

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-124М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Сучасні оздоровчі технології»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт» денної та заочної форми навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою з якості
ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форми навчання. [Електронне видання] / Годлевський П. М. – Рівне : НУВГП, 2023. – 51 с.

Укладач: Годлевський Петро Мечиславович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© П. М. Годлевський, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ | 6 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ | 7 |
| Лабораторна робота № 1. Обґрунтування навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології», історія розвитку | 7 |
| Лабораторна робота № 2. Напрямки визначення сучасних оздоровчих технологій | 9 |
| Лабораторна робота № 3. Фактори створення оздоровчих програм | 10 |
| Лабораторна робота № 4. Класифікація сучасних оздоровчих програм. Огляд фітнес програм | 13 |
| Лабораторна робота № 5. Характеристика програм аеробної спрямованості | 16 |
| Лабораторна робота № 6. Напрямки і основні види оздоровчих програм | 19 |
| Лабораторна робота № 7. Стародавня індійська система оздоровчих технологій | 26 |
| Лабораторна робота № 8. Силова аеробіка як вид оздоровчих технологій | 30 |
| Лабораторна робота № 9. Оздоровчі технології на основі методики самозахисту | 32 |

| | |
|---|----|
| Лабораторна робота № 10. Вимоги техніки безпеки та прийоми страхування на заняттях самозахистом у ЗВО | 35 |
| Лабораторна робота № 11. Основа та принципи самозахисту | 37 |
| Лабораторна робота № 12. Елементи прийомів звільнення (захисту) | 39 |
| Лабораторна робота № 13. Тактика ведення захисту | 42 |
| Лабораторна робота № 14. Візуальна оцінка нападника | 45 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ | 48 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 50 |

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки та складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Вивчення освітнього компоненту розкриває для здобувачів вищої освіти питання розробки і реалізації методології організації фізичної культури людей різних вікових груп та осіб з обмеженими можливостями здоров'я, для залучення їх до активного суспільного життя. Набуті здатності з сучасних оздоровчих технологій формують у здобувачів вищої освіти теоретичні знання про різнобічні аспекти майбутньої професійної діяльності та практичні навички бакалавра з фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Обґрунтування навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології», історія розвитку | 2 |
| 2 | Тема 2. Напрямки визначення сучасних оздоровчих технологій | 2 |
| 3 | Тема 3. Фактори створення оздоровчих програм | 2 |
| 4 | Тема 4. Класифікація сучасних оздоровчих програм. Огляд фітнес програм | 2 |
| 5 | Тема 5. Характеристика програм аеробної спрямованості | 2 |
| 6 | Тема 6. Напрямки і основні види оздоровчих програм | 2 |
| 7 | Тема 7. Стародавня індійська система оздоровчих технологій | 2 |
| 8 | Тема 8. Силова аеробіка як вид оздоровчих технологій | 2 |
| 9 | Тема 9. Оздоровчі технології на основі методики самозахисту | 4 |
| 10 | Тема 10. Вимоги техніки безпеки та прийоми страхування на заняттях самозахистом у ЗВО | 2 |
| 11 | Тема 11. Основа та принципи самозахисту | 4 |
| 12 | Тема 12. Елементи прийомів звільнення (захисту) | 4 |
| 13 | Тема 13. Тактика ведення захисту | 4 |
| 14 | Тема 14. Візуальна оцінка нападника | 2 |
| | Разом за змістовим модулем | 36 |

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ОБГРУНТУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ», ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ

Мета: обґрунтувати закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Дати уявлення студентам про місце сучасних оздоровчих систем в загальній культурі суспільства.
3. Охарактеризувати риси СОТ (сучасних оздоровчих технологій).

Короткий огляд теми.

СОТ – це форма і засоби фізичного виховання, що полягають у регулярному використанні різними групами населення новітніх видів організованої оздоровчої-рекреаційної рухової активності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Оздоровчі технології як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

В першому випадку оздоровчі технології – програми зорієнтовані на оздоровчий фітнес, в другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Провідним методом сучасних оздоровчих технологій є фітнес-програми аеробної та силової спрямованості для протистояння зростаючої серед населення гіподинамії.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку оздоровчих програм та технологій рекреаційної рухової активності в Україні.

Об'єктом її вивчення виступають оздоровчі програми та оптимальні технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в фітнес-програмах та оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування оздоровчих-програм в Україні.

Питання для модульного контролю.

1. Охарактеризувати місце СОР в загальній культурі людства.
2. Дайте визначення термінам «предмет», «об'єкт», «суб'єкт» навчальної дисципліни.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2 НАПРЯМКИ ВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Мета: набути знання з основ фітнесу – напрямку рухових технологій, для досягнення максимального ефекту від занять оздоровчими програмами.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Визначити якості сучасних оздоровчих технологій

Короткий огляд теми.

Як відомо, в основі сучасних оздоровчих технологій лежить здоровий спосіб життя та розвиток фізичних якостей. Таких якостей, які і дають якнайповніше визначення оздоровчих програм, при розумному їх поєднанні є кілька, це:

– загальний аеробний розвиток – здатність тривалий час виконувати роботу середньої потужності і протистояти втомі. Розвиток цієї якості дає гарантію, що рух може виконуватися тривалий час з одночасно швидким відновленням після навантаження. Аеробна система використовує кисень для перетворення вуглеводів в джерела енергії. При тривалих заняттях в цей процес включаються також жири і, частково, білки, що робить аеробне тренування майже ідеальним для втрати жиру.

Є спеціальні види фізичних якостей, розглянемо на прикладі витривалості:

– *швидкісна витривалість* – здатність протистояти втомі в субмаксимальних за швидкістю навантаженнях.

– *силова витривалість* – здатність протистояти втомі при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру. Силова витривалість показує наскільки м'язи можуть створювати повторні зусилля і протягом якого часу підтримувати таку активність. Силова витривалість має важливе значення при будь-якому вигляді активних занять

фітнесом: від анаеробних повторних підйомів ваг до інтенсивної аеробної активності при бігу.

– Швидкісно-силова витривалість – здатність до виконання досить тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю.

– Динамічна м'язова сила – здатність до максимально швидкого (вибухового) прояву зусиль з великим обтяженням або власною вагою тіла. При цьому відбувається короткочасний викид енергії, який не потребує кисню, як такого.

Зростання м'язової сили часто супроводжується збільшенням об'єму і щільності м'язів – «будівництвом» м'язів. Крім естетичного значення збільшені м'язи менш схильні до пошкоджень і сприяють контролю ваги, так як м'язова тканина вимагає калорій більше, ніж жирова, навіть під час відпочинку.

– Композиція (склад) тіла – співвідношення жирової, кісткової і м'язової тканин тіла. Це співвідношення, відповідно показує стан здоров'я і фізичної підготовки в залежності від ваги і віку. Надлишковий вміст жирової тканини підвищує ризик розвитку хвороби серця, діабету, підвищення артеріального тиску та ін.

