

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

08-01-152М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни
«Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за
освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08. 2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Старіков В. С., Годлевський П. М., Гірак А. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 33 с.

Укладач: Годлевський П. М., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., к.б.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Годлевський П. М. доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, канд. наук з фіз. вих. і спорту.

© В. С. Старіков,
П. М. Годлевський,
А. М. Гірак, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ	6
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1. Класифікація єдиноборств та силових видів спорту як сучасних фітнес програм	6
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2. Аналіз основних видів єдиноборств та силових видів спорту в оздоровчих програмах	8
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3. Види європейських та азійських шкіл єдиноборств в системі оздоровчих технологій	9
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4. Силові види спорту як вид оздоровчих технологій	15
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5. Оздоровчі технології на основі методики самозахисту	17
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики рукопашного бою	19
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики боксу	22
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики годзю-рю карате	24
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	28
ЛІТЕРАТУРА	31

ВСТУП

Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Теорія і методика єдиноборств та силових видів спорту» передбачають надання сучасних знань у підготовці фахівців сфери фізичної культури та спорту. Фахівець має знати методичні та нормативні матеріали для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, володіти сучасним понятійним апаратом, науковими концепціями, теоріями та технологіями, аналізувати і критично осмислювати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, генеруючи нові ідеї, та ефективно їх застосовувати у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. Предметом дисципліни є ознайомлення здобувачів вищої освіти з інноваційними формами в основі єдиноборств та силових видів спорту, методами та засобами фізичного виховання, з метою виявлення певного набору технологічних елементів в рамках загальної структури інноваційної освітньої технології.

Міждисциплінарні зв'язки: передумовою вивчення дисципліни є такі предмети як «Теорія та методика фізичного виховання», «Спортивні ігри з методикою навчання», «Сучасні оздоровчі технології», «Педагогіка», «Психологія».

Мета навчальної дисципліни – оволодіння теоретичними знаннями; здобуття практичних умінь та навичок щодо застосування сучасних інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті з метою підвищення ефективності процесу фізичного вдосконалення у навчальних закладах.

Цілі:

знати: особливості застосування єдиноборств та силових видів спорту, як інноваційних засобів у фізичній культурі; їх застосування у фізичній підготовці різних груп населення.

вміти: володіти новими підходами до формування теоретичних знань з фізичної культури та спорту; використовувати методи єдиноборств та силових видів спорту, як інноваційні підходи щодо вдосконалення фізкультурних та спортивних програм.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Класифікація єдиноборств та силових видів спорту як сучасних фітнес програм.	2
2.	Тема 2. Аналіз основних видів єдиноборств та силових видів спорту в оздоровчих програмах.	2
3.	Тема 3. Види європейських та азійських шкіл єдиноборств в системі оздоровчих технологій.	2
4.	Тема 4. Силові види спорту як вид оздоровчих технологій.	2
5.	Тема 5. Оздоровчі технології на основі методики самозахисту.	2
6.	Тема 6. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики рукопашного бою.	2
7.	Тема 7. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики боксу.	2
8.	Тема 8. Оздоровчі та спортивні технології на основі методики годзюрю карате.	2
	Разом	16

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

Класифікація єдиноборств та силових видів спорту як сучасних фітнес програм.

Мета: розглянути єдиноборства та силові види спорту як програми сучасних фітнес тренувань.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитись з сучасними тенденціями застосування єдиноборств та силових видів спорту у фітнес програмах.
3. Розглянути переваги єдиноборств та силових видів спорту для здоров'я та фізичної форми.

Короткий огляд теми:

Класифікація єдиноборств та силових видів спорту як сучасних фітнес програм є інноваційною формою тренувань для людей, які шукають різноманіття в тренуваннях та прагнуть покращити фізичну форму. Основними видами єдиноборств і силових видів спорту, які можуть бути включені у фітнес програми є:

- бокс – включає в себе удари руками і ногами, розвиває витривалість, швидкість і силу;
- кікбоксинг – поєднання ударів руками і ногами, акцент на кардіотренування та координацію;
- Муай Тай – тайське боксування, яке використовує удари ліктями та колінами, розвиває силу і гнучкість;
- Бразильське Джиу-джитсу – спеціалізується на техніках боротьби на маті, з акцентом на техніку і гнучкість;
- вільна боротьба і греко-римська боротьба – спрямовані на здобуття переваги над супротивником через техніку боротьби;

– Пауерліфтинг – складається з присідань, жиму лежачи і станової тяги, спрямований на збільшення сили;

– Бодібілдинг – орієнтований на збільшення м'язової маси та визначеності тіла через тренування з вагами і правильне харчування.

Перевагами єдиноборств в сучасному вигляді можуть бути ідеальним варіантом для фітнес програм з багатьма перевагами для здоров'я та фізичної форми:

– кардіотренування – багато єдиноборств включають в себе інтенсивне кардіотренування через високоінтенсивні тренування з ударів і блоків;

– спалювання калорій – заняття єдиноборствами допомагають ефективно спалювати калорії через активне рухання та інтенсивність тренувань;

– розвиток сили і витривалості – вправи з технікою ударів, блоків, викручувань у боротьбі допомагають розвивати м'язову силу і витривалість;

– координація і гнучкість – всі єдиноборства вимагають доброї координації та гнучкості для ефективного виконання технік;

– самодисципліна і концентрація – єдиноборства сприяють розвитку самодисципліни, концентрації і стресостійкості через потребу в точності і реакції на переміни умов;

Ці види спорту можуть бути інтегровані у фітнес програми залежно від цілей і фізичних здібностей людини. Вони не тільки сприяють покращенню фізичної форми, але доступні для людей різного рівня підготовленості та віку, оскільки існують різні рівні інтенсивності та складності тренувань.

