критерії оцінювання.....	40
Рекомендована література.....	45

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПІ, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань А Освіта / Педагогіка	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність А4 Середня освіта Предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання - доповідь		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	10год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		20год.	4год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	72год.
		Індивідуальні завдання:	
10 год.	10 год.		
		Вид контролю: залік	

Примітка.

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

для денної форми навчання 33% : 67%

для заочної форми навчання – 13% : 87%

2. Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі»: сформувати у здобувачів вищої освіти готовність до інноваційної діяльності в галузі середньої освіти та вищої освіти; сприяти засвоєнню студентами навичок формування, зміцнення, відновлення здоров'я засобами фізичного виховання на засадах світових наукових напрацювань в оздоровчих технологіях та застосовуючи сучасні оздоровчі системи.

Передумови для вивчення дисципліни: для опанування навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі» здобувачі мають оволодіти знання таких навчальних дисциплін як «Сучасні проблеми фізичної культури», «Методика фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз і критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувача, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- закономірності та особливості використання оздоровчих систем для здоров'язбереження молоді та створення безпечного освітнього середовища;
- сучасні оздоровчі системи їх різновиди та сутність;
- розуміти роль оздоровчих технологій в формуванні здорового способу життя та знати засади профілактично-просвітницької роботи зі здобувачами освіти;

- методика педагогічного прогнозування результатів освітнього процесу;

- зовнішні ознаки погіршення фізичного та психоемоційного стану людини, засади здорового способу життя та взаємозв'язок організму людини з природним техногенним та соціальним оточенням.

уміти:

- розробляти та впроваджувати інноваційні методики і технології оздоровчих систем для здобувачів освіти;

- створювати умови для збереження психофізичного здоров'я здобувачів освіти, складати програми оздоровлення для учнів старших класів і студентів ЗВО;

- поєднувати в навчальному процесі елементи традиційних та інноваційних технологій оздоровлення та здоров'я збереження задля зменшення впливу негативних стресогенних чинників на здобувачів освіти;

- виявляти ознаки погіршення фізичного та психоемоційного стану учасників освітнього процесу, організувати здоров'язбержувальне освітнє середовище з додержанням санітарних та протиепідемічних правил засобами сучасних оздоровчих систем.

Здобувачі, які використовують ІІІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані :

- у передмові зазначити факт використання ІІІ у роботі;
- пояснити, як саме ІІІ допоміг у створенні тексту (генерації ідей, перевірки фактів, формулюванні висновків);
- пояснити, які частини тесту були створені за допомогою ІІІ і в яких аспектах внесено власні корективи.

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.

Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі».

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1. Сучасний підхід до оздоровлення та здоров'язбереження людини

Тема 1.Оздоровлення та здоров'язбереження - головні концепти діяльності учителя фізичної культури та викладача фізичного виховання ЗВО

Засвоєння основних понять дисципліни («здоров'я», «оздоровлення», «збереження здоров'я», «відновлення здоров'я», «здоров'язбержувальні технології», «фізичне здоров'я», «психоемоційне здоров'я», «рекреаційно-оздоровча діяльність» тощо) та розкриття основних підходів до оздоровлення та здоров'я збереження людини. Сучасне розуміння здоров'я людини, як комплексного соціально-біологічного утворення.

Взаємозв'язок організму людини з природним, соціальним та техногенним оточенням. Людина як система пірамідального типу (за Маслоу), взаємовплив її рівнів на збереження здоров'я.

Сучасний підхід до оздоровлення людей, засади здорового способу

життя; здоровозбереження в процесі професійної діяльності: конструктивна та безпечна взаємодія з учасниками освітнього процесу на засадах емоційно-етичних норм, засади профілактично-просвітницької роботи щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни.

Тема 2. Різновиди сучасних оздоровчих систем та загальні засади оздоровчого тренування. Характеристика здоров'язберезувального освітнього середовища.

Види сучасних систем оздоровлення (традиційні, не традиційні, дихальних вправ), їх загальна характеристика та особливості використання за різних умов (для різного віку, статі, стану здоров'я, в різних формах: навчальних, позанавчальних та ін). Загальні засади механізму оздоровчого впливу фізичних вправ на організм людини. Стани гіпокінезії та гіподинамії їх вплив на здоров'я людини, умови збереження особистого здоров'я в педагогічній діяльності.

Ознаки здоров'язберезувального (безпечного) освітнього середовища; значення додержання норм гігієни та санітарії для збереження здоров'я учасників освітнього процесу; роль позитивного психоемоційного оточення для формування та управління здоров'ям.

Змістовий модуль 2. Сучасні системи оздоровлення

Тема 3. Характеристика традиційних рухових систем оздоровлення

Рухова активність, як універсальний засіб оздоровлення та збереження здоров'я, механізм оздоровчого впливу рухової діяльності. Традиційні рухові системи оздоровлення та їх характеристика: плавання, біг(ходьба, лижи), гімнастика та її різновиди (аеробіка, атлетична гімнастика, ритміка). Природні чинники в комплексній оздоровлювальній роботі в фізичному вихованні.

Наукові дані щодо потенціалу використання рухів в розвивальній, оздоровчій та профілактичній роботі зі здобувачами освіти. Форми організації рухового оздоровчого режиму, рухові навантаження, планування

та облік рухової діяльності, прогнозування результатів впливу рухової діяльності на стан здоров'я здобувачів освіти. Потенціал рухових систем оздоровлення в створенні передумов для збереження психоемоційного здоров'я здобувачів освіти.

Тема 4. Оздоровчі системи дихальних вправ.

Дихальна гімнастика, та її можливості в корекції профілактики порушень та оздоровленні. Дихальні гімнастики О. Стрельнікової, Кофман-Лобанової, В. Бутейко та ін. Сутність та механізм дії парадоксальної гімнастики О. Стрельнікової, її оздоровчі, профілактичні та розвивальні можливості. Методика та умови її проведення з різновіковим контингентом здобувачів освіти в залежності від індивідуальних характеристик.Трехфазне дихання Лобанової-Кофман, методика, умови проведення, очікувані результати.

Потенціал дихальних гімнастик щодо зменшення впливів стресогенних факторів на здоров'я здобувачів освіти.

Тема 5. Характеристика східних систем оздоровлення (йога, цигун, ушу, мудри).

Філософія йоги і «восьмірічний шлях» удосконалення, як умова досягнення Абсолюту. Місто фізичних вправ і фізичного удосконалення на цьому шляху: використання хатха-йоги в оздоровленні. Психофізичне єднання, як запорука досягнення результату в підтриманні та збереженні здоров'я. «Асани» йоги та їх оздоровчі можливості.

Основа оздоровчого впливу гимнастики цигун. Принципи цигун та методи опанування практики цигун. Гармонізація психоемоційного здоров'я здобувачів освіти засобами цигун (диханням, емоційною настановою та вправами).

Мудри, як засіб енерго-інформаційної координації організму людини. Можливості використання мудр в практиці оздоровлення та подоланні впливів стресогенних факторів на здоров'я здобувачів освіти.

Використання методик східних систем оздоровлення (йога, цигун, ушу, мудри) в організації активного й безпечного дозвілля здобувачів освіти.

Тема 6. Авторські системи оздоровлення К. Купера і М. Амосова.

Короткі відомості про авторів оздоровчих систем. Сутність аеробної системи профілактики і оздоровлення Кеннет Купера; комплексний підхід до оздоровлення людини засобами рухів на витривалість.

Оздоровча програма Миколи Амосова «1000 рухів», її зміст та спрямування.

Місто методик К. Купера та М. Амосова та умови їх реалізації задля формування культури здорового способу життя здобувачів освіти, нормалізації психоемоційного стану та збережені особистого здоров'я у професійній діяльності. Використання ходьби та бігу з профілактичною метою.

Тема 7. Українські нетрадиційні системи оздоровлення (Євмінова та К.В.Розумовського)

Короткі відомості про авторів оздоровчих систем Євмінова та К.Розумовського. «Профілактор Євмінова» - інструмент для виконання вправ за методикою Євмінова, загальна характеристика. Методика Євмінова розроблена з метою запуску механізмів самовідновлення структур хребта, шляхом створення для цього необхідних умов: поєднання дозованого витягнення (розвантаження) хребта і одночасного спрямованого тренінгу глибоких (коротких) м'язів спини. Функціональні впливи на хребет оздоровчих занять за методикою Євмінова на «Профілакторі Євмінова».