Питання для модульного контролю.

1. Значення якостей оздоровчих програм.
2. Назвіть основні параметри аеробного тренування.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

ФАКТОРИ СТВОРЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ

Мета: охарактеризувати фактори створення оздоровчих програм.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Розглянути фактори створення СОТ.
3. Визначити чинники СОТ.

Короткий огляд теми.

Створенням та впровадженням нових оздоровчих програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню сучасних оздоровчих технологій:

- *результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;*
- *поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);*
- *ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.*

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації внесли та вносять найбільший вклад у розвиток нових оздоровчих технологій. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт и здоровье» (CESS) та інших. До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) та ін. Цими міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, котрі успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм.

Науково-дослідницькі організації та вчені України вносять свій значний вклад в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом ряду років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І. Муравов, С. Душа Л. Іващенко, Г. Апанасенко та ін.), Київський національний університет

фізичного виховання і спорту України. Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу у співпраці з Всеросійським науково-дослідницьким інститутом фізичної культури.

Багаторічний національний та міжнародний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1. *Фітнес-програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;*

2. *Комплекси вправ для фітнес-програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;*

3. *Складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-як захворювання чи інше;*

4. *Фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;*

5. *Фітнес-програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводиться через певні проміжки; часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до фітнес-програми;*

6. *Фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;*

7. *Перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;*

8. *Фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.*

Питання для модульного контролю

1. Дайте визначення змісту занять з СОТ.
2. Назвіть і охарактеризуйте види змісту занять з СОТ.
3. Який основний принцип оздоровчих-програм?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ. ОГЛЯД ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Мета: розглянути особливості класифікації сучасних оздоровчих програм.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Охарактеризувати оздоровчі програми.
3. Визначити основні системи тренувань.

Короткий огляд теми.

Практичним проявом сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні фітнес-програми, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в групових або індивідуальних (персональних) заняттях, відрізняються від спортивних

програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов'язковою участю у змаганнях.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.).

У свою чергу оздоровчі програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності.

Сьогодні в світі існують десятки різних систем. З них можна виділити:

система Пенні Прайс. розвиток аеробної витривалості, так як заняття завжди тривалі і вимагають того, щоб м'язи могли витримувати тривалі навантаження.

Система Пенні Прайс полягає в максимальному можливому повторенні вправ з легкими вагами. У цю програму також обов'язково входить їзда на велотренажері і ходьба на біговій доріжці. В ході заняття використовується степпер.

Фітнес-система Моніки Брандт «ПРОБЛЕМНІ ЗОНИ». Основу цієї системи також складають дуже легкі обтяження, максимальне число повторень і мінімальний відпочинок між сетами – 15 секунд, не більше! Новачкам найкраще тренувати нижню частину тіла чотири рази на тиждень.

І робити по три сету на кожен вправу. Чим більше зайвої ваги необхідно прибрати, тим вище повинна бути число повторень: 30 – оптимальний варіант.

І навпаки: межа для худорлявих – 15 повторень. Для сідниць найбільше вправа – випади назад, так, щоб коліно опускалося вниз строго за п'ятою. Внутрішні частини стегон опрацьовуються на тренажері. Якщо зводити стегна зусиллям колін, а не кісточок, вправа діє ефективніше.

Система Деббі Крак потрібна тим жінкам, які не хочуть ставати чоловікоподібними велетками. Для отримання плавних ліній і зміцнених м'язів автор радить використовувати гантелі замість штанги. У таких системах використовують катаболічну методику.

Для тих же, хто хоче отримати рельєфну мускулатуру, програми абсолютно протилежні: використовуючи максимально можливе ускладнення, спортсмен робить мінімальне корисне число повторень. Ця методика є анаболічною, тобто спрямованою на створення органічних речовин для нарощування м'язової маси.

Сучасний фітнес універсальний. Але для чоловіків пропонується робити упор на бодібілдинг, не забуваючи при цьому про те, що необхідні також загальнозміцнюючі вправи і розвиток витривалості.

Невід'ємний компонент оздоровчих програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

Питання для модульного контролю.

1. Назвіть і охарактеризуйте форми рухової активності.
2. Які є особливості оздоровчих програм ?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Мета: визначити оздоровчий ефект та правила рекреаційно-оздоровчих занять засобами аеробних вправ.

Завдання:

1. Розглянути засоби СОР.
2. Визначити правила тренування та фізичних навантажень при СОР.

Короткий огляд теми.

На вибір засобів занять оздоровчої спрямованості впливають рівень фізичного стану людини та адекватність змісту вправ інтересам і потребам тих, хто займається. При визначенні раціональних засобів занять з метою досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я посиляються на дослідження К. Купера та праці українських вчених (Л.Я. Іващенко, Л.А. Пірогової, О.Є. Солодовіченко, К.Г. Айрапетова, А.Л. Благий та ін.), в яких доводиться ефективність циклічних вправ низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості) при їх сполученні із вправами анаеробної або аеробно-анаеробної спрямованості.

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Аеробні тренування зміцнюють:

- серцево-судинну систему,
- підвищують витривалість і

- працездатність організму,
- покращують психічний стан.

Науково доведено, що аеробні тренування (або карді тренування) максимально ефективні для спалювання жиру і формування рельєфної фігури у чоловіків і жінок.

Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам із достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається через використання швидко-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах.

Аеробний тренінг прискорює відновлення після розумових навантажень і збільшує стійкість до стресу.

Правила тренувань СОР:

1. Приступаючи до тренувань, збільшуйте навантаження поступово, так щоб організм міг адаптуватися до фізичної праці.
2. Тренуйтеся мінімум 3 рази в тиждень. Чим частіше ви тренуєтеся, тим більшого результату ви досягнете. Оптимально тренуватися щодня.
3. Кращий час для аеробних тренувань – ранок (перед сніданком).

У ранкові години метаболізм прискорений під впливом активуючих гормонів – катехоламінів, глюкокортикоїдів і тестостерону. Вчені довели, що однакова по тривалості і інтенсивності аеробне тренування в ранковий час зажадає на 20% більшої витрати енергії, ніж у вечірній час. Таким чином, вранці буде спалюватися на 20% більше жиру, ніж увечері. Крім того, займатися краще в один і той же час доби, оскільки циркадні ритми підлаштовуються під режим фізичної активності.

4. Мінімальна тривалість аеробного тренування – 30 хвилин, оптимальна тривалість – 1 година. Чим довше тренування, тим більше спалюється жиру.

5. Не можна їсти за 2 години до аеробного тренування і протягом 2 годин після тренування. Якщо приймати їжу перед тренуванням, то буде спалюватися енергія їжі, при цьому жир не включатиметься до витрат. Після тренування в крові знаходиться велика кількість вільних жирів, якщо не приймати їжу, то ці жири будуть зруйновані в ході метаболічних процесів на воду і енергію, якщо поїсти, то всі вільні жири повернуться в жирову тканину.

