

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖЕНО

1 Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекрутації,
проф. Гаврилюк С. В.

С. В. Гаврилюк
павтмея

2016 р.

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

підготовки магістрів

спеціальності 8.01020101 Фізичне виховання

Луцьк – 2016

Програма навчальної дисципліни «Нетрадиційні системи фізичного виховання» для студентів спеціальності 8.01020101 Фізичне виховання, освітнього ступеня «магістр».


” 27 ” серпня , 2016 р. - 7 с.

Розробник: **Гнітецька Т. В.**, к.н. з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації Східноєвропейського національного університету.

Рецензенти: **Петришин Ю.В.**, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури.

Іванова Г.Є., канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Луцького технічного університету.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації протокол № 1 від 30 . 08 . 2016 р.

Завідувач кафедри:  (Бслікова Н. О.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я протокол № 2 від 14 . 09 . 2016 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (Мудрик Ж.С.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19 . 10 . 2016 р.

Вступ

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективності занять з фізичної підготовки дітей та дорослого населення – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед системою фізичного виховання. Принцип оздоровчої направленості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на даний час широко застосовуються і запозичені з інших нетрадиційних нам систем фізичного виховання. Дана програма визначає мету, завдання, основний зміст і структуру спеціального курсу «Нетрадиційні системи фізичного виховання» й передбачена для підготовки магістрів з фізичного виховання.

Міжпредметні зв'язки

Курс "Нетрадиційні системи фізичного виховання" враховує та інтерпретує попередні знання із гуманітарних, медико-біологічних та спеціальних предметів. Програма курсу передбачена для студентів, які засвоїли курси навчальних дисциплін «Психологія», «Філософія», «Основи медичних знань», «Гігієна харчування», «Валеологія», «Фізіологія», «Біохімія», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання».

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів**:

1. Основні принципи нетрадиційних систем фізичного виховання.
2. Сучасні авторські системи психофізичного удосконалення людини.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета курсу** - доповнити і розширити знання про засоби і методи фізичного удосконалення людини.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни « Нетрадиційні системи фізичного виховання» є засвоєння принципів, методів, засобів, форм організації нетрадиційних напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різних вікових категорій та рівня фізичного стану; здобуття навичок планування, організації та проведення оздоровчих занять.

Предмет курсу - передові системи фізичного виховання, які ґрунтуються на нетрадиційному підході до фізичного удосконалення людини.

Після засвоєння курсу студент повинен знати:

1. Засоби, принципи нетрадиційного підходу до фізичного удосконалення людини.
2. Основні положення систем фізичного удосконалення Йоги, У-шу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.
3. Загальні та відмінні риси основних «Нетрадиційних» систем фізичного виховання.

Після засвоєння курсу студент повинен уміти:

1. Оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методики Аюрведів.
2. Підбирати засоби системи Йоги для індивідуального фізичного удосконалення.
3. Володіти технікою релаксації.
 4. Визначати автоматичну, контрольну паузи дихання. Володіти основами дихання за методиками Пранаями-Йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 години / 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основні принципи нетрадиційних систем фізичного виховання.

Тема 1. Вступ. Предмет курсу «нетрадиційні системи фізичного виховання». «Традиційні» та «нетрадиційні» засоби фізичного виховання. Поняття про індивідуальну конституцію людини за стародавніми Аюрведами і структурні рівні-тіла за буддійською психологією. Основні принципи нетрадиційних систем фізичного виховання. Основні методики зміцнення структурних рівнів людини.

Тема 2. Індійська система фізичного удосконалення людини Гатга – Йога. Йога як філософська система Індії. Принципи та правила психогігієни в системі. Місце Гатга-Йоги в системі Йоги. Поняття про асани, пранаями, крийї, мудри. Правила і умови практичних занять. Категорії вправ за характером тренувального та психоенергетичного впливу. Йога-пранаяма.

Тема 3. Китайська система оздоровлення та удосконалення У – шу

Історико філософські основи системи. Засоби у-шу оздоровчої спрямованості. Індивідуальний підхід при виборі стилю вправ. Правила занять у-шу. Дихальні вправи та їх зв'язок з гімнастичними. Тренувально-прикладні комплекси у-шу.

Змістовий модуль 2. Сучасні авторські системи психофізичного удосконалення людини

Тема 4. Оздоровча система П.К. Іванова

Зі сторінок біографії П.К. Іванова. Основні положення оздоровчої системи П.К. Іванова. Правила “Детки”. Місце фізичних вправ в системі.