Оздоровча методика TREMASS К. Розумовського побудована на філософській концепції «Слов'янський синтез». Методики TREMASS використовують самомасаж і рефлексотерапію, пристосовуючи стародавні і сучасні системи оздоровлення, які активізують внутрішні резерви людського організму. Виконання методики TREMASS протягом 10-15 хвилин по фізіологічній ефективності рівносильно тренувальному фізичному навантаженню. 4-х ступневість методики TREMASS та очікувані результати.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Оздоровлення та здоров'язбереження- головні концепти діяльності учителя фізичної культури та викладача фізичного виховання ЗВО	4	1
2	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Різновиди сучасних оздоровчих систем та загальні засади оздоровчого тренування Характеристика здоров'язбережувального освітнього середовища.	4	
3	<i>Вирішення практичних завдань</i> Характеристика традиційних рухових систем оздоровлення	4	1
4	<i>Тренінг.</i> Оздоровчі системи дихальних вправ.	2	
5	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Характеристика східних систем оздоровлення (йога, цигун, ушу, мудри)	2	1
6	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Авторські системи оздоровлення К. Купера і М. Амосова	2	
7	<i>Вирішення практичних завдань</i> Українські системи оздоровлення Євмінова та Розумовського	2	1
Разом		20	4

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема1: Оздоровлення та здоров'язбереження- головні концепти діяльності учителя фізичної культури та викладача фізичного виховання ЗВО

Практичне заняття № 1,2 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Назвіть та схарактеризуйте рівні структури системи «Людина» за Маслоу. Поясніть значення такого підходу для оптимізації здоровозбережувальної діяльності.
2. Розкрийте відмінності в поняттях «збереження здоров'я», «відновлення здоров'я», «розвиток здоров'я».
2. Самоорганізація, саморозвиток і самовідновлення як принципи існування

біосистеми «людина».

3.Схарактеризуйте природні та соціальні фактори, що впливають на здоров'я людини. Визначте рівень їх значущості в збереженні здоров'я людини.

4.Сучасне розуміння підходів (медичних, біологічних, екологічних, соціокультурних та ін.) в розвитку та збереженні здоров'я.

Короткі теоретичні відомості по темі

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Затвердження здорового способу життя підростаючого покоління розглядається, як один з пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Значущість формування ціннісних орієнтацій в аспекті даної проблеми обумовлена необхідністю збереження і вдосконалення їх фізичного, психічного і соціального благополуччя. Здоров'я і фізична дієздатність є умовою і базисом для розкриття потенціалу особи. Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню валеологічних орієнтацій і навиків здорового способу життя у підлітковому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя людини. Протягом останніх років проведено чимало дослідження, присвячені вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Безверхня Г.В., Качан О.А., Кібальник О.Ю., Круцевич Т.Ю., Москаленко Н.В., Пристинський В.М., Ротерс Т.Т., Шиян Б.М.) Однією з таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, вони зазначають, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форми занять, невдоволення традиційним змістом шкільної фізкультури.

Науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (Булатова М.М., Григорьев В.И., Давидов В.Ю., Іващенко Л.Я., Краснова Г.О., Шамардін А.И.), опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів (Едвард Т. Сущенко Л.П., Френкс Б.Д.), визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури (Безверхняя Г.В., Кашуба Е.В., Круцевич Т.Ю., Омельченко С.О.). Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу здобувачу освіти швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності особи. Підвищити інтерес учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

Актуальною стає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному у повсякденному житті. Психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, невірноваженість, відчай і нерідко – агресія. Поряд із освітою одним із важливих завдань школи є підготовка учнів до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності здобувачам освіти необхідно вміти об'єктивно оцінювати свої емоційні стани, навчитися ними керувати та звільнитися від емоційного напруження. Не секрет, що фізичні та емоційні навантаження на дітей в останній час зросли. Учні, пристосовуючись до них, повинні бути не тільки в гарній фізичній формі, здоровими, щоб зберігати свою працездатність, але й мати душевні сили, щоб просуватися вперед.

Збереження психологічного здоров'я є безперервним профілактичним процесом, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього існує необхідний набір технік чи прийомів, які дозволяють володіти собою в критичних ситуаціях, вміння звільнитись від негативних емоцій.

Види психорегулюючих систем і методик, придатних до комплексного використання:

- масаж (точковий, самомасаж, взаємомасаж);
- дихальні гімнастики (гімнастика Стрельнікової, дихання за Бутейко, аромотерапія);
- арт-терапія: ізотерапія, музикотерапія, кольоротерапія;
- психофізичне тренування (психологічні розвантаження, релаксація, аутогенне тренування, медитація);

- тілесно-орієнтована психотерапія (тілесно-орієнтовані вправи, кінезіологічні вправи).

Ці системи та методики сприяють зняттю стресу, фізичної та психічної втоми, нервового напруження, відновленню психічної рівноваги та підвищенню працездатності. Системи організму починають працювати в режимах, найбільш близьких до нормальних, тому відбувається відновлення багатьох важливих для організму функцій. Здобувачі освіти в подальшому будуть більш пристосовані до змін в навколишньому середовищі.

Численні фізкультурно-оздоровчі системи, які сьогодні пропонуються, стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів, які б давали змогу комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами освіти залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-гібридів оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Завдання для самостійної роботи

- 1.Словникова робота: вписати в зошит провідні категорії фізкультурно-оздоровчого напрямку роботи: «здоров'я», «оздоровлення», «збереження здоров'я», «відновлення здоров'я», «розвиток» «формування здоров'я».
- 2.Знайти в літературних джерелах аргументи щодо можливості відновлення (формування) здоров'я на протязі всього життя (за Г. Апанасенко, М.Норбековим, М.Амосовим та ін). Доповісти в групі.

Тема 2: Різновиди сучасних оздоровчих систем та загальні засади оздоровчого тренування. Характеристика здоров'язбережувального освітнього середовища.

Практичне заняття № 3,4 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Рух - основа життя. Механізм впливу руху на оздоровлення людини.

2. Специфіка впливу рухової діяльності на організм людини (універсальність, природність, тривалість, відсутність протипоказань, вікових, обмежень, звикання, тощо).
3. Назвіть мету та розкрийте провідні принципи оздоровчого тренування.
4. Сучасні оздоровчі системи, їх різновиди та загальна характеристика.
5. Висвітліть комплексний підхід в плануванні оздоровчого впливу засобами фізичного виховання (тренування, харчування, настанова, природні та гігієнічні фактори). Поясніть значення кожного із компонентів для збалансованості впливу.
6. Вимоги до організації оздоровчого тренування з молоддю.

Короткі теоретичні відомості по темі.

У сучасній науково-методичній літературі існує ряд досліджень, які демонструють позитивний вплив фізичних вправ силової спрямованості та витривалості на організм людини. Головною метою цих програм є корекція будови тіла та опорно-рухового апарату, підвищення силових якостей та працездатності, покращення функціональних показників та зміцнення здоров'я. Інтенсивність силових занять повинна бути достатньою для збільшення сили та витривалості, а також підтримання оптимальної будови тіла. Рекомендовано проводити 2-3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 8-10 вправ, спрямованих на тренування основних груп м'язів. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів.

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

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

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

Основні параметри тренування силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається та зберігають свій стан тренуваності протягом 2–3-х місяців. При дозуванні силових навантажень для жінок рекомендовано враховувати типи їх будови тіла. Для розвитку м'язової сили в жінок з астеничним типом рекомендовано заняття тривалістю 60 хв. Вправи виконують за низхідною схемою: 10, 8, 6, 4. Кожна вправа повторюється 8 разів у повільному темпі. Відпочинок між підходами триває до повного відновлення і дорівнює 3 хв. Рекомендовано проводити 4 р. на тиждень, розподіляючи навантаження таким чином: понеділок – середня інтенсивність, середа – висока інтенсивність, четвер – низька, п'ятниця – середня або нижча від середньої, у залежності від часу відновлення фізичного стану організму.

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

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

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

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

Силові оздоровчі тренування – в основу покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Вони спрямовані на покращення форм будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують

різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, метболи та інше. До цього фітнес-гібриду відносять фітнес-системи:

боді-бар – із застосуванням штанги помірної ваги у вигляді гімнастичної палиці;

боді-блейд – силова аеробіка із використанням гнучких мечів;

боді-денс – синтезує силову та танцювальну аеробіку;

боді-контрол – силові тренування із використанням ручного інвентарю;

боді-памп, памп-аеробіка – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги;

інтервальне тренування – силові тренування з чергуванням навантаження та відпочинку;

каланетика – основу становить вправи статичного характеру та в подальшому на розтягнення різних груп м'язів;

ловер-боді, аппер-боді – спрямоване на розвиток верхньої частини тіла;

петлі TRX – функціональне тренування, побудоване на роботі з власною вагою, з застосуванням TRX петель;

слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодібілдингу та хореографії;

супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей);

терра-аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням гумового джгута (терабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг.

Варіацією є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.

