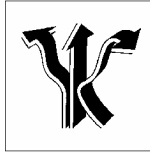


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



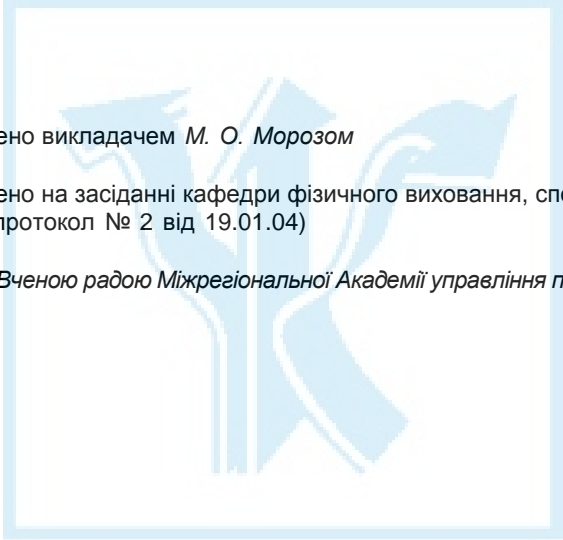
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

“РУХЛИВІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ”

**(для спеціалістів спеціальності
“Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *М. О. Морозом*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 2 від 19.01.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Мороз М. О. Навчальна програма дисципліни “Рухливі системи оздоровлення” (для спеціалістів спеціальності “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 14 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Рухливі системи оздоровлення”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма складена на основі навчального плану і розрахована на підготовку керівників фізичного виховання та спорту.

Курс “Рухливі системи оздоровлення” є обов’язковим у програмі навчання студентів спеціальності “Фізичне виховання” за рівнем “бакалавр”, “спеціаліст”.

Мета вивчення дисципліни: ознайомити студентів з деякими рухливими системами оздоровлення, зокрема маловідомих широкому загалу, що можуть бути рекомендовані в майбутньому спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів.

Лекційний курс розкриває сутність різноманітних систем оздоровлення, їх виникнення та розвиток, відмінності, переваги і недоліки; дозволяє використовувати елементи нетрадиційних рухливих систем оздоровлення в підготовці спортсменів як допоміжні засоби тренувального процесу.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу та дають уявлення про елементарні навички деяких рухливих систем оздоровлення.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- історію виникнення та становлення окремих рухливих систем оздоровлення;
- особливості їх застосування в тренувальному процесі;
- вплив оздоровчих систем на організм людини;
- переваги та недоліки окремих рухливих систем оздоровлення;
- можливості їх використання у сучасних оздоровчих закладах;

уміти:

- виконувати базові комплекси з ушу, тайцзіцюань, йоги, дихальної гімнастики цігун та системи оздоровлення Ніши;
- планувати навчально-тренувальний процес з цих систем, володіти методикою їх викладання;
- проаналізувати фізичний стан тих, хто займається на основі ЧСС, під час виконання вправ та після них;

- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні вправи розвитку рухливих якостей.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“РУХЛИВІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ”

№ пор.	Назва теми
1	Рухливі системи оздоровлення як суспільне явище. Сутність дисципліни, мета
2	Рухливі системи оздоровлення як засіб профілактики різних захворювань та формування в суспільстві здорового способу життя
3	Нетрадиційні рухливі системи оздоровлення. Історія їх виникнення та розвитку
4	Критичний порівнювальний аналіз різних рухливих систем оздоровлення
5	Методика викладання ушу, її особливості. Комплекс вправ
6	Методика викладання гімнастики тайцзіцюань. Комплекс вправ
7	Методика викладання йоги. Хатха-йога. Комплекс вправ
8	Методика викладання гімнастики цигун. Комплекс вправ
9	Методика викладання системи оздоровлення Каудзо Ніші. Комплекс вправ
10	Інші рухливі системи оздоровлення. Особливості виникнення, становлення та розвитку
11	Рухливі системи оздоровлення як елемент культури людства

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“РУХЛИВІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ”

Тема 1. Рухливі системи оздоровлення як суспільне явище.
Сутність дисципліни, мета

Загальні відомості про застосування різноманітних рухливих систем оздоровлення. Їх місце та роль у сучасному спортивно-оздоровчому русі. Основні завдання, форми та методи систем оздоровлення.

Література [14; 16; 21–23]

Тема 2. Рухливі системи оздоровлення як засіб профілактики різних захворювань та формування в суспільстві здорового способу життя

Застосування рухливих систем оздоровлення як профілактика та лікування захворювань. Основні показники впливу цих систем на організм людини. Загальна та локальна дії.