Питання модульного контролю:

1. Перерахуйте основні види єдиноборств та силового спорту?
2. Назвіть переваги єдиноборств у сучасному вигляді для фітнес програм?
3. Охарактеризуйте єдиноборства та силові види спорту?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Аналіз основних видів єдиноборств та силових видів спорту в оздоровчих програмах.

Мета: розглянути особливості впливу єдиноборств та силових видів спорту в оздоровчих програмах.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Охарактеризувати єдиноборства та силові види спорту в оздоровчих програмах.
3. Ознайомитися з особливостями єдиноборств та силових видів спорту на здоров'я.

Короткий огляд теми:

Оздоровчі програми часто мають в основі різноманітні види єдиноборств та силових видів спорту, оскільки вони сприяють загальному фізичному розвитку, покращенню здоров'я та психоемоційному стану учасників. Основні види єдиноборств і силових видів спорту, які можуть бути включені до оздоровчих програм є:

– карате, таеквондо, кунг-фу, кікбоксинг – покращують координацію та гнучкість; зміцнюють м'язи та підвищують витривалість; розвивають самоконтроль та дисципліну.

– Джиу-джитсу і бразильське джиу-джитсу – збільшують силу та витривалість м'язів; покращують техніку дихання та контроль над тілом; сприяють розслабленню та зниженню стресу.

– Дзюдо та вільна боротьба – розвивають силу, швидкість та техніку; покращують реакцію та координацію рухів; збільшують загальну витривалість та здатність до роботи в режимі високої інтенсивності.

Силові види спорту:

– підйоми вантажів (пауерліфтинг, жим лежачи, присідання) – зміцнюють м'язи та кісткову тканину; покращують стійкість та витривалість; сприяють підвищенню метаболізму та зменшенню відсотка жиру в організмі.

– кросфіт – комбінує елементи силового тренування з високоінтенсивними кардіовправами; покращує загальну фізичну підготовку та витривалість; збільшує силу, швидкість та гнучкість;

– бодібілдинг – спрямований на збільшення м'язової маси та формування м'язів; розвиває естетичний вигляд фігури та самоповагу; включає в себе елементи контролю за дієтою та режимом тренувань.

Важливість включення в оздоровчі програми:

– фізичне здоров'я – види єдиноборств і силові види спорту покращують загальний стан здоров'я, зміцнюють серце, м'язи та кістки;

– психічне здоров'я – тренування сприяють зниженню стресу, поліпшують настрій та самопочуття;

– соціальна взаємодія – групові заняття сприяють формуванню соціальних зв'язків та спільної підтримки.

Оздоровчі програми, які включають ці види спорту, дозволяють учасникам не лише покращити фізичне здоров'я, а й збільшити загальну якість життя, знизити ризик розвитку хвороби і підтримувати активний спосіб життя.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризуйте види єдиноборств та їх вплив на здоров'я.
2. Охарактеризуйте силові види спорту та їх вплив на здоров'я.
3. Обґрунтуйте важливість включення в оздоровчі програми.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3.

Види європейських та азіатських шкіл єдиноборств в системі оздоровчих технологій.

Мета: проаналізувати систему оздоровчих технологій європейських та азіатських шкіл засобами єдиноборств.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити ключові концепції і принципи покращення якості навчання, тренувань та підвищення результативності у спортивній діяльності засобами єдиноборств.

Короткий огляд теми:

На особливу увагу в системі оздоровчих технологій заслуговують види Європейських (національних) і східних єдиноборств, їх історія та філософія. Велика кількість сучасних видів і технік фітнесу для чоловіків і жінок різних вікових груп для оздоровлення, рекреації і спортивного вдосконалення – як напряму фізичної культури, базуються на видах єдиноборств та відповідають на питання гармонійного розвитку особистості в цілому. Найбільш відомі і дослідженні науковцями єдиноборства, проаналізовані нами, є:

«Спас» – філософія якої формувалась століттями, і трактувалась як звичай гордої нескореності, правди й совісті. Це ціла культура, психоментальний трикутник, складений з війни, праці та гри (тренувань). Опис носіїв «спаса» козаків-характерників відображений у казках «Котигорошко», «Коза-дереза». В них чітко викладена методика виховання воїна. Сам по собі «спас» – явище, що увібрало в себе дуже багато складових. Існує чотири версії походження терміну «спас». Перша – це те, що спасає тебе в бою чи в житті. Друга – бойовий припас, резерв українського народу, світогляд воїна – захисника і переможця. Цього звичаю, як техніки бою, так і філософії, навчали в козацьких родинах з дитинства. Третя версія – це назва на честь Христа Спасителя. Людина, яка володіє «спасом», стає під захист самого Ісуса Христа. І четверта версія пов'язана з язичницькими богами Спасами, які з часом стали християнськими.

«Хортинг» – спеціальна система козацьких єдиноборств основою якої вважалися елементи козацьких бойових комплексів, спеціальних фізичних вправ, оздоровчих та лікувальних методик. Українські бойові комплекси втілювали у собі численні практичні комбінації прийомів, специфічні фізичні вправи та психофізичні прийоми, які були природними, самобутніми й виразно національними. Вершиною бойових єдиноборств у козаків була

система козацького характерництва. У народі це мистецтво відоме під назвою «господар ночі». В народній пам'яті боротьба характерників пов'язана нев'янучою славою, ореолом легендарності й поваги.