6. Важливу роль в ефективності аеробного тренінгу відіграє інтенсивність. Інтенсивність аеробного тренування корелює з частотою пульсу, тому по пульсу можна чітко визначити рівень інтенсивності тренінгу. Доведено, що для схуднення частота пульсу не повинна бути нижче 120 ударів в хвилину. Оптимальний пульсовий діапазон можна визначити за допомогою експертної системи – розрахунок оптимальної частоти пульсу. Пам'ятайте, що частота пульсу вище 140 ударів в хвилину допустима тільки після 3х тижнів тренувань, які потрібні для адаптації серцево-судинної системи.

7. Для максимальних результатів потрібно дотримуватись інтервального режиму тренінгу. Починати тренування в повільному темпі, щоб підготувати організм до навантаження. Потім продовжувати тренування з хвилеподібною інтенсивністю: знижувати і підвищувати інтенсивність кожні 10 хвилин. Закінчувати тренування поступово, зменшуючи темп.

8. Для схуднення слід виконувати переважно аеробні тренування, так як силовий тренінг спалює значно менше калорій. Це підтверджено низкою досліджень. Більш того, доведено, що силові вправи не здатні «розкручувати метаболізм».

Питання для модульного контролю.

1. Назвіть вправи циклічного характеру.
2. Перерахуйте правила оздоровчого тренування

СОТ.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 НАПРЯМКИ І ОСНОВНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ

Мета: розглянути загальну характеристику найбільш популярних видів оздоровчих технологій.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми.



Степ-аеробіка

розроблена в 90-х роках минулого століття відомою американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і формування пропорційної статури (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей масою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється в залежності від обраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різного роду обтяжень (гантелей, поясів, накладок і т.д.).



Bosu (босу) –

порівняно новий вид фітнесу. Отримав свою назву від цікавого тренажера bosu balance trainer, нагадує половину гумового м'яча (півсфера). Його можна використовувати з обох сторін: півсферою вгору або вниз. Загалом, вправи виконуються на нестійкій поверхні, що дуже ефективно. Багато схожих вправ, але немає складної хореографії, адже виконуючи той чи інший рух, доводиться ще й зберігати рівновагу.

Хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовуються прості ряди рухів, а також стрибки, біг на місці.

Хай-лоу-імпакт – змішане напрямом хай – і лоу-імпакт.



Роуп-скіппінг є комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально і в групах. Основоположником цієї форми рухової активності став в 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль.



Сайклінг-аеробіка – групове тренування на велотренажерах. Сайклінг завоював популярність по всьому світу. Заняття імітує групову велогонку в різних режимах (по шоссе, в гору, по пересіченій місцевості тощо). Розробив цю унікальну

систему велотренувань американський велосипедист Джонні Голберг.



Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса і плечового пояса.



Памп-аеробіка – створене в фітнес-центрах Австралії напрямок танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (поперечини, міні-штанги, гантелі). Інтервально-круговий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, що вимагають включення в роботу різних груп м'язів.



Слайд-аеробіка являє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг, запозичених з ковзанярського спорту. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах площею 180 x 60 см з плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний опір при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, що приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах.



Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей зростом більше 190 см і масою тіла понад 150 кг). Вперше успішно застосували фітбол для лікування пацієнтів з діагнозом «церебральний параліч». Найбільше фітбол цінують за безпеку застосування і універсальність – це відмінний снаряд для повноцінних фізичних тренувань.



Тераробіка, заснована в 1995 році німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає в себе танцювальні рухи, що виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою і стретчингом. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті і гомілки того хто займається. Ритмічне музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок робить заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід в процесі їх виконання.



Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол і ін.) Заснована на однойменних музичних і танцювальних

стилях, логічно і послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру.

Кік-аеробіка. КІК (кардіо – інтенсивність – кондиція) – інтервальне тренування високої інтенсивності з використанням скакалки. Стрибова частина може чергуватися з силовою роботою і з елементами Тай-Бо.

Одне з новомодних напрямків – аеробоксінг: синтез аеробіки, боксу і карате. Тренування проходять за тим же планом, що і у спортсменів: під ритмічну музику, поодиночі або в парі займаються імітують рухи боксера на рингу або каратиста на татамі. На заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груші.



Йога або **йога фітнес** – сучасна система оздоровлення, яка базується на вправах з йоги (справжньої йоги). Тобто йога фітнес – це спрощена йога, адаптована для сучасних людей. Незважаючи на це йога фітнес – є потужною системою оздоровлення та формування фігури.



Пілатес – система, розроблена Джожефом Пілатесом, і названа його ім'ям, являє собою комплекс з плавних рухів, спрямованих на поліпшення гнучкості тіла, зміцнення окремих м'язів і організму в цілому. Пілатес ділиться на:

- оздоровчий пілатес,
- пілатес на м'ячі,
- пілатес для вагітних.



Калланетика – створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна щодо термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп.



Стретчинг. Даний комплекс вправ і поз, що отримав свою назву з англійської мови (stretch – «тягнути, розтягнути»), спеціально розроблений для того, щоб надати м'язам еластичність, а суглобам – гнучкість і рухливість. Заняття стретчингом починають і гармонійно завершують переважна більшість всіх оздоровчих тренувань. Суть вправ в стретчинзі полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або ж в чергуванні стану напруги і розслаблення розтягнутих м'язів.



Тай-бо, ки-бо – вид аеробіки, заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу.

Фіт бокс – високо інтенсивне заняття. На відміну від Тай-бо удари наносяться не по повітрю, а по покриттю боксерського мішка.



А-Бокс. Використання елементів різних видів єдиноборств, чіткість рухів, можливість розвивати координацію, витривалість, силу і швидкість реакції – все це приваблює в А-боксі як чоловіків так і жінок.

Кік-фіт – це фітнес програма високої інтенсивності, яка включає в себе, руху з таких дисциплін, як бокс, карате і тайський бокс, змішаних з аеробними кроками і доповнених класичними силовими вправами.

Оптимальний рівень розвитку сили і силових витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Поряд з цим широко популярні спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту і відомі під назвою бодібілдинг.



Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, виконуваних з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Засновник бодібілдингу – Фредерік Мюллер – розробив першу програму вправ з гантелями, гирями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань в підручнику «Будова тіла» (1904 р). З цього часу в США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою і диференціювати величину навантаження.



Аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатфункціонального тренажера.

В аква-фітнес входять кілька видів:

- Aqua Jogging – *подібне бігу в воді*,
- Aqua Relaxation – *комплекс вправ для розтяжки і розслаблення різних груп м'язів*,
- Aqua Gum – *силові вправи із застосуванням спеціального обладнання: м'ячів, гнучких паличок, плавучих гантелей, які збільшують опір*,
- Aqua Vox – *вправи з використанням елементів карате, боксу, кікбоксингу*,
- Aqua Cycle – *імітація в воді їзди на велосипеді*.

Питання для модульного контролю.

1. Визначіть особливості застосування засобів СОТ.
2. Охарактеризуйте види фітнес програм.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 СТАРОДАВНЯ ІНДІЙСЬКА СИСТЕМА ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Мета: проаналізувати особливості системи «Йога».

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми.

Йога – це унікальна стародавня індійська система, що виникла серед мудреців, пустельників і мандрівників для розвитку гармонії тіла і свідомості. І являє собою насамперед – релігійно-філософську систему. Суть світогляду йогів залежить від поєднанні індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютної душею чи Богом. На думку йогів, у тому – мета життя. «Очищення» і «вдосконалення» – ці поняття лежать у базі вчення йогів, яке ще, передбачає виконання комплексу фізичних вправ, контроль над диханням, дотримання гігієни харчування, і навіть відповідних норм етики.

Ю.А. Мерзляков (дослідник стародавньої індійської системи) вважає, що йога – це спосіб життя, що веде до фізичного здоров'я, психічної рівноваженості, спокійного і доброго бачення світу довкола себе.

Відповідно вченню йогів наше тіло живе з допомогою «позитивних» і «негативних» струменів, і коли вони знаходяться у рівновазі, можна говорити про відмінність здоров'я (йдеться про рівновагу процесів асиміляції і дисиміляції в обміні речовин). Мовою древньої символіки «позитивний» струм значився словом «ха» (Сонце), а «негативний» – словом «тха» (Місяць). Об'єднанням цих двох слів і отримано слово «хатха», зміст якої символізує єдність протилежностей. Кожна вправа хатха-йоги характеризується певним позитивним впливом на різні органи та системи людини. Досягнуті у своїй життєздатності і спритності тіла високі результати, при регулярних заняттях за системою йогів, можуть зберігатися все життя.

У хатха-йозі, як і в будь-якій системі фізичної культури, підкреслюється, що «треноване тіло сприяє тренуванні розуму».

Загальновідомо, що чимало функцій нашого організму регулюються свідомістю. Ми, бігаємо, зупиняємося, сідаємо, беремо ложку, жуємо тверду їжу, ковтаємо рідку, відкриваємо і закриваємо очі й т. п. – всі ці дії можемо розпочати й перервати за власним

бажанням. Однак чи в змозі ми одним вольовим зусиллям прискорити або уповільнити биття серця? Чи здатні впливати на роботу шлунку та перистальтику кишечника? Чи можемо керувати функціонуванням залоз внутрішньої секреції? Можемо!

Невелике спеціальне тренування – і можна прискорювати чи уповільнювати ритм серця. Пригадайте кислий смак лимона, вологу від соку поверхню його розтину – й у роті набігає слина.

Емоційний стан роздратованій людині можна привести до норми порадивши в останній момент емоційного сплеску на декілька секунд затримати подих, причому на видиху. Надлишок вуглекислоти зосереджується в мозку на дихальному центрі й спалах гніву гасне.

Незначні витрати енергії різко відрізняють хатха-йогу від європейської атлетики. Розслабленню приділяється більше уваги, ніж напрузі м'язів. Невипадково у деяких дослідженнях напівжартома відзначається, що «йога – це гімнастика для ледарів».

Давно помічено, що деякі досить дискомфортні положення тіла стимулюють внутрішні сили організму, до протидії. Річ у тім, що в таких позах перекриваються найбільші кровоносні судини, а деяких випадках і лімфо течії.

Екстремальні умови сприяють і тренуванні дихальної системи. Задля підтримки життєдіяльності наш організм безупинно витрачає енергію під час розпаду складних високомолекулярних органічних сполук на з'єднання з простішою структурою і меншою молекулярною масою. Різні органічні сполуки, котрі вступають у хімічну взаємодію з киснем, згоряють до простих продуктів, і вивільняють енергію, необхідну для підтримки життєвих функцій організму.

Отже, протягом усього життя організм, постійно має контакт із довкіллям, постійно поглинає кисень і виділяє двоокис вуглецю.

Дихальний процес складається з трьох етапів: зовнішнього (легеневого) дихання, транспортування кисню до тканин і внутрішнього (тканинного) дихання. Порівняння звичайного дихання з дихальними вправами йогів показує, що:

1. Якщо звичайний подих здійснюється автоматично і регулюється дихальним центром в довгастому мозку, то подих йогів управляється свідомістю.

2. При звичайному подиху йогів спостерігається певна тривалість вдиху і видиху така його сувора ритмічна послідовність.

3. Повне дихання йогів є комбінацію трьох типів дихання: діафрагмального, грудного і ключичного.

4. Під час виконання дихальних вправ свідомість сконцентровано виключно на диханні.

Для правильного дихання у системі йогів важливе значення має хороша прохідність порожнини носа і відсутність патологічних змін її слизової. Метою йогів є підвищити до максимуму біоенергетичну ефективність обміну речовин. Прямим наслідком цього є уповільнення дихання внаслідок більш економічного та виборчого споживання кисню.

А загалом в фізіологічному аспекті хатха-йога дає такі результати:

- розвиває м'язи і підвищує рухливість;
- масажує внутрішні органи, що забезпечує їх хорошу роботу;
- усуває фізичну напругу й розумові стреси, що автоматично призводить до розслаблення м'язів.

Гімнастика йогів (хатха-йога) передбачає прийняття й утримання спеціальних поз (асан), більшість з яких запозичені із світу тварин і птахів (поза Кобри, Крокодила, Ворони тощо). Терапевтичний ефект досягається через прийняття пози та концентрації уваги на результаті, що очікується. Медичні аспекти гімнастики йогів становлять великий інтерес, оскільки комплекси

рухів і дихання відпрацьовувалися впродовж багатьох століть. Заняття гімнастикою йогів відновлюють гнучкість хребта, нормалізують обмін речовин, функції шлунково-кишкового тракту, вагу тіла, тиск, гальмують процеси старіння. Гімнастика йогів дуже корисна людям із неврозами, порушеннями сну, надмірним збудженням нервової системи, психічними розладами тощо. Йога корисна в будь-якому віці і жінкам і чоловікам. Існує спеціальна методика проведення занять гімнастикою йогів із дітьми, в якій використовуються різноманітні асани без спеціальної концентрації уваги на терапевтичному ефекті. Подобається дітям так звана «динамічна йога», в якій відбувається зміна поз протилежної дії (наприклад, після згинання тулуба виконується розгинання) без затримування в кожній асані, як це вимагається у традиційній йозі.

Питання для модульного контролю.

1. Назвіть відмінності та оздоровчі фактори «Йоги».
2. Що таке «асани» і їх вплив?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8 СИЛОВА АЕРОБІКА ЯК ВИД ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Мета: розглянути особливості силовій аеробіки як виду оздоровчих технологій.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Визначити можливості та характер впливу силовій аеробіки як виду оздоровчих програм.