Тема 5. Сучасні авторські системи психофізичного удосконалення людини

Основні положення та методики занять оздоровчої системи М.М. Амосова. Основні положення та методики індивідуального підходу до підбору засобів фізичного удосконалення за системою Г.П. Малахова. Основні положення та методика занять системи психофізичного удосконалення за М. Норбекова.

Тема 6. Системи дихальних вправ

Значення регульованого дихання. Методики дихальних вправ при різних станах організму. Оздоровчий вплив та методика тренування вольової затримки дихання за К.П. Бутейко. Базові положення та вправи “Парадоксальної дихальної гімнастики” О.М. Стрельнікової.

3. Форма підсумкового контролю успішності навчання: контрольні роботи, тестові завдання, залік.

4. Методи та засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, індивідуальна науково-дослідна робота, самостійні роботи, контрольні роботи, тестові завдання, опитування, екзамен.

5. Список джерел

Основна література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоров'я. – М., 1991. – 180 с.
3. Брэгг П. Чудо голодания. – СПб: Комплект, 1993. – 176 с.
4. Брэгг П. Здоровье и долголетие. – СПб: Комплект, 1995. – 161 с.
5. Вигель С. Гавайские знахари. – СПб: Комплект, 1998. – 112 с.
6. Вилунас Ю. Дыхание, несущее здоровье. – СПб: Комплект, 1997. – 119 с.
7. Гоголан М. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1998. – 486 с.
8. Динейка К.В. Десять уроков психофизической тренировки. – М.: ФиС, 1987. – 61 с.
9. Елисеева О.И. Практика очищения и восстановления организма. – СПб: Комплект, 1998. – 31 с.
10. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М.: Советский спорт, 1989. – 31 с.
11. Кнейпп С. Моё водолечение. Домашняя аптека. – К.: Лілея, 1992. – 223 с.
12. Коренюк С., Томенко. Чудеса натуротерапии. – СПб: Комплект, 1997. – 203 с.
13. Латохина Л. Творим здоровья души и тела. . – СПб: Комплект, 1996. – 250 с.
14. Маллахов Г.П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте. – СПб: Комплект, 1998. – 246 с.
15. Малахов Г.П. Здоровье семьи. . – СПб: Комплект, 1998. – 290 с.
16. Малахов Г.П. Полное очищение организма. – СПб: Комплект, 1997. – 260 с.;
17. Малахов Г.П. Целительные силы. . – СПб: Комплект, 1998. – т. 1, 235 с.; - т. 2, 304 с.; - т. 3, 234 с.; - т. 4, 300 с.; - т.5, 303 с.
18. Мальский И. Лечебные гимнастики Китая. – СПб: Комплект, 1996. – 329 с.
19. Медведев Б.А. Здоровая спина за 10 минут в день. –Ростов н/Д: Феникс, 2004. – С.5-110.
20. Медведев Б.А. Снова о Норбекове, или Ежики-мустанги. –Ростов н/Д: Феникс, 2005. –301 с.
21. Народный лечебник / Сост. Е. Яремчук. – Ровно, 1993. – 132 с.
22. Норбеков М. Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье. –СПб.: Весь, 2004. С. –10-95.
23. Норбеков М., Фотина Л. Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. –М.: Славянский дом книги, 2002. –С.5-152.
24. Пфулгенда Синха. Йоговское лечебное распространённых болезней. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
25. Свиридонов Г. Здоровья кладезь – природа. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 270 с.
26. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. – М.: Советский спорт, 1988. – 47 с.
27. Тюрин А.М. Массаж традиционный и нетрадиционный. – СПб: Комплект, 1996. – 214 с.
28. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день/ Пер. с англ. Е.А. Мартинкевич. – 5-е изд. –Мн.: ООО “Попурри”, 2002. –208 с.

Допоміжна література:

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
3. Макатун М.В. Атлетична гімнастика для жінок / М.В. Макатун, С.А. Мазуренко. – М.: Знання, 1990. – 173 с.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 215 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
7. Смолевський В., Менхін Ю., Силін В. Гімнастика у трьох вимірах.- М.: ФіС, 1979.
8. Спортивна гімнастика. Під ред. Гавердовського Ю.К. і Смолевського В.М.- М.: ФіС, 1979.
9. Укран М.Л. Методика тренування гімнастів.- М.: ФіС, 1971.
10. Хоули Э. Т.. Оздоровительный фитнес: пер. с англ / Э. Т. Хоули, Б. Д Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 480 с.