У літературних джерелах є інформація про те, що козаки-характерники спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» й больові удари супротивника не відчуваються. Такі козаки вміли миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника.

«Бойовий гопак» – Українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв Володимира Пилата. Філософською концепцією якого є: «Світло породило Світ. Бог у Світлі і Світло у Богіві. Правда завжди стоїть на захисті добра, ладу, злагоди і законів. Добро приносить людям щастя, здоров'я і злагоду. Любов – найвища благість дарована Богом. Довкола Любові завжди мир, спокій, радість, щастя і злагода.

«Самбо» – включає найбільш ефективні прийоми і тактику різних видів спортивних єдиноборств, бойових мистецтв і народних видів боротьби: кулачного бою, грузинської (чидаоби), казахської (казакша курес), татарської, бурятської боротьби; фінсько-французької, вільно-американської, англійської боротьби, японська дзюдо і сумо та інших видів єдиноборств. Така система, спрямована на пошук всього передового і доцільного, лягла в основу філософії самбо – філософії постійного розвитку, поновлення, відкритості до всього найкращого.

«Айкідо» – належить японському виду єдиноборства, яке з'явилося в ХХст., і активно користується величезною популярністю серед людей по всьому світі. Філософією виду є концентрація уваги на якісному захисті. І вчить бачити головне – не дію опонента, оформлену в рух, а його свідомість. Саме цей ключовий підхід дозволяє виявити слабкі місця і повернути нападнику його агресію. Цей вид вважається м'яким стилем єдиноборств. Порівнюючи цей вид з образом води, який з одного боку дуже м'який і гнучкий, а з іншого, розмиває навіть

найміцніші гірські породи. В основі його принципів виступає тактика не опору, відмова від лобового зіткнення, податливість, контроль рухів нападаючого і чітка реакція.

«**Карате**» – з'явилося на невеликому острові Окінава, між Тайванем і Японією. Цей вид боротьби – контактний, досить жорсткий. Він вимагає сили, витримки, знань і тривалого часу тренувань. За підсумком практиків удар стає схожим на зіткнення з поїздом, а тіло набуває «залізних» м'язів і абсолютно занижений больовий поріг. У чому і виражена головна ідея єдиноборства. Головне – це знищити противника з одного удару. З цієї причини бій складається з численних стрибків, ударів ногами, руками і навіть пальцями. До того ж бій супроводжується гучними криками, які надають бійцю додатковий обсяг хоробрості і внутрішньої сили.

«**Кунг-фу**» – прирівнюється до абсолютної психофізичної досконалості людини. У самому Китаї це слово означає ідеальна майстерність, навик доведений до максимального ступеня володіння. Будь-яка людина з раннього дитинства до глибокої старості може практикувати поодинокі формальні вправи «внутрішніх» стилів Кунг-фу: Сіньї цюань, Тайцзи цюань, Багуачжан і ін. Практикуючій бойові мистецтва людині важливо розуміти, що ні в якому разі не можна сприймати реальний бій, де немає місця поняттям про гуманізм і жалість, як модель усього життя. Це глибоке нерозуміння суті кунг-фу. Бій в кунг-фу розуміється як необхідність повернути рівновагу в світ і є відображенням екстремальної життєвої ситуації. Боець, здатний зберегти в бою холоднокрівність, завжди зможе спокійно усвідомити, прийняти і правильно оцінити будь-яку життєву ситуацію і адекватно на неї відреагувати.

В процесі навчання виділяють чотири основні етапи:

1. Детальне занурення в особливості свого тіла і його будову. Отримання інструкції, як правильно ним користуватися для досягнення унікальних результатів;
2. Учень вивчає набір формальних комплексів рухів і вправ;
3. Тренується здатність чітко відчувати партнера, читати його знаки тіла, контролювати власні реакції і запобігати ударам.
4. Відточується майстерність ведення бою.

При проходженні всіх ступенів становлення себе, як бійця кунг-фу, особа може підпорядкувати собі управління енергією «ци», що дозволяє розкрити надзвичайні особливості тіла та духу.

«Ушу» – є результат інтеграції декількох основних чинників: традиційних бойових мистецтв, містичного досвіду філософських доктрин і характерних для китайського світогляду методів виховання. В основі філософії єдиноборства лежить поєднання безліч несхожих між собою філософсько-релігійних систем: конфуціанства, даосизму, чань-буддизму, древніх шаманських уявлень, а також ряду інших шкіл, час виникнення і розквіту яких припадає на VI–III ст. до н. е.

У той же час слід зазначити, що за багато століть існування бойових мистецтв так і не відбулося формування самостійної філософської теорії «ушу» і зберігся характерний для Китаю філософський синкретизм. Розвиток «ушу» в Китаї багато в чому визначалося тим, що дане бойове мистецтво практикували представники різних соціальних груп. Кожна соціальна група (аристократична або військова еліти, монахи чи селяни та ін.) привносила в «ушу» властиві їй характерні риси ідеології та світогляду. Проте, все різноманіття китайської філософської думки базується на загальних характерних ознаках і принципах.

Згідно старокитайським уявленням, світ являє собою безперервний потік змін, складний процес переходу і взаємопливу протилежностей. Цими протилежностями є трансформації енергії «ци»: «інь-ци» і «янь-ци». Вони не тільки протистоять один одному, але між ними властиво також взаємодоповнення і взаєморозподіл. Згідно з даними уявленнями в «ушу» вважається, що сили можна протистояти тільки податливістю і слабкістю, рух і спокій повинні постійно чергуватися, жорсткі сильні рухи необхідно поєднувати з м'якими і гнучкими відходами від ударів, і навпаки. Самі по собі «інь-ци» і «ян-ци» не є субстанціями – вони лише проявляються в безлічі змін, що відбуваються у Всесвіті. Мета практикуючого «ушу» – увійти в постійний потік змін, злившись з природою і, завдяки своїм рухам, досягнути Тайцзи (Велика межа).