Короткий огляд теми.

Силова аеробіка – це різновид фізичного навантаження (тренування), коли виконуються силові

вправи з обтяженнями, але в досить інтенсивному (аеробному) ритмі.

Силові тренування спрямовані на зростання м'язової маси і зростання ваги тіла в цілому. А аеробні тренування (кардіо) спрямовані на спалювання жиру і зниження загальної маси тіла. Тобто це тренування, які спрямовані на два прямо протилежні процеси.

Є посилення на безперервний метод при використанні циклічних вправ, інтервальний метод при використанні оздоровчих видів гімнастики. Це четверте інтервальне тренування високої інтенсивності, інтервал використання колового методу при застосуванні гімнастичних вправ та вправ силової спрямованості.

Один із провідних законів фітнесу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили.

Силові тренування має надзвичайно корисний вплив на організм людини, зокрема «м'язовий корсет» підтримує внутрішні органи, зміцнюються суглоби.

Чому гарний тонус і розвиток м'язів мають таке важливе значення? Як відомо, м'язи можуть пристосовуватися до навантажень; вони змінюються відповідно до обсягу й інтенсивності вправ. Майже протягом усієї людської історії праця була в основному фізичною, а не розумовою. Люди не мали потреби в додаткових вправах; вони мали потребу у відпочинку. Ще сто років тому фізичні зусилля, щодня прикладені середньостатистичною людиною, могли б довести до знемоги більшість сучасних городян.

То що ж відбувається з м'язами в нашому сучасному світі, що майже повністю перейшов на сидячий спосіб життя? Все дуже просто: коли ми не користуємося своїми м'язами, вони усихають й атрофуються. Не користуючись м'язами, ми втрачаємо їх. Цей процес починається у двадцятирічному віці, прискорюється після тридцяти років і стає майже необоротним після сорока.

Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури заняття (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Група силових програм представлена в сучасній фітнес-індустрії такими видами занять:

– заняття в тренажерному залі (використання тренажерних пристроїв дозволяє ізолювати навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і, на думку багатьох фахівців, створювати безпечні умови для занять);

– заняття з бодіпампу – це заняття з невеликими штангами (пампами), від 2 до 20 кілограмів.

Виконується без зупинки протягом 45 хвилин, під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї усунені. Замість них – різні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки з штангою, без сумніву, дуже високий, проте рекомендовано її лише фізично підготовленим людям.

Питання для модульного контролю.

1. Охарактеризуйте відмінності між силовим та аеробним тренуванням?
2. Які впливи силового тренування на організм людини?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ОСНОВІ МЕТОДИКИ САМОЗАХИСТУ

Мета: визначити особливості самозахисту в СОР.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Проаналізувати необхідні особливості при побудові методики самозахисту в СОР.

Короткий огляд теми.

З фізичної точки зору акт самозахисту необхідно розглядати як інстинкт самозбереження. В глибинних підвалинах генетики людини закладена боротьба за своє життя та за життя своєї сім'ї. Добро має бути не тільки з кулаками, а ще й з мозком. Самозахист – це відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення свого життя та здоров'я, а також прав, порушених нападом іншої особи. Самозахист у непередбачуваних конфліктних ситуаціях у психологічному плані є актом невідкорення вимогам нападника та проявом впевненості в собі та своїх особистісних якостей характеру. Це відмова прийняти статус жертви, з якої можна знущатися і принижувати, в якій можна відібрати матеріальні цінності чи майно.

Для самозахисту необхідно мати силу і сміливість, навіщо тренувати техніку, якщо застосувати її не вистачить сміливості. А думати про те, що з тобою не може трапитися складна ситуація і не готуватися до неї, дуже заспокійлива і небезпечна думка. Безумовно, безліч законів покликані захищати нас і підтримувати порядок у відносинах між людьми. Але, проте певний рівень злочинності продовжує існувати. Не проходить і дня, щоб невинні люди не постраждали від різного роду актів насильства.

Людина ефективно захищатиметься тільки тими прийомами, які для нього морфологічно зручні. **Новачків** в першу чергу треба навчити простим і ефективним діям, які вони зможуть легко запам'ятати і застосувати в різних обставинах. **Діти** мають навчитися щільним захватам за руки без одягу і за одяг, ухилам від ударів у голову та різким простим ударами у больові точки на обличчі. **Спортсменам** середнього рівня підготовки вкрай важливо відчувати практичну ефективність досліджуваних технік кидкового арсеналу. Прийшовши додому, вони намагатимуться перевірити дієвість нових прийомів на друзях і родичах. Тому, знайомлячи учнів з прийомами, спрямованими проти життєво важливих і найбільш

уразливих органів, будь-то очі, горло, пах, ніс, гомілки, коліна, необхідно обов'язково попередити, що правильно проведена атака прийомом самозахисту може бути дуже небезпечною для здоров'я їхніх друзів та близьких. З учнями цього віку тренеру необхідно частіше проводити виховні бесіди з метою формування особистісних якостей характеру, які учень має набути під час підготовки до самозахисту. Спортсменів, які перейшли на більш високі стадії навчання, треба знайомити з проведенням впливів на кисті, пальці, виконанням затримуючих захватів суглобів і кидків. Навчати цим прийомам слід повільно і поступово, попередньо повністю домігшись від спортсменів дотримання всіх правил безпеки. Перш ніж ввести в тренувальну програму складні кидки, навіть своїх кращих вихованців треба навчити правильно падати, групуватися, виконувати самостраховки при падіннях на спину, на бік, вперед, перекидом, інакше їм не уникнути травм спини і шиї. При навчанні спеціальних больових прийомів на малі суглоби (зап'ястя, пальці), треба вимагати від спортсменів негайно припиняти чинити тиск на суглоб, як тільки партнер дасть відповідний сигнал. Займаючись під грамотним керівництвом кваліфікованого інструктора, спортсмени зможуть повністю і безпечно для себе опанувати складними та ефективними техніками самооборони. При викладанні способів самозахисту надзвичайно важливо зробити акцент на тому, що жоден з вивчених прийомів не можна застосовувати на практиці поза тренувальним залом, якщо на те немає вагомих причин. Необхідно поставити учнів старшої групи до відома про те, яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту. Техніка прийомів та психологія самозахисту – дві сторони однієї медалі. Техніка прийомів спрямована на фізичний вплив на нападника, його фізичне враження прийомом самозахистом обеззброєння, затримання тощо. Техніки психологічної самооборони спрямовані, головним чином, на те, щоб визначити небезпеку та уникнути сутички,

виграти час і відновити самоконтроль, нормальний перебіг взаємодії з агресором. Людина, яка веде себе агресивно або небезпечно по відношенню до вас, за психологією самозахисту має умовну назву – агресор. Але не кожний агресор переходить у фазу нападу, тобто стає нападником. Отже, велике значення для цього має і ваша поведінка. Адже основний ворог – це не сам агресор, а ті почуття, які він викликає і якими користується. Власне ваша психологічна рівновага та впевненість іноді здатна применшити вплив агресора або просто звести його нанівець.