Здоровий спосіб життя як нагальна необхідність сучасності та роль рухливих систем оздоровлення у формуванні в суспільстві інтересу щодо поліпшення стану власного здоров'я.

Література [14; 16; 21–23]

Тема 3. Нетрадиційні рухливі системи оздоровлення. Історія їх виникнення та розвитку

Ушу як комплексний засіб фізичної культури. Військове мистецтво.

Тайцзіцюань — доступний засіб оздоровлення на основі військового мистецтва.

Цігун — практика та філософія.

Йога — прадавня система оздоровлення Індії.

Система оздоровлення доктора Кацудзо Ніші.

Література [5; 8; 17; 19; 24; 27]

Тема 4. Критичний порівнювальний аналіз різних рухливих систем оздоровлення

Особливості та відмінності методик оздоровлення нетрадиційних видів фізичної культури.

Спеціальні дихальні вправи як ключовий елемент нетрадиційних рухливих систем оздоровлення.

Вплив окремих рухливих систем оздоровлення на організм людини. Аналіз особливостей та специфіки. Переваги і недоліки.

Література [6; 14–16]

Тема 5. Методика викладання ушу, її особливості. Комплекс вправ

Елементарна базова техніка ушу. Аналіз рухів руками та ногами. Координація і спосіб дихання.

Термінологія ушу.

Комплекс вправ (пубутао).

Література [8; 10; 24; 25; 27]

Тема 6. Методика викладання гімнастики тайцзіцюань. Комплекс вправ

Форми рухів у гімнастиці тайцзіцюань. Основні положення. Термінологія.

Техніка дихання при виконанні вправ гімнастики тайцзіцюань.

Комплекс вправ тайцзіцюань (16 форм).

Література [24; 26; 28]

Тема 7. Методика викладання йоги. Хатха-йога. Комплекс вправ

Хатха-йога як засіб оздоровлення. Осани — специфічні пози хатха-йоги.

Пранаяма — спеціальні дихальні вправи.
Комплекс вправ (Сурья намаскар)

Література [7; 9]

Тема 8. Методика викладання гімнастики цігун. Комплекс вправ

Енергетична субстанція “ці” як елемент традиційної медицини та фізичної культури Китаю.

Динамічні та статичні форми цігун. Особливості техніки дихання.

Аутотренінг і медитативні вправи як специфіка гімнастики цігун.

Комплекс вправ цігун.

Література [2; 11; 12; 20; 21]

Тема 9. Методика викладання системи оздоровлення Кацудзо Ніші. Комплекс вправ

Основні постулати. Система дихання та її особливості.
Комплекс вправ.

Література [7; 9; 14; 15]

Тема 10. Інші рухливі системи оздоровлення. Особливості виникнення, становлення та розвитку

Ритмічна гімнастика. Шейпінг. Оздоровчі танці.

Пілатекс як система оздоровлення, що увібрала в себе елементи цігуно-терапії.

Тайцзі-фітнес — сучасний погляд на традиційні китайські методики.

Література [8; 14; 27]

Тема 11. Рухливі системи оздоровлення як елемент культури людства

Перспективи розвитку та використання рухливих систем оздоровлення в сучасних умовах.

Східні системи оздоровлення як надбання світової культури. Аналіз впливу.

Література [8; 13; 14; 19; 26]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекції, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи — не більше 20 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Номер варіанта контрольної роботи студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки (див таблицю).

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер варіанта контрольної роботи
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Після перевірки викладачем контрольної роботи та складання практичних нормативів і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

1. Дайте визначення поняття здорового способу життя.
2. Визначіть поняття “цігун”, “тайцзіцюань”.
3. Дайте характеристику:
 - східних рухливих систем оздоровлення;
 - західних рухливих систем оздоровлення.
4. Проаналізуйте методику викладання ушу. Особливості рухів і дихання.
5. Історія виникнення хатха-йоги.

Варіант 2

1. Розкрийте сутність та основну мету дисципліни.
2. Назвіть основні кроки та стійки в гімнастиці тайцзіцюань.
3. Визначіть різницю між оздоровчими системами Індії та Китаю. Переваги і недоліки.
4. Проаналізуйте методику викладання оздоровчої системи Кацудзо Ніші.
5. Назвіть сучасні рухливі системи оздоровлення, що прийняли надбання східних видів фізичної культури.