фіт-прес – для розвитку м'язів живота;

флексі – бар – із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів;

хелсі-бек – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта;

шейпінг, боді-шейпінг – система, що є сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики і бодібілдингу;

шейпінг-тренінг – сполучення класичного шейпінгу із елементами хореографії.

Загальний позитивний оздоровчий ефект у процесі фізичного виховання оцінюється підвищенням рівня індивідуального здоров'я, критеріями якого можуть бути:

- зменшення кількості гострих повторних захворювань, загострень хронічних захворювань; прискорення процесу відновлення після перенесених захворювань та ін.;
- зниження вираження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація або зменшення зайвої маси тіла, нормалізація або зниження артеріального тиску, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);

- зниження ЧСС у стані спокою, після сну і при стандартних фізичних навантаженнях
- покращання результатів у рухових тестах;
- підвищення рівня фізичного стану;
- підвищення мотивації до занять.

Підвищення рівня фізичного стану служить основою для внесення корекції до параметрів оздоровчих програм відповідно з віковим рівнем фізичного стану.

Завдання для самостійної роботи

1. Запропонувати прогностичну програму рухової активності учнів старшої школи, із застосуванням сучасних оздоровчих систем для:

А. розвитку здоров'я; або

Б. збереження здоров'я; або

В. відновлення здоров'я. Враховуючи стать і стан здоров'я (медичну групу, наявність відхилень, тощо); визначити термін і умови реалізації та прогностичний результат впливу.

Тема 3. Різновиди та характеристика традиційних рухових систем оздоровлення.

Практичне заняття № 5-6 – 4 години

Питання для обговорення:

1. Назвіть традиційні національні системи оздоровлення (бані, купання, зимові забави), схарактеризуйте механізм їх впливу на здоров'я людини.

2. Розкрийте завдання та специфіку використання найпоширених оздоровчих рухових систем (бодіблдинг, стретчінг, фітнес, аеробіка, аквафітнес, калланетика, шейпінг, бодіфлекс, ритміка та ін.)

3. Схарактеризуйте механізм оздоровчої дії на організм людини певної сучасної оздоровчої систем.

Короткі теоретичні відомості по темі

Використання водних процедур в якості оздоровчого впливу відомо ще з часів Київської Русі. Традиційні бані використовувались не лише як гігієнічні процедури, а й як загартувальні, масажні, відновлювальні заходи. Масові купання також були прийняті і проводились як на свята (водохрещення, Івана Купала) так і в якості релаксації та рекреації.

Перші поради Парфірія Іванова в оздоровчій програмі «Детка» такі:

1. Двічі в день купайся в холодній, природній воді, щоб тобі було добре. Купайся в чому можеш: в озері, річці, ванній, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то і спільно з ним, вийди на природу, встань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря і побажай собі і всім людям здоров'я.

Закордонні фахівці також наголошували на пользі водних процедур. Так С.Кнейпп, католицький священник, автор теорії використання холодної води для оздоровлення людей, вважав, що трьох властивостей води — розчиняти, видаляти і укріплювати (зміцнювати) — цілком достатньо для ствердження: вода виліковує все. Він наголошував: 1. Ніхто не повинен боятися холодної води; 2. Залишатися у воді слід не більше як 4 хвилини. 3. До холодної води слід звикати з дитинства. С. Кнейпп наводить додаткові рекомендації для загартування тіла звикання до холодної води.

Сьогодні тренування у водному середовищі широко використовується для оздоровчого, загартувального, психокорекційного, рекреаційного, реабілітаційно-відновлювального впливу. Це користний і безпечний вид оздоровчої діяльності як для здорових людей, так і для осіб з певними відхиленнями у стані здоров'я. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводять до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидкісно-силових можливостей, розвиток витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави й загалом стрункої фігури.

В практиці оздоровчої роботи широко використовується різне обладнання та інвентар: жилети, пояси, манжети, весла, циліндри, гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласта та інше. Залежно від застосування різних засобів тренувань, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ розрізняють наступні види оздоровчих вправ у воді:

аква-байк – вправи, що імітують їзду на велосипеді;

аква-боксинг - заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;

аква-джим – використання спеціальних водних тренажерів;

аква-джогінг – імітація бігу у воді;

аква для початківців – мінімальні навантаження, всі рухи представлені у простих комбінаціях;

аква-інтервал – для розвитку серцево-судинної системи;

аква-команда- заняття в парах;

аква-опір – використання опору води з використанням спеціального обладнання: гантелей, рукавичок, аква-поясу тощо;

аква-релакс – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;

аква-сила – силовий клас для опрацювання м'язів пресу та спини;

аква-стретчинг – вправи для гнучкості, що дозволяє максимально швидко та ефективно скорегувати контури тіла;

аква-флиппер – різні варіанти дистанційного та підводного плавання;
аква-формінг – загальнозміцнююча та оздоровча гімнастика.

Сучасний аквафітнес – сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що завдяки своїм унікальним властивостям виконує роль природного багатофункціонального тренажера. Основними компонентами його структури є різноманітні варіанти: дистанційного плавання, ігри і розваги у воді, нові, нетрадиційні форми рухової активності, що представляються як аквааеробіка.

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

Нині аквафітнес активно формує новий, нетрадиційний вигляд рухової активності, чий пріоритет забезпечує наявність наступних чинників:

залучення широкого кола людей, у тому числі тих, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в до - і після пологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;

можливість диференційованої дії на морфо функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів;

високий емоційний фон на заняттях забезпечується музичним супроводом з активною участю інструктора;

великий вибір додаткових технічних засобів (пояси для опори і зміни плавучості, дошки, м'ячі, труби, платформи тощо);

можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;

практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Аквааеробіка є найбільш універсальним засобом дії на організм учасників оздоровчої програми з метою підвищення рівня їх фізичного стану. У ній використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетична зовнішність інструктора; грамотно підібраний музичний супровід).

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

Основні рухи аквааеробіка виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і не рухомою (борт басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до плечей), при без опорному положенні на глибокому місці, з предметами і підтримкою партнерів. Один з поширених варіантів аквааеробіки – заняття за системою колового тренування, побудовані за загальноприйнятою

структурою уроку. Частота тренувань – 2-3 рази на тиждень, тривалість – 30-60 хвилин. Розминка (10-15 % загального часу) включає дихальні вправи, ізольовані та комплексні рухи рук, ніг і тулуба.

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

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

знання про взаємозв'язок тепла і холоду показують, що людина в три рази більш чутлива до холоду, коли її шкіра охолоджена, тому починати заняття слід з розігріву і підтримання постійного темпу, не допускаючи охолодження організму; чергувати роботу малої інтенсивності, що залучає малі м'язові групи (біцепс, трицепс), з роботою великої інтенсивності, коли задіяні великі м'язові групи (передня і задня поверхня стегна);

використовувати одночасно роботу рук і ніг, щоб бути впевненим, що ті, хто займається, постійно перебувають у русі;

підвищувати швидкість, силу, амплітуду руху для підтримки високого навантаження, що дозволить виділити більше тепла;

уникати пауз і зупинок на занятті; без зволікання починати урок; закінчивши заняття, не затримувати групу у воді;

по можливості займатися на сонячній стороні басейну, закрити вікна і двері, щоб уникнути протягів і не допускати охолодження повітря;

не вживати слово «холод», краще запитувати учнів: «Вам тепло?»;

носія спеціального взуття для занять забезпечує краще зчеплення з дном і дозволить рухатися швидше, що збільшує вироблення тепла;

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

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

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

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

Аквапояс – підтримує тіло в глибокій воді; нудл – підтримує тіло, використовується для виконання силових вправ.

Лопатки – застосовують при силовій роботі, посилюють ефект опору; аквагантелі – спеціальні гантелі, призначені для збільшення опору у воді, використовуються для виконання силових вправ.

Акваобладнання може використовуватися як для тренування м'язів, специфічних для конкретного виду спорту, чи для загальної фізичної підготовки, так і в масових оздоровчих програмах для збільшення інтенсивності вправ.

Шейпінг – оздоровча система розроблена у Санкт-Петербурзі, є поєднання засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять.

Фітнес – оздоровча система, яка забезпечує тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблюватись, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією.

Система аерофітнес – заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів.

Атлетична гімнастика “Бодібілдінг” – система вправ з обтяженнями з метою покращення “будови тіла”.

Аквааеробіка (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, що виконуються у воді. Опір води ускладнює виконання рухів і його подолання прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-подразнюючий вплив води на більшість ділянок тіла.

Слім-джім – система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, шейпінгу, калланетики та бодібілдіngu.

Система «Бодіфлекс» - комплекс вправ, які сприяють покращенні будові тіла за рахунок спалення жиру.