На сьогодні, як і століття тому, через традиції і ідеологію «ушу» здійснюється спадкоємність основних культурних

цінностей минулого, ідеалізована китайцями. За допомогою бойових мистецтв китайці не просто дізнаються, але і усвідомлюють, осягають реальність багатьох філософських понять і принципів. Заняття мистецтвом «ушу» дає можливість відчути прилучення до єдиного світу традиції і ритуалу – китаець ніколи не сприймає «ушу» як просту сукупність прийомів, методів тренування як якийсь окремий стиль.

Необхідно виділити кілька основних філософських принципів бойових мистецтв Китаю: найсуворіша самодисципліна і розуміння життя, людинолюбство, безперервний роздум і практика, смиренність, приборкання гордості. «Хто думає, що осягнув все, той нічого не знає. Хто гордий, той не може піднестися».

«Джиу-джитсу» – називають технікою гнучкості для бою без зброї. Борці використовують своє тіло не як масу сили для тотального нападу з метою нанесення фізичних каліцтв, а як м'який інструмент. Кредо філософії єдиноборства спрямоване на збереження життя і здоров'я під назвою «Чотири стіни». Це універсальне поняття, яке означає ідею направлення «4 несучих стін свого світу». В основі чого лежить шлях воїна «джиу-джитсу» протягом життя, а саме: комунікативний навик спілкування з оточуючими, здоров'я, знання і духовність.

В основу «джиу-джитсу» закладено ідею, згідно якої людина невеликої комплекції і сили, використовуючи принцип важеля і застосовуючи больові та задушливі прийоми, може успішно захистити себе від супротивника, набагато більшого за силою і розмірами і дуже схожа на філософію традиційного дзю-дзюцу. Навіть основна ідея традиційного «дзю-дзюцу» – «гілки, не зламані під тягарем снігу» – вважається більш розкритою саме в сучасному бразильському «джиу-джитсу».

Проаналізовані види єдиноборств є основою фітнес напрямків системи оздоровчих технологій. Національні види єдиноборств трактується як звичай гордої нескореності, правди й совісті. Відмінна психофізична підготовка, розвинута духовна сфера допомагали козакам-характерникам залякувати ворога навіюванням йому інформації про свою надзвичайну силу й непереможність, а також про те, що їх не беруть ні шабля, ні

вогонь, ні вода, ні куля, окрім срібної. Такі козаки вміли миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні й майстрам східних систем боротьби, наприклад, мистецтву тибетських ченців катеда, «школі залізної сорочки» в кунгфу та карате. Відзначимо активну зацікавленість членів суспільства до різних сторін східної культури, де духовні орієнтири передбачають гармонію природного та соціального. Саме духовний чинник є провідним і системо утворюючим в східній цивілізації на всьому шляху її розвитку.

Питання модульного контролю:

1. Проаналізуйте Європейські (національні) види єдиноборств.
2. Проаналізуйте азіатські види єдиноборств.
3. Охарактеризуйте відмінності між видами єдиноборств.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

Силкові види спорту як вид оздоровчих технологій.

Мета: розглянути силкові види спорту як вид оздоровчих технологій.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з силковими видами спорту.
3. Проаналізувати вплив силкових видів спорту на здоров'я та якість життя.

Короткий огляд теми:

Силкові види спорту, такі як пауерліфтинг, бодибілдінг, важка атлетика, кросфіт та інші, є важливими елементами оздоровчих технологій, спрямованими на покращення фізичного здоров'я та загального самопочуття. Вони мають позитивний вплив на різні аспекти здоров'я:

– розвиток м'язової сили та витривалості (сприяють збільшенню м'язової маси, що особливо важливо для людей будь-якого віку, адже з віком знижується м'язова маса і тонує);

– покращення опорно-рухової системи (регулярні силові тренування зміцнюють кістки, що знижує ризик остеопорозу, покращують стан суглобів, зв'язок та сухожилів, підвищуючи гнучкість і стійкість до травм);

– регуляція метаболізму (вправи сприяють активізації метаболізму та спалюванню калорій навіть після тренування, що допомагає знизити рівень жирової тканини в організмі та підтримувати нормальну вагу, що важливо для профілактики ожиріння та пов'язаних із ним захворювань (цукровий діабет, серцево-судинні хвороби));

– покращення психоемоційного стану (фізичні навантаження, зокрема силові тренування, позитивно впливають на психоемоційний стан, допомагаючи знизити рівень стресу, покращити настрій, збільшити рівень ендорфінів);

– підвищення функціональної здатності (силові тренування підвищують функціональну здатність тіла виконувати щоденні завдання, покращують координацію рухів та рівновагу, що може бути корисним як для молодих людей, так і для людей похилого віку);

– профілактика захворювань серця (силові вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращуючи кровообіг і допомагаючи знизити артеріальний тиск, що є важливим для профілактики серцево-судинних захворювань);

– корекція постави (силові види спорту часто фокусуються на зміцненні м'язів спини та живота, що сприяє корекції постави, що знижує ризик розвитку болю у спині та шиї, а також покращує загальний вигляд тіла).

Силові види спорту, як оздоровчі технології при правильному використанні, є ефективними засобами оздоровлення, спрямованими на покращення фізичного, психоемоційного стану та підвищення якості життя.

Питання модульного контролю:

1. Назвіть види силового спорту як технології оздоровлення.
2. Охарактеризуйте вплив видів силового спорту на здоров'я.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Оздоровчі технології на основі методики самозахисту.

Мета: розглянути основи самозахисту як напрямку оздоровчих технологій.

Завдання:

1. Ознайомитися з елементами самозахисту та впливу на організм людини.
2. Розглянути базові аспекти використання методик самозахисту як напрямку оздоровчих технологій.

Короткий огляд теми:

Оздоровчі технології на основі методик самозахисту є комплексом фізичних вправ, спрямованих на зміцнення тіла, розвиток навичок координації та психоемоційну стійкість. Вони використовують елементи бойових мистецтв, таких як карате, дзюдо, айкідо, тхеквондо, крав-мага та інші, для підвищення рівня загального здоров'я та самозахисту. Основна мета – не лише навчити людей ефективно захищатися, але й допомогти їм підтримувати фізичну та психічну форму. До основних аспектів оздоровчих технологій на основі самозахисту можна віднести:

– розвиток фізичної сили та витривалості (у тренуваннях на основі самозахисту використовуються різноманітні рухи, удари, ухилення та захвати, що сприяє зміцненню м'язів, покращенню витривалості, гнучкості та координації. Такі заняття часто поєднують силові вправи з кардіонавантаженням, що робить їх ефективними для загального фізичного розвитку);

– поліпшення координації та рівноваги (техніки самозахисту вимагають чіткої координації рухів та швидких реакцій, що позитивно впливає на розвиток нервової системи, покращує рівновагу та швидкість реакції);

– зниження стресу та підвищення впевненості (методи самозахисту часто вчать не тільки фізичних прийомів, але й психологічної стійкості. Тренування допомагають знизити рівень стресу, підвищують самоконтроль і внутрішню впевненість. Це сприяє покращенню психоемоційного стану та загальної адаптації до стресових ситуацій у повсякденному житті);

– тренування дихальної системи (практики самозахисту часто включають контроль дихання, що сприяє розвитку дихальної системи та підвищенню витривалості. Контрольоване дихання допомагає зберігати концентрацію і внутрішній спокій навіть у стресових ситуаціях);

– формування правильної постави та рухової культури бойові мистецтва вчать тримати правильну поставу під час виконання різних технік. Це допомагає зміцнити спину, зменшити напругу у хребті та запобігти розвитку проблем зі спиною, які можуть виникати внаслідок сидячого способу життя);

– опанування технік самозахисту (окрім оздоровчих переваг, ці методики дають можливість розвинути практичні навички самозахисту, що може бути важливим у реальному житті. Навички ефективного захисту та швидкого реагування підвищують почуття безпеки і самоконтролю);

– профілактика травм та зміцнення суглобів (завдяки правильній техніці виконання рухів і спеціальним вправам для зміцнення суглобів та сухожиль, тренування на основі бойових мистецтв допомагають запобігти травмам та покращують рухливість суглобів);

– популярні методики самозахисту в оздоровчих цілях:

«Айкідо» – акцент на використанні енергії противника, а не на прямій силі. Спрямоване на гармонію та координацію рухів.

«Крав-мага» – прикладна система самозахисту, що підходить для швидкого навчання практичним технікам, водночас тренуючи фізичну та психологічну витривалість.

«Кунг-фу (ушу)» – включає динамічні вправи, що розвивають гнучкість, силу та концентрацію.

«Дзюдо» – акцент на техніках кидків та захопленні, що тренує координацію та контроль над тілом.

«Карате» – поєднує удари, блоки та пересування, що сприяє розвитку сили та витривалості.

Методики самозахисту є ефективними оздоровчими технологіями, що поєднують фізичний розвиток із психоемоційною стабільністю. Вони допомагають підтримувати високу якість життя, формуючи фізичну підготовленість і впевненість у собі.

Питання модульного контролю:

1. Перерахуйте базові аспекти самозахисту як напрямку оздоровчих технологій.
2. Охарактеризуйте популярні методики самозахисту.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

Оздоровчі та спортивні технології на основі методики рукопашного бою.

Мета: розглянути оздоровчі та спортивні технології на основі методики рукопашного бою.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути вплив методики рукопашного бою, як оздоровчі технології.
3. Проаналізувати спортивні технології на основі методики рукопашного бою.

Короткий огляд теми:

Оздоровчі та спортивні технології, засновані на методиці рукопашного бою, являють собою комплекс фізичних і психологічних вправ, які не тільки розвивають навички самозахисту, але й мають потужний оздоровчий вплив. Рукопашний бій поєднує в собі елементи бойових мистецтв, що передбачають удари, кидки, захвати та захисні техніки, що сприяє розвитку фізичної витривалості, координації та впевненості в собі.

До *основних оздоровчих аспектів* застосування методик рукопашного бою можна віднести:

– розвиток усіх груп м'язів (тренування з рукопашного бою задіюють всі основні групи м'язів, оскільки включають різні типи рухів: удари, блоки, ухилення, переміщення. Це сприяє гармонійному розвитку тіла, покращенню м'язового тонусу, витривалості та сили;

– підвищення фізичної витривалості (допомагають покращити роботу серцево-судинної системи та дихальної системи. Кардіотренування під час спарингів і вправ на швидкість і реакцію сприяють підвищенню витривалості та покращенню фізичної форми);

– поліпшення координації та реакції (рукопашний бій розвиває швидкість реакції, координацію рухів та здатність швидко приймати рішення у стресових ситуаціях. Це покращує загальну моторну активність і знижує ризик травм у повсякденному житті завдяки кращій координації);

– зниження рівня стресу та агресії (тренування з рукопашного бою включають не тільки фізичні вправи, але й техніки самоконтролю та концентрації. Це допомагає знизити рівень стресу та напруження, що є важливим для підтримки психічного здоров'я. Фізична активність і виплеск енергії також допомагають знизити агресію і покращити настрій);

– розвиток психологічної стійкості (одним із ключових аспектів рукопашного бою є розвиток психологічної стійкості. Під час тренувань особливу увагу приділяють тому, як поводитися в екстремальних ситуаціях, залишатися спокійним і діяти ефективно під тиском. Це формує впевненість у собі та вміння зберігати контроль над емоціями);

– покращення гнучкості та мобільності (тренування з рукопашного бою включають вправи на гнучкість і мобільність суглобів, що дозволяє підтримувати хорошу амплітуду рухів і запобігає розвитку проблем зі суглобами, зокрема з віком);

– сприяння схудненню та покращенню метаболізму (інтенсивне навантаження під час тренувань рукопашного бою стимулює активне спалювання калорій і жиркових відкладень, що сприяє зниженню ваги. Крім того, тренування прискорюють обмін речовин, що допомагає підтримувати оптимальну вагу та покращувати загальний стан організму);

Спортивні аспекти методики рукопашного бою:

– змагання та спортивні досягнення (рукопашний бій може бути основою для участі у спортивних змаганнях на різних рівнях. Спортивні змагання з рукопашного бою дозволяють перевірити та вдосконалити свої навички в контрольованих умовах);

– розвиток дисципліни та командної роботи (тренування з рукопашного бою включають не тільки індивідуальну підготовку, але й роботу в команді під час спарингів або групових занять. Це сприяє формуванню дисципліни, а також вміння співпрацювати з партнерами та працювати над спільними цілями);

– різноманітність методик і стилів (рукопашний бій включає в себе елементи різних бойових мистецтв і систем, таких як карате, дзюдо, бокс, кікбоксинг, айкідо тощо. Це робить його методикою різноманітною і гнучкою, що дозволяє кожному підібрати стиль і підхід, які найкраще відповідають індивідуальним потребам і фізичним можливостям);

Оздоровчі та спортивні технології, засновані на методиці рукопашного бою, є ефективними інструментами для покращення фізичного та психоемоційного стану. Вони розвивають силу, витривалість, координацію та впевненість у собі, водночас допомагаючи підтримувати здоров'я та покращувати якість життя.

Питання модульного контролю:

1. Які аспекти впливу методики рукопашного бою в оздоровчих технологіях Ви знаєте?
2. Які аспекти впливу методики рукопашного бою в спортивних технологіях Ви знаєте?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7

Оздоровчі та спортивні технології на основі методики боксу.

Мета: визначити вплив методики боксу як напрямок оздоровчих та спортивних технологій.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися із методикою боксу на оздоровчі технології.
3. Розглянути використання методики боксу у спортивних технологіях.

Короткий огляд теми:

Оздоровчі та спортивні технології, засновані на методиці боксу, спрямовані на комплексний розвиток фізичних і психоемоційних якостей людини. Бокс, будучи одним із найпопулярніших видів спортивних бойових мистецтв, не тільки допомагає розвивати навички самозахисту, але й має потужний оздоровчий ефект, включаючи покращення роботи серцево-судинної системи, підвищення витривалості та зниження стресу.

До **основних оздоровчих аспектів** методики боксу належать:

– поліпшення серцево-судинної витривалості (бокс – це високо інтенсивне тренування, яке активно впливає на серцево-судинну систему. Постійні рухи, швидкі удари, ухилення та пересування на рингу стимулюють серце працювати ефективніше, покращують кровообіг та збільшують витривалість організму);

– розвиток координації та реакції (вимагає високого рівня координації рук і очей, швидкої реакції та точності рухів. Це сприяє покращенню координації, моторики та здатності до швидкого ухвалення рішень у стресових умовах);

– зміцнення всіх груп м'язів (у боксерському тренуванні активно задіяні м'язи всього тіла, включаючи плечі, руки, ноги, спину та прес. Комбінації ударів, ухилень і переміщень розвивають силу, витривалість і тонус м'язів, що робить бокс одним із найефективніших видів тренувань для всебічного зміцнення тіла);

– зниження рівня стресу (інтенсивні тренування допомагають виплеснути емоції, зняти напругу та покращити настрій. Під час фізичної активності організм виділяє ендорфіни, що сприяє покращенню загального психоемоційного стану);

– контроль ваги та покращення метаболізму (завдяки високій інтенсивності, боксерські тренування допомагають спалювати велику кількість калорій і сприяють схудненню. Інтенсивні вправи прискорюють метаболізм, що допомагає підтримувати нормальну вагу і загальний рівень здоров'я);

– покращення гнучкості та рухливості (постійні переміщення, ротації тіла, ухилення та зміщення під час боксерських тренувань розвивають гнучкість та рухливість. Це сприяє збільшенню амплітуди рухів та покращенню роботи суглобів);

– розвиток психологічної стійкості (вимагає не лише фізичних зусиль, але й великої концентрації, самоконтролю та впевненості у власних силах. Під час тренувань спортсмени вчаться швидко реагувати на зміни ситуації, зберігати концентрацію та контролювати свої емоції, що підвищує стресостійкість і самодисципліну);

Спортивні аспекти методики боксу:

– технічна майстерність та розвиток тактичного мислення (Бокс є технічно складним видом спорту, який вимагає постійного вдосконалення техніки ударів, ухилень та переміщень. Розвиток тактичного мислення, швидке прийняття рішень та аналіз дій супротивника також є важливими елементами боксерської підготовки);

– спаринги та змагання одним із основних елементів спортивної підготовки у боксі є спаринги – поєдинки з партнером для відпрацювання технік у реальних умовах. Це розвиває швидкість реакції, стратегію ведення бою та вміння працювати під тиском. Участь у змаганнях дозволяє перевірити свої можливості та досягти спортивних результатів);

– підвищення дисципліни та самодисципліни (формують високий рівень дисципліни. Регулярні тренування, контроль ваги, відстеження прогресу та дотримання режиму є важливими аспектами розвитку спортивної кар'єри боксера);

– робота над витривалістю та силою (силова підготовка в боксі спрямована не тільки на удари, але й на загальну витривалість. Це включає роботу з вагою, кардіотренування та специфічні вправи для підвищення вибухової сили, що дозволяє боксерам підтримувати високий рівень інтенсивності бою протягом тривалого часу);

– різноманітність тренувальних програм (боксерські тренування можуть бути адаптовані до різних рівнів фізичної підготовки. Початківці можуть зосередитися на базовій техніці та кардіо-навантаженні, тоді як досвідчені спортсмени тренуються за більш інтенсивними програмами, включаючи спаринги та спеціалізовані технічні вправи);

Методика боксу, як оздоровча та спортивна технологія, поєднує в собі інтенсивні фізичні навантаження, розвиток технічних та тактичних навичок і психоемоційну підготовку. Бокс сприяє всебічному розвитку тіла, зміцнює здоров'я, покращує витривалість і реакцію, а також допомагає розвивати дисципліну та впевненість у собі.

Питання модульного контролю:

1. Що належить до основних оздоровчих аспектів методики боксу?
2. Проаналізуйте основні спортивні аспекти методики боксу?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8

Оздоровчі та спортивні технології на основі методики годзю-рю карате.

Мета: розглянути використання оздоровчих та спортивних технологій на основі методики годзю-рю карате.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити аспекти методики годзю-рю карате в оздоровчих та спортивних технологіях.

3. Охарактеризувати вплив оздоровчих та спортивні технології на основі методики годзю-рю карате.

Короткий огляд теми:

Годзю-рю карате – це традиційний стиль карате, який поєднує жорсткі (силові) і м'які (гнучкі) техніки, що робить його унікальним і ефективним для оздоровлення та фізичного розвитку. Ця методика карате надає особливе значення правильному диханню, координації рухів та збереженню балансу між силою та гнучкістю. Оздоровчі та спортивні технології, засновані на годзю-рю карате, включають не лише розвиток фізичних навичок, але й гармонію тіла та розуму.

Основні оздоровчі аспекти методики годзю-рю карате:

– розвиток сили та гнучкості (годзю-рю карате використовує як жорсткі (удари руками та ногами), так і м'які (ухилення, перенаправлення енергії) техніки, що сприяє гармонійному розвитку сили та гнучкості. Тренування допомагають зміцнити м'язи, особливо ядро та ноги, а також покращити гнучкість суглобів і рухливість тіла);

– контроль дихання (одна з ключових оздоровчих технік у годзю-рю карате – це практика правильного дихання (зокрема, техніка «ікі»). Дихальні вправи сприяють кращому постачанню кисню в організм, покращенню роботи дихальної системи та загальній витривалості. Також контрольоване дихання допомагає підтримувати внутрішній спокій та концентрацію);

– покращення координації та рівноваги (техніки годзю-рю карате вимагають точного контролю тіла та балансування між жорсткими та м'якими рухами. Регулярна практика покращує координацію рухів, баланс і здатність швидко реагувати на зміну ситуації, що позитивно впливає на загальну рухливість та впевненість у рухах);

– підвищення витривалості та кардіо-респіраторної функції (високо інтенсивні тренування з годзю-рю карате покращують роботу серцево-судинної системи та підвищують загальну фізичну витривалість. Постійна робота над швидкими ударами, пересуваннями та вправами на витривалість сприяє зміцненню серця та покращенню аеробних показників);

– зниження стресу та розвиток внутрішнього спокою (завдяки дихальним практикам і медитативним елементам годзю-рю карате допомагає знижувати рівень стресу та тривожності. Тренування сприяють поліпшенню психоемоційного стану, концентрації уваги та самоконтролю. Це особливо важливо для підтримки гармонії між тілом і розумом);

– поліпшення постави та профілактика травм (оскільки техніка годзю-рю карате вимагає правильного положення тіла під час виконання ударів і захисту, це сприяє покращенню постави та зміцненню м'язів спини. Завдяки правильному виконанню технік зменшується ризик травм, а тіло стає більш стійким до навантажень.

Спортивні аспекти методики годзю-рю карате:

– технічна досконалість та різноманітність технік (годзю-рю карате поєднує у собі жорсткі удари (характерні для зовнішніх стилів карате) з м'якими, плавними рухами, що дозволяє відпрацьовувати різноманітні тактичні стратегії в бою. Спортсмени розвивають майстерність не тільки в атаці, але й у захисті, включаючи техніки захоплення та блокування);

– спаринги та змагання (спортивний аспект годзю-рю карате включає спаринги та участь у змаганнях. Це дає можливість розвинути бойові навички у реальних умовах, а також покращити свої стратегічні здібності. Спаринги допомагають удосконалювати техніку, швидкість і витривалість у межах змагальних правил);

– розвиток дисципліни та самодисципліни (годзю-рю карате, як і інші стилі карате, акцентує увагу на дисципліні, що проявляється не тільки в дотриманні режиму тренувань, але й у повазі до тренера, партнерів і суперників. Це формує самоконтроль, внутрішню дисципліну і здатність до самовдосконалення);

– духовний аспект та етика (годзю-рю карате приділяє особливу увагу духовному аспекту бойових мистецтв. Виховання поваги, терпіння, смиренності та внутрішньої сили є невід'ємною частиною тренувального процесу. Це допомагає розвивати не тільки фізичні навички, але й моральні якості);

– вправи з ката (практика ката в годзю-рю карате є важливим елементом спортивної підготовки. Ката – це попередньо

визначені послідовності рухів, що поєднують жорсткі та м'які техніки. Виконання ката допомагає відточувати техніку, розвивати витривалість, концентрацію та бойовий дух.

Методика годзю-рю карате, заснована на балансі між жорсткими і м'якими техніками, є ефективною оздоровчою і спортивною технологією. Вона сприяє гармонійному розвитку фізичних можливостей, покращенню психоемоційного стану, підвищенню витривалості та координації. Завдяки різноманітним технікам і духовним аспектам, годзю-рю карате допомагає підтримувати здоров'я тіла та розвивати силу розуму, що робить його універсальним методом для оздоровлення і спортивного вдосконалення.

Питання модульного контролю:

Що належить до основних оздоровчих аспектів методики годзю-рю карате?

2. Проаналізуйте основні спортивні аспекти методики годзю-рю карате?

РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Форма контролю: 1 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача із здобувачем для тих тем, які здобувач опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота				Підсум - ковий тест	Сума
Т	Т	Т	Т		
1	2	3	4		
5	5	5	5		
Т	Т	Т	Т		
5	6	7	8	40	100
5	5	5	5		

Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення/подання/показ/висвітлення/демонстрація/виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1. Охарактеризувати класифікацію єдиноборств та силових видів спорту як сучасних фітнес програм	3	5	8
Тема 2. Проаналізувати основні єдиноборства та силові види спорту	2	5	7
Тема 3. Визначити види європейських та азіатських шкіл єдиноборств та філософію відмінностей	3	5	8
Тема 4. Проаналізувати силові види спорту як вид оздоровчих технологій	2	5	7
Тема 5. Проаналізувати основи методики самозахисту як виду оздоровчих технологій	3	5	8
Тема 6. Проаналізувати основи методики рукопашного бою як виду оздоровчих технологій	3	5	8
Тема 7. Проаналізувати основи методики боксу як виду оздоровчих технологій	2	5	7

Тема 8. Проаналізувати основи методики годзю-рю карате як виду оздоровчих технологій	2	5	7
ВСЬОГО	20	40	60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	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

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

2. Годлевський П.М. Жіночий самозахист: [навчальний посібник] / П.М. Годлевський, Б.Д. Зубрицький. Рівне: НУВГП, 2015. 162 с.

3. Годлевський П.М. Перспективи розвитку виду єдиноборств «рукопашний бій» в Херсонській державній морській академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: зб. статей XV міжнародної наукової конференції. – Харків: ХДАФК, 2019. С. 17–21.

4. Годлевський П.М. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // науковий журнал Єдиноборства №1 (11). Харків: ХДАФК, 2019. С. 24–38.

5. Годлевський П.М. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту/ П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2021, №2(20), С. 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03.

6. Годлевський П., Старіков В. Використання рухливих ігор в тренуваннях боксерів-початківців. XXIII Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. Харків. 2023. С. 81–82.

7. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О.М.

Школа, А.В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

8. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка / монографія / За ред. : Ігоря Григуса, Даріуша Скальські, Богдана Кіндзера, Оксани Заболотної, Андрія Сущенка. Рівне: НУВГП (наукове видання). 2021. 212 с.

9. Johnson, J., & Нyo, & Jung Kang (2018). Napkido research trends: a review. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 18, 3, 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

10. Starosta, W. (2017). Importance of movement symmetry in technical and tactical preparation of high advanced judokas different level of mastership. Journal of Combat Sports & Martial Arts, 8 (1), 25-29.

11. DeWeese ВН, Nimphius S. (2016). Program Design Technique for Speed and Agility Training. In: Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th ed. Champaign: Human Kinetics; p. 521-58.

Допоміжна:

1. Годлевський П.М. Прийоми самозахисту у структурі спеціальної компетентності фахівців морського транспорту / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // «Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств в закладах вищої освіти» Матеріали VII наукової конференції. Харків. 2021.

2. Годлевський П.М. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя / П.М. Годлевський, В.С. Свирида // «Філософські обрії сьогодення» Мат. VI Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон: Видавництво ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 113–117.

3. Годлевський П.М. Прийоми самозахисту в безпеці мореплавства / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Інтеграція академічної, тренажерної та практичної

підготовки фахівців морської галузі. Колективна монографія. За наук. ред. В.В. Чернявського, Л. Б. Куликової. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2021. С. 101-119. ISBN 978-9934-26-106-0.

4. Годлевський П.М. Виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту засобами єдиноборств / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський, О.Б. Спринь // Наук. журнал «Фізичне виховання та спорт» № 4. Запоріжжя: 2021 р. С. 17–24.

5. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.

7. Теорія и методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320-353.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України: <http://www.mon.gov.ua>

2. Офіційний сайт Національної академії наук України: <http://www.nas.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>