Варіант 3

1. Дайте визначення понять: асана, пранаяма.
2. Назвіть основні показники впливу рухливих систем оздоровлення на організм людини.
3. Сформулюйте основні постулати системи зодоровлення Кацудзо Ніші.
4. Проаналізуйте методику викладання шейпінгу.
5. Назвіть основні терміни рухів руками в ушу.

Варіант 4

1. Визначіть сфери використання рухливих систем оздоровлення.
2. Назвіть п'ять основних шкіл тайцзіцюань.
3. Розкрийте поняття “ці”. Практичні та філософські аспекти.
4. Проаналізуйте методику викладання гімнастики тайцзіцюань.
5. Вплив хатха-йоги ЦНС людини.

Варіант 5

1. Визначіть поняття “инь”, “ян”.
2. Назвіть основні правила виконання комплексу тайцзіцюань.
3. Проаналізуйте методику викладання гімнастики цігун. Особливості вправ і дихання.
4. Розкрийте техніку правильного дихання при виконанні вправ Сурья намаскар.
5. Назвіть кілька сучасних рухливих систем оздоровлення. Дайте їм коротку характеристику.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Знайдіть і выпишіть тлумачення терміна “цігун” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цих понять.
2. Предмет і завдання рухливих систем оздоровлення. Використання цих систем у суспільному житті.
3. Складіть перелік видів спорту, які можуть бути використані в ролі рухливих систем оздоровлення. Котрі з них входять до програми Олімпійських ігор?
4. Історія виникнення гімнастики тайцзіцюань.
5. Рухливі системи оздоровлення як спосіб формування в суспільстві здорового способу життя.
6. Історія виникнення ритмічної гімнастики та шейпінгу.
7. Методика викладання рухливих систем оздоровлення у вищих навчальних закладах.

8. Ознайомтесь з останніми статтями вітчизняних журналів, які стосуються нетрадиційних рухливих систем оздоровлення.
9. Рухливі системи оздоровлення у вищій школі. Погляд суспільства.
10. Історія виникнення хатха-йоги.
11. Методика складання плана-конспекту заняття з ушу.
12. Назвіть випадки застосування музичного супроводження заняття з йоги.
13. Визначіть критерії оцінки правильності рухів у тайцзіцюань.
14. Що таке пілатекс? Його види та випадки застосування.
15. Методика складання музичних комплексних вправ у ритмічній гімнастиці.
16. Методи дозування навантажень на заняттях хатха-йоги.
17. Загальна характеристика рухливих систем оздоровлення.
18. Назвіть кілька представників західних шкіл рухливих систем оздоровлення.
19. Методика складання плана-конспекту заняття з йоги.
20. Розкрийте термін “тайцзі”.
21. Методика складання плана-конспекту заняття з гімнастики цигун.
22. Проаналізуйте причини хронічних захворювань с точки зору цигун-терапії.
23. Визначіть деякі характеристики самостійної цигун-терапії.
24. Як виконується дихання у вправах тайцзіцюань.
25. Які основні чинники впливають на формування здорового образу життя.
26. Назвіть основні проблеми розвитку рухливих систем оздоровлення?
27. Які ще Ви знаєте рухливі системи оздоровлення?
28. Що таке тайцзі-фітнес?
29. Як впливають вправи гімнастики цигун на ССС людини.
30. Як умови навколишнього середовища впливають на заняття рухливими системами оздоровлення.