Система «Пілатеса» - комплекс фізичних вправ, які виконуються у повільному темпі, використовуються в оздоровленні осіб із зайвою вагою, жінок, з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Завдання для самостійної роботи

1. Знайти в літературі та занести в зошит бібліографічний показник літературних джерел (10) або інтернет ресурсу з короткою анотацією змісту, які надають інформацію щодо оздоровчих рухових систем та технологій їх використання в роботі з молоддю. Вміти доповісти в групі.

Тема 4: Оздоровчі системи дихальних вправ.

Практичне заняття № 7 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Назвіть відомі вам види систем дихальної оздоровчої гімнастики.
2. Чому гімнастика О.Стрельнікової називається парадоксальною?
3. Схарактеризуйте фізіологічний сенс дихальної гімнастики Ф.Бутейко
4. В чому особливість використання трохфазного дихання?

5. Які дихальні системи і за яких умов можна практикувати з учнями старших класів ЗОЗ.

6. Назвіть апаратні та без апаратні методи дихальних вправ, надайте їм коротку характеристику.

Короткі теоретичні відомості по темі

Без контролю дихання не можлива жодна оздоровча система, правильне дихання є важливою складовою оздоровчого впливу. Але перед тим як започаткувати виконання оздоровчих дихальних вправ любим із методів дихальної гімнастики, варто отримати рекомендації лікаря. Із обережністю необхідно підходити до занять дихальною гімнастикою в таких випадках:

- травми голови і хребта;
- радикуліт и остеохондроз;
- підвищений артеріальний, внутричерепний и внутриочний тиск;
- камні в печінці та нірках.

Забороняються самостійні заняття дихальною гімнастикою особам з відхиленнями психоемоційного стану, з нестійкою психикою, захворюванням легень і серця, а також дітям до 6 років.

В системі хатха-йоги дихальним вправам відводиться значне місце. Йоги вважають, що дихання складає важливу часть діяльності організму людини, оскільки саме дихання забезпечує можливість і якість інших функцій організму. Життя повністю залежить від акту дихання. Дихати – значить жити, без дихання нема життя. Йоги повсякденно використовують дихальні вправи, дякуючи яким вони одержують власть над своїм тілом і стають здатними посилати в любий орган спрямовану струю життєвої сили – «прани», для укріплення й оздоровлення цього органу. Вони знали, що ритмічним диханням можна привести себя в вібрацію гармонічну зі всією природою і допомогти розвитку і розкриттю скритих сил свого організму.

Йоги розрізняють чотири головних способа дихання: 1) верхнє дихання (ключичне); 2) середнє дихання (реберне, межреберне); 3) нижнє дихання (брюшне, діафрагмальне); 4) повне дихання йогів. Найкращім із всіх способів дихання йоги вважают повне дихання, яке дає можливість легким із повітря усвоїти найбільшу кількість прани. На їх думку, повне дихання об'єднує в собі всі гарні прояви верхнього, середнього и нижнього дихання, виключаючи всі наявні недоліки. Воно призводить у рух увесь дихальний апарат легких, кожную їх клітинку, кожный мускул дихальної системи.

Правильно виконані дихальні вправи оздоровлюють увесь організм, підвищують його життєздатність і можливість розумової концентрації, сприяють емоційній рівновазі. При неправильному виконанні цих вправ може з'явитись ряд самих різних хвороб, не лише органів дихання, а й любого іншого органа. Тому навчатись техніці дихальних вправ треба тільки під контролем спеціаліста. Виконувати дихальні вправи треба в гарно провітреному приміщені, а ще краще при відкритому вікні чи на повітрі.

Заняття треба проводити рано вранці або пізно у вечері. Дуже важливо навчитися виконувати усе види дихання ритмічно.

Дыхальна гімнастика О. М. Стрельникової є одной із найбільш популярних методик оздоровлення організму. Її особливостями і важливою перевагою є використання форсованого вдоху і залучення до процесу дихання самої потужної дыхальної м'язи – діафрагми. Гімнастика О.Стрельникової склалась в результаті тривалих пошуків засобів лікування і відновлення голосу співачки. Суть методики заключається в активному, напруженому короткому вдоху, який тренує всі м'язи дыхальної системи і на якому має бути зосереджена увага виконавця вправи. Видих, після активного емоційного вдоху, відбувається як би сам по собі, видох є результатом вдоху.

Основним завданням дыхальної гімнастики О. Стрельникової є порушення альвеолярного бар'єру для посилення обмену газів в легневих альвеолах. При виконанні вправ, після декількох коротких і різких вдохів носом, які йдуть на граничну глибину легень, повітрям заповнюються нижні широкі, а також спинні долі легень, і в легені потрапляє в 3 рази більше повітря. Внаслідок цього процесу відбувається посилений газообмін і в альвеолах і в крові.

Самим цікавим в гімнастиці О.Стрельникової є парадоксальне сполучення дыхальних циклів з рухами тіла. Більшість традиційних методичних рекомендацій по диханню ґрунтуються на уявленні про найбільш благоприємних позах для вдоху та видоху. Наприклад, робити вдих треба коли грудь і плечі распрямляються, руки підіймаються чи розводяться, і навпаки, при наклоні, належить виконувати видох. У вправах запропонованих О. Стрельниковою, рекомендується прямо протилежно: вдих треба виконувати в несприятливих позиціях (при наклоні голови чи тулуба, при обхватах себе руками, поворотах тулуба тощо). Отсюда і назва «парадоксальна дихательна гімнастика».

Дыхальна гімнастика включає в себе безапаратні і апаратні методи.

К *безапаратним* методам відносяться:

- східна гімнастика тай-цзи;
- східна гімнастика пранаяма;
- система трехфазного дихання Л. Кофлера;
- система трехфазного дихання О. Лобанові – О. Лукьянової;
- метод волевої ліквідації глибокого дихання К. Бутейко;
- парадоксальна гімнастика О. Стрельникової;
- метод затримки дихання Ю. Буланова;
- метод довільного зменшення хвилинного обсягу дихання Н. А.

Агаджаняна;

- гіпервентиляційна дыхальна техніка;
- метод «ридающего дихання» Ю. Вилунас;
- метод ендогенного дихання В. Фролова;
- метод суміщення фізичних і дыхальних вправ «Бодіфлекс».

К *апаратним* методам відносяться:

- ✓ метод додаткового дыхального простору А. Галузіна;

- ✓ використання при диханні респіратора;
- ✓ використання при диханні противогазу;
- ✓ використання при диханні аквалангу;
- ✓ гіпоксичні тренування з допомогою гіпоксикаторів;
- ✓ метод інтервальних гіпоксичних тренувань С. Кривошекова;
- ✓ використання дихального вібратору;
- ✓ використання комплексів біологічного зворотнього зв'язку;
- ✓ індивідуальний дихальний тренажер В. Фролова;
- ✓ використання осциляторного електротренажера;
- ✓ використання електростимулятора діафрагми;
- ✓ аерофітотерапія.

Завдання для самостійної роботи

1. Опанувати, вміти продемонструвати та виконати із групою вправи дихальної гімнастики певної оздоровчої системи (Стрельнікової, Бутейко, Лобанової, Паршина та ін). Пояснити дозування, умови виконання та особливості їх застосування.
2. Запропонувати комплекс дихальної гімнастики для учнів старшої школи або студентів. Вміти обґрунтувати обрані вправи, їх дозування та послідовність виконання; передбачити оздоровчий результат.

Тема 5: Характеристика східних систем оздоровлення (йога, цигун, ушу, мудри)

Практичне заняття № 8 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Які ви знаєте східні оздоровчі системи?
2. У чому ви бачите особливість східних систем оздоровлення в порівнянні з відчизняними?
3. Які елементи йоги найчастіше використовуються в практиці оздоровчого фізичного виховання? Поясніть чому і якій оздоровчий ефект очікується.
4. Гимнастика цигун, її руховий, дихальний та психологічний компоненти.
5. Схарактеризуйте принципи опанування вправами в цигун.
6. Енерго-інформаційний вплив як чинник оздоровлення людини.
7. Мудри як засіб оздоровлення на основі нормалізації енерго-інформаційного обміну людини.

Короткі теоретичні відомості по темі

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

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

Йога – релігійно-філософська система, слідування канонам якої має привести до об'єднання душі людини з абсолютною душею – Богом. В тому є мета життя йогів. А на шляху її досягнення необхідно подолати «восьмірічний шлях» удосконалення:

- 1) міжособистісні взаємовідношення (яма);
- 2) внутріособистісна самодисципліна (ніяма);
- 3) пози, статичні вправи (асана);
- 4) система дихальних вправ (пранаяма);
- 5) подолання чуттєвого сприйняття (пратьяхара);
- 6) концентрація мислі (дхарана);
- 7) медитація – процес вникання в сутність об'єкта зосередження (дхяна);
- 8) самореалізація – стан повного занурення в сутність даного об'єкту (самадхи).

«Восьмірічний шлях» йоги розподіляється на низшу ступінь – хатха-йога, в яку входять чотири ступені: яма, ніяма, асани и пранаяма (фізичне очіщення), і висшу – раджа-йога (необмежена власть над своїми думками і діями), яка ставить на меті опанування психічними процесами. Раджа-йога включає остальні чотири ступені, з допомогою який відбувається звільнення душі і об'єднання її з абсолютним духом.

Необхідно додати, що хатха-йога – це система рухової активності, яка несе в собі ще і профілактичну функцію. Досвід йоги свідчить про те, що вона корисна при психофізичному розвитку і удосконаленні, а при вибіркових впливах може відігравати роль ефективного засобу оздоровлення людей, які мають відхилення в стані здоров'я і навіть певні захворювання.

Одним із важливих елементів хатха-йоги, який обов'язково має бути включено в систему оздоровлення є формування «іскусства трьох умінь»: 1 – м'язового розслаблення, 2 – раціонального дихання, 3 – концентрації уваги.

У наступні століття утворилося безліч різних шкіл йоги, які різняться між собою за технікою виконання вправ, за підходами до питання духовного

та фізичного самовдосконалення. Найбільш відомими формами йоги є хатха-йога (розвиток тіла, дихання), крिया-йога (духовне) та фізичне очищення), тантра-йога (психічні експерименти), кундаліні-йога (езотеричне спрямування) та ін.

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

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

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

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

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

Йоги використовують три типи дихання – діафрагмальне, грудне та ключичне. Дихати вони рекомендують через ніс, приділяючи особливу увагу рухливості діафрагми. Свідоме уповільнення дихання сприяє більш економному споживанню кисню та забезпечення всіх окислювально-відновних процесів в організмі.

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

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

Розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин при виконанні асани впливають на розподіл потенціалів і струмів периферичної нервової системи та спинного мозку. Це активізує ендокринну систему і процеси головного мозку. Дослідження західних та вітчизняних науковців

доводять позитивний вплив занять з йоги на зміцнення імунної системи, омолодження організму, збереження і відновлення працездатності, профілактику серцевих захворювань.

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

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

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

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

Комплекс вправ побудований на використанні ізотонічних і ізометричних вправ, розтягування та виконанні спеціального дихання. Поєднання вправ з глибоким диханням сприяє зниженню жирового та зростанню м'язового компонентів будови тіла жінок, покращує гнучкість, збільшує рухливість суглобів та еластичність зв'язок.

Оздоровча гімнастика **ци-гун** є важливим елементом східної народної медицини і розглядається як один із головних засобів укріплення здоров'я і профілактики багатьох хвороб.

Спеціалісти по ци-гун вимагають уникати зловживань (в харчуванні, сні, емоціях тощо), вести просте спокійне життя, вказують на важливість відпочинку для психіки людини. Засобами цієї гімнастики можна досягти внутрішнього, природнього стану покою, т.я. тільки тоді і можливе невикревлене сприйняття оточуючого світу і злиття тіла і розуму в єдине ціле.

В настоящій час сформовані основні системи оздоровчих вправ , що входять в дихальную гімнастику ци-гун.

1. Система *нэйян-гун*, або вправи для внутрішньої профілактики. Використовується головним чином дихальна гімнастика, яка складається із

основної дихальної вправи, яка поступово ускладнюється.

2. Система *цян-цьюан-гун* має три напрямлення:

а) виконання оздоровчих вправ з використанням природного дихання: рівних, повільних і спокійних дихальних рухів;

б) увагу звертаємо на глибокі і тривалі дихальні рухи, в яких вдих и видих по тривалості рівні;

в) вправи підбираються у відповідності із диханням, яке має відповідати: при вдихі грудна клітина розширюється і живіт втягується, а при видохі навпаки: живіт випадає, а грудина втягується. Рекомендується при відхиленнях в центральній нервовій і серцево-судинній системах і органах дихання.

3. Система *баоцзянь-гун*, або вправи для сбереження здоров'я, призначена для осіб похилого и старечого віку; включає 21 вправу полегшеного характеру і спрямована на профілактику захворювань у практично здорових людей.

Ушу – одна із дрівніших і відоміших східних систем психофізичного удосконалення. У більшій мірі вона відома як система навчання військовій справі – ведіння бою і самозахисту. Однак, в аспекті питання що розглядається необхідно підкреслити, що ушу виконує і оздоровчу функцію.

Методика вправ в ушу основана на координації роботи мислення і дихання в процесі дій динамічного і статичного характеру. Важливою особливістю виконання всіх дій є затримка і активні розслаблення, які запобігають і зайвій напрузі, і одночасно вялості рухів. Це досягається здатністю регулювати різні внутрішні процеси в організмі, рівномірним розподілом навантаження на всі групи м'язів і активною релаксацією.

При підборі оздоровчих вправ вимоги ушу сводяться до наступного:

1) основу оздоровчого ушу мають становити рухи національної школи тай-цзи-цюань;

2) заняття проводяться на природних майданчиках і без спеціального обладнання;

3) комплекс із простіших видів вправ виконується 4–6 хв.;

4) рухи послідовно ускладнюються.

Комплекси передбачають стандартну послідовність вправ і називаються по кількості фрагментів що до них входять: «24», «48», «68» и т. п.

Перераховані характерні признаки ушу дозволяють використовувати її елементи для занять в домашніх умовах і різних індивідуально-групових формах.

Завдання для самостійної роботи

1. Запропонувати 2-3 асани для використання зі здобувачами освіти в стрій школі. Вміти їх показати та обґрунтувати доречність застосування при рішенні певних оздоровчо-розвивальних завдань, запропонувати дозування.

2. В робочому зошиті проробити питання «Модель впровадження східних

систем оздоровлення у вітчизняну систему фізичного виховання молоді» в якому запропонувати шляхи використання східних методик оздоровлення (у різних формах, в яких темах, яких саме східних оздоровчих систем тощо).

Тема 6: Авторські системи оздоровлення К.Купера і М.Амосова

Практичне заняття № 9 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Розкрийте основну формулу К. Купера по оздоровленню.
2. Схарактеризуйте основні положення методики оздоровлення по К.Куперу.
3. Складові оздоровчого впливу бігу на організм людини.
4. Які зрушення в організмі викликає аеробна програма?
5. Які засоби контролю за станом здоров'я пропонував М.Амосов?
6. Висвітліть сутність програми М.Амосова «1000 рухів».

Короткі теоретичні відомості по темі

Біг є одним із природних засобів оздоровлення людини. Бігова робота може поєднуватись з іншими видами (ходьба, вправи фізичні, дихальні вправи, загартувальні заходи тощо). Основна мета бігу на витривалість – створити високий рівень загальної підготовленості, на базі якої можна розвивати необхідні фізичні якості чи рухові навички. Бігові оздоровчі програми пропанували К.Купер, А. Лідьярд, Є. Мильнер та інші.

Методичні вказівки, щодо бігу підтюпцем.

Перш ніж перейти до обговорення самого бігу підтюпцем, потрібно виділити три основні положення:

- 1.Медичне обстеження. Перш ніж приступити до бігу підтюпцем, обов'язково потрібно сходити до лікаря, пояснити, чим збираєтеся зайнятися, і попросити, щоб вас ретельно обстежили. Можливо, у вас є якісь приховані порушення в стані здоров'я, що перешкоджають вам без шкоди для себе займатися повільним бігом.
- 2.Коли ви біжите підтюпцем, то тренуєтеся. Але в ніякому разі не перенапружуйтеся, при втомі переходьте на ходьбу.
- 3.Бігаючи занадто швидко, ви можете нанести собі шкоду. Цього не станеться, якщо бігати повільно, відчуваючи свій організм, контролюючи ритмічність дихання, втомлюваність.

Якщо збираєтеся займатися бігом підтюпцем у групі, то ні в якому разі не перетворюйте такі пробіжки в змагання, в іспит своєї витривалості. Не звертайте уваги на темп тих, хто здатний рухатися швидше. Визначте свої можливості й дотримуйтеся їх.

В залежності від віку, стану фізичної підготовленості, старанності це

може зайняти від декількох тижнів до декількох місяців. Ваша мета – біг у межах власних можливостей щонайменше 3 рази на тиждень, можна і щодня.

На початкових етапах тренувань може бути корисним легкий масаж, гарячі ванни і сауна. Намагайтеся увесь час зберігати м'язи в теплі, за винятком окремих випадків, при лікуванні мікротравм.

Програми тренувань. Є різні програми, запропоновані нижче, які допомагають підготуватися до участі в пробігах на короткі та довгі дистанції. Програми тренувань включають: аеробний біг; фартлек; контрольний біг; повторні пробіжки; розслаблений швидкий біг; спринтерські ривки.

Микола Михайлович Амосов (06.12.1913- 13.12.2002рр.) – видатний український вчений – кардіолог, член - кореспондент Академії наук СРСР, академік АН України, багато років очолював Київський НДІ серцево-судинної хірургії, автор значної кількості ґрунтовних друкованих робіт, в тому числі – з оздоровчої фізичної культури.

Серед складових здоров'я М.М. Амосов називає п'ять головних:

1. Фізичні навантаження (слід щоденно приділяти лише 20-30 хвилин фізкультурі, але такій, щоб виснажитися, спітніти і щоб удвічі зріс пульс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово – стверджував Амосов).
2. Обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум - зріст у (см) мінус 100).
3. Загартування.
4. Час і вміння відпочивати. (Уміння розслабитися - наука, але для цього потрібен ще й характер).
5. Щасливе життя.

М.Амосов вважає головною умовою збереження здоров'я людини – дотримання режиму здоров'я або режим обмежень і навантажень. Під названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму, Його найважливішими факторами є правильне харчування та фізична активність.

Сутністю правильного харчування М.М. Амосов називає:

- обмеження енергетичної цінності та питомої ваги жирів тваринного походження;
- обмеження солі - за умови повноцінного набору життєво необхідних речовин;
- збалансована дієта, тобто сувора відповідність кількості спожитої їжі енергетичним витратам організму.

Найважливішим показником збалансованої дієти є стабільність маси тіла. Як мінімум користуватися формулою зріст-100. Людина повинна пам'ятати: людина їсть, щоб жити, а не живе, щоб їсти!

Другий найважливіший фактор режиму здоров'я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних захворювань і активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворювання, чим ті, які раніше зовсім не займалися.

30 хв. на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань, підвищують ефективність їх лікування, відсунуть старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю.

Режим здоров'я – режим обмежень і навантажень – повинен посісти почесне місце в арсеналі лікувальних засобів, дозуватися і приписуватися кожним лікарем.

Система 1000 рухів. Немає потреби придумувати складні вправи і змінювати їх часто. Для спрощення справи важливо, щоб вони стали автоматичними.

У книзі М.М. Амосов наводить свій комплекс оздоровчих вправ:

1. Стоячи, нахил вперед, щоб торкнутися підлоги пальцями, а якщо вдається, те і всією долонею. Голова нахилиється назад у такт із нахилами тулуба.
2. Нахили тулуба в сторони. Долоні сковзають по тулубі і ногам, одна — униз до коліна і нижче, інша — нагору до пахвової ямки. Голову повертати праворуч ліворуч.
3. Піднімання рук із закиданням долонь за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки. Кивки головою назад.
4. Обертання тулуба праворуч ліворуч з максимальним обсягом руху. Пальці зчеплені на рівні грудей, руки рухаються в такт із тулубом, підсилюючи обертання. Голова теж повертається в сторони в такт загальному руху.
5. Почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих у коліні, до живота в положенні стоячи.
6. Присідання, тримаючись руками за спинку стільця.
7. Піднімання прямих ніг вгору з положення лежачи
8. Віджимання від дивана.
9. Перегинання через табурет максимально вперед з упором носків стоп за який-небудь предмет — шафу чи ліжко.
10. Підскоки на одній нозі.

Кожну вправу в максимально швидкому темпі і 100 разів. Весь комплекс займає 25 хв.

Система оздоровлення Амосова відома своєю інтегративною та системною концепцією оздоровлення, враховує комплексний підхід до збереження та підвищення здоров'я людини. Основною метою системи є забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя, а також підвищення якості життя кожної людини.

Основні принципи системи оздоровлення М.Амосова:

1. Фізична активність: Система Амосова вважає фізичну активність ключовим елементом здорового способу життя. Регулярні фізичні вправи, спорт та активний спосіб життя сприяють підтримці оптимального рівня фізичної форми, зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню імунітету.
2. Правильне харчування: Система Амосова рекомендує збалансований раціон з високим вмістом фруктів, овочів, злаків, білків та здорових жирів. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю,

також важлива для збереження здоров'я.

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

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

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

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

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

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити «Систему «1000 рухів» М.Амосова; вміти пояснити механізм оздоровчого впливу на організм людини.

2. Описати проби визначення тренуваності серця та розкрити алгоритм їх проведення в ході оздоровчого тренування

Тема 7: Українські системи оздоровлення Євмінова та Розумовського

Практичне заняття № 10 – 2 години

Питання для обговорення:

1. Обговорення особливостей методики використання профілактора Євмінова для людей різного віку.

2. Пояснити механізм оздоровчої дії вправ за методикою Євмінова.

3. Назвіть етапи реалізації оздоровчого впливу по методиці Євмінова.

4. Висвітлити оздоровчу концепцію К. Розумовського.

5. Схарактеризуйте 4-х етапну структуру оздоровчої моделі К.Розумовського.

Короткі теоретичні відомості по темі

Методика Євмінова - запатентована, медично досліджена і затверджена Міністерством охорони здоров'я України, методика лікувальної фізкультури (кінезотерапії) для лікування, відновлення і профілактики захворювань хребта в будь-якому віці.

Заняття за методикою Євмінова запускають механізми самовідновлення структур хребта і дозволяють вилікувати більшість захворювань хребта в будь-якому віці: від порушень постави і сколіотичної хвороби, до різних проявів остеохондрозу - грижі дисків, радикуліт, спондилоартроз та ін.

В основі методики Євмінова лежить поняття "культури хребта", тобто основних правил догляду протягом всього життя за головною опорною структурою нашого тіла, для підтримки її здоров'я і функціонального стану, захисту від негативних впливів повсякденності. Адже хребет – це важлива структура в нашому організмі, основа нервової та м'язової системи, дзеркало здоров'я всього організму, і йому теж потрібно щоденний догляд. Своєрідною «зубною щіткою» для хребта служить Профілактор Євмінова - інструмент для виконання вправ за методикою Євмінова.

Однак не секрет, що догляд за хребтом - складний і відповідальний процес, що вимагає знання основ будови організму і роботи м'язової системи. А в разі наявності порушень у хребті, і тим більше - захворювань, навіть найлегше на перший погляд втручання може викликати загострення і привести до посилювання проблеми. Тому профілактор без методики - це всього лише дошка. Саме методика Євмінова вчить не тільки правильному і ефективному догляду за хребтом для збереження його здоров'я, але і лікування більшості захворювань хребта, шляхом повного відновлення його функцій.

Сутність методики Євмінова. Методика Євмінова розроблена з метою запуску механізмів самовідновлення структур хребта, шляхом створення для цього необхідних умов: поєднання дозованого витягнення (розвантаження) хребта і одночасного спрямованого тренінгу глибоких (коротких) м'язів спини. Автор методики вважав що "Напруга в розтягуванні є могутнім фактором, що активізує ріст тканин. Відповідно до цієї закономірності можна порушувати утворення нових структурних одиниць фіброзної тканини, судин, шкіри, кісток". Так як в основі захворювань хребта лежить руйнування міжхребцевого диска, яке відбувається, в основному, з причини браку живлення його складових структур, то головне при запуску механізмів відновлення - забезпечити та постійно підтримувати, водний баланс, харчування диску і пульпозного ядра.

Спрямований тренінг коротких м'язів спини, що підтримують хребет, збільшує кількість міжклітинної рідини, яка покращує дифузне живлення міжхребцевого диска і пульпозного ядра, необхідне для запуску процесу самовідновлення, активізує обмінні процеси і формує розвинений м'язовий корсет, що захищає хребет від просідання, вигинів і робить більш стійким до травмуючим впливам повсякденному житті. Міжхребцеві диски є амортизаторами і суглобами хребта - саме тому їх відновлення призводить до відновлення функцій хребта.

Дозоване витягнення хребта (розвантаження) забезпечується виконанням вправ для хребта, розроблених у рамках методики, на спеціальному ортопедичному тренажері - профілакторі Євмінова. Витяжка

необхідно для розвантаження міжхребцевих дисків, звільнення затиснутих нервових закінчень, а також нормалізації тонуусу спазмованих м'язів, за рахунок їх розслаблення і витягування. Похила площина профілактора дозволяє це зробити в максимально оощадному для хребта режимі, шляхом регулювання кута нахилу в залежності від стану хребта, ваги, віку людини і тих цілей, які необхідно досягти.

При поєднанні спрямованого, методично правильно розробленого тренінгу коротких м'язів спини і розвантаження хребта, запускається так званий "насосний механізм", що сприяє більш активному живленню міжхребцевого диска. Більш того, за певний час м'язи "заповнюють" простір уздовж хребта, що утворилося в результаті витягування. Внаслідок цього частина навантаження, що йде на хребетний стовп, беруть на себе знову утворилися м'язи і укріплені зв'язки. Навантаження на міжхребцевий диск істотно зменшується, і його відновлення здійснюється набагато інтенсивніше. Заняття за методикою Євмінова - це єдина система лікування, відновлення і профілактики захворювань хребта, яка:

1. Усуває причину захворювання хребта, назавжди позбавить болю в спині, шії, попереку.
2. Відновлює всі функції хребта.
3. Запобігає розвитку патологічних процесів у хребті.
4. Є єдиним способом лікування у разі множинних гриж міжхребцевих дисків.
5. Ефективно застосовується для відновлення хребта у спортсменів з метою повернення їх у великий спорт.
6. Застосовується як необхідна терапія після перенесених операцій на хребті.
7. Відновлює і зберігає зріст людини протягом усього життя.
8. Збільшує зростання на 10-15 см при занятті за спеціальною програмою збільшення росту (в період відкритих зон зростання).
9. Проста у виконання і ефективна в будь-якому віці.
10. Використовується в домашніх умовах і корисна для всіх членів сім'ї.

На основі методики розроблено безліч лікувальних, оздоровчих та профілактичних програм, призначених для лікування і профілактики захворювань хребта на різних стадіях і в різні вікові періоди. Програми підбираються лікарями-вертебрологією, фахівцями лікувальної фізкультури і індивідуально реалізуються за допомогою профілактора Євмінова.

Спеціальні вправи за методикою Євмінова дозволяють штучно регулювати роботу "насосного механізму", активізуючи процес «харчування» структур хребта. Тому, будь-які вправи на профілакторі Євмінова, які активно розвивають м'язовий корсет і забезпечують живлення структур хребта, виконуються на фоні зниженого внутрішньодискового тиску - у положенні «лежачи». Тому при тренуванні м'язової системи фізичні навантаження повинні проводитися в умовах, безпечних для структурних елементів хребта. При реалізації методики Євмінова це досягається шляхом виконання вправ в горизонтальній площині під невеликим кутом нахилу.

Лікування за методикою Євмінова проходить у кілька етапів з постійним коригуванням програми лікарем-вертебрологією. Етапи відновлення хребта за методикою Євмінова:

1. Відновлювальний. Основне його завдання - зняти загострення, позбавити

людину від болю, прибрати м'язовий спазм, змінити режим харчування міжхребцевих дисків і підготувати глибокі м'язи спини з тим, щоб перерозподілити навантаження на міжхребцеві диски.

2. Зміцнюючий. На цьому етапі приділяється особлива увага зміцненню зв'язок та м'язів, що утримують хребетний стовп, щоб він міг вільно переносити щоденні навантаження, що виникають у житті будь-якої людини.

3. Підтримуючий. Його метою є підтримка хребта в хорошому функціональному стані і уповільнення процесів старіння та зносу міжхребцевих дисків за допомогою елементарного догляду за хребтом.

Заняття за методикою Євмінова дозволяють відновлювати структури міжхребцевих дисків. Досягнення такого результату означає, що після лікування хребет в повній мірі буде здатний виконувати свої природні функції.

Система К.Разумовського: мета, сутність.

Разумовський Констянтин Веніамінович народився 21.08. 1955 р., здобув вищу медичну і інженерно-економічну освіту. Самостійно вивчив античну і класичну філософію Заходу і Сходу, езотерику і астрологію. Спеціаліст по стародавнім і сучасним методикам екологічного оздоровлення. Володіє техніками йоги, цигун, тай-чі і дистанційного лікування. Автор декількох книг по філософії і здоровому способу життя. Автор однойменного екотренажера і методики TREMASS. Віце-президент міжнародної академії Культури Безпеки Екології і Здоров'я (Україна). Віце-президент міжнародної академії культурології і комунікації Ф.Кафки (Чехія).

Оздоровча методика TREMASS побудована на філософській концепції «Слов'янський синтез». Методики TREMASS використовують самомасаж і рефлексотерапію, пристосовуючи стародавні і сучасні системи оздоровлення в прості, доступні для любого віку вправи, які активізують внутрішні резерви людського організму. Виконання методики TREMASS протягом 10-15 хвилин по фізіологічній ефективності рівносильно фізичному навантаженню. Необхідним доповненням до фізичних вправ є самопрограмування організму на здоров'я. У методиці TREMASS для цього використовуються вправи «Світового дихання» основані на базі християнських молитв, індійської пранаями і китайської цигун-терапії.

Відповідно законам гармонії для того, щоб бути здоровою і щасливою, людина повинна дотримуватись триединого закону. Тому в методиці TREMASS використовуються традиційні відповідності: тілу – розуму – душі відповідають рух – усвідомлення – ритмічне дихання з концентрацією думок. Методика основана на ідеології «філософського синтезу», яка об'єднує найбільш об'єктивні ідеї, принципи і закони філософії Заходу і Сходу, науки і релігії. Більшість називають цю методику «Слов'янською йогою». Новизною і відмінною особливістю методики TREMASS є використання дерев'яних екотренажерів і екомасажерів. Методика TREMASS включає в себе декілька популярних, провірених часом методів активізації і підвищення імунного потенціалу енергетики людини і складається із чотирьох частин:

1. Самомасаж і рефлексотерапія хребта за допомогою екотренажера

- Разумовського (3-5 хв). Оздоровлює хребет, укріплює м'язи спини і сідниць, покращує кровообіг верхніх і нижніх кінцівок.
2. Самомасаж і рефлексотерапія органів черевної порожнини за допомогою екотренажера Разумовського (3-5 хв). Знімає спазми з органів і кровообігу черевної порожнини. Лікує захворювання органів травлення.
 3. «Суха баня» - самомасаж і рефлексотерапія всього тіла за допомогою роликів екомасажерів (3-5 хв). Гармонізує енергетику поверхні тіла по принципу голкотерапії. Швидко тонізує все тіло.
- «Світове дихання» - динамічна медитація по типу християнських молитов з виконанням поклонів і присідань (3-5 хв). Гармонізує психоемоційний стан і позитивно програмує фізіологічні функції і життєві ситуації.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробити програму оздоровчої гімнастики для хребта (виходячи з положень методики Євмінова) для осіб різного віку, статі та при наявності порушень постави 3-4 ступеню. Визначити алгоритм роботи, орієнтовні терміни відновлення та передбачити прогностичні результати.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (доповідь)

На електронному або паперовому носіях підготувати доповідь по одній з тем. Підготувати ілюстративний матеріал для презентації певної оздоровчої системи, який використовувати в ході доповіді. Звернути увагу на висвітлення організаційно-методичних питань, питань практичного застосування та оздоровчого ефекту, системи що презентується. Підготуватись до відповіді на запитання по представленій темі. Презентувати роботу протягом семестру. Пропановані теми:

1. Оздоровча систем Б. Болотова.
2. Оздоровча системи Ю. Андрієва.
3. Оздоровча система П. Брегга.
4. Сучасна система оздоровлення Г. Шелтона.
5. Сучасна система оздоровлення Д. Гласса.
6. Сучасна система оздоровлення М.Норбекова.
7. Сучасна система оздоровлення А. Семенової.

8. Сучасна система оздоровлення Г. Малахова.
9. Програма аеробного оздоровлення К.Купера.
10. Система природного оздоровлення Г.Шаталової.
11. Парадоксальна дихальна гімнастика О.Стрельнікової.
12. Гимнастика цигун та її оздоровчі можливості.
13. Система оздоровлення хребта за Євміновим.
14. Вибіркова: Приватні технології оздоровчого впливу засобами фізичного виховання.

(Наприклад: суставна гімнастика для студентів; бодіфлекс для дівчат із зайвою вагою; мудри в комплексній оздоровчій роботі з підлітками; методика оздоровчого плавання (аквааеробіка) з учнями старшої школи та ін.)

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

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

Види академічного плагіату:

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

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Схарактеризуйте сучасний стан здоров'я населення України. Назвіть

- основні причини порушення здоров'я (статистичні дані). Сучасне розуміння оздоровлення людини.
2. Розкрийте основний категоріально - понятійний апарат дисципліни: «здоров'я», «формування здоров'я», «збереження здоров'я», «розвиток здоров'я», «управління здоров'єм», «здоровозбережувальне оточення», «межові стани здоров'я», «оздоровлення».
 3. Висвітлить соціокультурне та особистісне значення здоров'я. Схарактеризуйте вплив різних чинників на стан здоров'я людини.
 4. «Людина» як система пірамідального типу. Які рівні такої системи ви виокремлюєте? Схарактеризуйте їх з позиції забезпечення здоров'я людини.
 5. Назвіть та опишіть принципи функціонування системи «Людина».
 6. Назвіть провідні шляхи оздоровлення людини та схарактеризуйте значення інтегративного підходу в цьому.
 7. Оздоровча фізична культура - її основні засоби та їх загальна характеристика.
 8. Рухова активність як специфічний, природній засіб формування та збереження здоров'я.
 9. Розкрийте механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на організм людини. Які зрушення відбуваються в організмі людини під впливом фізичного навантаження?
 10. Водні процедури і їх значення для здоров'я людини. Назвіть різновиди оздоровчих водних процедур.
 11. Дайте характеристику аквафітнесу як комплексному сучасному оздоровчому спрямуванню.
 12. Назвіть протипоказання та обмеження до оздоровчих занять у водному середовищі.
 13. Оздоровче тренування: визначення, завдання та основні принципи.
 14. Основні засоби і методи оздоровчого фізичного тренування.
 15. Вимоги до організації і проведення оздоровчого тренування засобами фізичної культури.

16. Особливості фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні. Моніторинг за функціональними показниками.
17. Оздоровчий вплив занять аеробного спрямування на організм людини.
18. Основна мета і характеристика оздоровчих занять силового спрямування.
19. Постава і загальний стан здоров'я людини; профілактика порушень постави у молоді.
20. Ритмічна гімнастика, як засіб оздоровлення: різновиди, структура, основні питання методики застосування.
21. Аеробіка як засіб оздоровлення: визначення, основні напрямлення, особливості застосування.
22. Ходьба і біг як засоби оздоровлення; методика організації занять та дозування навантаження (за К.Купером, Мильнером Е. Г.).
23. Схарактеризуйте оздоровчу гімнастику шейпінг.
24. Схарактеризуйте оздоровчу гімнастику фітнес.
25. Схарактеризуйте оздоровчу східну гімнастику цигун.
26. Сутність оздоровчого впливу хатха-йога і йогічних асан; методика застосування в практиці роботи.
27. Мудри як засіб нормалізації енергообміну людини, механізм оздоровчої дії.
28. Дихальні гімнастики в практиці оздоровлення: різновиди дихальних систем, загальні вимоги до використання.
29. Сутність парадоксальної гімнастики О.Стрельнікової; методика виконання, очікуваний оздоровчий ефект при застосуванні.
30. Схарактеризуйте оздоровчу систему М.Амосова.
31. Схарактеризуйте систему оздоровлення М.С.Норбекова.
33. Розкрийте сутність оздоровчої концепції К. Розумовського.
34. Методика профілактики порушень, формування та корекції постави Евмінова.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ВСІМА ВИДАМИ КОНТРОЛЮ

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 A)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері оздоровчого фізичного виховання. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 B)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у сфері сучасних технологій оздоровчої роботи засобами фізичного виховання, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 C)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо впровадження інноваційних методик і технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальній та позаурочній роботі. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні вимоги щодо впровадження інноваційних

	методик і технологій фізкультурно-оздоровчої роботи .
Задовільно (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо впровадження інноваційних методик і технологій фізкультурно-оздоровчої роботи несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички впровадження інноваційних методик і технологій оздоровчої роботи засобами фізичного виховання.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	1 бал	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхове уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	2 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
Самостійна	1 бал	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на

робота		побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань, потребує спонукання в роботі.
	2 бали	Здобувач з незначною допомогою відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; навчальним матеріалом в основному володіє і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; повільно але виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; користується необхідними навчально-методичними матеріалами, демонструє самостійність і наполегливість в одержанні знань
	4 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без помилок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова (контрольна) робота	1-2 бали	Здобувач надав правильну відповідь на 50 відсотків питань, до інших не приступав
	3-4 бали	Здобувач надав правильну відповідь на 70% запитань, до інших не приступав
	5-6 балів	Здобувач надав правильну відповідь на 80- 90% решта залишилась нерозглянутими
	7-8 балів	Здобувач відповів на 100% запитань але деякі з них не повні, помилкові, багато виправлень, робота неохайна.
	9-10 балів	Здобувач відповів на 100% запитань правильно, робота має якісне оформлення, допускається 1-2 незначне виправлення.

Індивідуальне науково-дослідне завдання Доповідь	0 балів	Здобувач не готувався до презентації і відмовляється від доповіді
	1-2 бали	Зміст доповіді відповідає темі, але тема розкрита частково Здобувачем представлено окремі результати власних пошуку фрагменти дані без взаємозв'язку і аналізу, ілюстрації і висновок

		відсутні.Здобувач подав текст із зазначенням про використання але текстсгенеровано ШІ без змін.Здобувач не презентує результати професійна лексика недостатня, на запитання відповіді не в змозі.
3-4 бали		Зміст доповіді відповідає темі, проте порушено логічний алгоритм викладення матеріалу.Здобувачем представлено послідовно викладені результати власних пошуків, але вони не завжди пов'язані між собою. Відсутні ілюстрації,(або надані безсистемно)та пропозиції щодо практичного використання. Студент зазначає використання ШІ, проводить деякі правки у сгенерованому тексті, але логіка викладення не відпрацьована.Матеріалом володіє задовільно, іноді користується професійною лексикою, відповіді на запитання утруднено.
5-6 балів		Здобувачем представлено в основному системно викладені результати власних пошуків вони ілюстровані, наявні висновки та пропозиції щодо практичного використання. Не відпрацьован темп доповіді. Ілюстративний матеріал не завжди вдало підібрано, чи й недостатньо, відповіді на запитання неповні.Здобувач чітко казав про використання ШІ, продемонстровано редагування сгенерованого тексту, але воно переважно формальне.
7-8 балів		Здобувачем представлено системно викладені результати власних пошуків вони достатньо повно ілюстровані, наявні висновки та пропозиції щодо практичного використання. Використання ШІ підготовки доповіді описано прозоро і детально. Ілюстративний матеріал подано в різних розмірах та стилях (таблиці, малюнки, схеми) що утруднює сприйняття, здобувач поспішає з доповіддю, відповіді на запитання в основному повні.
9-10 балів		Здобувачем представлено системно викладені результати власних пошуків вони достатньо інформативно ілюстровані, наявні висновки та пропозиції щодо практичного використання.Студент продемонстрував високий рівень самостійності.Якісно відпрацьована презентація, гарний ілюстративний матеріал, повні аргументовані відповіді на запитання.Вільно володіє матеріалом, посилається на науковців, залучає до відповіді знання суміжних дисциплін, тримається впевнено.

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

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)		Разом	ІНДЗ	Залік
Теми	Бали	0-90	0-10	0-100
Тема 1	0 -12			
Тема 2	0-12			
Тема 3	0-12			
Тема 4	0-12			
Тема 5	0-12			
Тема 6	0 -10			
Тема 7	0 - 10			
Письмова(контрольна) робота	0- 10			

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення :навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2021. 243 с.
2. Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. Оздоровчо-рекреаційні технології :навч. посіб. Львів :ЛДУФК, 2020. 221с.
3. EU sports policy: assessment and possible ways forward. URL: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/652251/IPOL_STU\(2021\)652251_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/652251/IPOL_STU(2021)652251_EN.pdf)(дата звернення 15.05.2025 року)

Допоміжна

1. Лещій Н.П. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з дисципліни «Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі».Одеса, Державний заклад «ПНПУ імені К. Д. Ушинського» (протокол№ 7від 29 лютого 2024року). 2024. 40с.
2. Начинова О.,Буховец.Б.,Оніщук С., Долінський Б. Відмінні риси показників фізичної підготовленості школярів із порушенням зору в порівнянні з їхніми відносно здоровими однолітками // Olympicus№ 2 (2024)DOI:<https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2,5>. С. 39-44.
3. Начинова О.В. Підготовленість майбутніх учителів фізичної культури до впровадження оздоровчих систем в фізичне виховання в закладах освіти // Olympicus№ 4 (2024)DOI:<https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4,6>.С.37-41.
4. Начинова О.В. Оздоровче спрямування в мультитаскінгу професійної діяльності учителя фізичної культури // Olympicus№ 1 (2025)DOI:<https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1> С.131-136.
5. НачиноваО.В.Фізкультурно-оздоровча робота засобами баскетболу з учнями з інтелектуальними порушеннями //Physical Education and Sport in Ukraine and the European Community Scientific monograph. Riga, Latvia Baltiga Publishing 2025.392р. DOI: <https://doi.org/1030525/987-9934-26-574-7-10>
7. World Population Prospects 2020. URL: https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_DataBooklet.pdf(дата звернення 30.05.2024 року)

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайтURL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеськанациональна наукова бібліотека :офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Бібліотека Університету Ушинського :офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>.