Питання для модульного контролю.

1. Назвіть обставини застосування прийомів самозахисту.
2. Перерахуйте особливості самозахисту різних груп населення.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ТА ПРИЙОМИ СТРАХУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ САМОЗАХИСТОМ У ЗВО

Мета: навчити використанню прийомів страхування та техніки безпеки на практичних заняттях.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Проаналізувати використання прийомів страхування та техніки безпеки на заняттях самозахистом ЗВО.

Короткий огляд теми.

Навчання прийомам самозахисту становить двосторонній процес передачі знань, навичок та умінь, оволодіння цілим комплексом різноманітних рухових навичок із урахуванням психофізичних особливостей.

Тренування повинно носити безпечний характер. Безпека на заняттях – головна умова кожного тренування. Будь-які удари слід тільки позначати, тобто виконувати їх швидко, енергійно, але не торкаючись партнера. Потрібно зупиняти удар на деякій (5–10 см) відстані від тіла партнера. Водночас удари слід відпрацьовувати на спеціальних снарядах. Ними можуть служити, наприклад, обмотаний старим матрацом або ковдрою стовбур дерева або стовп, старий гімнастичний мат, підвішений на стіні.

Тренування завжди починається з розминки – потрібно розігріти м'язи і зв'язки, розтягнути їх, попрацювати над гнучкістю в суглобах. Для цього виконуються різноманітні ривки руками, махи ногами, пружинисті нахили і повороти тіла, присідання, стрибки і т.п. Виконувати їх слід енергійно, але поступово, збільшуючи швидкість і амплітуду рухів.

Кожен учасник перед тим, як почати вивчення самозахисту, повинен засвоїти вправи страхування і самострахування. Самострахування – це вправи безпечних падінь і полягають у вмінні, при падінні на спину чи на бік, вчасно згрупуватися, використовуючи удари долонями по поверхні. Удари виконуються витягнутими напруженими руками раніше, ніж тіло доторкнеться килима, що сприяє м'якому і безболісному падінню. Це вміння набувається у процесі виконання спеціальних вправ, які включаються до підготовчої частини заняття і вивчаються у певному порядку. Без перебільшення можна сказати що вміння правильно і безпечно падати – це свого роду мистецтво. Прийоми самозахисту – цілком може бути – вам ніколи не знадобляться, але вміння м'яко впасти, скажімо, послизнувшись на заледенілому тротуарі і не отримати при цьому важку травму можуть знадобитися.

Вивчати вправи самострахування необхідно за принципом підвищення їх складності. Всі вправи самострахування, за виключенням падінь вперед, полягають у м'яких перекачуваннях з боку на бік, або на

зігнутий спині. Перед тим, як почати вивчення вправ самострахування, потрібно навчити учасників різним перекачуванням, поворотам на різні боки та виконанню групування.

Питання для модульного контролю.

1. Назвати техніку безпеки при виконанні ударів.
2. Назвіть черговість правильного (безпечного) падіння.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №11
ОСНОВИ ТА ПРИНЦИПИ САМОЗАХИСТУ**

Мета: обґрунтувати основи та принципи самозахисту.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Проаналізувати основи самозахисту.
3. Визначити принципи самозахисту.

Короткий огляд теми.

При викладанні самозахисту надзвичайно важливо зробити акцент на тому, що жоден з вивчених прийомів не можна застосовувати на практиці поза тренувальним залом, якщо на те немає вагомих причин. Необхідно поставити студентів до відома про те, яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту. Техніка прийомів та психологія самозахисту – дві сторони однієї медалі. Техніка прийомів спрямована на фізичний вплив на нападника, його фізичне враження прийомами самозахисту, обеззброєння, затримання тощо.

Техніки психологічної самооборони спрямовані, головним чином, на те, щоб визначити небезпеку та уникнути сутички, виграти час і відновити самоконтроль, нормальний перебіг взаємодії з агресором. Людина, яка веде себе агресивно або небезпечно по відношенню до

вас, за психологією самозахисту має умовну назву – агресор. Але не кожний агресор переходить у фазу нападу, тобто стає нападником. Отже, велике значення для цього має і ваша поведінка. Адже основний ворог – це не сам агресор, а ті почуття, які він викликає і якими користується. Власне ваша психологічна рівновага та впевненість іноді здатна применшити вплив агресора або просто звести його нанівець.

Принципи самозахисту:

1. Вміти уникати небезпечних ситуацій. Необхідно знати, що пізно ввечері, вночі не ходити темними вулицями, не зупинятися та розмовляти з незнайомими особами, обходити знайомства з особами підозрілого вигляду, не відкривати двері дому неадекватно відповідаючим на запитання незнайомим особам тощо. Обставин, які можуть викликати небезпечні ситуації може бути безліч.

2. Вміти визначати конкретну потенційно небезпечну ситуацію та піти від неї. Якщо ви вже зрозуміли, що потрапили у небезпечну ситуацію, є багато варіантів піти з неї, оголосити поважну причину та поспішно відійти, повідомити про наближення іншої вагової особи: батька, дідуся тощо.

3. Ухилитися від вуличної бійки, якщо це можливо, використовуючи будь-які засоби.

4. Якщо раптовий нападник за визначенням сильніший фізично, має зброю, загрожує нею та вимагає від вас матеріальні цінності, краще їх віддайте. Не ризикуйте життям заради грошей або іншої власності. При цьому необхідно зробити всі зусилля для того, щоб запам'ятати обличчя нападника, його особливі прикмети: татуювання, шрами, кількість пальців на руках, одягу, манеру рухатися, манеру розмовляти, інші наявні звички.

5. Активна самооборона із силовим застосуванням прийомів є останнім засобом захистити себе. У цьому випадку дійте рішуче, швидко і потужно, повністю використовуючи нищівну силу прийомів самозахисту, всі

свої знання та вміння. Контролюйте себе при добиваннях, вмійте зупинитися, коли дозволять обставини і це стане необхідно.

Багато конфліктів і нападів відбуваються з вини самої жертви нападу, яка показує своїм виглядом, що вона опинилася в недозволеному місці і в недозволеній час, або податлива та занадто легкодоступна, або беззахисна: п'яна, налякана, збуджена, надто довірлива, тощо. Усунувши ці фактори, ви в значній мірі зменшите ризик перетворитися на жертву нападу.

Перед нападником тренувана людина не показує переваги, не виступає героєм, якому невідомий страх.

Тренування розвиває самодисципліну, самоконтроль, формує здатність діяти належним чином всупереч боязні. Психологічно підготовлений боєць повинен уміти впоратися зі страхом і направити його в русло успішного самозахисту.

Питання для модульного контролю.

1. Яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту?
2. Назвіть і охарактеризуйте принципи самозахисту.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12 ЕЛЕМЕНТИ ПРИЙОМІВ ЗВІЛЬНЕННЯ (ЗАХИСТУ)

Мета: розглянути прийоми звільнення та необхідність застосування.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Проаналізувати засоби та прийоми звільнення.

Короткий огляд теми.

Для звільнення від захоплень необхідно знати розміщення больових крапок та фізичний вплив.

Життєво важливі і больові місця (точки):

верхній рівень – (голова – вуха, очі, ніс, зуби, губи, щелепа-удар з боку, кадик);

середній рівень – (сонячне сплетіння, серце, печінка з правої сторони);

нижній рівень – (пах, коліна, ступня, пальці);

позаду – (основа черепа, нирки, підколінна впадина (існує два канали крові, при ударі утворюється згусток який перекидає шлях до серця), ікро ніжний м'яз).

Дистанції: *ближня* – (звільнення від захватів, обхватів, боротьба), *середня* – (атаки руками), *дальня* – (атаки ногами, діалог з збереженням дистанції).

Захист (пасивний – інтуїтивно збивати руками спроби противника захвату, чи удару; відхід – витримуючи безпечну дистанцію, оцінюючи ситуацію, не показуючи переляку), активний – захист підставами (блоки).

Звільнення від захватів:

а) правило великого пальця,

б) від захвату однією рукою – больовий на кисть, одяг, двома руками;

в) попереду тулуба;

г) позаду;

д) шиї;

є) захват за ноги;

Ударна техніка (по больовим місцям):

а) руками

б) ногами

Психологічні основи (страх, дихання, нервовий вузол), ***тактика поведінки*** (оцінка ситуації, розмова, рішення).

Стійки (початкова, основна, бойова).

Пересування (відкрите, закрите, попеременне, бігом, стрибкове);

Ударна частина руки – лікоть – одна з найбільш твердих частин тіла яким можна атакувати всі життєві

точки тіла використовують у боротьбі на напів-дистанції, на землі, в атаці назад.

Удари ногами наносять передньою і підошовною частиною стопи, зовнішнім зведенням стопи, п'ятою і коліном.

Коліном – центр ваги переноситься уперед на ногу, руками захватить противника і потягнуть його на себе. Іншу ногу підняти, згинаючи її при цьому в коліні. Завдайте різкого удару нагору, можна виконати також у стрибку.

Захист (пасивний – інтуїтивно збивати руками спроби противника захвату чи удару; відхід – витримуючи безпечну дистанцію, оцінюючи ситуацію, не показуючи переляку); активний – захист підставами (блоки), при спробі захвату рукою – перехват пальців і больова дія в протилежний бік згину, захват за пах і різкий поштовх в тулуб (дія протилежностей); звільнення від захватів:

«Захоплення кисті назовні» – відхід з лінії атаки, одночасно захоплення лівою рукою зверху кисті супротивника з контролюванням больової крапки:

– розслаблюючий удар в пах супротивника; відхід в праву сторону із виворотом кисті супротивника вгору; діючи на больові відчуття супротивника (кисть виворіт) здійснити кидок супротивника на те місце де раніше знаходився сам.

«Вузол» – відхід з лінії атаки, блок дальньою рукою (правою) розслаблюючий удар, накладка лівої руки на передпліччі супротивника, правою рукою з виворотом кисті і завданням удару ліктем в ніс супротивника – кидок супротивника на спину.

«Захоплення двома руками» – удар в нижню частину тулуба, захоплення двома руками середини кисті супротивника, дія на больові відчуття в нижньому рівні (не підіймаючись високо) поворот навкруги своєї осі, на коліні, задньою ногою виконати підсічку.

«Захоплення з виводом вгору» – відхід з лінії атаки, удар по атакуючій руці правою рукою і одночасно

лівою рукою ребрам долоні нанести удар по ребрах супротивника, перехоплення за кисть супротивника правою рукою і контролюючи лікоть лівої руки вивести супротивника на носки в верх – і різко по траєкторії вниз, і кидок вперед.

«Вивід за спину супротивника» – блок зверху лівою рукою, розслабляючий удар, підхоплення правою рукою зверху за лікоть супротивника і завести руку супротивника за його спину.

«Захоплення з підсічкою» – захоплення лівою рукою (звичайний), удар правою рукою по ключиці супротивника, з другим ударом по ключиці супротивника підбити праву ногу супротивника, виконати кидок.

Спеціальні засоби захисту – різноманітні газові балончики, електрошокери, травматичної дії і т.п.

Підручні засоби захисту – що є в руці (сумка, коробка сірників, олівець, ключі і т.п.); що лежить не подалік (цеглина, частина арматури, пісок і т.п.).

Питання для модульного контролю.

1. Назвіть сутність впливу елементів захисту.
2. Визначте черговість виконання прийому звільнення.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13 ТАКТИКА ВЕДЕННЯ ЗАХИСТУ

Мета: дати знання про тактику ведення захисту під час поєдинку.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Проаналізувати засоби ведення поєдинку.

Короткий огляд теми.

З початку атаки чи загрози атаки необхідно миттєво мобілізувати всю психічну і фізичну енергію, зробивши

короткий вдих та опустити центр ваги тіла, займаючи, по можливості, стійку, близьку до бойової. При цьому розслабити коліна і плечі так, щоб зовні це не було помітно. Для відбиття першого удару не плануйте наперед якогось конкретного захисту – ви можете помилитися і збентежитися. Якщо ви достатньо розкуті в момент атаки, то зумієте рефлекторно застосувати ефективний захист чи контратаку. Захист повинен пропорційно відповідати атаці:

- проти важких і різких ударів варто застосовувати відвідний захист;

- проти хльостких ударів краще застосовувати жорсткий захист з концентрацією сили і енергії в момент дотику руки чи ноги;

- якщо ваш суперник високого зросту, тримайтеся з ним на близькій і середній дистанції, і навпаки, якщо він низький, атакуйте здалеку, не дозволяючи ввійти в близьку дистанцію;

- остерігайтеся обманних ударів суперника. Захищаючись від таких непевних ударів, виконуйте ухили чи відходи назад;

- при атаці чи контратаці необхідно цілитися в найбільш вразливі місця;

- навчіться виконувати акцентований крик, який психологічно діє на суперника;

- при веденні бою з групою суперників безперервно переміщайтеся, атакуйте і контратакуйте короткими серіями з одного – двох ударів, після чого забігайте в тил суперника, що атакує, щоб він заважав іншим нападникам;

- проводячи поєдинок, вибирайте таке положення, щоб джерело освітлення було спрямоване в очі нападника.

При самозахисті повною мірою застосовуйте обманні рухи.

При веденні поєдинку в самозахисті не можна розкривати свої недоліки, потрібно всіляко переборювати несприятливі для вас фактори і особливо стежити за такими моментами:

1. Потрібно уникати таких негативних психологічних факторів, як розгубленість і паніка. Перед нападником потрібно тримати себе спокійно, швидко зорієнтуватися на самооборону.

2. Уникати поворотів до нападника повними грудьми. При обороні потрібно по можливості скоротити поверхню вашого тіла, відкриту для ударів. Стояти потрібно до нападника боком.

3. Намагатися не діяти одночасно обома руками. У поєдинку надзвичайно важливо приховувати свої вразливі місця, тому не слід нападати одразу обома руками, забуваючи про захист чи, захищаючись, забувати про напад, що в однаковій мірі дає шанс нападнику.

4. Уникати доводити будь-який рух до межі, до втрати стійкості, завжди слід залишати собі можливість маневру, будь-яке зусилля не повинно бути безоглядним, воно має бути вчасно припинено, щоб не розкритися і не дати нападнику можливості контратакувати.

5. Не піднімати високо рук. В захисті потрібно підняти плечі, опустити лікті, закрити груди і захищати живіт. Забороняється відкривати пахви і боки.

6. Уникати до кінця випрямляти руку. Діючи рукою, зберігати невеликий згин для підтримки необхідної гнучкості та рухливості.

7. При ударі ногою не заносити її далеко. Удари ногами виконуються раптово в межах визначеної ефективної віддалі, несподівано для нападника, поза полем його зору. Необхідно використовувати такі переваги ударів ногами, як можливість наносити їх приховано від уваги нападника, їх велику силу.

8. Ваші кроки не повинні бути повільними. У поєдинку потрібно гнучко ухилятися і уникати ударів, зберігаючи стійкість, узгоджено діяти руками і ногами.

9. Не запізнюватись з поверненням у початкове положення. Потрібно швидко вдарити і швидко забрати руку чи ногу. Наносити удари різко і з силою.

10. Уникати одноманітності в прийомах. У поєдинку високо ціняться гнучкість і різноманітність, обманні дії. Потрібно використовувати свої сильні сторони, щоб ввести нападника в оману, свої переваги спрямовувати проти недоліків нападника.

Питання для модульного контролю.

1. Що таке пропорційний захист?
2. Охарактеризуйте фактори впливу на тактику самозахисту.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14
ВІЗУАЛЬНА ОЦІНКА НАПАДНИКА**

Мета: охарактеризувати методи візуальної оцінки нападника.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Визначити об'єктивну оцінку нападника.

Короткий огляд теми.

Об'єктивна оцінка нападника має важливе значення при самозахисті і полягає у визначенні фізичного та психічного стану, характеру нападу, ступеня його озброєності, оцінці одягу. Насамперед слід звертати увагу на наявність у нього вогнепальної чи холодної зброї та предметів, що можуть використовуватись із такою самою метою. Як холодна зброя, можуть використовуватись предмети господарського або побутового призначення, при вмілому застосуванні яких завдаються поранення і наносяться травми різного ступеня важкості. До них, зокрема, належать: тростини, парасольки, садово-городній інвентар, тарілки, пляшки, високі бокали, стільці тощо.

Гардероб нападника може стати вашим союзником при самозахисті, а може, навпаки, виявитися серйозною перешкодою на шляху до перемоги.

Візуальна оцінка здійснюється зверху вниз. Критеріями оцінки елементів одягу є:

- ступінь утруднення рухів нападника;
- ступінь захисту його життєво важливих органів та больових точок;
- ефективність ударів і прийомів проти людини, одягненої певним чином;
- при оцінці взуття розглядається ефективність нанесення ударів ногами.

Приклад 1. На нападнику сорочка навипуск (верхні два гудзики розстібнуті), джинси, кросівки.

З названих предметів лише джинси можуть сковувати рухи. Отже, удари ногами цілком імовірно наноситимуться по середньому та нижньому рівню. Сорочка не захищає життєво важливих органів. Усі удари по корпусу нападника будуть ефективними. Манера носити сорочку сприяє проведенню захватів і кидків, удушенню вилогою сорочки. Кросівки не збільшують сили ударів ніг.

Приклад 2. На нападнику зимова шапка, довгий кожух із піднятим коміром, черевики з товстою рельєфною підошвою.

Зимовий одяг стримує рухи нападника. Його удари як ногами, так і руками швидше нагадуватимуть сильні поштовхи. До того ж, удари ногами найімовірніше наноситимуться по нижньому та середньому рівню. Майже вся поверхня тіла закрита і захищена. Відтак ваші удари по корпусу будуть неефективними. Товстий кожух майже унеможливує здійснення больових прийомів щодо рук. Найрезультативнішими є прямі удари рукою в голову і поштовхові удари ногами по корпусу. Черевики збільшують силу ударів ногами, а це є небезпечним, особливо при роботі на нижньому рівні.

При оцінюванні фізичного стану враховуються:

- зріст;
- статура;
- рухливість;

– наявність навичок ведення двобію.

При високому зрості нападника найефективнішими і доступними є удари ногами по нижніх кінцівках і нижній частині тулуба, при малому – удари руками зверху і колінами в голову. Короткі руки нападника дозволяють вам вести двобій на далекій дистанції. Вузькі плечі свідчать про невелику фізичну силу, що дозволяє використовувати у захисті кидкову техніку, больові прийоми, прийоми удушення і роботу в «клінчі». Широкі плечі передбачають застосування ударної техніки на далекій дистанції та недопущення входження в «клінч», що дасть нападникові можливість максимально використати свою фізичну силу.

Питання для модульного контролю.

1. Що таке об'єктивна оцінка нападника?
2. Візуальна оцінка та її критерії.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2 семестр, екзамен.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – екзамен складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота 1 семестр | | | | | | | | | Підсумковий тест (екзамен) | Сума |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------------|------|
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | | |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 40 | 100 |

Шкала оцінювання

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною шкалою | |
|--|--|---|
| | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | відмінно | зараховано |
| 82-89 | добре | |
| 74-81 | | |
| 64-73 | задовільно | |
| 60-63 | | |
| 35-59 | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять : навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / під ред. Е. Б. М'якінченко та М. П. Шестакова. М. : ТВТ Дивізіон, 2006. 190 с.

2. Айкідо. Система самозахисту. К. : фірма «Елві Студіо» видавнича агенція «Самурай», 1997. 144 с.

3. Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

5. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник. Вид. 3-тє, випр. і доп. Харків : «ОВС», 2004. 176 с.

6. Годлевський П. М., Куц О. С. Удосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами жіночого самозахисту : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖДТУ, 2010. 145 с.

7. Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д. Жіночий самозахист : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2015. 162 с.

8. Каландрук Т. Б. Тасмниці бойових мистецтв України. Л. : Л. А. «ПІРАМІДА», 2003. 288 с., з іл.

9. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.

10. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.

11. Ленська Т. Г., Погребняк, Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-

Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 228 с.

12. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.