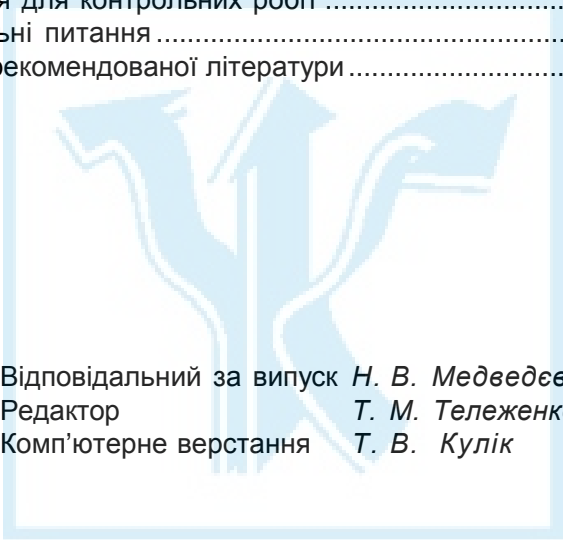
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Барский К. М.* Уроки китайской гимнастики. — М.: Сов. спорт, 1990. — Вып. 2. — 48 с.
2. *Богачихин М. М.* Таинственная “ци” и пути к бессмертию: В 2 ч.: Пер. с кит. — Запорожье: АИФ “Иннофонд”, 1991.
3. *Богачихин М. М.* Уроки китайской гимнастики. — М.: Сов. спорт, 1990. — Вып. 1. — 45 с.
4. *Вершинін В. М.* “Дао” тут і зараз (вказівні глави). — Одеса: Астропринт, 2001. — 108 с.
5. *Вей Айлинь.* Вечная гармония: Пер. с кит. — К.: София, Ltd. 1993. — 80 с.
6. *Внутренняя школа* / А. Русавин, А. Шпак, Г. Марченко и др. — ИМА-пресс, 1990. — 124 с.
7. *Гармония здоровья (режим труда и отдыха)* / Сост. С. Ю. Юровский. — М.: ФиС, 1987. — 80 с.
8. *Долин А. А., Маслов А. А.* Истоки у-шу. — М., 1990. — 240 с.
9. *Искусство быть здоровым.* — 2-е изд., перераб. / Авт.-сост. С. Б. Шенкман, А. М. Чайковский. — М.: ФиС, 1987. — Ч. 2. — 96 с.
10. *Кунг-фу* — стиль “Длинный кулак” / Ю. А. Сушков, В. А. Сушков, Г. С. Гараев, М. Ф. Мансуров. — П-Камчатский, 1990. — Вып. 2. — 57 с.
11. *Китайська цигун-терапія:* Пер. з англ. / Чжан Мінву, Сун Цінькань. Кн. 1. — Дніпропетровськ: ВПОП “Дніпро”, 1992. — 76 с.
12. *Китайська цигун-терапія:* Пер. з англ. / Чжан Мінву, Сун Цінькань. Кн. 2–4. — Дніпропетровськ: ВПОП “Дніпро”, 1992. — 128 с.
13. *Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин, У Вэньцин.* Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика: Пер. с англ. — К.: София, Ltd., 1997. — 400 с.
14. *Оздоровительная физическая культура:* Учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Мн.: Тесей, 2003. — 528 с.

15. *Основи практичної психології* / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. — К.: Либідь, 1990.
16. *Педагогика: Учеб. для ин-тов физ. культуры* / Под ред. В. В. Белорусовой, И. Н. Решетень. — М.: ФИС, 1986. — 288 с.
17. *Полковников Ю. Н. Как продолжить годы жизни (целительная йога)*. — М.: Республика, 1995. — 239 с.
18. *Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигуне* / Линь Хоушен, Ло Пэйюй. — Новосибирск: ВО "Наука", 1993. — 415 с.
19. *Спутник работника физической культуры и спорта* / Под ред. П. Ф. Савицкого. — К.: Здоровья, 1990. — 352 с.
20. *Стаменко П. Д. Таємниці китайської гімнастики цігун*. — К.: Т-во "Знання" УРСР. — 48 с.
21. *Теория и методика физического воспитания*. — 2-е изд., доп.: Учеб. для техникумов физ. культуры / Под ред. Г. Д. Харабуги. — М.: ФИС, 1974. — 320 с.
22. *Управление физкультурным движением: Учеб. для ин-тов физ. культуры* / Под общ. ред. В. А. Ивонина, К. А. Куликовича. — М.: ФИС, 1977. — 287 с.
23. *Управление физической культурой и спортом: Учеб. для ин-тов физ. культуры* / И. И. Переверзин, Н. Н. Бугров, Я. Р. Вилькин и др. — М.: ФИС, 1987. — 288 с.
24. *У-шу: философия движения* / В. В. Диденко, Г. В. Попов, О. А. Сагоян — М.: Книга, 1990. — 320 с.
25. *Ушу: Информ. бюл.* / А. Русавин, А. Шпак, Г. Марченко и др. — ИМА-пресс, 1990. — 56 с.
26. *Ушу: Традиции духовного и физического воспитания Китая*. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 80 с.
27. *Чень Яоцзя. Вводный курс у-шу*. — К., 1991. — 72 с.
28. *Чжоу Цзунхуа. Дао Тайцзи-цюаня: Пер. с англ.* — К.: София, Ltd. 1995. — 352 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Рухливі системи оздоровлення”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Рухливі системи оздоровлення”	5
Вказівки до виконання контрольної роботи	8
Завдання для контрольних робіт	9
Контрольні питання	10
Список рекомендованої літератури	12



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *Т. М. Тележенко*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП

Зам. № ВКЦ-1855

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП