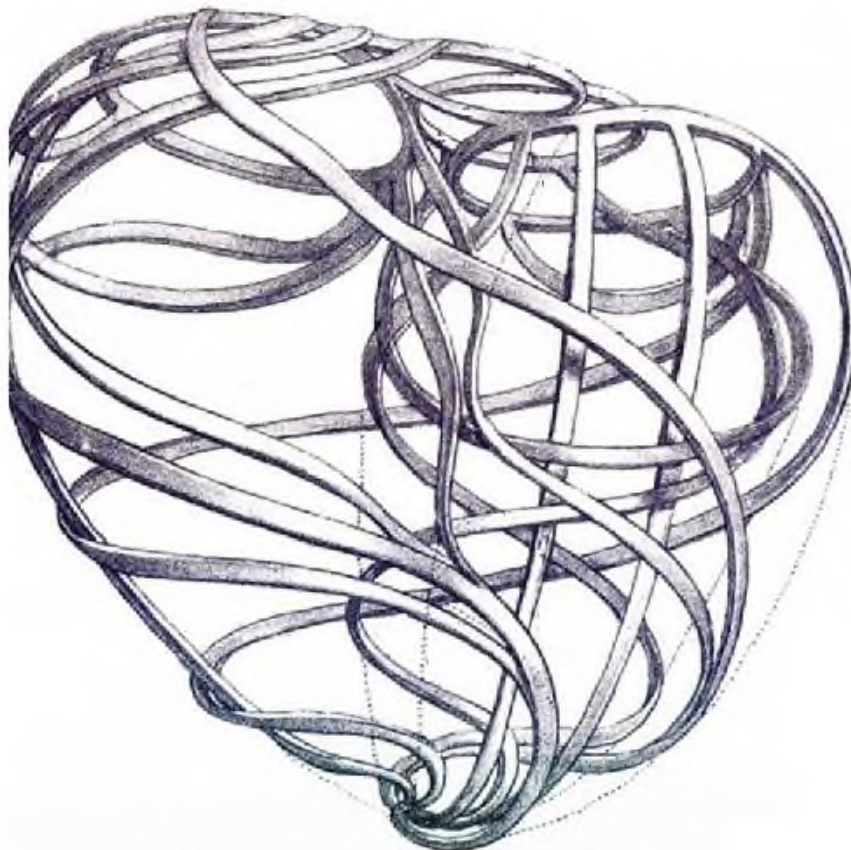


**Корнійчук Наталія, Корево Ніна,
Чайка Юлія**

*Методичні рекомендації до лабораторних занять
з освітньої компоненти*

**«ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ТА НЕПРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ
ОЗДОРОВЛЕННЯ»**



*Aut inveniam viam, aut faciam –
Або знайду шлях, або зроблю.*

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Корнійчук Наталія, Корево Ніна,
Чайка Юлія

**«ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ТА НЕПРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ
ОЗДОРОВЛЕННЯ»**

Методичні рекомендації до лабораторних занять

Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол №15 від 26 серпня 2022 р.)

Рецензенти:

Киричук І.М. – кандидат медичних наук, в.о. заступника генерального директора ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»;

Богдан О.В. – кандидат медичних наук, Голова Житомирської обласної організації Товариства Червоного Хреста України, асистент кафедри «Технології методичної діагностики та лікування. Громадське здоров'я» Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради;

Вовченко І.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Корнійчук Н. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : методичні рекомендації до лабораторних занять / Н. Корнійчук, Н. Корево, Ю. Чайка. – Житомир, 2022. – 144 с.

У методичних рекомендаціях до проведення лабораторних занять викладений навчальний матеріал у відповідності з програмою обов'язкової освітньої компоненти «Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення». Представлені інструкції проведення навчальних занять включають завдання для аналізу переваг та недоліків різнопланових систем оздоровлення, зокрема різновидів традиційних рухових систем оздоровлення, оздоровчі методики дихальних вправ, східних систем оздоровлення тощо. Методичні рекомендації спрямовані на усвідомлення проблеми зміцнення здоров'я населення, зокрема і підростаючого покоління у сучасних умовах, яка стає першорядною. Особлива увага приділяється сучасним методам навчання. Не залишилися поза увагою і сучасні форми та методи контролю, зокрема тестовий контроль. Методичні рекомендації призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти не медичних закладів вищої освіти.

ЗМІСТ

Передмова	5
Інструкція з правил техніки безпеки при роботі в лабораторії	6
Інформаційний обсяг освітньої компоненти	7
Лабораторна робота № 1	
<i>Поняття про науку про здоров'я. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу</i>	8
Лабораторна робота № 2	
<i>Діагностика індивідуального здоров'я. Валеологічні аспекти психічного здоров'я</i>	15
Лабораторна робота № 3	
<i>Засоби й методи формування культури здоров'я</i>	22
Лабораторна робота № 4	
<i>Засоби й методи формування культури здоров'я</i>	32
Лабораторна робота № 5	
<i>Вплив фізичних вправ на організм людини</i>	42
Лабораторна робота № 6	
<i>Найпоширеніші класичні теорії харчування. Нетрадиційні види харчування</i>	50
Лабораторна робота № 7	
<i>Альтернативні теорії та концепції харчування. Лікувальне голодування</i>	59
Лабораторна робота № 8	
<i>Становлення нетрадиційної медицини</i>	68
Лабораторна робота № 9	
<i>Традиційні рухові системи оздоровлення</i>	77
Лабораторна робота № 10	
<i>Оздоровчі методики дихальних вправ</i>	85
Лабораторна робота № 11	
<i>Характеристика східних систем оздоровлення</i>	93
Лабораторна робота № 12	
<i>«Каланетика», музикотерапія, ароматерапія та кольоротерапія як методи оздоровлення</i>	99
Лабораторна робота № 13	
<i>Методи натуротерапії, що використовуються для нетрадиційного оздоровлення</i>	114
Лабораторна робота № 14	
<i>Засоби та системи підвищення опірності організму</i>	120
Лабораторна робота № 15	
<i>Аутогенне тренування як засіб відновлення працездатності й реабілітації здоров'я. Основи техніки та методика медитації</i>	127
Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю з освітньої компоненти	135
Перелік використаної та рекомендованої для опрацювання літератури	137

ПЕРЕДМОВА

*«Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні.
Замінити їх не можна нічим» – Микола Амосов*

Освітня компонента «Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення» є обов'язковою для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)».

Метою вивчення освітньої компоненти є підвищення фаховості здобувача освітнього ступеня магістр в області оздоровлення та відновлення спортсмена за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних. Основними завданнями вивчення освітньої компоненти є: формування теоретичних основ та ознайомлення з існуючими теоріями здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційними засобами оздоровлення; підвищення рівня проінформованості здобувачів щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, факторів, які зумовлюють формування здоров'я чи негативно впливають на нього (фактори ризику); ознайомлення з виникненням та становленням нетрадиційної медицини; озброєння майбутніх фахівців знаннями про засоби оздоровлення людини; формуванням уявлення про раціональне використання нетрадиційних засобів оздоровлення; ознайомлення з основними методами натуропатії, які використовуються для нетрадиційного оздоровлення в фізичній культурі та спорті, зокрема: світлолікування, водолікування, бальнеологія, лікувальні грязі, спелеотерапія, флоротерапія, фаунотерапія, здорове харчування, кінетотерапія, психотерапевтичні засоби та арт-терапія; формування вміння застосовувати у майбутній професійній діяльності різноманітні нетрадиційні засоби оздоровлення у фізичному вихованні; опанування майбутніми фахівцями практичних навичок з даної освітньої компоненти.

Поняття «здоров'я» у III тисячолітті має ключове значення. Зараз у світі цінність здоров'я зростає. Люди намагаються довше жити, мати краще здоров'я і користуватися цим здоров'ям у нових умовах. Так в схваленій Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» одним з пріоритетів є створення умов для збереження та зміцнення здоров'я населення, формування відповідального ставлення кожної людини до особистого здоров'я та розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки.

Тому першочерговим завданням при вивченні матеріалу є поглиблення осмислення здобувачами основ здорового способу життя, формування захоплення людьми які ведуть здоровий спосіб життя та протидіють поширенню шкідливих звичок серед молоді, стимулювання інтересу до нетрадиційних засобів оздоровлення, переконання у необхідності ведення здорового способу життя та активній позиції в протидії всім негативним факторам, що впливають на здоров'я, стимулювання саморозвитку навичок здорового способу життя.

У результаті вивчення освітньої компоненти та виконання всіх поставлених завдань лабораторного практикума здобувач повинен оволодіти такими компетентностями: здатність оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх для вирішення поставлених завдань; здатність аналізувати, обробляти та використовувати інформацію з різних джерел; здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, діяти в нестандартних ситуаціях, аргументувати власну точку зору; здатність самостійно здобувати й використовувати нові знання, уміння, проявляти творчість та ініціативу; здатність вільно володіти українською мовою, використовувати іноземну мову як засіб міжнародного спілкування; здатність застосовувати медико-біологічні знання, вміння та навички у професійній діяльності; здатність застосовувати сучасні методики і технології оптимізації процесу фізичного виховання в закладах освіти; здатність використовувати результати наукових досліджень у професійній діяльності; здатність здійснювати контроль та оцінювання якості освітнього процесу, організаційно-управлінської та спортивної діяльності; здатність до самоосвіти та самовдосконалення у сфері фізичної культури і спорту; здатність розробляти і використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі, інноваційні методики, спрямовані на збереження здоров'я різних груп населення.

Представлені методичні рекомендації до лабораторних занять розраховані на здобувачів, які володіють мінімальними знаннями в області основ медичних знань, анатомії та фізіології людини, біологічної хімії, спортивної медицини тощо. Тому викладення матеріалу розраховане на наявність у здобувачів базових знань з дисциплін медико-біологічного спрямування.

ІНСТРУКЦІЯ З ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ РОБОТІ В ЛАБОРАТОРІЇ

1. До роботи у навчальній лабораторії допускаються здобувачі, які ознайомилися з даною Інструкцією з техніки безпеки та правилами поведінки студентів у навчальних аудиторіях. Проходження інструктажу відзначається розписом в лабораторному журналі з техніки безпеки. Відповідальність за це несе викладач.

2. Виконання даної інструкції обов'язкове для всіх здобувачів, які навчаються в навчальних лабораторія кафедри медико-біологічних дисциплін.

3. Перебування сторонніх осіб у навчальній лабораторії під час проведення експерименту дозволяється тільки з дозволу викладача.

4. Не можна заходити й перебувати у навчальній лабораторії без дозволу викладача або лаборанта.

5. Робота у навчальній лабораторії повинна проводитися тільки в суворій відповідності до розкладу.

6. Здобувачі повинні приходити за 10-15 хвилин до початку заняття, щоб завчасно підготуватися до нього.

7. Під час роботи у навчальних лабораторіях здобувачі повинні бути в білих халатах і постійно підтримувати порядок на робочих місцях.

8. Перед виконанням лабораторної роботи необхідно добре засвоїти (вивчити по посібнику, методичним рекомендаціям тощо) порядок її проведення. Слід дотримуватись усіх вказівок викладача щодо безпечного і правильного виконання окремих етапів роботи.

9. Під час занять заборонено ходити по навчальній аудиторії, голосно розмовляти.

10. Категорично забороняється проводити самостійно будь-які досліди, що не передбачені в даній лабораторній роботі.

11. При проведенні роботи забороняється використовувати прилади, які вийшли з ладу, а також прилади, що не мають прямого відношення до виконуваної роботи. Категорично забороняється користуватись приладами та обладнанням із пошкодженими корпусами, незаземленими та відкритими електроприладами (без захисних кожухів). Вмикати в електромережу прилади (обладнання) слід тільки після дозволу викладача і під його наглядом. При використанні конкретного приладу слід дотримуватись правил техніки безпеки при роботі з ним.

12. Здобувачі повинні бережливо відноситися до обладнання навчальної лабораторії.

13. Здобувачам не можна пересувати обладнання без дозволу викладача.

14. У випадку виникнення неполадок треба повідомити викладача.

15. Здобувачі не повинні намагатися самостійно відрегулювати апаратуру або усувати в ній неполадки.

16. Категорично забороняється їсти та пити в лабораторії, захаращувати проходи особистими речами (сумками, пакетами тощо). Вносити в лабораторію сторонні речі та виносити будь-які реактиви.

17. При травмуванні (порізи, опіки), а також при поганому самопочутті здобувачі повинні негайно сповістити про це викладача або лаборанта.

18. Забороняється виливати в каналізацію робочі розчини та органічні рідини, вони повинні зливатись у призначений спеціально для цього посуд.

19. Прибирання робочих місць опісля закінчення роботи проводиться у відповідності з вказівками викладача, а потім – обов'язкове миття рук із милом.

20. При виникненні у лабораторії під час занять аварійної ситуації (пожежа, сторонні запахи, аварії водогону тощо) не допускати паніки і дотримуватись вказівок викладача.

21. Кожен працівник у лабораторії зобов'язаний знати місце розташування засобів пожежегасіння і вміти ними користуватися, знати, де знаходиться аптечка, і вміти надати першу медичну допомогу при різних травмах. У лабораторії при виконанні експериментальної роботи мають перебувати не менше двох людей.

22. У разі недотримання здобувачами вимог із охорони праці та пожежної безпеки адміністрація університету може притягти їх до дисциплінарної та адміністративної відповідальності.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ I. Загальна теорія здоров'я. Основи здорового способу життя.

Загальна теорія здоров'я. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення. Вступ. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення. Поняття про здоров'я та науку про здоровий спосіб життя. Здоров'я та хвороба. Поняття про фактори ризику. **Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Діагностика індивідуального здоров'я.** Людина як система, феномен людини, принципи її організації, свідомість і несвідомість, біополя. Давні холистичні системи. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу. Імунітет. Інфекційні хвороби. **Засоби й методи формування культури здоров'я.** Культура здоров'я – засіб всебічного розвитку особистості. Самоконтроль у формуванні навичок здоров'я. Визначення біологічного ритму працездатності й рівня тривожності. Визначення ступеня втомленості й психофункціонального стану. **Вплив фізичних вправ на організм людини.** Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Фізичні вправи і серцево-судинна система. Захворювання серцево-судинної системи. Фізичні вправи і дихальна система. Захворювання дихальної системи. Фізичні вправи і травна система. Захворювання травної системи. Фізичні вправи і опорно-руховий апарат. Захворювання опорно-рухового апарату. Фізичні вправи і обмін речовин. Ожиріння. **Поняття про харчування. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Лікувальне харчування.** Поняття про харчування. Принципи раціонального харчування спортсменів. Поняття про нетрадиційні види харчування. Вегетаріанство. Лікувальне голодування. Сироїдіння. Теорія роздільного харчування. Теорія головного харчового фактору. Концепція індексів харчової цінності. Концепція «живої» енергії. Концепція «уявних» ліків. Концепція абсолютизації оптимальності та конвінієнс. Харчування в системі вчення йогів. Харчові настанови різних релігій. Піст і голодування як фактори оздоровлення людини. Етнографічні особливості харчування. Харчування в різних зонах заселення.

МОДУЛЬ II. Основи нетрадиційної медицини.

Традиційні та нетрадиційні системи оздоровлення.

Становлення нетрадиційної медицини. Виникнення зародків народної медицини. Українська народна медицина. Східний напрямок народної медицини. **Проблеми використання нетрадиційної медицини. Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення.** Ритмічна гімнастика. Оздоровча аеробіка. Оздоровча розтягувальна гімнастика (стретчинг). Силова гімнастика (бодібілдинг). Система «Шейпінг». Система фізичних вправ у фітнесі. Особливості впливу ізотонічних і ізометричних вправ. Характеристика методик ізотонічних вправ. **Оздоровчі методики дихальних вправ.** Загальна характеристика оздоровчих методик дихальних вправ. Дихальна гімнастика в системі хатха-йоги. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельникової О.М. Методика вольової ліквідації глибокого дихання Бутейка К.П. Система трифазного дихання Кофлера Дихальна гімнастика за методикою Б. С. Толкачова. Основні дихальні вправи К. Дінейко. **Характеристика східних систем оздоровлення.** Відмінні риси східних оздоровчих систем. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї. Йога – оздоровча система Індії. **«Каланетика», музикотерапія, ароматерапія та кольоротерапія як методи оздоровлення.** Поняття про «Каланетику». Музикотерапія як метод оздоровлення. Ароматерапія як мистецтво використання різнотипних ароматичних речовин. Кольоротерапія та її вплив на фізіологічний та психологічний стан людини. **Методи натуротерапії, що використовуються для нетрадиційного оздоровлення.** Поняття про натуротерапію, методи натуропатії. Світлолікування. Водолікування. Бальнеологія. Лікувальні грязі. Спелеотерапія. Флоротерапія. Фаунотерапія. Кінезотерапія. Психологічна реабілітація (соціальна реабілітація). Арт-терапія. **Засоби та системи підвищення опірності організму.** Природне оздоровлення за системою Іванова П.К. Основи фітотерапії. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці й лікуванні хвороб. Підвищення опірності організму проти радіаційної дії засобами фізичної культури. Гімнастика Гермеса. Стретчинг-гімнастика. **Аутогенне тренування як засіб відновлення працездатності й реабілітації здоров'я. Основи техніки та методика медитації.** Поняття про аутогенне тренування. Засоби й форми аутогенного тренування. Основи техніки й методика медитації.

Лабораторне робота № 1

Тема: *Поняття про науку про здоров'я. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу.*

Мета: сформувані чітке усвідомлення щодо проблеми збереження й зміцнення здоров'я населення; розглянути фактори ризику – фактори внутрішнього і зовнішнього середовища, що негативно впливають на людину та сприяють розвитку багатьох соматичних захворювань.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі 01 Освіта/ Педагогіка повинен мати сформовану здатність аналізувати, обробляти та використовувати інформацію з різних джерел, здатність застосовувати медико-біологічні знання, вміння та навички у професійній діяльності, зокрема знання щодо поняття «здоров'я» не лише як біологічну, але й як соціальну категорію.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Наука про здоров'я. Об'єкт та основні завдання.
2. Здоров'я та хвороба.
3. Методологічні основи валеології.
4. Початок та історія розвитку валеології.
5. Дефініції та понятійний апарат.
6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
7. Людина як система, феномен людини, принципи її організації, свідомість і несвідомість, біополя.
8. Давні холистичні системи.
9. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Людина –

Генофонд –

Від'ємний приріст населення –

Валеологія –

Об'єкт валеології –

Предмет валеології –

Хвороба –

Здоров'я –

Передхвороба –

Адаптаційне існування –

Креативне існування –

Методологія науки –

Фізичний стан –

Спосіб життя –

Якісна сторона життя –

Система –

Системоутворюючим фактором кожної системи є –

Інформаційна матриця біологічної структури –

Інформаційна матриця психіки –

Гомеостаз –

Самовідновлення –

Аура –

Біоритми –

2. Заповніть таблицю:

Таблиця 1

«Історія виникнення валеології як науки»

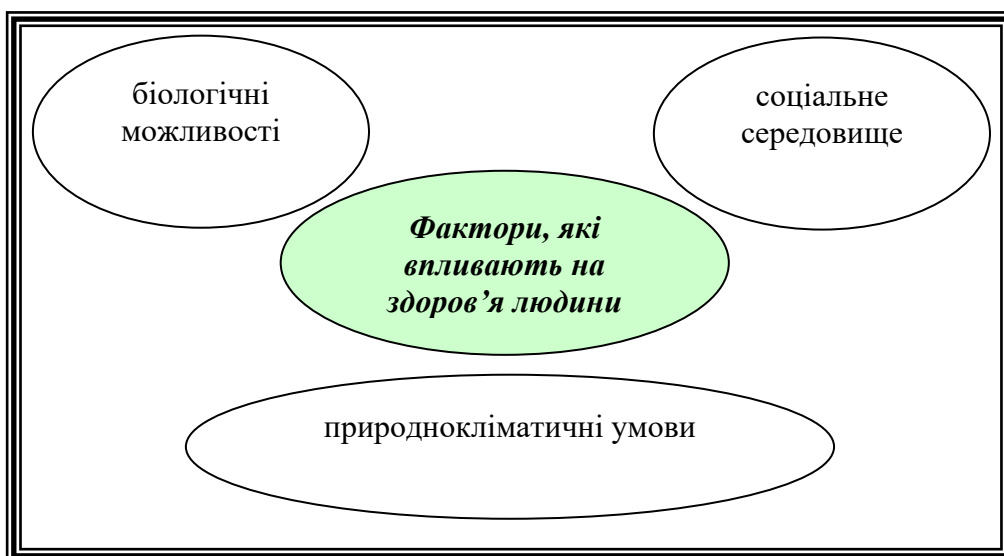
Дата, період	ІІІ вченого/ групи вчених	Внесок/ відкриття

3. Розгляньте структуру валеології як науки:



Обрахунки та висновки за результатами:

4. Розгляньте схему та висловіть власну думку, щодо факторів, які впливають на здоров'я людини:



Обрахунки та висновки за результатами:

5. Опишіть, показники якими характеризується популяційне здоров'я:

Політика в галузі охорони здоров'я

Структурно-економічні показники

Медична освіта

Охоплення населення первинною медичною освітою

Показники здоров'я населення

6. Охарактеризуйте принципи функціонування системи «Людина»:

1. Інформаційний принцип	
2. Енергетичний принцип	
3. Структурний принцип	

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Біологічне поле людини.
2. Аура діагностика.
3. Біоритми людини.
4. Стародавня індійська холистична система.
5. Стародавня китайська холистична система.
6. Слов'янська холистична система.

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Людина є продуктом еволюції:
 - A. біологічної;
 - B. соціальної;
 - C. суспільної;
 - D. археологічної;
 - E. правильна відповідь відсутня.
2. Кількісний і якісний склад, відносна кількість усіх форм генів у популяції – це:
 - A. каріотип;
 - B. поліморфізм;
 - C. генофонд;
 - D. фенотип;
 - E. правильна відповідь відсутня.
3. Наука, що вивчає теоретичні проблеми формування, зберігання (підтримання) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних (або парамедичних) технологій – це:
 - A. медицина;
 - B. валеологія;
 - C. теологія;
 - D. філософія;
 - E. правильна відповідь відсутня.
4. Об'єктом валеології є:
 - A. хворий організм людини;
 - B. середовище в якому знаходиться людина;
 - C. процеси життєдіяльності людини;
 - D. здорова людина;
 - E. етіологія та патогенез.

5. Предметом валеології є:
- A. здоровий організм людини;
 - B. індивідуальне здоров'я людини;
 - C. сукупність людей;
 - D. хворий організм;
 - E. етіологія та патогенез.
6. Курс валеології має виконувати такі функції:
- A. гностично-дослідницьку;
 - B. компенсаторну;
 - C. прогностичну;
 - D. розвиваючу;
 - E. правильна відповідь відсутня.
7. За П.В. Сімоновим основними потребами людини в її актуальному житті є:
- A. вітальні;
 - B. соціальні;
 - C. ідеальні;
 - D. універсальні;
 - E. правильна відповідь відсутня.
8. Фактори, які впливають на здоров'я людини:
- A. біологічні можливості;
 - B. соціальне середовище;
 - C. суспільні відносини;
 - D. природнокліматичні умови;
 - E. правильна відповідь відсутня.
9. Соціальна категорія, яка включає якість, устрій і стиль життя або спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини – це:
- A. фізичний стан;
 - B. спосіб життя;
 - C. життєдіяльність;
 - D. аспект здоров'я;
 - E. емоційний стан.
10. Людина – це система з пірамідальним принципом будови, яка має рівні:
- A. нижній, соматичний;
 - B. середній, психічний;
 - C. проміжний, рефлексорний;
 - D. верхній, духовний;
 - E. правильна відповідь відсутня.
11. Кожна жива система будується на основі:
- A. молекул;
 - B. речовини;
 - C. енергії;
 - D. інформації;
 - E. правильна відповідь відсутня.
12. Тіла людини за ступенем щільності матерії розглядають у такій послідовності:
- A. фізичне та ефірне;
 - B. астральне та ментальне;
 - C. абстрактне та духовне;
 - D. тіло мудрості й кохання;
 - E. правильна відповідь відсутня.
13. Механізми саногенезу забезпечують підтримку гомеостазу:
- A. регуляторного;
 - B. енергетичного;
 - C. генетичного;
 - D. популяційного;
 - E. самовдосконаленого.

14. Існують рівні здоров'я:

- A. фізичний;
- B. енергетичний;
- C. духовний;
- D. емоційно-чутливий;
- E. правильна відповідь відсутня.

15. Стан цілісності та гармонічного розвитку за умов пристосування кожної частини до інших, завдяки чому всі вони найбільш ефективно працюють на користь цілого (організму) – це:

- A. здоров'я;
- B. хвороба;
- C. патологічний стан;
- D. гомеостаз;
- E. правильна відповідь відсутня.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Які основні завдання вирішує валеологія?
2. Дайте визначення поняттю «здоров'я».
3. Які три рівні організації існування людини ви знаєте?
4. Поясніть у чому відмінності креативного існування людини від адаптаційного.
5. Охарактеризуйте роботи І.І. Брехман, як основоположника валеології.
6. Які екологічні фактори впливають на здоров'я людини?
7. В чому особливість різних давніх холистичних систем? Назвіть ці особливості.
8. Опишіть поняття здоров'я та його механізми з позиції системного підходу.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія : вибр. лекції. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 346 с.
3. Валеологія з методикою викладання : конспект лекцій / уклад. Г. І. Мардар. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2011. 343 с.
4. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с. Режим доступу: <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf>
5. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 256 с.
6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : РВВ -Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
7. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
8. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2000. 168 с.

Лабораторне заняття № 2

Тема: *Діагностика індивідуального здоров'я. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.*

Мета: підвищити рівень інформованості студентів щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, факторів, які зумовлюють формування здоров'я чи негативно впливають на нього (фактори ризику); ознайомити з виникненням та становленням нетрадиційної медицини.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Класифікація діагностичних моделей.
2. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.
3. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками.
4. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.
5. Поняття про психіку здоров'я, структура психіки.
6. Природні особистості психіки.
7. Набуті у процесі життя особливості психіки. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром.
8. Механізми психічного та фізіологічного стресу.
9. Наслідки стресу.
10. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.
11. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Діагностика –

Діагноз –

Життєздатність організму –

Життя –

Розвиток, ріст і старіння організму –

МСК –

Психіка

Психічного здоров'я –

Свідоме мислення –

Підсвідоме мислення –

Валеогенез –

Надсвідомість –

Підсвідомість –

Темперамент –

Характер –

Акцентуацією –

Стрес (напруга) –

Невроз –

Неврастенія –

Істерія –

Невроз нав'язливих станів –

Психоконфлікт –

2. Проведіть самооцінку здоров'я відповідно до анкети:

Таблиця 1

«Анкета самооцінки здоров'я»

№ з/п	Питання	Кількість балів
1.	Чи турбує вас головний біль?	
2.	Чи легко Ви просинаєтесь від будь-якого шуму?	
3.	Чи турбує Вас біль у ділянці серця?	
4.	Чи погіршився Ваш зір?	
5.	Чи погіршився Ваш слух?	
6.	Ви п'єте лише кип'ячену воду?	
7.	Чи пропонують Вам місце у міському транспорті?	
8.	Чи турбує Вас біль у суглобах?	
9.	Чи впливає на Вас зміна погоди?	
10.	Чи буває у Вас втрата сну?	
11.	Чи турбує Вас стул (випорожнення)?	
12.	Чи турбує Вас біль у ділянці печінки?	
13.	Чи буває у Вас запаморочення?	

14.	Чи стало Вам зосереджуватись важче, ніж раніше?	
15.	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?	
16.	Чи відчуваєте Ви у різних місцях тіла пекучість, поколювання, «повзання мурашок»?	
17.	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?	
18.	Чи носите Ви валідол, нітрогліцерин, янші серцеві препарати?	
19.	Чи бувають у Вас набряки на ногах?	
20.	Чи змушені Ви відмовлятися від деяких справ?	
21.	Чи маєте Ви задишку під час швидкої ходьби?	
22.	Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?	
23.	Чи використовуєте Ви для лікування мінеральну воду?	
24.	Чи можете Ви сказати, що Ви стали плаксивим?	
25.	Чи ходите Ви на пляж?	
26.	Чи вважаєте Ви, що ваша працездатність залишилась такою ж, як раніше?	
27.	Чи часто Ви відчуваєте радість, збудження?	
28.	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?	
Всього:		

Якщо відповідь – добрий ставите 0, якщо задовільний – 0,5, якщо поганий і дуже поганий, то до всіх 28 запитань додайте 1.

При ідеальному стані оцінка буде «0», а при поганому самопочутті – «28».

3. Розгляньте один з методів оцінки рівня функціонування системи:

Найбільш доступним методом оцінки рівня функціонування системи є аналіз серцевого циклу, тому що середнє значення тривалості серцевого циклу обернено пропорційне частоті пульсу.

На підставі математичного аналізу серцевого циклу розраховують індекс напруги (ІН). Після реєстрації не менше 100 електрокардіограм визначають такі показники:

1. мода (МО) – найбільш частий прояв тривалих інтервалів R–R;
2. амплітуда моди (АМО) – частка (у % відношенні) моди до всіх зареєстрованих кардіоінтервалів;
3. ΔX – розкидання інтервалів R–R (коефіцієнт ва_ації)

Індекс напруги розраховується за формулою:

$$IH = \frac{AMO}{2M_0 \cdot \Delta X}$$

Централізація нейрогуморального управління роботою серця сприяє кращій адаптації та підвищенню індексу напруги, а децентралізація, навпаки, призводить до їх зниження. Збільшення ІН понад 200 ум.од. вказує на розвиток напруги механізмів регуляції, а понад 500 ум. од. – на стан перенапруги.

Обрахунки та висновки за результатами:

Другий метод донозологічної діагностики досить простий і може бути запропонований для масових досліджень. При цьому розраховують адаптаційний потенціал (АП) системи у балах за формулою:

$$AP = 0,011 \cdot ЧП + 0,014 \cdot AT_c + 0,008 \cdot AT_d + 0,014 \cdot B + 0,09 \cdot MT - (0,009 \cdot P + 0,27),$$

де:

ЧП – частота пульсу за 1 хв.; AT_c – артеріальний тиск систолічний, мм рт.ст.;

AT_d – артеріальний тиск діастолічний, мм рт.ст.; B – вік, років; MT – маса тіла, кг; P – зріст, см.

Адаптаційний потенціал оцінюється за такими значеннями:

- задовільний (до 2,1);
- напружений (2,11-3,20);
- незадовільний (3,21-4,30);
- перенапряга та розлад адаптації (понад 4,30).

Вказаними методами донозологічної діагностики можна швидко і без великих витрат виявити

людей, яким терміново потрібно провести оздоровчі заходи, хоча не завжди проби дають чіткий результат. Наприклад, у людини, яка має хронічне запалення легень, може бути кількість балів, що відповідає стану задовільної адаптації, хоч рівень здоров'я у цієї людини досить низький.

4. Вирахуйте власний біологічний вік та визначте, наскільки він відповідає календарному:

5. Проаналізуйте динаміку рівня соматичного здоров'я:

6. Розгляньте показники кореляції між результатами бігу та величиною МСК (за К.Купером, 1972):

7. Охарактеризуйте структуру психіки:



III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Особливості темпераменту.
2. Характер.
3. Особливості психічного коду людини.
4. Стрес.
5. Невроз як форма психічної адаптації.
6. Неврастенія.
7. Істерія.

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Розділ медицини, що вивчає методи та принципи встановлення діагнозу (діагноз – розпізнання) – це:
 - A. діагноз;
 - B. діагностика;
 - C. медичне спостереження;
 - D. медичний експеримент;
 - E. правильна відповідь відсутня.
2. Валеологія розглядає типи діагностичних моделей:
 - A. нозологічна діагностика;
 - B. донозологічна діагностика за функціональними показниками;
 - C. діагностика здоров'я за прямими показниками;
 - D. лікарський діагноз;
 - E. правильна відповідь відсутня.
3. Стадію адаптації людини можна охарактеризувати за параметрами:
 - A. ознаками фізіологічних особливостей;
 - B. рівнем функціонування системи;
 - C. ступенем напруги регуляторних механізмів;
 - D. розмірами функціональних резервів;
 - E. правильна відповідь відсутня.
4. Згідно з методологічною спрямованістю всі сучасні концепції розвитку життя належать до таких типів:
 - A. молекулярні;
 - B. субстратні;
 - C. інформаційні;
 - D. енергетичні;
 - E. правильна відповідь відсутня.
5. Сфера мислення, почуттів та емоцій, інтеграція цих окремих автономних систем у цілісну особистість – це:
 - A. психіка;
 - B. психічний стан;
 - C. психічний процес;
 - D. психічна властивість;
 - E. правильна відповідь відсутня.
6. Якість розуму, коли проявляється можливість виразити результати словом (суттєві ознаки заново сформованого поняття, закономірності), а також засоби та прийоми, за допомогою яких було отримано цей результат – це:
 - A. свідоме мислення;
 - B. підсвідоме мислення;
 - C. психічне здоров'я;
 - D. психічна свідомість;
 - E. правильна відповідь відсутня.
7. Вищі рівні психіки, яких людина намагається досягти, тому що відчуває в собі їх присутність – це:
 - A. надсвідомість;
 - B. підсвідомість;
 - C. свідоме мислення;
 - D. підсвідоме мислення;
 - E. правильна відповідь відсутня.

8. Психічні процеси, не представлені у свідомості, той психічний досвід, який людина набула та несе в собі – це:
- A. надсвідомість;
 - B. підсвідомість;
 - C. свідоме мислення;
 - D. підсвідоме мислення;
 - E. правильна відповідь відсутня.
9. Сукупність індивідуально-психологічних особливостей, які проявляються у швидкості виникнення та силі відчуттів, у загальній рухливості людини, називається:
- A. темпераментом;
 - B. характером;
 - C. психічним процесом;
 - D. психічним явищем;
 - E. правильна відповідь відсутня.
10. Надмірний прояв окремих рис характеру, який виявляється у слабких його рисах, вразливості, називається:
- A. темпераментологією;
 - B. акцентуацією;
 - C. концептуалізацією;
 - D. психологією характеру;
 - E. правильна відповідь відсутня.
11. Стан напруги у системі, на яку діють подразники, сила яких перевищує адаптаційні можливості – це:
- A. пригнічення;
 - B. стрес;
 - C. збудження;
 - D. психотравма;
 - E. правильна відповідь відсутня.
12. Основними стадіями психічного стресу є:
- A. ігнорування психотравмуючого фактора;
 - B. збудження;
 - C. стадія депресивного стану;
 - D. стадія концептуалізації;
 - E. правильна відповідь відсутня.
13. Форма психічної адаптації (із проявом ознак дезадаптації) акцентуваної людини – це:
- A. невроз;
 - B. неврастенія;
 - C. істерія;
 - D. стрес;
 - E. правильна відповідь відсутня.
14. Механізмом, який запускає психічний стрес є:
- A. гормони;
 - B. біологічні-активні речовини;
 - C. емоції;
 - D. характер;
 - E. правильна відповідь відсутня.
15. Основними формами неврозу є:
- A. неврастенія;
 - B. істерія;
 - C. невроз нав'язливих станів;
 - D. стрес;
 - E. правильна відповідь відсутня.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Які типи акцентуованих характерів ви знаєте?
2. В чому різниця між поняттям діагностика і діагноз?

3. Які три типи діагностичних моделей ви знаєте?
4. За якими трьома параметрами можна охарактеризувати стадію адаптації людини?
5. Охарактеризуйте роботи Г. Сельє, який створив наукову концепцію стресу.
6. В чому різниця між діагностикою за визначенням біологічного віку та за резервами біоенергетики.
7. Опишіть стадії психічного стресу.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія : вибр. лекції. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 346 с.
3. Валеологія з методикою викладання : конспект лекцій / уклад. Г. І. Мардар. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2011. 343 с.
4. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с. Режим доступу: <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf>
5. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 256 с.
6. Економіка охорони здоров'я : підруч. / за заг. ред. Парія В. Д. Житомир : Вид. дім "Бук-Друк", 2021. 288 с.
7. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. Режим доступу: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf
9. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : РВВ -Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
10. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2010. №2. С. 15-18.
11. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
12. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.

Лабораторне заняття № 3

Тема: Засоби й методи формування культури здоров'я.

Мета: підвищити рівень інформованості студентів щодо культури здоров'я в цілому та в спорті, розглянути значення самоконтролю для формування навичок культури здоров'я.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо формування культури здоров'я в спорті, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Культура здоров'я – засіб всебічного розвитку особистості.
2. Самоконтроль у формуванні навичок здоров'я.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Валеологія –

Неповноцінність –

Інфантилізм -

Свідомість –

Активність учнів –

Самопізнання –

Самовдосконалення –

Самоконтроль –

Фізичний розвиток –

Функціональний стан –

Розумове навантаження –

Фізичне навантаження –

Культура здоров'я –

Самовиховання –

Самооцінка здоров'я –

2. Охарактеризуйте основні складові здоров'я (за С. Шапіро, 1981 р.):

Фізичне

Психічне (емоційне, інтелектуальні)

Соціальне

Особистісне

Духовне

3. Заповніть таблицю:

Таблиця 1

«Завдання самоконтролю»

№ завдання	Опис завдання

4. Проведіть ряд методик для визначення самооцінки культури здоров'я та для заповнення щоденника самоконтролю.

1. Визначте Ваш рівень культури здоров'я за допомогою розробленої методики самооцінки.

Кожний із сорока показників оцінюється кожним студентом за п'ятибальною системою. Максимальна сума всіх показників - 200 балів. За сумою набраних балів визначається рівень (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) та оцінка культури здоров'я (відмінно, добре, задовільно, незадовільно, погано) (таблиця 2).

Таблиця 2

«Самооцінка культури здоров'я»

№	Самооцінка культури здоров'я		Оцінка батьків або вчителів
	Показники (критерії) культури здоров'я	Самооцінка за п'ятибальною системою	
1.	Духовний розвиток		
2.	Культура мови		
3.	Культура спілкування		
4.	Культура поведінки		
5.	Культура емоцій		
6.	Розумовий розвиток		
7.	Розумова працездатність		
8.	Культура розумової праці		
9.	Культура фізичної праці		
10.	Художньо-естетична культура		
11.	Культура тіла		
12.	Фізичний розвиток		
13.	Фізична працездатність		
14.	Фізична культура		
15.	Гігієнічна культура		
16.	Екологічна культура		
17.	Постава		
18.	Психофункціональний стан		
19.	Статевий розвиток		
20.	Побутова культура		
21.	Самоконтроль у режимі дня		
22.	Руховий режим		
23.	Режим дня		
24.	Раціональне харчування		
25.	Масаж тіла		
26.	Гігієна зору		
27.	Здоровий спосіб життя		
28.	Аутогенне тренування		
29.	Культура зовнішності й ходи		
30.	Родовід за батьківською та материнською лініями		
31.	Шкідливі звички		
32.	Загартування		
33.	Активний відпочинок		
34.	Ранкова гігієнічна гімнастика		
35.	Статичне здоров'я за пульсом у стані спокою		
36.	Динамічне здоров'я (швидкість відновлення пульсу після дозованого навантаження)		
37.	Тривалість затримки дихання на вдиху (с)		
38.	Відвідування лазні		
39.	Артеріальний тиск (мм. рт. ст.)		
40.	Правова культура		

«Шкала оцінки рівня культури здоров'я»

Бали	Рівень культури здоров'я	Оцінка рівня культури здоров'я
200-161	Високий	Відмінно
160-121	Вищий за середній	Добре
120-81	Середній	Задовільно
80-41	Нижчий за середній	Незадовільно
40-1	Низький	Погано

Примітки:

1. Дитина до 6 років набуває близько 20% знань культури здоров'я, решта (80%) набуваються в шкільному віці.
2. Для багаторазового користування таблицею оцінки виставляйте олівцем.
3. Наполегливо набувайте знань і підвищуйте оцінки, щоденно вдосконалюйте себе. Перевіряйте свої досягнення не менше 2-3 разів на рік.
4. На основі загальної оцінки культури здоров'я складайте програму збереження і зміцнення здоров'я.

2. Заповніть щоденник самоконтролю. Записи в щоденнику повинні бути конкретними, точними, можливе використання символів.

Щоденник самоконтролю

Таблиця 4.1

Розділ 1. «Загальні відомості»

Прізвище	
Ім'я	
По батькові	
Вік	
Які хвороби переніс у дитинстві	
Яким видом спорту займався	
Форма занять оздоровчою фізкультурою	
Фізкультурний стаж	
Побутові травми	
Хронічні захворювання	
Дата останнього медичного обстеження	
Висновок і рекомендації лікаря	

Таблиця 4.2

Розділ 2. «Показники тестування»

Показники	Дата
Маса тіла	
Окружність:	
грудей на видиху	
талії	
ший	
стегна	
гомілки	
плеча	
ЧСС за 60 с	
Артеріальний тиск	
Життєва ємкість легень	
Проба Руф'є	
Проба Штанге	
Проба Генчі	
Сила кисті	
Ортостатична проба	

Нахил тулуба вперед	
Частота рухів	
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	
Біг 3 хвилини	

Таблиця 4.3

Розділ 3. «Визначення загального стану»

Показники		Оцінка стану в балах	Дата реєстрації
<i>Сон</i>	Міцний	-5	
	Нормальний	-4	
	Переривчастий	-3	
	Недосипання	-2	
	Безсоння	-1	
<i>Стан</i>	Почуття свіжості	-5	
	Звичайний	-4	
	В'ялий	-3	
	Розбитість	-2	
	Сонливість	-1	
<i>Самопочуття</i>	Відмінне	-5	
	Добре	-4	
	Погане	-3	
	Втрата сил	-2	
	Недуга	-1	
<i>Апетит</i>	Добрий	-5	
	Задовільний	-4	
	Знижений	-3	
	Відсутній	-2	
	Відраза до їжі	-1	
<i>Харчування</i>	Регулярне	-5	
	Нерегулярне	-4	
	Достатнє	-3	
	Недостатнє	-2	
	Дієта	-1	
<i>Хвороби</i>	Грип	-5	
	Застуда	-4	
	Загострення хронічного захворювання	-3	
	Інфекції	-2	
	Операції	-1	
<i>Травми</i>	Ніг	-5	
	Рук	-4	
	Хребта	-3	
	Таза	-2	
	Інші	-1	
<i>Температура</i>	36,0° С	-5	
	37,0° С	-4	
	37,5° С	-3	
	38,0° С	-2	
	39,0° С	-1	
	<i>Пульс</i>		
	<i>Орто статична проба</i>		
	<i>Артеріальний тиск</i>		
	<i>Маса тіла</i>		

Розділ 4. «Облік виконаного навантаження й реакція на нього»

Показники	Дата реєстрації	Показники	Дата реєстрації
Сон		Проба Штанге:	
Апетит		до занять	
Самопочуття		після занять	
Настрій		Проба Генчі:	
Бажання тренуватись		до занять	
Больові відчуття		після занять	
Маса тіла:		Життєва ємність легень:	
до занять		до занять	
після занять		після занять	
Пульс:		Сила кисті:	
до занять		до занять	
після занять		після занять	
Ортостатична проба:		Артеріальний тиск:	
до занять		до занять	
після занять		після занять	
		Потовиділення	

Розділ 5. «Облік оваріально-менструального циклу»

Число місяця	I	II	III	IV	V	VI	Число місяця	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):**Підготувати доповідь на тему:**

1. Діагностика розвитку дітей – провідний напрямок у створенні умов для соціальної підтримки, адаптації і реабілітації учнів (державна національна програма «Освіта»).

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Валеологія – наука, що навчає:

- A. як бути хворим;
- B. як бути здоровим;
- C. як бути фізично підготовленим;
- D. як бути високим;
- E. правильна відповідь відсутня.

2. С. Шапіро (1981) виділяє такі складові здоров'я:

- A. фізичне;
- B. психічне (емоційне, інтелектуальне);
- C. соціальне;
- D. особистісне;
- E. духовне.

3. Під фізичним аспектом здоров'я розуміють:

A. те, як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму;

B. розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні;

C. те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації;

D. усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування;

E. суть нашого буття. Це кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя. Духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки, яку використовують для ілюстрування життєво важливої для нашого здоров'я філософії.

4. Під інтелектуальним аспектом здоров'я розуміють:

A. те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації;

B. те, як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму;

C. розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні;

D. усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування;

E. усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше «Я», чого ми намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття «здоров'я особистості» входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства. Одні знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, інші - в сім'ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення;

5. Емоційний аспект здоров'я означає:

A. те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації;

B. те, як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму;

C. усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування;

D. розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні;

E. усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше "Я", чого ми намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття "здоров'я особистості" входять процеси

розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства. Одні знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, інші - в сім'ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення.

6. Соціальний аспект здоров'я передбачає:

А. те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації;

В. те, як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо здобуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму;

С. розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні;

Д. усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування;

Е. суть нашого буття. Це кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя. Духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки, яку використовують для ілюстрування життєво важливої для нашого здоров'я філософії.

7. Особистісний аспект здоров'я передбачає:

А. усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше "Я", чого ми намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття "здоров'я особистості" входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства. Одні знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, інші - в сім'ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення;

В. те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації;

С. розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні;

Д. усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування;

Е. суть нашого буття. Це кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя. Духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки, яку використовують для ілюстрування життєво важливої для нашого здоров'я філософії.

8. Духовний аспект здоров'я відбиває:

А. те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації;

В. розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання самого себе й ставлення до самого себе і до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні;

С. усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями і на роботі. Тому необхідно кожній людині постійно розвивати й удосконалювати навички спілкування;

Д. усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше "Я", чого ми намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття "здоров'я особистості" входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства. Одні знаходять

самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, інші - в сім'ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення;

Е. суть нашого буття. Це кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя. Духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки, яку використовують для ілюстрування життєво важливої для нашого здоров'я філософії.

9. Валеологія – це наука про закономірності здоров'я здорових людей. Головна мета її полягає в тому, щоб навчити людину:

А. з раннього дитинства розумно й свідомо ставитися до свого здоров'я;

В. постійно піклуватися про здоров'я;

С. поважати фізичну культуру, гартувати свій організм;

Д. раціонально харчувати, не вживати алкогольних напоїв і наркотичних речовин, відмовитися від куріння;

Е. вміло організовувати працю та відпочинок.

10. Основними завданнями самоконтролю є:

А. оволодіння найпростішими прийомами формування навичок правильного дихання;

В. оволодіння прийомами довільного розслаблення м'язів та самомасажу;

С. визначення рівня психоемоційного стану;

Д. визначення рівня фізичного розвитку і працездатності;

Е. формування вміння активного відпочинку.

11. Засновником вчення про здоров'я є:

А. Р.З. Поташнюк;

В. Е.О. Помиткін;

С. І.І. Брехман;

Д. Г.Л. Апанасенко;

Е. В.П. Войтенко.

12. У процесі самоконтролю враховують суб'єктивні та об'єктивні дані. Об'єктивними вважають:

А. антропометричні показники – зріст, масу тіла, окружності;

В. частоту серцевих скорочень;

С. ЖЄЛ;

Д. показники сили;

Е. дані функціональних проб серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нервово-м'язового апарату, результати тестування.

13. У процесі самоконтролю враховують суб'єктивні та об'єктивні дані. До суб'єктивних даних відносять:

А. самопочуття, апетит, настрої;

В. почуття втоми;

С. бажання виконувати вправи;

Д. порушення сну;

Е. відчуття працездатності.

14. Оптимальною формою організації самоконтролю є:

А. фізичні вправи;

В. ведення щоденника самоконтролю;

С. ведення записника;

Д. ранкова гімнастика;

Е. правильна відповідь відсутня.

15. Знання про культуру здоров'я дозволять:

А. сформувати свідоме, дбайливе ставлення до здоров'я як найвищої цінності;

В. створити умови для реалізації духовного, творчого й фізичного потенціалу;

С. створити умови для ефективної профілактики інфекційних, соматичних та психічних захворювань, травматизму та нещасних випадків;

Д. здобути вміння першої медичної само- і взаємодопомоги;

Е. навчитися застосовувати засоби нетрадиційної медицини, самооздоровлення та запобігання несприятливим чинникам довкілля.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Як здійснюється оцінка результатів діагностики духовного розвитку й культури здоров'я спортсмена?
2. На думку академіка Амосова М.М. (1978) що необхідно робити для того щоб бути здоровим?
3. Які основні завдання самоконтролю?

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Griбан G., Lyakhova N., Harlinska A., Yavorska T., Kolesnyk N., Hryshchuk S., Obodzinska O. Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomosci Lekarskie*. 2021. Vol. 74, № 4. P. 874–879. Режим доступу: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202104111.pdf>
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
4. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.
5. Мельник Ю. Б. Феномен „культура здоров'я” (методологічний та методичний аспекти). *Всемирный Этический Форум «Этика и гуманизм»* : сб. тр. междунар. конгр., 25-29 апр. 2005 г. Алушта, 2005. С. 177-179.
6. Мельник Ю. Б. Щодо ідеї створення здорового освітнього середовища. *Новий колегіум: наук.-інформ. журн.* Харків, 2013. № 3 (73). С. 21-25.
7. Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі : курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, С. М. Гришук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 72 с.
8. Олендер І. О., Грушко В. С., Бережна Т. І. Культура здоров'я особистості : курс лекцій. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2010. 196 с.
9. Осадченко Т. М. Основні напрямки професійної діяльності вчителя щодо формування здорового способу життя школярів / Т. М. Осадченко // *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., (Умань, 12 квітня 2014 р.)* / [ред. кол. : Ярошинська О. О. (гол. ред.) та ін.]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – С. 44–45.
10. Поташнюк І. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 4. С. 49-52. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/229332565.pdf>
11. Скорина О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. №4. С. 19-24.
12. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
13. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
14. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін.]. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с.
15. Чипига М. П., Чипига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Знання, 2006. 347 с.

Лабораторне заняття № 4

Тема: Засоби й методи формування культури здоров'я.

Мета: підвищити рівень інформованості студентів щодо культури здоров'я в цілому та в спорті, розглянути значення самоконтролю для формування навичок культури здоров'я.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо формування культури здоров'я в спорті, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Визначення біологічного ритму працездатності й рівня тривожності.
2. Визначення ступеня втомленості й психофункціонального стану організму.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Біологічні ритми –

Число Вольфа –

Сонячні плями на поверхні Сонця –

Акселерація –

Ретардація –

Повторюваність процесів –

Період (цикл) –

Екзогенні біологічні ритми (біохімічні процеси) –

Ендогенні біологічні ритми (біохімічні процеси) –

Дисинхроноз –

Аритміки –

«Критичний» (або нульовий день) –

Втома –

Хвороба –

2. Заповніть таблицю:

Таблиця 1

«Залежність функціонального стану організму людини від фази біоритму»

Цикл біоритму (період)	Сфера впливу біоритму	Позитивна фаза	Критичні дні	Негативна фаза
Фізичний (тривалість 23 дні)				
Емоційний (тривалість 28 днів)				
Інтелектуальний (тривалість 33 дні)				

3. Пройдіть запропоновані тести та методики.

1. Методика САН (самопочуття, активність, настрої).

Для того, щоб оперативно оцінити самопочуття і активність, а також настрої, можна пройти опитувальник сан. Це тест, де ви, відповідаючи на питання, співвідносите показники свого стану з деякими ознаками за шкалою, в якій досить багато питань. У цій шкалі присутні індекси від трійки до одиниці і навпаки. Методика включає в себе тридцять пар слів, які мають протилежне значення. Ці слова відображають дію, ритм, силу і здоров'я, а також ваше самопочуття. Пам'ятайте що вища ступінь втоми може призвести до сумних наслідків.

Опис методики САН:

Цей різновид опитувальників стану і настрою була розроблена ще в 1973 році. Розробляючи цю методику, автори виходили з того факту, що трьома основними складовими функціонального та психоемоційного стану є самопочуття, активність особистості і настрої. І саме вони можуть бути охарактеризовані оцінками, між якими є континуальна послідовність проміжних значень.

Метою даної методики є експрес-оцінка стану людини в момент проходження тесту.

У опитувальнику тридцять пар протилежних характеристик. З цих питань потрібно оцінити, як ви себе почуваєте в момент проходження тесту. Кожна пара – це шкала, де потрібно зазначити ступінь вираженості певної характеристики свого стану.

Вибирайте в кожній парі ту характеристику, яка оптимально точно описує ваш стан і відзначайте відповідну цифру. Людина, що проходить тест, повинен поставити той бал, який максимально точно висловить його стан на момент проходження тесту

Питання	Власна оцінка
1. Самопочуття хороше 3 2 1 0 1 2 3 Самопочуття погане	
2. Відчуваю себе сильним 3 2 1 0 1 2 3 Відчуваю себе слабким	
3. Пасивний 3 2 1 0 1 2 3 Активний	
4. Малорухливий 3 2 1 0 1 2 3 Рухомий	
5. Веселий 3 2 1 0 1 2 3 Сумний	
6. Гарний настрої 3 2 1 0 1 2 3 Поганий настрої	
7. Працездатний 3 2 1 0 1 2 3 Розбитий	
8. Повний сил 3 2 1 0 1 2 3 Знесилений	
9. Повільний 3 2 1 0 1 2 3 Швидкий	
10. Бездіяльний 3 2 1 0 1 2 3 Діяльний	
11. Щасливий 3 2 1 0 1 2 3 Нещасний	
12. Життєрадісний 3 2 1 0 1 2 3 Похмурий	
13. Напружений 3 2 1 0 1 2 3 Розслаблений	
14. Здоровий 3 2 1 0 1 2 3 Хворий	
15. Байдужий 3 2 1 0 1 2 3 Захоплений	
16. Байдужий 3 2 1 0 1 2 3 Схвильований	
17. Захоплений 3 2 1 0 1 2 3 Похмурий	

18. Радісний 3 2 1 0 1 2 3 Сумний	
19. Відпочилий 3 2 1 0 1 2 3 Втомлений	
20. Свіжий 3 2 1 0 1 2 3 Зморений	
21. Сонливий 3 2 1 0 1 2 3 Збуджений	
22. Бажання відпочити 3 2 1 0 1 2 3 Бажання працювати	
23. Спокійний 3 2 1 0 1 2 3 Заклопотаний	
24. Оптимістичний 3 2 1 0 1 2 3 Песимістичний	
25. Витривалий 3 2 1 0 1 2 3 Втомлюваний	
26. Бадьорий 3 2 1 0 1 2 3 В'ялий	
27. Міркувати важко 3 2 1 0 1 2 3 Міркувати легко	
28. Розсіяний 3 2 1 0 1 2 3 Уважний	
29. Повний надій 3 2 1 0 1 2 3 Розчарований	
30. Задоволений 3 2 1 0 1 2 3 Незадоволений	

Запитання на самопочуття знаходяться під номерами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; на активність – під номерами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Що стосується питань на настрій, то вони перебувають під номерами 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Інтерпретація

Під час обробки, кожна оцінка приймає певне значення і відповідає тому або іншому кількості балів:

Трійка відповідає поганого самопочуття й низької активності, а також огидному настрою цей індекс приймається за 1 бал;

Двійка за 2 бали;

Одиниця – за 3 бали.

Так ми рухаємося трійки з протилежного боку шкали, вона відповідає 7 балів. Позитивний стан – це більш високі бали, а негативний нижчі. За отриманими балами розраховується середнє арифметичне в цілому. Крім того, опитувальник сан розраховує самопочуття, активність, настрій окремо.

Аналізуючи функціональний стан, дуже важливими є значення не тільки окремих показників, але і результат їх співвідношення. Якщо людина не перевтомлений, він відпочив, то оцінки активності, а також настрою і самопочуття в цьому випадку найчастіше збігаються. Наростання втоми змінює співвідношення між цими показниками через те, що при цьому самопочуття і активність падають в порівнянні з настроєм.

Отримавши результати по кожній категорії, їх ділять на десять. Середній бал шкали дорівнює чотирьом. Оцінки, що перевищують даний показник, говорять про те, що людина добре себе почуває, знаходиться в сприятливому стані. Якщо ж показники нижче четвірки, то це свідчить про несприятливий стан людини, який пройшов тест. Нормальні оцінки стану знаходяться в межах п'яти – п'яти з половиною балів.

Середній бал шкали оцінюється за трьома градаціями: 1-3 бали: 4-6 балів та 7-9 балів. Відносно кожної характеристики це означає:

Самопочуття:

1-3 бали – незадовільне;

4-6 балів – задовільне;

7-9 балів – добре.

Активність:

1-3 бали – низька;

4-6 балів – середня;

7-9 балів – висока.

Настрій:

1-3 бали – поганий;

4-6 балів – задовільний;

7-9 балів – добрий.

Обрахунки та висновки за результатами:

2. Визначення власного біоритму працездатності («сова» чи «жайворонок»).

Питання	К-ть балів
1. Чи є у вас потреба в користуванні будильником, якщо вранці вам необхідно встати в точно визначений час?	

<ul style="list-style-type: none"> • нема потреби – 4; • в окремих випадках є потреба – 3; • потреба в будильнику досить велика – 2; • будильник мені завжди необхідний – 1. 	
<p>2. Якщо б вам довелося готуватися до екзаменів в умовах жорсткого ліміту часу і поряд з денними годинами використовувати для підготовки початок ночі (23-2 год.), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?</p> <ul style="list-style-type: none"> • абсолютно некорисною, я зовсім не зміг би працювати – 4; • деяка користь була б – 3; • робота була б досить ефективною – 2; • робота була б високоефективною – 1. 	
<p>3. Чи легко вам вставати вранці в звичайних умовах?</p> <ul style="list-style-type: none"> • дуже важко – 1; • досить важко – 2; • досить легко – 3; • дуже легко – 4. 	
<p>4. Чи відчуваєте ви, що повністю прокинулися в перші півгодини після ранкового підняття?</p> <ul style="list-style-type: none"> • дуже велика сонливість – 1; • є невелика сонливість – 2; • досить ясна голова – 3; • повна ясність думки – 4. 	
<p>5. Який ваш апетит у перші півгодини після вставання вранці?</p> <ul style="list-style-type: none"> • немає апетиту – 1; • апетит знижений – 2; • досить добрий апетит – 3; • дуже добрий апетит – 4. 	
<p>6. Якщо б вам довелося готуватися до складання екзаменів в умовах жорсткого ліміту часу і поряд з денними годинами використовувати для підготовки ранок (4-7 год.), наскільки продуктивною була б ваша робота в цей час?</p> <ul style="list-style-type: none"> • абсолютно некорисною – 1; • деяка користь – 2; • робота була б досить ефективною – 3; • робота була б високоефективною – 4. 	
<p>7. Чи відчуваєте ви фізичну млявість у перші півгодини після ранкового вставання?</p> <ul style="list-style-type: none"> • дуже велика млявість – 1; • деяка млявість – 2; • деяка бадьорість – 3; • повна бадьорість – 4. 	
<p>8. Якщо ваш наступний день вільний від роботи, коли ви ляжете спати в порівнянні зі звичайним часом?</p> <ul style="list-style-type: none"> • не пізніше, ніж звичайно – 4; • менш ніж на одну годину пізніше – 3; • на 1-2 години пізніше – 2; • більш ніж на 2 години пізніше – 1. 	
<p>9. Чи легко ви засинаєте в звичайних умовах?</p> <ul style="list-style-type: none"> • дуже важко – 1; • досить важко – 2; • досить легко – 3; • дуже легко – 4. 	
<p>10. Ви вирішили зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичних вправ. Ваш друг запропонував займатися спортом разом по одній годині двічі на тиждень. Найкращий час для вашого друга – ранок між 7-8 годинами. Чи цей період найкращий і для вас?</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • у цей час я був би в добрій формі – 4; • я був бив досить доброму стані – 3; • мені було б важко – 2; • мені було б дуже важко – 1. 	
<p>11. Якщо ввечері ви почуваєте себе настільки стомленим, що повинні лягти спати, ви:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягаєте зразу, як приходите – 1; • намагаєтеся боротися зі сном – 2; • намагаєтеся лягати в звичайний час – 3; • продовжуєте займатися своїми справами – 4. 	
<p>12. Під час виконання двогодинної роботи, що потребує від вас повної мобілізації розумових сил ви хотіли б перебувати в стані найвищої працездатності. Який з чотирьох запропонованих періодів ви вибрали б для цієї роботи, якби могли вільно планувати свій розпорядок згідно з власним бажанням?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8.00-10.00 – 6; • 11.00-13.00 – 4; • 15.00-17.00 – 2; • 19.00-21.00 – 0. 	
<p>13. Наскільки велика ваша втома о 23-й годині?</p> <ul style="list-style-type: none"> • дуже втомлений – 5; • помітно втомлений – 3; • є невелика втома – 2; • не відчуваю втоми – 0. 	
<p>14. Чому вам довелося лягти спати на декілька годин пізніше, ніж звичайно. На наступний ранок нема потреби вставати у визначений час. Який з чотирьох запропонованих буде вашим?</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокинувся у звичайний час і більше не засну – 4; • прокинувся у звичайний час, а далі буду дрімати – 3; • прокинувся у звичайний час і знову засну – 2; • прокинувся пізніше, ніж звичайно – 1. 	
<p>15. Ви повинні чергувати вночі з 4-ї до 6-ї години. Наступний день у вас вільний. Який з чотирьох запропонованих варіантів буде для вас найкращим?</p> <ul style="list-style-type: none"> • спати я буду тільки після нічного чергування – 1; • перед чергуванням я подрімаю, а після чергування ляжу спати – 2; • перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю – 3; • я повністю висплюсь перед чергуванням – 4. 	
<p>16. Коли б ви хотіли встати, якщо ви вільно планували б розпорядок дня за власним бажанням?</p> <ul style="list-style-type: none"> • на світанку – 4; • вранці – 3; • лежати б у ліжку – 2; • спав би, доки не розбудили – 1. 	
<p>17. Коли б ви хотіли лягти спати, якби вільно планували б свій вечірній час тільки за власним бажанням?</p> <ul style="list-style-type: none"> • відразу ж після вечері – 4; • до десятої години – 3; • до дванадцяти – 2; • після півночі – 1. 	
<i>Загальна сума:</i>	

Висновок за сумою балів:

- ✓ більше 60 – чітко виражений ранковий тип.
- ✓ 50-60 – слабко виражений ранковий тип.
- ✓ 40-50 – індивідуальний тип.
- ✓ 30-40 – слабко виражений вечірній тип.
- ✓ Нижче 30 - чітко виражений вечірній тип.

Обрахунки та висновки за результатами:

3. Визначення біоритмів розрахунковим способом.

Згідно з теорією біоритмів (Герман Свобода, Вільгельм Фліс, Фрідріх Тельчер) життя кожної людини, починаючи з моменту народження, проходить відповідно до трьох окремих циклів:

1. фізичного, тривалістю 22 дні;
2. емоційного, тривалістю 27 днів;
3. інтелектуального, тривалістю 32 дні.

Кожний цикл має позитивну й негативну напівхвилю і відповідно два періоди. Усі три цикли мають перехід від позитивної до негативної напівхвилі. День, який збігається з таким періодом, називається "критичним" (або нульовим днем). Визначаються життєві ритми за допомогою електронно-обчислювальної машини. Визначено, що в середньому нульові дні одного із циклів трапляються один раз на шість днів, а подвійні нульові дні - близько шести на рік. Збігання критичних днів усіх трьох циклів буває лише один раз на рік.

Визначити біоритми можна способом нескладних розрахунків, які ґрунтуються на припущенні, що біологічні цикли мають з моменту народження стабільну тривалість.

Підрахуйте загальну кількість днів, прожитих з дня народження до повної дати (відповідного дня). Одержану суму прожитих днів по черзі поділіть на тривалість днів кожного циклу (22. 27. 32). Кількість днів, які залишились зверх цілого циклу, одержаних у результаті ділення, і будуть вказувати, в якій фазі фізичного, емоційного й інтелектуального циклів ви перебуває в даний день.

Наприклад, для 40-річної людини загальна кількість позитивних днів з дня народження складає 14600 (365x40) плюс 10 днів за рахунок високосних років – усього вийде 14610. Для фізичного біоциклу залишиться 5 днів, для емоційного – 22, а для інтелектуального – 24 дні. Отже, в досліджуваній людині буде позитивним фізичний цикл і негативним – емоційний та інтелектуальний.

Обрахунки та висновки за результатами:

4. Визначення самооцінки рівня тривожності за методикою Ч. Спілберґера. Прочитайте уважно кожне з наведених тестових речень і закресліть ту цифру в стовпчиках справа, яка відповідає вашим звичайним відчуттям. Над запитанням довго не замислюйтеся: правильних і неправильних відповідей тут не існує.

Варіанти відповідей							К-ть балів	
№ з/п	Речення	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди/ завжди			
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4			
2.	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4			
3.	Я можу швидко заплакати	1	2	3	4			
4.	Я волів би бути таким щасливим, як інші	1	2	3	4			
5.	Іноколи я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення	1	2	3	4			
6.	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4			
7.	Я спокійний, холодний і зібраний	1	2	3	4			
8.	Очікування труднощів особливо непокоїть мене	1	2	3	4			

9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4		
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4		
11.	Я беру все занадто близько до серця	1	2	3	4		
12.	Мені бракує впевненості в собі	1	2	3	4		
13.	Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4		
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4		
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4		
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4		
17.	Будь-які дрібниці відволікають і нервують мене	1	2	3	4		
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім не в змозі про них забувати	1	2	3	4		
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4		
20.	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи й турботи	1	2	3	4		
Загальна сума:							

1. Знайдіть суму відповідей на запитання: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

2. Знайдіть суму відповідей на запитання: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Підрахунок балів:

Шкала самооцінки рівня тривожності

Сума цифр першої групи позицій визначає рівень тривожності: до 30 низький; 31-45 – помірний; 46 і вище – високий.

Значні відхилення від помірного рівня тривожності вимагають особливої уваги.

Високий рівень тривожності передбачає схильність до виникнення в людини стану тривоги в ситуаціях оцінювання її компетентності (для школярів – оцінювання знань і поведінки). У цьому разі слід зменшити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

Низький рівень тривожності, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді, однак, дуже низький рівень тривожності в показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе «щонайкраще». Шкалу можна успішно використовувати для саморегулювання, управління собою і своїми вчинками та у психокорекційній діяльності.

5. Проведіть оцінку психофункціонального стану організму (бажано під час виконання фізичних вправ) з використанням методу аутогенного тренування:

Навпроти рядка таблиці в якій прописана характеристика максимально наближена до Вашого стану поставте знак «+».

№ з/п	Суб'єктивні показники	Власна оцінка
1	Пригнічений стан. Загальна сильна втома. Погане самопочуття, біль, падіння сил і слабкість. Фізичні навантаження недопустимі. Працездатність практично відсутня.	
2	Неприємне самопочуття, втомлюваність, в'ялість, поганий настрій, небажання виконувати фізичні вправи, фізичне навантаження викликає неприємні реакції. Працездатність низька.	
3	Звичайний стан, втомлюваність не відчувається. Сила і працездатність звичайні. Бажають займатися фізичними вправами. Фізичні навантаження не викликають неприємних реакцій. Звичайний стан.	
4	Стан добрий. Настрій піднесений. Активність достатня. Дихається легко. Фізичні вправи виконуються із задоволенням, охоче. Працездатність висока.	
5	Відмінне самопочуття, чудовий настрій. Натхнення, приплив сил. виразна життєрадісність. Бажають діяти. Фізичні вправи викликають почуття м'язової радості. Працездатність дуже висока.	

Відповідно до нижче розташованої таблиці оцініть свій стан.

№ рядка	Оцінка
1	Дуже поганий (низький)
2	Поганий (нижче середнього)
3	Задовільний
4	Добрий (вище середнього)
5	Відмінний

Обрахунки та висновки за результатами:

IV. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Основоположник сучасної геліобіології – Чижевський О.Л..
2. Теорія біоритмів (Герман Свобода, Вільгельм Фліс, Фрідріх Тельчер).

V. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Ритмічними називають такі явища природи, які:

- A. характеризуються максимумом сонячної активності;
- B. періодично повторюються;
- C. характеризуються мінімумом сонячної активності;
- D. характеризуються піднесення творчої активності;
- E. правильна відповідь відсутня.

2. Основні ритми в природі, які позначилися на всьому живому на Землі, виникли під впливом обертання Землі відносно Сонця, Місяця, зірок. Кожен з цих факторів створює на Землі періоди. Перший період називається:

- A. місячною добою. Місячна доба позначається на періодичності припливів і відпливів. Їх тривалість 24,8 години;
- B. зірковою добою;
- C. річною добою;
- D. сонячною добою. Сонячна доба виявляється на Землі у вигляді чергування світла й темряви, її тривалість 24 години;
- E. правильна відповідь відсутня.

3. У живих організмів завжди спостерігаються добре виражені ритми, які відповідають місячній і сонячній добам. Але при взаємодії один з одним ці ритми створюють нову періодичність, яка відповідає синодичному місяцю тривалістю:

- A. 39,5 доби;
- B. 29,5 доби;
- C. 49,5 доби;
- D. 59,5 доби;
- E. 19,5 доби.

4. З усіх ритмічних впливів, які надходять на Землю з космосу, найбільш сильними є:

- A. випромінювання Місяця;
- B. випромінювання зірок;
- C. радіоактивне випромінювання техніки;
- D. випромінювання Сонця;
- E. магнітне поле Землі.

5. Зміна сонячної активності має:

- A. 21-річний період;
- B. 31-річний період;
- C. 11-річний період;

- D. 41-річний період;
 - E. 15-річний період.
6. Основоположником сучасної геліобіології є:
- A. Марищук В.Л.;
 - B. Блудов Ю.М.;
 - C. Чижевський О.Л.;
 - D. Плахтиенко В.А.;
 - E. Е. Серова Л. Р..
7. Біологічні ритми поділяються на:
- A. добові (циркадні);
 - B. сезонні;
 - C. річні;
 - D. місячні;
 - E. припливно-відпливні.
8. Людей, які порівняно легко пристосовуються до ранкового й вечірнього режимів праці, називають:
- A. екзогенами;
 - B. ендогенами;
 - C. дисинхронозами;
 - D. аритміками;
 - E. правильна відповідь відсутня.
9. За ступенем залежності від зовнішніх умов біологічні ритми поділяються на:
- A. консергенні;
 - B. патогенні;
 - C. ендогенні;
 - D. екзогенні;
 - E. біогенні.
10. Згідно з теорією біоритмів (Т.Свобда. В.Флейтс) життя кожної людини, починаючи з моменту народження, проходить відповідно до таких окремих циклів:
- A. фізичного, тривалістю 22 дні;
 - B. емоційного, тривалістю 27 днів;
 - C. патогенного, тривалістю 26 днів;
 - D. інтелектуального, тривалістю 32 дні;
 - E. емоційного, тривалістю 18 днів.
11. Методика діагностики оперативної оцінки САН була застосована для визначення у студентів їх:
- A. самопочуття;
 - B. щастя;
 - C. активності;
 - D. настрою;
 - E. задоволення.
12. До зовнішніх ознак втоми належать:
- A. порушення координації рухів;
 - B. задишка;
 - C. надмірне потовиділення;
 - D. зниження працездатності;
 - E. збліднення або почервоніння шкіри.
13. Зміст психофункціонального самоконтролю при використанні дихальної гімнастики й оздоровчої фізкультури полягає:
- A. у систематичному самоспостереженні й самооцінці до і після занять оздоровчою фізкультурою свого загального психофізіологічного стану і стану здоров'я, настрою, фізичної та розумової працездатності;
 - B. у трьохразовому харчуванні;
 - C. у регулюванні засобами фізичних вправ та психом'язового тренування загального психофізичного стану;
 - D. у дозуванні навантаження та підборі вправ у процесі занять оздоровчої фізкультури відповідно до свого стану здоров'я, настрою та працездатності, що значно підвищує ефект, особливо дітей і підлітків з відхиленням у стані здоров'я;

Е. правильна відповідь відсутня.

14. Основні ритми в природі, які позначилися на всьому живому на Землі, виникли під впливом обертання Землі відносно Сонця, Місяця, зірок. Кожен з цих факторів створює на Землі періоди. Другий період називається -:

А. Місячною добою. Місячна доба позначається на періодичності припливів і впливів, їх тривалість 24,8 години;

В. Зірковою добою;

С. Річною добою;

Д. Сонячною добою. Сонячна доба виявляється на Землі у вигляді чергування світла й темряви. Її тривалість 24 години.;

Е. правильна відповідь відсутня.

15. Основні ритми в природі, які позначилися на всьому живому на Землі, виникли під впливом обертання Землі відносно Сонця, Місяця, зірок. Кожен з цих факторів створює на Землі періоди. Третій період називається -:

А. Місячною добою. Місячна доба позначається на періодичності припливів і впливів. їх тривалість 24,8 години;

В. Зірковою добою;

С. Річною добою;

Д. Сонячною добою. Сонячна доба виявляється на Землі у вигляді чергування світла й темряви, її тривалість 24 години;

Е. правильна відповідь відсутня.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. В чому полягає методика діагностики оперативної оцінки САН (самопочуття, активність, настрої)?

2. Чи визначає загальний психофізичний стан (стан піднесення, бадьорості, пригнічення, хвороби тощо), якість діяльності, навчання й праці особи?

3. Опишіть наукові дослідження, які свідчать про доцільність використання аутотренінгу з різними формами фізичної культури для поліпшення оздоровчої роботи.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ельга, Ніка-Центр. 2004. 400 с.

2. Олендер І. О., Грушко В. С., Бережна Т. І. Культура здоров'я особистості : курс лекцій. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2010. 196 с.

3. Психологу для роботи. Діагностичні методики : зб. / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. : ілюстр.

4. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.

5. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін.]. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с.

6. Чипига М. П., Чипига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Знання, 2006. 347 с.

Лабораторне заняття № 5

Тема: *Вплив фізичних вправ на організм людини.*

Мета: ознайомитися з впливом фізичних вправ на організм людини, механізмами лікувальної дії фізичних вправ, вивчити загальні особливості проведення занять з особами що мають патологію серцево-судинної, дихальної, травної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання і спорту повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо впливу фізичних вправ на організм людини та володіти інформацією щодо найбільш розповсюджених захворювань, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
2. Фізичні вправи і серцево-судинна система. Захворювання серцево-судинної системи.
3. Фізичні вправи і дихальна система. Захворювання дихальної системи.
4. Фізичні вправи і травна система. Захворювання травної системи.
5. Фізичні вправи і опорно-руховий апарат. Захворювання опорно-рухового апарату.
6. Фізичні вправи і обмін речовин. Ожиріння.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Дистрофія міокарда –

Інфекційно-алергічні міокардити –

Ревмокардити (ендокардит) –

Гіпертонічна і гіпотонічна хвороби –

Серцева недостатність –

Трофотропна дія –

Енерготропна дія –

Дистрофія –

Симетричні вправи –

Асиметричні вправи –

Деторсійні спеціальні коригуючі вправи –

Пропріорецептивна імпульсація –

2. Заповніть таблицю:

Для об'єктивної оцінки міри резервів організму людини академік М.М. Амосов (1989 р.) запропонував користуватись терміном «кількість здоров'я». Здоров'я – це сумарна величина резервів легень, серця, нирок, інших органів і організму в цілому, якими володіє дана людина. Про рівень резервів окремих органів і систем організму судять за показниками коефіцієнту резерву. *Коефіцієнт резерву* – відношення величини функції даної системи, визначеної в умовах максимальних навантажень до її величини в стані спокою (табл. 1). Активізація тканин і органів даної функціональної системи при виконанні людиною напруженої фізичної роботи (як і при дії інших чинників довкілля) єдино спрямована – посилення функції одних органів, як правило, проходить на фоні компенсаторного гальмування функцій інших (табл. 2).

Таблиця 1

«Величини фізіологічних резервів кардіореспіраторної системи»

Функціональні показники	Стан спокою	При максимальному навантаженні	Коефіцієнт резерву
Частота серцевих скорочень, ск/хв.			
Систолічний обсяг кровообігу мл/хв.			
Хвилинний обсяг кровообігу, л/хв.			
Частота дихання, цикл/хв.			
Дихальний обсяг, мл			
Хвилинний обсяг дихання, л/хв.			
Киснева ємність крові, об %			
Споживання кисню, л/хв.			

* за В.В. Михайловим

Таблиця 2

«Резерви перерозподілу кровообігу при максимальному фізичному навантаженні (Vahder et al., 1985)»

Судина область	Величина серцевого викиду, мл/хв.			
	Стан спокою	Навантаження		
		Легке	Значне	Максимальне
Головний мозок				
Серцевий м'яз				
М'язи скелетні				
Нирки				
Печінка				
Шкіра				
Інші органи				

Обрахунки та висновки за результатами:

3. Проведіть оцінку ступеня розумового та фізичного стомлення з використанням відповідних опитувальників:

Таблиця 3

«Опитувальник для оцінки ступеня розумового стомлення»

№ з/п	Питання/ твердження	Відповідь			Бали
		так	ні	так-ні	
1.	Я відчуваю себе слабким				
2.	Я повинен змусити мене якомога швидше реагувати на отриману інформацію				
3.	Я спокійний і зібраний				
4.	Мені душно				

5.	Здається, що хочеться трохи відволіктися від роботи				
6.	У мене важкість у голові				
7.	Мені стало важко думати				
8.	Я почуваюсь роздратованим				
9.	Я не хочу говорити				
10.	Я не звертаю уваги на те, як відбувається робота моїх колег				
11.	Я почав робити перерву під час роботи				
12.	Час тече повільно				
13.	Я хочу встати і розім'яти м'язи				
14.	У мене втомилися очі				
15.	Мені доводиться напружувати слух				
16.	У мене все ще є сумніви щодо правильності роботи				
17.	Мені весело				
18.	Я хочу працювати				
<i>індекс розумового стомлення</i>					

Інструкція: По відношенню до кожного твердження можна дати один з трьох варіантів відповіді: згоден (відповідь «Так»), не згоден (відповідь «Ні»), не впевнений у чіткому виборі (відповідь «Так-Ні»).

Отримані відповіді по кожному пункту опитувальника переводяться в трибальну оціночну шкалу з урахуванням типу формулювання твердження: Прямі твердження (п. 1,2, 5-16): «Так» = 2 бали; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 0 балів Зворотні затвердження (п. 3, 17, 18): «Так» = 0 балів; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 2 бали. На підставі отриманих власних оцінок підраховується загальний показник методики – індекс розумового стомлення (ІРС), рівний сумі балів за всіма пунктами опитувальника. Чим вище значення ІРС, тим сильніше ступінь розумового стомлення.

Значення ІРС можуть варіювати в діапазоні від 0 до 36 балів. Інтерпретація даних про ступінь вираженості розумового стомлення ґрунтується на наступних градаціях ІРС:

- ІРС < 10 балів – ознаки розумового стомлення відсутні;
- 10 < ІРС < 16 балів – легкий ступінь розумової втоми;
- 16 < ІРС – сильний ступінь розумової втоми.

Таблиця 4

Опитувальник «Ступінь хронічного стомлення»

№ з/п	Питання/ твердження	Відповідь			Бали
		так	ні	так-ні	
1.	Часто у мене хороше самопочуття				
2.	Мене стало все дратувати				
3.	Нещодавно я став гірше бачити				
4.	Я став забувати				
5.	Після роботи я відчуваю зламаність				
6.	Мені подобається працювати в команді				
7.	Я часто маю депресивний настрій				
8.	Я відчуваю постійну тяжкість в моїй голові				
9.	У мене набрякають ноги				
10.	Я відчуваю запаморочення				
11.	У мене є почуття, що мені важко дихати				
12.	Я завжди хочу закінчити роботу якомога швидше і піти додому				
13.	Після сну я звичайно встаю повільно і не відчуваю відпочинку				
14.	Мій робочий день, як правило, тече непомітно				
15.	Я часто сперечався з родичами				
16.	Після пробудження я з важкістю засинаю				
17.	Я відчуваю себе незручності в очах				
18.	Нещодавно мене дратували речі, які я раніше мав спокійно ставитися				
19.	Я став ледачий і байдужий				
20.	Мені важко пам'ятати навіть те, що потрібно зробити сьогодні				

21.	Нещодавно мені стало важко працювати				
22.	У мене рівний і спокійний характер				
23.	Мене мучать болі в скронях і в лобі				
24.	Я часто страждаю на напади серцебиття				
25.	Коли я працюю, моя спина і шия болить майже весь час				
26.	Я часто відчуваю нудоту				
27.	У мене часто виникає головний біль				
28.	Моя робота мені не подобається				
29.	Я завжди хочу спати вдень				
30.	Мої близькі почали помічати, що мій характер зіпсується				
31.	Коли я читаю, я повинен напружувати очі				
32.	У мене часто буває неспокійний сон				
33.	Я радий прийти на роботу				
34.	Я завжди відчуваю втому				
35.	Останнім часом я відчуваю загальне нездужання				
36.	Я відчуваю себе абсолютно здоровим				
<i>індекс хронічного стомлення</i>					

Дана методика призначена для визначення показника індексу хронічного стомлення. *Твердження та варіанти відповідей:* прямі твердження (п. 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35): «Так» = 2 бали; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 0 балів. Зворотні твердження (п. 1, 6, 14, 22, 33, 36): «Так» = 0 балів; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 2 бали.

Границі індексу хронічного стомлення:

- ІХС < 17 балів – відсутність ознак хронічного стомлення;
- 17 < ІХС < 37 балів – виражений ступінь хронічного стомлення;
- 37 < ІХС < 48 балів – сильний ступінь хронічного стомлення;
- ІХС > 48 балів – перехід в область патологічних станів.

Таблиця 5

«Опитувальник для оцінки гострого фізичного стомлення»

№ з/п	Питання/ твердження	Відповідь			Бали
		так	ні	так-ні	
1.	Відчуття втоми				
2.	Біль у м'язах				
3.	Прискорене дихання				
4.	Слабкість в ногах				
5.	Задишка				
6.	Прискорене серцебиття				
7.	Сухість у роті				
8.	Тремтіння в руках				
9.	Ускладненість дихання				
10.	Виснаження сил				
11.	Підвищена напруга				
12.	Бажання змінити характер роботи				
13.	Збудженість				
14.	Загальне відчуття дискомфорту				
15.	Точність і цілеспрямованість у діях				
16.	Зацікавленість				
17.	Відчуття свіжості				
18.	Енергійність				
<i>індекс фізичного стомлення</i>					

Дана методика спрямована на визначення ступеня гострого фізичного стомлення, що розвивається протягом одного робочого дня.

Твердження та варіанти відповідей: прямі затвердження (пункти 1-14): «Так» = 2 бали, «Так-Ні»

= 1 бал, «Ні» = 0 балів. Зворотні твердження (пункти 15-18): «Так» = 0 балів, «Так-Ні» = 1 бал, «Ні» = 2 бали. Основним показником даної методики є індекс фізичного стомлення (ІФС), який підраховується як загальна сума балів по 18 твердженнях. Оцінки ІФС можуть мати значення в діапазоні від 0 до 36 балів.

Для інтерпретації одержуваних оцінок використовуються такі градації ІФС:

- ІФС < 11 балів – відсутність ознак фізичного стомлення;
- 11 < ІФС < 18 балів – легкий ступінь фізичного стомлення;
- 18 < ІФС < 25 балів – помірний ступінь фізичного стомлення;
- ІФС > 25 балів – сильний ступінь фізичного стомлення.

Обрахунки та висновки за результатами:

4. Перерахуйте та опишіть відомі вам захворювання провідних систем організму:

Серцево-судинна система	З А Х В О Р Ю В А Н Н Я	
Дихальна система		
Травна система		
Нервова система		
Опорно-руховий апарат		
Порушення обміну речовин		

Обрахунки та висновки за результатами:

IV. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Дослідження М.І. Красногорського, О.О. Ухтомського, М.Р. Могендовича.
2. Життєвий шлях академіка М.М. Амосов та його поняття про «кількість здоров'я».

V. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Вплив фізичних вправ на організм хворої людини відбувається через:

- A. нервовий механізм;
- B. гуморальний механізм;
- C. вегетативний механізм;
- D. парасимпатичний механізм;
- E. правильна відповідь відсутня.

2. Під дією фізичних вправ вирівнюється взаємодія основних нервових процесів:
- A. підвищується збудливість при збільшених гальмівних процесах;
 - B. знижується збудливість при збільшених гальмівних процесах;
 - C. підвищується збудливість при зниженні гальмівних процесах;
 - D. знижується збудливість при зниженні гальмівних процесах;
 - E. розвивається гальмівний вплив при вираженому патологічному подразненні.
3. Науковці виділяють такі механізми лікувальної дії фізичних вправ.
- A. тонізуюча дія;
 - B. трофічна дія;
 - C. компенсаторна дія;
 - D. нормалізуюча дія;
 - E. правильна відповідь відсутня.
4. Фізичні вправи є могутнім засобом лікування захворювань та профілактики різних відхилень, що спостерігаються у дітей зі слабким здоров'ям, вони:
- A. укріплюють здоров'я;
 - B. підвищують захисні сили їх організму;
 - C. знижують розумову працездатність;
 - D. сприяють усуненню або компенсації патологічних порушень і ліквідації вторинних функціональних зрушень;
 - E. підвищують фізичну і розумову працездатність.
5. Захворювання серцево-судинної системи сучасної молоді обумовлені багатьма факторами:
- A. вродженими дефектами;
 - B. інтоксикацією;
 - C. запальними процесами;
 - D. порушеннями обміну речовин;
 - E. малорухомим способом життя.
6. Серед різних захворювань серцево-судинної системи найбільш характерними є:
- A. дистрофія міокарда;
 - B. інфекційно-алергічні міокардити;
 - C. ревмокардити (ендокардит);
 - D. вади серця та вегетативно-судинна дистрофія;
 - E. гіпертонічна та гіпотонічна хвороби.
7. Тахікардія це:
- A. часте, утруднене дихання, яке компенсує серцеву недостатність;
 - B. відхилення в ритмі серця;
 - C. накопичення рідини в підшкірній клітковині, у внутрішніх органах та у порожнинах тіла;
 - D. синюшне забарвлення шкіри та слизових оболонок є ознакою порушення кровообігу внаслідок розширення вен та капілярів і застою в них крові;
 - E. різке прискорення серцевих скорочень (200 уд і більше). Тахікардія компенсує недостатність кровообігу.
8. Для визначення фізичного навантаження при серцево-судинній патології необхідно врахувати:
- A. прояви основного захворювання;
 - B. ступінь коронарної недостатності;
 - C. особливості хвороб, що супроводжують основне захворювання;
 - D. попередню фізичну підготовленість та адаптованість до фізичних навантажень.
 - E. правильна відповідь відсутня.
9. Кінцевим проявом захворювань органів дихання є:
- A. бронхіальна астма
 - B. дихальна недостатність.
 - C. дистрофія міокарда
 - D. гепатит
 - E. правильна відповідь відсутня.
10. Бронхіальна астма це:
- A. інфекційне запалення печінки, яке деколи може перейти у хронічне;
 - B. запалення жовчного міхура внаслідок попадання інфекції в жовчний міхур;
 - C. звичне положення тіла людини;

Д. хронічне захворювання, яке характеризується приступами експіраторної задишки (задухи) внаслідок спазму дрібних бронхів;

Е. хронічне захворювання, яке характеризується розширенням альвеол легень, зменшенням еластичності легеневої тканини внаслідок атрофії та зменшенням дихальної поверхні легень внаслідок перетворення альвеол на емфізематозні пухирці.

11. Спеціальними фізичними вправами після пневмонії є:

- А. повертання;
- В. нахили;
- С. розгинання;
- Д. обертання тулуба з різними рухами руками та глибокими вдихами і видихами;
- Е. стрибки.

12. Всі хвороби органів травлення діляться на дві групи:

- А. органічні;
- В. функціональні;
- С. пневмококові;
- Д. загальні;
- Е. часткові.

14. Основними завданнями фізичного виховання при роботі з особами з порушеннями постави є:

- А. покращення емоційного стану і нормалізація основних нервових процесів;
- В. покращення діяльності серцево-судинної, дихальної та травної систем;
- С. покращення загального фізичного розвитку;
- Д. виправлення дефекту постави через відновлення правильного взаєморозташування всіх частин тіла;
- Е. виховання і закріплення навички правильної постави.

14. Під хворобами обміну речовин розуміється:

- А. захворювання з утворенням надлишкової маси тіла за рахунок накопичення жиру.
- В. часте, утруднене дихання, яке компенсує серцеву недостатність;
- С. відхилення в ритмі серця;
- Д. накопичення рідини в підшкірній клітковині, у внутрішніх органах та у порожнинах тіла;
- Е. порушення в організмі різних обмінних процесів – водного, мінерального, вітамінного, вуглеводного, білкового, жирового, які знаходяться один з одним у тісному взаємозв'язку.

15. До хвороб обміну речовин відносять:

- А. діабет (порушення вуглеводного обміну);
- В. подагру (порушення білкового обміну);
- С. дистрофію міокарда (порушення роботи серцевого м'яза);
- Д. ожиріння (порушення жирового обміну) та хворобливі стани, що мають назву
- Е. авітамінози (проявом яких може бути, наприклад, цинга)

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Перерахуйте фактори якими обумовлені захворювання серцево-судинної системи сучасної молоді.
2. Внаслідок яких захворювань виникає недостатність кровообігу.
3. Який механізм відіграє ведучу роль в регуляції дихання при фізичних вправах?
4. Чому через неправильну поставу порушується робота нервової системи?
5. Опишіть ознаки якими характеризується правильна постава.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Hryshchuk S. The health benefits of sport and physical education. *Zeszyty Naukowe (Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży): nauki społeczne i humanistyczne*. 2021. Vol. 83. P. 66-77. <http://eprints.zu.edu.ua/34247/>
2. Бобровник В. О., Грищук С. М. Аналіз мотивації до занять фізичними вправами міських та сільських школярів. *Біологічні дослідження - 2021* : зб. наук. пр. Житомир, 2021. С. 361-362. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/33008/1/2Hryshchuk_Bobrovnik2021.pdf
3. Гарлінська (Лейченко) А. М., Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Грищук С. М., Чайка Ю. Ю. Вплив засобів фізичної реабілітації на фізичний розвиток дітей з функціональними порушеннями зору. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 12. С. 91-97. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/33557/1/91-97.pdf>
4. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини / Іван Ільницький // проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 177-179.
5. Корнійчук Н. М., Гирина А. А., Грищук С. М. Анатомія людини з основами спортивної морфології. Завдання для контролю знань : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 136 с.
6. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування : метод. рек. для проведення практичних занять з фіз. виховання студентів спец. навч. від-ня. Київ : Аграрна освіта, 2005. 56 с.
7. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. 256с.
8. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
9. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
10. Свінціцька К. Р., Ляшевич А. М. Оцінка функціонального стану спортсменів. *Modern research in world science* : II Міжнар. наук.-практ. конф. Львів, 2022. С. 84-89. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34047/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9B%D1%8F%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf>
11. Скорина О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
12. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
13. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
14. Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я., Буцька Л. В. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ, 2005. Кн. 6. 124 с.

Лабораторне заняття № 6

Тема: *Найпоширеніші класичні теорії харчування. Нетрадиційні види харчування.*

Мета: ознайомити студентів із найпоширенішими традиційними теоріями та нетрадиційними видами харчування.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання та надавати рекомендації щодо використання нетрадиційних видів харчування та керуватися концепцією раціонального харчування для збереження здоров'я та покращення спортивних результатів.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Поняття про харчування.
2. Принципи раціонального харчування спортсменів.
3. Антична теорія харчування.
4. Теорія збалансованого харчування.
5. Теорія адекватного харчування.
6. Поняття про нетрадиційні види харчування.
7. Вегетаріанство.
8. Теорія роздільного харчування.
9. Теорія головного харчового фактора.
10. Сироїдіння.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Нетрадиційні види харчування –

Фадизм –

Вегетаріанство –

Ендогенне харчування –

Лікувальне голодування –

Повне голодування –

Абсолютне голодування –

Сироїдіння –

Змішане сироїдіння –

Монотрофне сироїдіння –

2. Опишіть суть теорії збалансованого харчування:

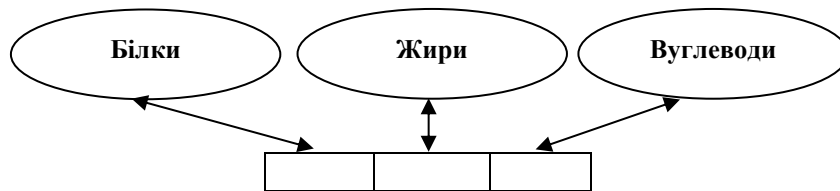
1. _____

2. _____

3. _____

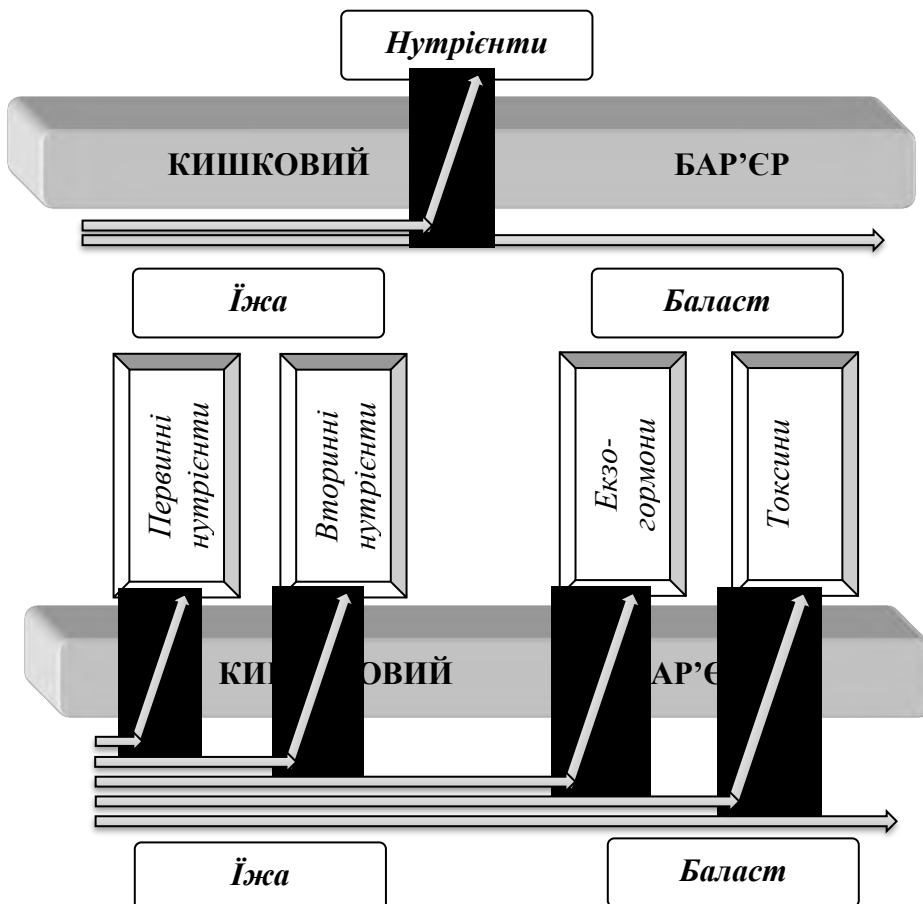
4. _____

Співвідношення між основними складовими їжі

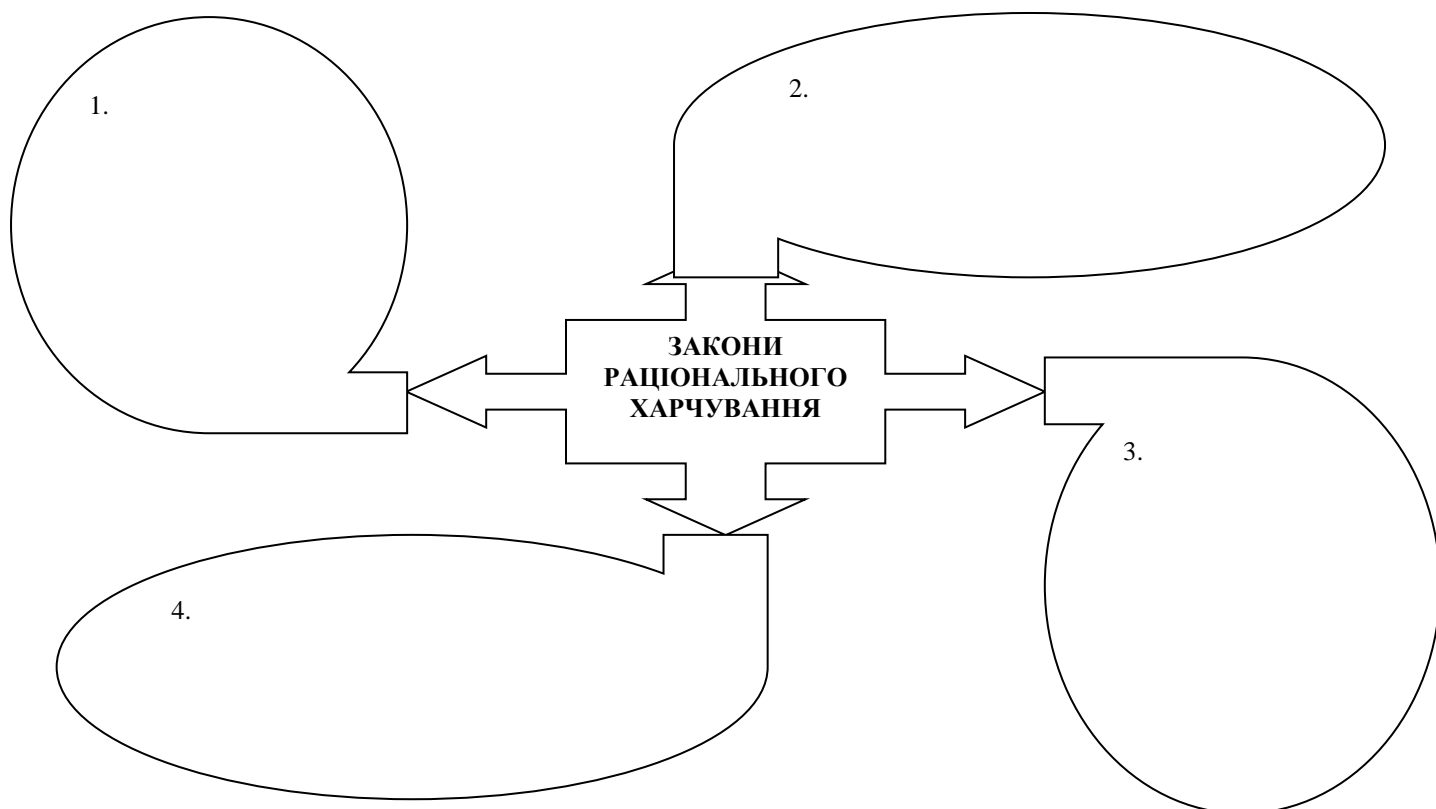


3. На представленому рисунку вкажіть потоки нутрієнтів із травного каналу відповідно до теорії:

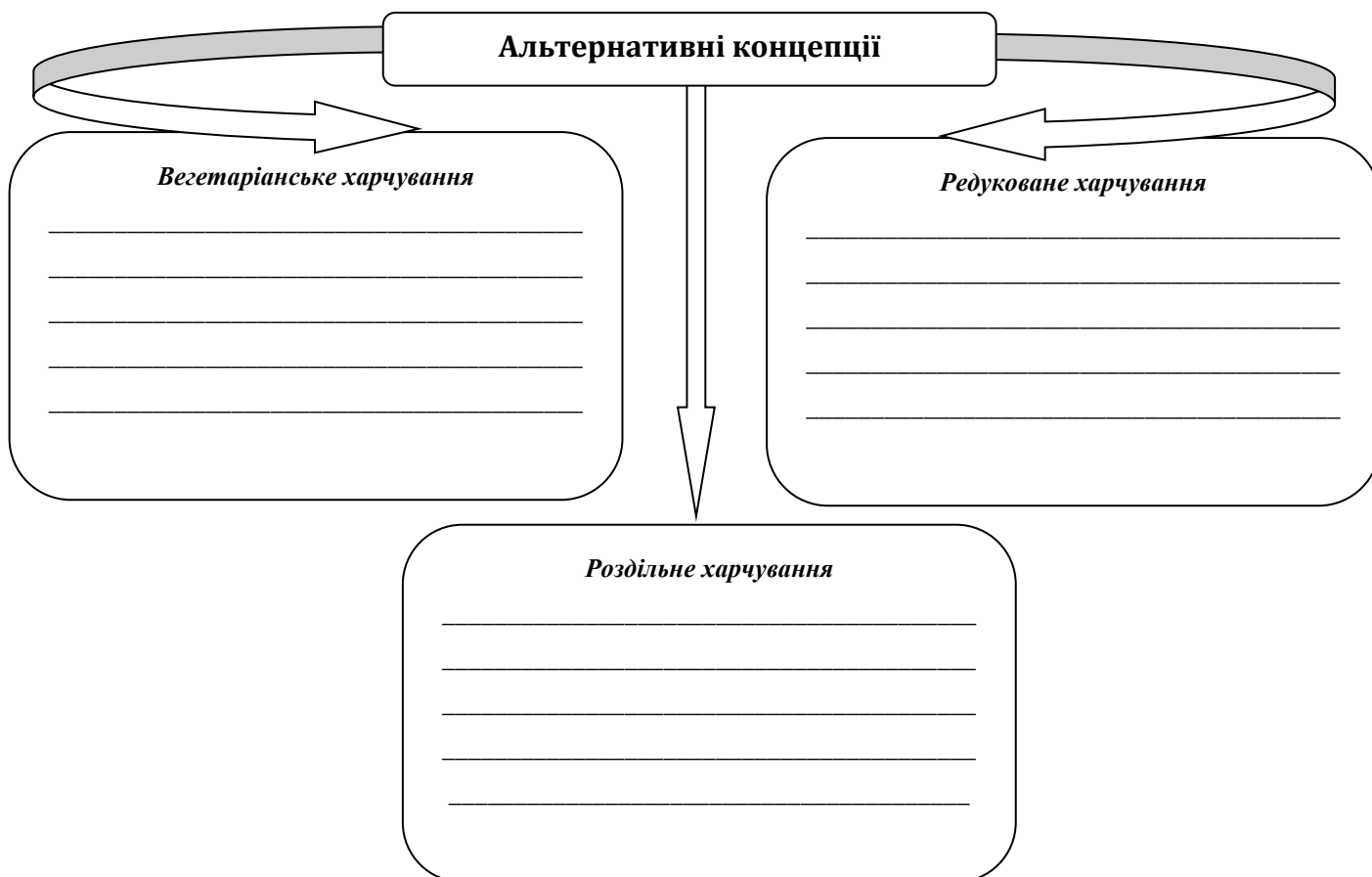
- а) збалансованого харчування;
- б) адекватного харчування.



4. Практичною реалізацією постулатів теорії адекватного харчування є закони раціонального харчування. Вивчіть їх та по пам'яті запишіть в подану схему:



5. Перерахуйте та коротко охарактеризуйте відомі Вам основні види нетрадиційного харчування та альтернативні концепції харчування:



Види нетрадиційного харчування

Blank lined area for writing answers to question 6.

6. Проаналізуйте та опишіть різницю між різновидами вегетаріанського харчування:

Різновиди вегетаріанського харчування

Веганство

Лактовегетаріанство

Лактоово вегетаріанство

Three trapezoidal boxes for comparing Veganism, Lacto-vegetarianism, and Lacto-ovo vegetarianism.

7. Опишіть позитивні та негативні наслідки вегетаріанського харчування:

Плюси	Мінуси	Лікування вегетаріанством

--	--	--

8. Доповніть речення:

При вегетаріанстві настійно рекомендовані наступні пропорції в повсякденному харчуванні:

- Близько _____% – відводиться на сирі листяні і на кореневі овочі, причому по сезону безпосередньо у формі найрізноманітніших салатів;
- Приблизно _____% – це сирі і звичайно свіжі фрукти або припустимо, добре розмочені раніше сушені;
- Близько _____% – відведено на зелені і кореневі овочі, обов’язково приготовані на вогні;
- Крім того саме _____% – це білки (різні горіхи, сир, і будь-які кисломолочні продукти);
- Майже _____% – це різні вуглеводи (тут абсолютно всі види круп’яних і хлібних продуктів, та цукор);
- І лише _____% – відведено на жири (це і масло, і маргарин, і, звичайно ж, всі рослинні жири).

9. Основоположником теорії роздільного харчування був американський дієтолог Герберт Шелтон. Його система суворо регламентує сумісність і несумісність харчових продуктів. Відповідно до поданої нижче таблиці сумісності продуктів в складі тв власний раціон харчування:

Таблиця 1

«Сумісність продуктів харчування»

Добре сумісні – Д	Нормально сумісні – Н								Погано сумісні – П							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
М’ясо, риба, птиця (пісне)	1	П	П	П	П	П	П	П	Д	Н	П	П	П	П	П	П
Зернові, бобові	2	П	Н	Д	Д	П	Н	П	Д	Д	П	П	П	П	Д	П
Вершкове масло, вершки	3	П	Н	Н	П	П	Д	Д	П	Д	Д	Н	П	Н	П	П
Сметана	4	П	Д	Н	Н	П	Д	Д	Н	Д	Д	П	П	П	Д	П
Масло рослинне	5	П	Д	П	Н	П	Д	Д	Н	Д	Д	П	П	П	Д	П
Цукор, кондитерські вироби	6	П	П	П	П	П	П	П	Д	П	П	П	П	П	П	П
Хліб, крупи, картопля	7	П	Н	Д	Д	Д	П	П	Д	Д	П	П	Н	П	Н	П
Фрукти кислі, помідори	8	П	П	Д	Д	Д	П	П	Н	Д	Н	П	Н	Д	Д	П
Фрукти солодкі, сухофрукти	9	П	П	П	Н	Н	П	П	Н	Д	Н	Н	Д	П	П	Н
Овочі зелені і некрохмальні	10	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	П	Д	Д	Д	П
Овочі крохмальні	11	Н	Д	Д	Д	Д	П	Д	Н	Н	Д	Н	Д	Д	Н	Д
Молоко	12	П	П	Н	П	П	П	П	Н	П	Н	П	П	П	П	П
Сир, кисломолочні продукти	13	П	П	П	П	П	П	Н	Д	Д	Д	П	Д	П	Д	П
Сир, бринза	14	П	П	Н	П	П	П	Н	Д	Д	Д	П	Д	П	Н	П
Яйця	15	П	П	П	П	П	П	П	Д	Н	П	П	П	П	П	П
Горіхи	16	П	Д	П	Д	Д	П	Н	Д	Н	Д	П	Д	Н	П	П
Диня	17	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

Обрахунки та висновки за результатами:

10. Відомо кілька видів сиродіння, які відрізняються один від одного. Перерахуйте продукти, які можна використовувати у кожному з них:

<i>Всїдне сиродїння</i>	
<i>Вегетарїанське сиродїння</i>	
<i>Веганське сиродїння</i>	
<i>М'ясоїдне сиродїння</i>	
<i>Фрукторїанство</i>	

IV. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття)

Підготувати доповідь на тему:

1. Погляди С. Аркеляна та Г. Шаталової на концепції харчування.
2. Д. Джарвіс та його книга «Мед та інші природні продукти».

V. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком)

1. Під харчуванням розуміють:

- А. давню оздоровчу систему, що має глибоке релігійне і філософське підґрунтя, базується на продуктах рослинного походження та передбачає певний спосіб життя;
- В. надходження їжі в організм, перетворення її в системі травлення, всмоктування в кров складових компонентів їжі і засвоєння їх тканинами організму;
- С. вчення про харчування сиром їжею, що виникло в Європі на рубежі ХІХ–ХХ століть.
- Д. безперервний і саморегульований кругообіг речовин, який відбувається у процесі існування живих організмів і супроводжується їх постійним самовідновленням.
- Е. правильна відповідь відсутня.

2. Завдяки харчуванню задовольняються:

- А. енергетичні потреби;
- В. ментальні потреби;
- С. пластичні потреби;
- Д. класичні потреби;
- Е. правильна відповідь відсутня.

3. Від того яку їжу споживає людина залежить його:

- А. ріст;
- В. розвиток;
- С. здоров'я;
- Д. працездатність;
- Е. адаптація до впливу різних факторів середовища.

4. Ергогенні речовини це:

- А. біологічно активні речовини, що виділяються ендокринними залозами безпосередньо у кров і впливають на певні органи і тканини-мішені або на організм в цілому;
- В. біологічно активні речовини, які впливають на процеси енергоутворення або механізми їх

регуляції;

С. низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, що необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому цьому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею;

Д. великі біомолекули та макромолекули, які містять один або кілька довгих ланцюгів амінокислотних залишків, сполучених пептидними зв'язками;

Е. правильна відповідь відсутня.

5. Найбільш науково обґрунтованими, не забороненими для застосування спортсменами, ергогенними речовинами є:

А. карнітин;

В. креатин;

С. креатинфосфат і фосфати;

Д. деякі органічні кислоти, у тому числі метаболіти циклу лимонної кислоти;

Е. правильна відповідь відсутня.

6. Раціональне харчування спортсменів, як і всього населення, засноване на теорії збалансованого харчування, створеної або уточненої в 70-ті роки ХХ ст.:

А. Івановим П.К.;

В. Покровським О.О.;

С. Павловим І.П.;

Д. Богомолець К.О.;

Е. Амосовим М.М.

7. На думку ряду авторів, принцип збалансованості харчування був сформульований ще в:

А. прадавній Індії.

В. прадавньому Китаї.

С. прадавній Греції.

Д. прадавньому Єгипті.

Е. правильна відповідь відсутня.

8. Основні принципи збалансованого харчування включають:

А. рівновага між енергією, що поступила з їжею, і енергією, що витрачається організмом у процесі життєдіяльності;

В. задоволення потреб людини в певній кількості і збалансованому співвідношенні окремих харчових речовин;

С. дотримання режиму харчування (певний час прийому і кількість їжі при кожному прийомі), оскільки робота організму підпорядковується біоритмам;

Д. збалансованість поживних речовин, яка досягається шляхом систематичного надходження в організм продуктів тваринного і рослинного походження;

Е. забезпечення біологічно повноцінною, добре засвоюваною, доброякісною їжею, приготовленою відповідно із санітарно-гігієнічними правилами.

9. Харчування в практиці спорту сприяє розв'язанню спеціальних завдань, таких як:

А. підвищення фізичної працездатності;

В. прискорення процесів відновлення;

С. удосконалення механізмів адаптації до систематичних фізичних навантажень;

Д. зняття стресу;

Е. правильна відповідь відсутня.

10. При організації харчування спортсменів необхідно враховувати специфіку спортивної діяльності, а також етапи підготовки або змагань, умови їх проведення, від яких залежать:

А. енерговитрати спортсменів;

В. певна збалансованість харчування за окремими компонентами (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини);

С. режим харчування спортсменів;

Д. підбір продуктів підвищеної біологічної цінності, полівітамінних комплексів;

Е. погіршення роботи травної системи при фізичних навантаженнях.

11. Основними видами нетрадиційного харчування є:

А. вегетаріанство у різних варіантах;

В. харчування макробіотиків;

С. харчування в системі вчення йогів;

Д. роздільне харчування;

Е. сиродіння.

12. Вегетаріанцями були такі відомі особистості:

А. Будда, Піфагор, Платон, Ісаак Ньютон;

В. Іван Павлов;

С. Сенека Анней Луцій, Овідій, Конфуцій, Плутарх;

Д. Леонардо да Вінчі, Жан-Жак Руссо, Адольф Гітлер;

Е. Григорій Сковорода.

13. Основоположником вчення про харчування сирю їжею (сиродіння) був швейцарський лікар:

А. Макс Бірхер-Беннер;

В. Гервард Каррінгтон;

С. Кріс Мартін;

Д. Джаред Лето;

Е. правильна відповідь відсутня.

14. Відомо кілька видів сиродіння, які відрізняються один від одного, вкажіть їх:

А. всеїдне сиродіння, при якому в їжу можна вживати будь-яку сиру їжу. Тобто при всеїдному сиродінні можна вживати сиру або в'ялену рибу, морепродукти, м'ясо, дозволені молоко (не завжди) і яйця, будь-які продукти рослинного походження, якщо вони не піддавалися тепловій обробці;

В. вегетаріанське сиродіння, при якому з раціону повністю і категорично виключаються будь-яке м'ясо і будь-яка риба, проте дозволено вживати в їжу сирі яйця та/ або молоко і молочні продукти, які можна отримати без будь-якого використання теплової обробки. Дозволені для вживання сирі продукти рослинного походження;

С. веганське сиродіння, яке допускає тільки сиру рослинну їжу, повністю відкидаючи і категорично виключаючи будь-яку їжу тваринного походження. Саме цей тип сиродіння вважається найбільш популярним і поширеним;

Д. м'ясоїдне сиродіння, яке іноді називають сиродінням епохи палеоліту. Як випливає з назви, при м'ясоїдному сиродінні дозволено вживання сире м'ясо, рибу, морепродукти, яйця, але кількість фруктів і овочів в цій системі харчування зводиться до мінімуму. Будь-які зернові, всі бобові, молоко і рослинне масло, навіть холодного віджиму, при такому сиродінні повністю виключаються;

Е. фрукторіанство, при якому в їжу вживаються тільки свіжі ягоди і фрукти. Овочі в цю систему сиродіння не включаються, оскільки і картопля, і морква, і буряк, і капуста, і будь-які злаки – це не плоди, а коренеплоди або злакові культури.

15. Розрізняють кілька різновидів вегетаріанського харчування:

А. веганство – суворе вегетаріанство, при якому дозволяється вживати лише рослинну їжу (як сиру, так і термічно оброблену);

В. лактовегетаріанство – крім рослинної їжі дозволяється вживати молоко та молочні продукти;

С. лактоово вегетаріанство – дозволяється додатково до молочно-рослинної їжі вживати яйця птиці;

Д. фрукторіанство – при якому в їжу вживаються тільки свіжі ягоди і фрукти. Овочі в цю систему сиродіння не включаються, оскільки і картопля, і морква, і буряк, і капуста, і будь-які злаки – це не плоди, а коренеплоди або злакові культури;

Е. правильна відповідь відсутня.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Як проходило травлення за античною теорією харчування?

2. Охарактеризуйте основні положення теорії збалансованого харчування.

3. Які види нетрадиційного харчування вам відомі?

4. Які наслідки має переїдання та недоїдання?

5. У чому полягає екологічний ефект їжі?

6. У чому полягають відмінності між теоріями збалансованого й адекватного харчування?

7. Які основні закони раціонального харчування?

8. У чому полягає суть вегетаріанства?

Рекомендована література:

1. Брэгг П. Чудо голодання. Рига : Гарант, 1991. 126 с.
2. Георгієвський М.І., Шемякінський О.С., Вищепан О.Г та ін. Українські страви. Київ : Держ. Вид-во техн. літ. УРСР, 1963. 451 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
4. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
5. Крупніцька М. Нетрадиційні види харчування. Роздільне харчування. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання* : III Всеукр. студент. наук.–техніч. конф. 2020. С. 344.
6. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. – 252 с
7. Саранча І. С., Ляшевич А. М. Чернуха І. С. Значення жовчі в травленні. *Біологічні дослідження–2019* : зб. наук. пр. 2019. С. 225-227. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/30062/>
8. Скорина О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
9. Смолянський Б. Л., Григоров Ю. Г. Религия и питание. Киев : Здоровье, 1995. 176 с.
10. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев : Наук, думка, 1991. 368 с.
11. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
12. Столмакова А.И., Мартынюк И.О., Штабский Б.М.и др. Популярно о питании. Киев : Здоровье, 1989. 272 с.
13. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
14. Чем питались наши предки / сост. Т. А. Мартынова. Донецк : Сталкер, 1998. 320 с.
15. Яценко С. А. Традиційна народна їжа як предмет етнографічного дослідження. *Вісник Житомирського державного університету ім. І.Франка*. 2006. Вип. 28. С. 233-236.

Лабораторне заняття № 7

Тема: Альтернативні теорії та концепції харчування. Лікувальне голодування.

Мета: ознайомити студентів із альтернативними теоріями та концепціями харчування; детально вивчити основи лікувального харчування.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання та надавати рекомендації щодо використання альтернативних теорій харчування та лікувального голодування для покращення спортивних результатів та процесів постнавантажувального відновлення.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Лікувальне голодування.
2. Піст і голодування як фактори оздоровлення людини.
3. Концепція індексів харчової цінності.
4. Концепція «живої» енергії.
5. Концепція «уявних» ліків.
6. Концепція абсолютизації оптимальності та конвінієнс.
7. Харчові настанови різних релігій.
8. Харчування в системі вчення йогів.
9. Етнографічні особливості харчування.
10. Харчування в різних зонах заселення.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Лікувальне дозоване голодування –

Методика лікувального дозового голодування –

Косметичне голодування –

Голодування до ацидотичної кризи –

Хатха-йога –

Чиста (сатвічна) їжа –

Збуджуюча (раджастична) їжа –

Нечиста (тамастична) їжа –

Тип і традиції харчування –

Ендоекологія –

Роздільне харчування –

Макробиотика –

Екотрофологія –

2. Голодування може бути вимушеним і добровільним. Опишіть причини добровільного голодування:

Причини добровільного голодування:

Релігійні –

Політичні і соціальні –

Профілактичні –

Лікувальні –

3. Відповідно до системи Н.О. Семенової опишіть шляхи очищення провідних систем організму:

Очищення кишечника:

Очищення печінки:

Очищення нирок:

Очищення суглобів:

Очищення сечостатевої системи:

Очищення лімфи:

4. Лікувальна дія голодування ґрунтується на двох процесах – власне голодування та наступне відновлення, тобто вихід з голодування. В представленій таблиці керуючись фізіологічною характеристикою назвіть стадії періодів голодування та відновлюваного періоду:

Таблиця 1

«Стадії періодів голодування і відновлення (Ю.С.Ніколасв, 1988)»

Стадії періодів голодування	Фізіологічна характеристика	Стадії відновлювального періоду	Фізіологічна характеристика
перша	Перші 2-4 дні турбує відчуття голоду. Значні втрати маси тіла (до 1 кг за добу). При недостатній психологічній підготовці виникає роздратованість, нестриманість, погіршується настрій, на язиці з'являється білуватий, сіруватий, інколи коричнеуватий наліт. Сеча мутніє в зв'язку з активними виділеннями шлаків (продуктів обміну).	перша	Голодування може тривати від 2 до 5-6 днів. Це своєрідна хвороба, викликана перебудовою обміну речовин на внутрішнє харчування. Маса тіла перші 2-3 дні продовжує знижуватися, можливе виникнення слабкості.

друга	Тривалість 5-7 днів. На 3-5-й день відчуття голоду зникає. Добові втрати маси тіла зменшуються до 0,3-0,5 кг. Може з'явитися загальна слабкість, втома, посилюється наліт на язиці, з'являється запах ацетону з рота. Відбувається загострення хронічних хвороб, що свідчить про відновлення й очищення організму. Друга стадія голодування завершується ацидотичною кризою.	друга	Тривалість 2-3 тижні. Апетит поліпшується, маса тіла швидко збільшується. Значно поліпшується самопочуття і настрої.
третя	Самопочуття значно поліпшується, виникає бадьорість. Організм повністю пристосовується до внутрішнього режиму харчування. Добові втрати маси тіла знижуються до 100-200 г, зменшується запах ацетону, язик очищається. Підвищується ККД обмінних процесів. Зникає ацидоз – головний фактор оздоровлення. Атмосферне повітря стає харчовим середовищем. використовується азот із повітря для побудови нуклеїнових кислот, білків та інших біологічних речовин, які необхідні для життєдіяльності людини (Г.А. Войтович, 1990). Завершується ця стадія появою апетиту, язик повністю очищається, всі хворобливі загострення зникають на 10–12 день голодування.	третя	Апетит зменшується, маса тіла стабілізується. У повних людей маса тіла зменшується. Лікування захворювання й омолодження відбуваються під час відновного періоду.

5. Доповніть речення:

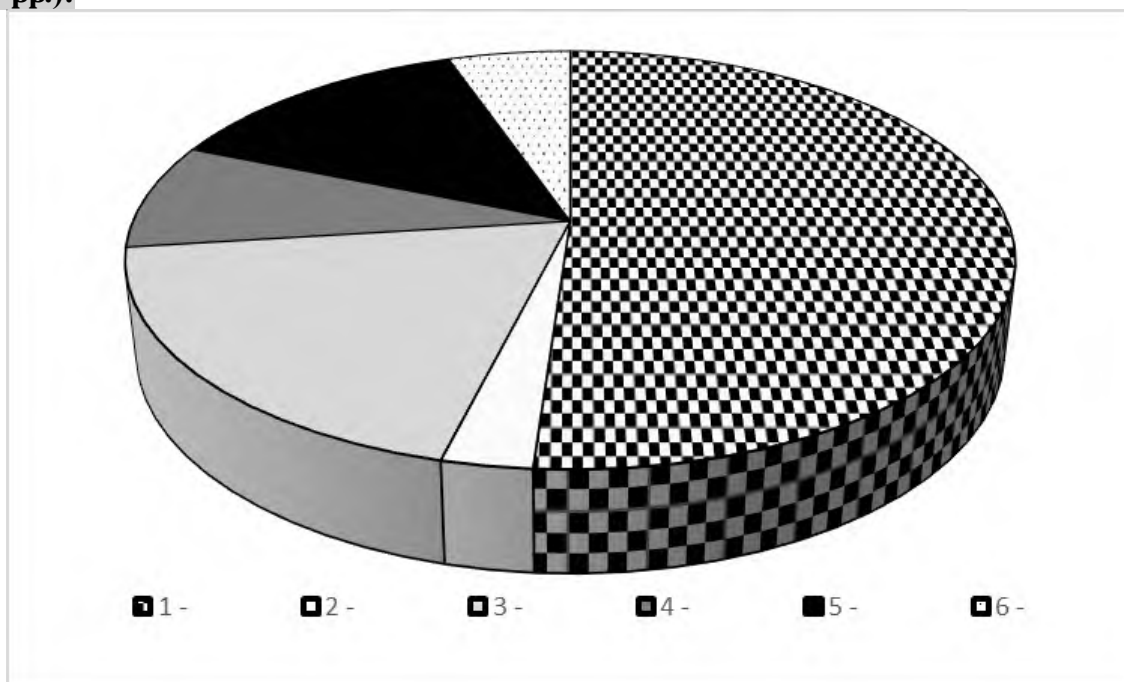
До засобів внутрішнього очищення йоги відносять _____. Вони вважають, що багато захворювань пов'язані з _____ води, що призводить до невчасного видалення з організму продуктів обміну речовин. Це викликає порушення функцій органів і систем. Йоги вважають, що бажано вживати сиру воду – _____, узимку _____ склянок, улітку _____. Вони починають і закінчують день, випиваючи _____ води. Воду слід пити: ковтками, поступово, не менше ніж за _____ до їжи і через _____ після вживання їжі. Під час їжи бажано воду не пити. Денна норма рідини (вода, соки тощо) має становити _____ л. Займатися йогою (фізичними й дихальними вправами) можна через 3-4 години після їжи і через _____ хв. після пиття води.

6. Релігія визначає основні правила безпеки харчування. Деякі релігійні харчові розпорядження спрямовані на профілактику і лікування захворювань. Харчові розпорядження багатьох релігій включають заборони на вживання окремих продуктів. Вкажіть, заповнивши таблицю, які продукти заборонені до вживання в перерахованих релігіях:

«Заборони на споживання продуктів в різних релігіях»

Назва релігії	Заборонені продукти
Православне християнство	
Протестантські релігії (лютеранство, англіканство, кальвінізм, адвентисти сьомого дня тощо)	
Юдаїзм	
Мусульманська релігія	
Індуїзм	

7. На представленій діаграмі вкажіть середні показники (%) в структурі світового харчування (1988-1990 рр.):



Проаналізуйте власний раціон та вкажіть, який відсоток кожна група продуктів в ньому займає.

Обрахунки та висновки за результатами:

8. У результаті багатівікового пристосування людини до певних видів їжі вирізняють 20 типів харчування. Проаналізуйте їх та заповніть таблицю:

Таблиця 3

«Типи харчування людини»

Тип харчування	Континент, країна, місцевість	Основна зернова культура	Основне джерело енергії	Основне джерело білка
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Мечников І. та його книга «Етюди про природу людини» (1915 р.).
2. Особливості національних кухонь.

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Суть концепції індексів харчової цінності полягає в тому, що:

- A. цінність харчових продуктів або раціону для організму є сумою кількісних величин, які

характеризують хімічні складові продукту;

В. в довкіллі існує особлива, властива лише живій істоті енергія – «жива».

С. в окремих продуктах знаходяться особливі цілющі властивості.

Д. включаються продукти для модної філософії здорового способу життя, що передбачає мінімум калорій та максимум білків та вітамінів.

Е. правильна відповідь відсутня.

2. Найпоширенішою дієтою (автор Ерна Карізе), що відображає концепцію індексів харчової цінності, є:

А. очкова;

В. абсолютизації оптимальності;

С. конвінієнс;

Д. методика лікувального дозового голодування;

Е. правильна відповідь відсутня.

3. В кінці ХХ ст. у західній Європі намітилася тенденція, що характеризує сучасне ставлення до харчування, що отримала назву:

А. хатха-йога;

В. «конвінієнс»;

С. пранаяма;

Д. асан;

Е. правильна відповідь відсутня.

4. Конвінієнс це:

А. поєднання принципів здорового способу життя та останніх досягнень у нутріціології, технології та маркетингу продуктів харчування;

В. єднання душі людини з абсолютним духом, космосом, божеством;

С. культура і традиції народу, важливим складником яких є харчування і національна кухня;

Д. методика лікувального дозового голодування;

Е. правильна відповідь відсутня.

5. Найкориснішим для організму йоги вважають хліб з борошна грубого помелу, вироби із зерен злаків, пророслі зерна, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові, молоко й молочні продукти, мед, вершкове масло й олію. Зазначені продукти є:

А. чистою (сатвічною) їжею;

В. збуджуючою (раджастичною) їжею;

С. нечистою (тамастичною) їжею;

Д. брудною (раджастичною) їжею;

Е. правильна відповідь відсутня.

6. До засобів внутрішнього очищення йоги відносять:

А. олію;

В. тваринні жири;

С. рибу;

Д. хліб;

Е. воду.

7. Найважливіший принцип харчування йогів:

А. вживання сирих овочів;

В. повільне харчування зі старанним пережовуванням їжі;

С. вживання лише оброблених продуктів;

Д. відсутність в раціоні м'яса;

Е. відсутність в раціоні риби.

8. Харчові позиції багатьох релігій включають:

А. розподіл продуктів на «чисті» і «нечисті»;

В. заборони на вживання окремих продуктів;

С. правила кулінарної обробки їжі;

Д. правила ритуальної чистоти посуду;

Е. інші регламентації, пов'язані з харчуванням.

9. Автором методики лікувального дозованого голодування (ЛДГ) був американський лікар-натуронат:

А. Ерн Карізе;

В. Філіп Генч;

С. Поль Брегг;

- Д. Джордж Майнот;
Е. Дікінсон Річардс.
10. Стадії періодів голодування:
А. харчового збудження;
В. підвищеного ацидозу;
С. адаптації;
Д. астетична;
Е. правильна відповідь відсутня.
11. Стадії відновлюваного періоду (тобто виходу з голодування):
А. астетична;
В. інтенсивного відновлення;
С. підвищеного ацидозу;
Д. нормалізації;
Е. правильна відповідь відсутня.
12. Основні вимоги до голодування:
А. під час голодування вранці та ввечері приймати теплий душ для очищення шкіри;
В. увечері та вранці ставити клізми;
С. виконувати дихальні й фізичні вправи, здійснювати прогулянки на свіжому повітрі;
Д. протягом дня пити воду;
Е. використовувати сеанси аутотренінгу, самонавіювання на всіх етапах голодування та вести щоденник самопочуття.
13. Правила виходу з голодування (відновлювальний період):
А. тривалість відновного періоду більша від кількості днів голодування;
В. вихід з голодування здійснюється за допомогою соків (морквяного, яблучного, виноградного, березового, апельсинового, кавунового, томатного);
С. незалежно від тривалості голодування при виході повинен використовуватись тільки сік;
Д. не вживати солі, цукру, м'яса;
Е. сік починають приймати наступного ранку після голодування.
14. Однією з перших спроб висвітлили питання їжі й харчування українського народу є стаття:
А. Рильського М.Т. ;
В. Акіма Канівського «Народная пицца в Золотоношском уезде»;
С. Степана Носа «Поварство України»;
Д. Шевченка М.М. «Несколько данных о жилище и пище южноруссов»;
Е. правильна відповідь відсутня.
15. В основному кожному національного типу харчування серед населення різних регіонів Землі покладено такі критерії:
А. основна зернова культура;
В. основне джерело енергії;
С. основне джерело білків;
Д. основні джерела вітамінів і мінеральних речовин;
Е. правильна відповідь відсутня.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Що означає поняття «Зовнішня й внутрішня екологія»?
2. Як відбувається забруднення організму?
3. Способи й механізми очищення організму.
4. Як впливає порушення діяльності кишечника на стан організму?
5. Яких порад слід дотримуватися при ослабленій роботі кишечника?
6. Що називають дисбактеріозом?
7. Яке ваше ставлення до редукованих дієт та голодування?
8. Як на структуру харчування впливає релігія?
9. Які критерії покладено в основу кожного національного типу харчування населення різних регіонів Землі?

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Березнякова А. І., Регеда М. С., Кузнецова В. М. Патологічна фізіологія : підруч. для студ. вищ. фармац. навч. закл. і фармац. ф-тів вищ. мед. навч. закл. Вид. 2-е доп. та перероб. Львів, 2010. 530 с.
2. Гігієна харчування : підруч. / за ред. В. Н. Корзун. Київ : КНТЕУ, 2003. 236 с.
3. Гігієна харчування з основами нутриціології: підруч. : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. Київ : Медицина, 2007. Кн. 2. 544 с.: табл.
4. Оздоровче харчування: навч. посіб. / за ред. д-ра мед. наук, проф. П. О. Карпенка. Київ : КНТЕУ, 2019. 627 с
5. Основи фізіології та гігієни харчування : підруч. / Н. М. Зубар. Київ : КНТЕУ, 2006. 342 с.
6. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Суми : Університетська книга, 2007. 441 с.
7. Пішак В. П. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / за ред. М. М. Радько. Чернівці : Книги-XXI, 2006. 500 с.
8. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
9. Харчування в профілактичній та лікувальній медицині : метод. вказівки до практич. занять з гігієни харчування для студ. 6-го курсу мед. фак. / Харківський держ. медич. ун-т ; упоряд. М. В. Кривоносова та ін. Харків : [б.в.], 1997. 39 с.

Лабораторне заняття № 8

Тема: Становлення нетрадиційної медицини.

Мета: підвищити рівень інформованості здобувачів щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, факторів, які зумовлюють формування здоров'я чи негативно впливають на нього (фактори ризику); ознайомити з виникненням та становленням нетрадиційної медицини.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Проблема зміцнення та відновлення здоров'я людей.
2. Характеристика поняття «Здоров'я» та його складові.
3. Виникнення зародків народної медицини.
4. Українська народна медицина.
5. Східний напрямок народної медицини.
6. Проблеми використання нетрадиційної медицини.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Здоров'я –

Фізичне здоров'я –

Фізичний розвиток –

Акселерати –

Медіанти –

Ретарданти –

Народна медицина –

Засоби оздоровлення –

Рівень фізичного розвитку –

Рівень фізичної підготовленості –

Рівень функціонування основних систем організму –

Рефлексотерапія –

2. Назвіть основні причини погіршення стану здоров'я людства:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. Заповніть таблиці:

Таблиця 1

«Аспекти здоров'я (Валецька Р.О.)»

Назва аспекту здоров'я	Характеристика
Рівновага людини з навколишнім світом	
Внутрішня рівновага організму людини	
Духовний аспект здоров'я	
Психологічний аспект здоров'я	
Фізичний аспект здоров'я	

«Критерії оцінки здоров'я дітей, підлітків та молоді»

Назва критерії	Характеристика
Рівень фізичного розвитку	
Рівень функціонування основних систем організму	
Рівень фізичної підготовленості	
Ступінь опірності організму несприятливим факторам	
Наявність або відсутність хронічних захворювань	

Таблиця 3

«Нетрадиційні методи оздоровлення, які найпоширеніші в Україні»

Назва методу оздоровлення	Характеристика
Вакуумний масаж	
Лазні	
Лікування росюю	
Лікування накладанням рук	

Викочування	
Лікування словом	
Фітотерапія	
Мінералотерапія	
Літотерапія	
Кристалотерапія	
Лікування глиною	
Металотерапія	
Зоотерапія	іпотерапія
	дельфінотерапія
	фелінологія
	кінологія

4. Доповніть речення:

Рефлексотерапія – включає в себе велику кількість різних прийомів і методів, які впливають _____

Найбільш відомі такі види рефлексотерапії: класична акупунктура (голкоterapia) – _____

мікроголкоterapia _____

аврикулоterapia _____

поверхнева голкорексотерапия _____

акупресура _____

біоенергопунктура _____

термопунктура _____

кріорефлексотерапия _____

фармакопунктура _____

вакуумрефлексотерапия _____

електропунктура _____

електроакупунктура _____

магнітопунктура _____

електромагнітопунктура _____

лазеропунктура _____

ультразвукова рефлексотерапия _____

світлопунктура _____

металотерапия _____

апірефлексотерапия _____

гірудорефлексотерапия _____

акупунктура суджок _____

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Життєвий шлях та основні праці Аюрведи.
2. Життєвий шлях та основні праці Філіп Ареол Теофраст Бомбаст граф фон Гогенгейм (Парацельс).

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком)

1. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що здоров'я – це:

А. прискорення ліквідації патологічних процесів, відновлення і зміцнення здоров'я, досягнення максимально-можливого для даного індивіду рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості;

В. виховання навичок здорового способу життя та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою;

С. відсутність хвороб та фізичних вад;

Д. стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад;

Е. стан організму, котрий постійно змінюється.

2. Останніх 10-15 років в Україні, склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовка студентської молоді, процент здорових студентів постійно скорочується. Причинами кризи є:

А. знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту;

В. недооцінювання у середніх і вищих навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання;

С. відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки та перепідготовки фізкультурних і педагогічних кадрів;

Д. залишковий принцип фінансування системи здоров'я та фізичного виховання, слабкий розвиток і стан матеріально-технічної бази;

Е. правильна відповідь відсутня.

3. Метою фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, є:

А. прискорення ліквідації патологічних процесів;

В. відновлення і зміцнення здоров'я;

С. досягнення максимально можливого для даного індивіду рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості;

Д. формування навичок самостійного харчування та збереження сталої ваги;

Е. виховання навичок здорового способу життя та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою.

4. Валецька Р.О. виділяє такі аспекти здоров'я:

А. внутрішня рівновага організму людини;

В. рівновага людини з навколишнім світом ;

С. психологічний аспект здоров'я;

Д. духовний аспект здоров'я;

Е. соціально-політичний аспект здоров'я.

5. Відповідно до поглядів Валецької Р.О. внутрішня рівновага організму людини – це:

А. її комфортне самопочуття в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини) умов життя;

В. збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та ін. Вона передбачає стан психічної рівноваженості та духовної цілісності особистості;

С. сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість;

Д. збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Е. оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.).

6. Відповідно до поглядів Валецької Р.О. рівновага людини з навколишнім світом – це:

А. її комфортне самопочуття в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини) умов життя;

В. збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та ін. Вона передбачає стан психічної рівноваженості та духовної цілісності особистості;

С. сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість;

Д. збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Е. оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.).

7. Відповідно до поглядів Валецької Р.О. психологічний аспект здоров'я – це:

А. її комфортне самопочуття в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини) умов життя;

В. збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та ін. Вона передбачає стан психічної рівноваженості та духовної цілісності особистості;

С. сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість;

Д. збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Е. оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.).

8. Відповідно до поглядів Валецької Р.О. духовний аспект здоров'я – це:

А. її комфортне самопочуття в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини) умов життя;

В. збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та ін. Вона передбачає стан психічної рівноваженості та духовної цілісності особистості;

С. сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість;

Д. збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Е. оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.).

9. Відповідно до поглядів Валецької Р.О. фізичний аспект здоров'я – це:

А. її комфортне самопочуття в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини) умов життя;

В. збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та ін. Вона передбачає стан психічної рівноваженості та духовної цілісності особистості;

С. сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість;

Д. збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Е. оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.).

10. Існує ... фази процесу фізичного розвитку:

А. 5;

В. 7;

С. 12;

Д. 24;

Е. 3.

11. На фізичний розвиток впливають такі групи факторів:

- A. Біологічні;
- B. Демографічні;
- C. Кліматогеографічні;
- D. Соціальні;
- E. Історичні.

12. До першої групи здоров'я відносять

A. здорових молодих людей з морфофункціональними відхиленнями, але без хронічних захворювань, ті, хто часто хворіє (наприклад, з відхиленнями у фізичному розвитку, не пов'язані з ендокринною патологією; з порушеннями постави; плоскостопістю тощо);

B. осіб з хронічними захворюваннями в стадії компенсації. Це молоді люди, які, не зважаючи на хронічні захворювання, рідко хворіють ГРВЗ та мають високу працездатність;

C. здорових молодих людей, які не мають хронічних захворювань, фізичний і психічний розвиток яких відповідає їх віковим особливостям, та тих, хто рідко хворіє;

D. осіб, які мають хронічні захворювання в стадії субкомпенсації; ті, що часто хворіють, з пониженою працездатністю;

E. осіб, що мають хронічні захворювання в стадії декомпенсації. Вони практично не відвідують вищі учбові заклади, оскільки за станом здоров'я змушені знаходитися в спеціально-лікувальних закладах.

13. Відповідно до стану здоров'я студентів закладів вищої освіти ділять на ... груп здоров'я.

- A. 5;
- B. 7;
- C. 12;
- D. 24;
- E. 3.

14. До другої групи здоров'я відносять

A. здорових молодих людей, які не мають хронічних захворювань, фізичний і психічний розвиток яких відповідає їх віковим особливостям, та тих, хто рідко хворіє;

B. осіб з хронічними захворюваннями в стадії компенсації. Це молоді люди, які, не зважаючи на хронічні захворювання, рідко хворіють ГРВЗ та мають високу працездатність;

C. осіб, які мають хронічні захворювання в стадії субкомпенсації; ті, що часто хворіють, з пониженою працездатністю;

D. здорових молодих людей з морфофункціональними відхиленнями, але без хронічних захворювань, ті, хто часто хворіє (наприклад, з відхиленнями у фізичному розвитку, не пов'язані з ендокринною патологією; з порушеннями постави; плоскостопістю тощо);

E. осіб, що мають хронічні захворювання в стадії декомпенсації. Вони практично не відвідують вищі учбові заклади, оскільки за станом здоров'я змушені знаходитися в спеціально-лікувальних закладах.

15. До четвертої групи здоров'я відносять:

A. здорових молодих людей, які не мають хронічних захворювань, фізичний і психічний розвиток яких відповідає їх віковим особливостям, та тих, хто рідко хворіє;

B. осіб, які мають хронічні захворювання в стадії субкомпенсації; ті, що часто хворіють, з пониженою працездатністю;

C. здорових молодих людей з морфофункціональними відхиленнями, але без хронічних захворювань, ті, хто часто хворіє (наприклад, з відхиленнями у фізичному розвитку, не пов'язані з ендокринною патологією; з порушеннями постави; плоскостопістю тощо);

D. осіб з хронічними захворюваннями в стадії компенсації. Це молоді люди, які, не зважаючи на хронічні захворювання, рідко хворіють ГРВЗ та мають високу працездатність;

E. осіб, що мають хронічні захворювання в стадії декомпенсації. Вони практично не відвідують вищі учбові заклади, оскільки за станом здоров'я змушені знаходитися в спеціально-лікувальних закладах.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Які біологічні науки вивчають здоров'я?
2. Які ви знаєте складові здоров'я?

3. Які існують напрямки розвитку народної медицини?
4. Як пов'язана народна медицина з нетрадиційною?

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Болтарович З. Українська народна медицина : історія і практика. Київ : Абрис, 1984. 320 с.
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
4. Колодюк І. В. Народна медицина у традиційній культурі українців Полісся (остання чверть ХХ - початок ХХІ століття): автореф. дис. ... канд. іст. наук: 07.00.05. Київ. 2005. 26 с.
5. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В.В. Кривенко, Г.П. Потебня, Г.С. Лисовенко, Т.А. Сядро; Отв. ред. В.Б. Винницкий. – К.: Наук. думка, 1990. – 344 с.
6. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
7. Серебряннікова Н. І. Обрядові аспекти народної лікувальної практики слов'янського населення південно-західної України ХХ століття): автореф. дис. ... канд. іст. наук: 07.00.05. Київ, 2004. 22 с.
8. Скорина О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
9. Соколов В. В. Клиническая рефлексотерапия. Киев, 1995.
10. Соколюк И. В. Биологические ритмы и акупунктура. Киев, 1994.
11. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
12. Стражний А. С. Секреты нетрадиционной медицины. 2-е изд. Киев : Изд-во Подолина, 2008. 336 с.
13. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
14. Юмашева А. А., Бочковский А. Н. Юмейго-терапия – эффективный метод оздоровления организма человека. *Біологічні дослідження – 2017*. Житомир, 2017. С. 316-318. Режим доступа: <http://eprints.zu.edu.ua/26893/1/%D0%AE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B0.PDF>

Лабораторне заняття № 9

Тема: Традиційні рухові системи оздоровлення.

Мета: ознайомитися з різновидами традиційних рухових систем оздоровлення, розглянути історію виникнення різних напрямків аеробного тренування, вивчити основні типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування (подовження м'язів), розглянути значення їх в загальному розвитку організму.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо рухових систем оздоровлення, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Ритмічна гімнастика.
2. Оздоровча аеробіка.
3. Оздоровча розтягувальна гімнастика (стретчинг).
4. Силова гімнастика (бодібілдинг).
5. Система «Шейпінг».
6. Система фізичних вправ у фітнесі.
7. Особливості впливу ізотонічних і ізометричних вправ.
8. Характеристика методик ізотонічних вправ.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Ритмічна гімнастика –

Для ранкової зарядки характерні –

Аеробні танці –

Аеробіка –

Спортивна аеробіка –

Прикладна (допоміжна) аеробіка –

Оздоровча аеробіка –

Слайд-аеробіка –

Тер аеробіка –

Танцювальна аеробіка –

Йога-аеробіка –

Оздоровча аеробіка –

2. Закінчіть таблицю:

Таблиця 1

«Деякі напрямки і характеристики аеробного тренування»

Спрямованість тренування	Назва напрямку	Автори і ініціатори
Аеробно-анаеробна робота загального впливу	1. «Workout»	
	2. «Aerobics»	
	3. «Aerobics training»	
	4. «Aeropulse»	
	5. «Body alignment»	
	6. «Fat burner»	
Зональна інтенсивність	1. «Hi-impact»	
	2. «Hi repetition»	
	3. «Interval training»	
	4. «Low impact»	
Локально-силова робота	1. «ABS and Buns»	
	2. «Body conditioning»	
	3. «Working»	
Танцювальний характер і певний танцювальний стиль	1. «Aerobic dance»	
	2. «Funk aerobics»	
	3. «Afro aerobics »	
	4. «Afro jazz»	
	5. «Cardio Funk»	
	6. «Cardio Salsa»	
	7. «Jazzercise»	
	8. «Jazz Funk »	
	9. «Power Funk»	
	10. «Street dance»	
Колове тренування	1. «Body control»	
	2. «Circuit training»	
	3. «Sweat and bounce»	
	4. «Team work»	
Використання обтяження і предметів, створення особливих умов тренування	1. «Interval step»	
	2. «Jump rope»	
	3. «Power walking»	
	4. «Rubber Band»	
	5. «Slide»	
	6. «Step-up»	
	7. «TBC»	
	8. «Aqua- aerobic»	
	9. «Crossrobics»	
	10. «Heavy hands»	
Адресна спрямованість	1. «Mousercise»	
	2. «Pregnancy workout»	
	3. «Recovery workout»	
Спортивно-прикладна спрямованість	1. «A-box»	

3. Пройдіть запропоновані тести та методики:**3.1. Заповніть власну загальну діагностичну карту Шейпінга****Таблиця 2***«Загальна діагностична карта шейпінгу»*

Розділи	Питання, пункти, показники
1. Загальні дані	
2. Фізична підготовленість	
3. Антропометрія	
4. Зовнішні параметри	
5. Похідні та інтегральні показники	

3.2. Позначте діагностичні точки, які потрібно вимірювати та запишіть власні дані.

Таблиця 3

«Діагностичні точки»

Позначення	Власні результати	Позначення	Власні результати
<i>Каліперометрія</i>		<i>Довжини</i>	
C ₁		L ₁	
C ₂		L ₂	
C ₃		L ₃	
C ₄		L ₄ та L ₅	
C ₅		<i>Обхвати</i>	
C ₆		O ₁	
C ₇		O ₂	
C ₈		O ₃	
C ₉			
C ₁₀			
C ₁₁			
C ₁₂			
C ₁₃			
C ₁₄			
C ₁₅			

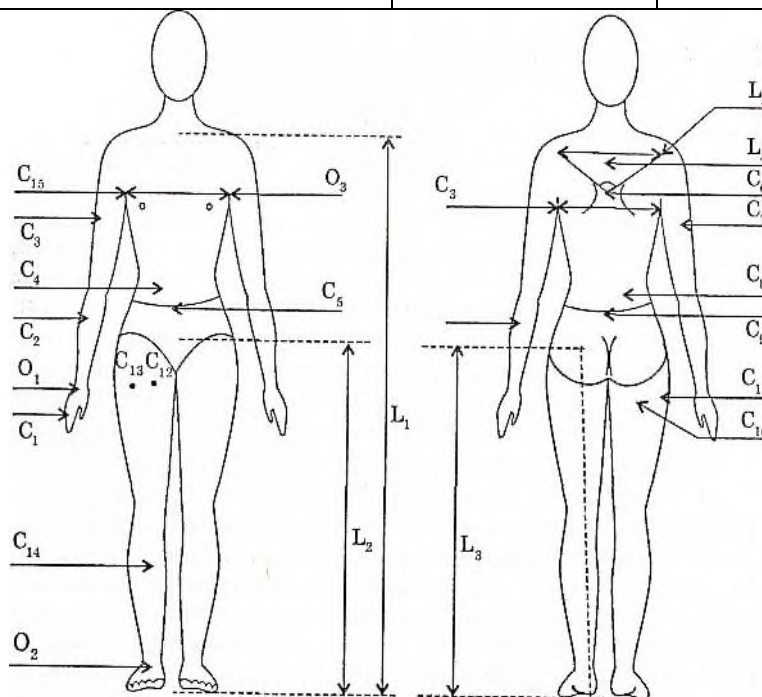


Рис. 1. Діагностичні точки

Позначення:

Каліперометрія (ШЖС): C₁ – середній палець, C₂ – передпліччя, C₃ – плече спереду, C₄ – прес зверху, C₅ – прес знизу, C₆ – плече ззаду, C₇ – спина зверху, C₈ – спина ззаду, C₉ – тулуб збоку, C₁₀ – стегно ззаду, C₁₁ – стегно збоку, C₁₂ – стегно всередині, C₁₃ – стегно спереду, C₁₄ – гомілка, C₁₅ – груди зверху.

Довжини: L₁ – від зовнішньої точки яремної вирізки до підлоги, L₂ – від середини верхнього краю лобкового зрощення до підлоги, L₃ – від середини великого вертлюга стегнової кістки до підлоги, L₄ і L₅ – плечові розміри.

Обхвати: O₁ – зап'ясті, O₂ – щиколотка, O₃ – грудна клітка.

Обрахунки та висновки за результатами:

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Вплив традиційних рухових систем оздоровлення на організм.

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Для ранкової зарядки характерні:

- A. найпростіші рухи частинами тіла;
- B. бігові кроки на місці і підскоки, об'єднані в короткі зв'язки (по 4-5 рухів);
- C. легкі напівприсідання, напіввіахили і напівповороти;
- D. похитування і струшування руками і ногами;
- E. невисокі легкі махи.

2. Ритмічна гімнастика включає:

- A. рухи окремих частин тіла: згинання та розгинання, повороти і обертання (з більшими чи меншими напруженнями), махи;
- B. різновиди ходьби і бігу, підскоки і стрибки;
- C. елементи вільних вправ і художньої гімнастики;
- D. елементи вільної боротьби;
- E. танцювально-хореографічні елементи.

3. Виконання рухів в ритмічній гімнастиці має свої особливості:

A. кожна вправа окремо досить проста і тому є доступною для практично всіх вікових категорій; багаторазове повторення кожного руху, їх поєднань в зв'язках, серіях і в цілому потоці визначають їх аеробний характер, то стимулює роботу серцево-судинної, дихальної систем і забезпечує навантаження на опорно-руховий апарат;

B. більшість вправ красиві за формою та стилем виконання, рухи в них вільні, що створює сприятливі умови для розвитку пластичності;

C. ритмічний музичний супровід, а також красива і точна демонстрація рухів викладачем (або демонстратором) створюють позитивний емоційний фон;

D. окремі вправи об'єднуються в комплекси, що дозволяє включити в роботу велику кількість м'язових груп, забезпечити гармонійність впливу;

E. відсутність жорстких вимог до технічного забезпечення, можливість індивідуального вибору зручної і красивої екіпіровки, загальна позитивна обстановка роблять ритмічну гімнастику популярною.

4. При виконанні окремих рухів в ритмічній гімнастиці слід враховувати, що:

A. всі рухи в цілому повинні впливати на опорно-руховий апарат з акцентом на шийний, грудний і поперековий відділи хребта;

B. необхідно чергувати статичні і динамічні вправи;

C. слід прагнути до точності вихідних положень, напрямки і амплітуди руху; O. акцент у вправах потрібно робити на слабкі ланки і м'язи;

D. бажано вільне рівномірне дихання, але допускаються короткочасні затримки, які можуть мати позитивний вплив; потрібно поступово ускладнювати рухи і чергувати повільний і швидкий темп.

E. правильна відповідь відсутня.

5. За умовну одиницю комплексу вправ в ритмічній гімнастиці зазвичай приймають окремий рух певною ділянкою тіла:

A. рухи головою;

B. рухи руками;

C. рухи тулубом;

D. рухи вухами;

E. рухи ногами.

6. Автором терміну «аеробіка» був:

A. Дж. Соренсен;

B. К. Купер;

C. Джейн Фонда;

D. Феммі де Люсер;

E. Джудді Ш. Міссет.

7. В широкому сенсі до аеробіки відносяться:

A. ходьба, біг;

B. плавання;

- С. катання на ковзанах, лижах;
D. катання на велосипеді;
E. види рухової активності, що виконуються в помірному темпі тривалий час.
8. У зв'язку зі специфічними цілями і завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати одну з класифікацій аеробіки відповідно до якої виділяють:
- A. спортивну;
B. прикладну;
C. дихальну;
D. танцювальну;
E. оздоровчу.
9. Існує кілька типів класифікацій оздоровчої аеробіки. Г. І. Любимова пропонує класифікувати види аеробіки в залежності від ступеня впливу навантаження на опорно-руховий апарат:
- A. аеробіка низької інтенсивності (Low impact) – низькоударна аеробіка (130-142 уд./хв), що включає заняття з переважним використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями і випадками, тобто рухів, при яких одна стопа як мінімум знаходиться на підлозі, а руки не піднімаються вище рівня плечей;
B. аеробіка високої інтенсивності (High impact) – високоударна аеробіка (148-164 уд./хв), що включає такі вправи, як біг, стрибки, підстрибування, при яких обидві ноги на якийсь час відриваються від підлоги, тобто рухи виконуються з фазою польоту, а руки піднімаються вище рівня плечей;
C. аеробіка змішаної інтенсивності (Low/High impact) – аеробіка з комбінованим впливом, що включає вправи як високої, так і низької інтенсивності, використовуються різні комбінації рухів рук і ніг з різним навантаженням (наприклад: Low – рухи ногами, High – рухи руками);
D. аеробіка надвисокої інтенсивності (High impact) – надвисокоударна аеробіка (188-264 уд./хв);
E. правильна відповідь відсутня.
10. Лисицька Т. С. (2004) серед безлічі видів оздоровчої аеробіки виділяє такі основні групи напрямків:
- A. гімнастично-атлетичну (класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, терааеробіка, памп-аеробіка і ін.);
B. аероаеробіку;
C. танцювальну (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка, і ін.);
D. напрямок «схід-захід» (йога-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв);
E. аквааеробіку.
11. Вкажіть позитивні ефекти оздоровчої аеробіки:
- A. загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;
B. збільшується об'єм легенів і ефективність роботи дихальної системи; збільшується ефективність роботи серцево-судинної системи, збільшується число, розмір і еластичність кровоносних судин в серці і м'язах, серцевий м'яз зміцнюється, поліпшується постачання кров'ю;
C. знижується рівень кров'яного тиску і зменшується ризик захворювань серця;
D. зміцнюється скелетна система, збільшується загальна сила м'язів і витривалість організму, підвищується працездатність;
E. підвищується вміст ліпопротеїнів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ліпопротеїнів високої щільності знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зменшуються жирові відкладення і поліпшується зовнішній вигляд.
12. Основоположником бодібілдингу понад півстоліття тому став гарячий фанат фізичної культури:
- A. Джейн Фонда;
B. Феммі де Люсер;
C. Джудді Ш. Міссет;
D. Джо Вейдер;
E. правильна відповідь відсутня.
13. У бодібілдингу виділяють такі напрямки:
- A. змагальний;
B. спортивний;
C. оздоровчий;
D. прикладний;
E. дихальний.
14. Програма занять шейпінгом була розроблена і науково обгрунтована ленинградськими фахівцями під

керівництвом Прохорцева І. і Сергєєвої Е. в ... році і є офіційно запатентованою системою.

- A. 1978;
- B. 1988;
- C. 1998;
- D. 1987;
- E. 1977.

15. Умовно виділяють три види фітнесу (Хоулі Е.Т., 2000):

- A. загальний фітнес;
- B. прикладний фітнес;
- C. фізичний фітнес;
- D. спортивно-орієнтований фітнес;
- E. змагальний фітнес.

VI. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. У чому полягають особливості рухів в ритмічній гімнастиці?
2. Уявіть основну класифікацію видів аеробіки. Дайте їх коротку характеристику.
3. Перерахуйте основні групи напрямків оздоровчої аеробіки.
4. Які напрямки оздоровчої аеробіки відносяться до гімнастично-атлетичної групи, дайте їх коротку характеристику.
5. Які напрямки оздоровчої аеробіки відносяться до танцювальної групи, дайте їх коротку характеристику.
6. Які напрямки оздоровчої аеробіки відносяться до групи напрямків «схід-захід», дайте їх коротку характеристику.
7. У чому полягає оздоровчий ефект від занять аеробікою?
8. Які типи вправ, що розтягують існують і які з них використовуються в стретчинге?
9. Які фізіологічні механізми перешкоджають процесу розтягування м'язів?
10. Який вплив на розтягування м'язів надають рефлекси спинного мозку?
11. За рахунок яких механізмів можливо розслаблення рефлекторного скорочення м'язових волокон при статичному розтягуванні м'язів?
12. Охарактеризуйте напрямки бодібілдингу. У чому їх схожість і відмінності?
13. Які основні методи використовуються в силовому тренуванні?
14. Позначте «формулу вправ» для вирішення завдань: розвитку максимальної сили; для нарощування обсягу м'язів; для розвитку силової витривалості.
15. Назвіть розробників і країну, в якій була створена система «Шейпінг».
16. За допомогою яких компонентів в системі «Шейпінг» досягається результат?
17. Що таке відеопрограмма в шейпінгу? Як вона використовується і яку роль грає?
18. У чому особливість організації раціонального харчування в шейпінг-системі?
19. Охарактеризуйте зміст і особливість методики занять шейпінгом,
20. На які частини тіла спрямовані вправи в практичному занятті шейпінгу?
21. На які групи м'язів спрямовані вправи, з яких складається основна частина заняття шейпінгом? Чому?
22. Що таке фітнес і в чому його відмінність від шейпінгу?
23. Які принципи лежать в основі фітнес-тренінгу?
24. Які види фітнесу виділяють? У чому їх особливості?
25. Охарактеризуйте види тренінгу, використовувані в фітнесі, їх цільову спрямованість і специфіку засобів.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Бойченко Т. Є., Василяшко І.П., Гурська О. К., Коваль Н. С. Поняття про оздоровчі системи. Основи Здоров'я : 8 кл. Київ, 2016. Режим доступу: <https://narodna-osvita.com.ua/5267--7-ponyattya-pro-ozdorovch-sistemi.html>
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
4. Корнійчук Н. , Лайчук А., Корнійчук Ю, Гарлінська (Лейченко) А., Саранча М. Динаміка показників серцево-судинної системи у веслувальників на човнах «Дракон» *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 138-148. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/>
5. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.С.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
6. Нил Ф. Гордон. Хроническое утомление и двигательная активность. Киев : Олимп. лит., 1999. 126с.
7. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с. Режим доступу: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2380/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf>
8. Скорина О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
9. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
10. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.

Лабораторне заняття № 10

Тема: *Оздоровчі методики дихальних вправ.*

Мета: проаналізувати накопичений досвід використання дихальної гімнастики для лікування захворювань і підтримки хорошого здоров'я; розглянути різні види дихальної гімнастики, виокремити їх переваги та недоліки.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі 01 Освіта/ Педагогіка повинен мати сформовану здатність аналізувати, обробляти та використовувати інформацію з різних джерел, здатність застосовувати знання щодо існуючих оздоровчих методик дихальних вправ під час здійснення професійної діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Загальна характеристика оздоровчих методик дихальних вправ.
2. Дихальна гімнастика в системі хатха-йоги.
3. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельникової О.М.
4. Методика вольової ліквідації глибокого дихання Бутейка К.П.
5. Система трифазного дихання Кофлера.
6. Дихальна гімнастика за методикою Толкачова Б. С.
7. Основні дихальні вправи Дінейко К.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Безапаратні методи –

Апаратні методи –

Гіпоксикатор –

Вольова ліквідація –

Осциляторний електротренажер –

Аерофітотерапія –

Гіперфункції органів дихання –

Система трифазного дихання –

Дихальні вправи спеціального призначення –

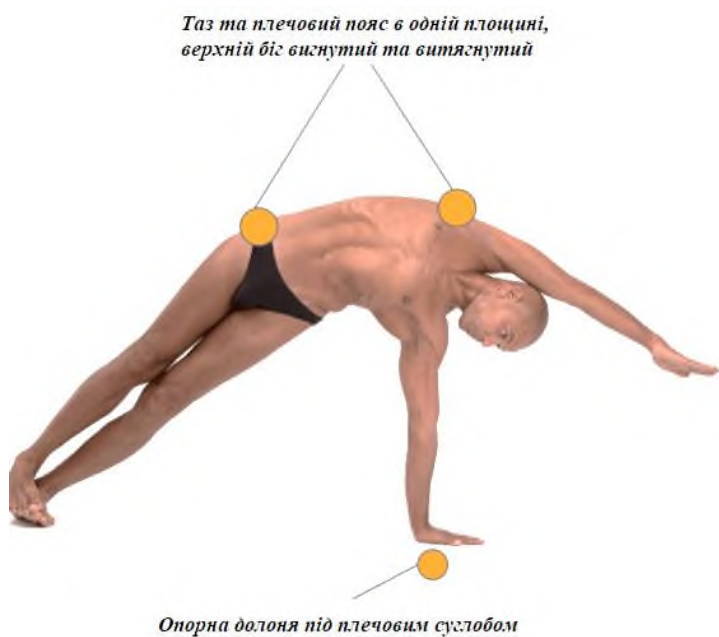
Діафрагма –

Вуглецева теорія дихання –

2. Розгляньте основні вправи з хатки-йоги:



Рис. 1. Основні вправи з хатки-йоги





Запишіть основні позитивні сторони, що дають заняття хатка-йогою:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3. Ознайомтесь та виконайте основні дихальні вправи, які пропонує Дінейко К.:

Дінейко К. пропонує основні дихальні вправи, як засіб оздоровлення організму, призначені для природного діафрагмального ошадливого дихання під час прогулянки, комплекс спеціальних призначень і звукорухового дихання.

Вправи для прогулянки. Дихаючи, під час ходьби звичайним кроком, слід звернути увагу на видих. Видих повинен бути активний, на прикінці видиху втягується низ живота. Активний видих зміцнює м'язи живота. Глибина і повнота видиху залежить від навантаження видиху. При деяких захворюваннях (наприклад гіперацидних гастритах) не можна надмірно втягувати живіт при ходьбі, щоб не посилювати моторну і секреторну функцію шлунку.

Вправа 1. Під час прогулянки потрібно дихати ритмічно. Наприклад: на 4 кроки – вдих, на 4 – видих. Ритм при цьому повинен бути суцільно індивідуальним. Це залежить від багатьох факторів: загальний стан здоров'я, вік, стать, маса тіла, ступінь тренуваності, кількість гемоглобіну в крові, стійкості до кисневої недостатності тощо. Для відпрацювання ритму дихання корисно використовувати таку вправу: на 4 кроки – вдих, а видихнути під час бігу підтюпцем (зменшуючи довжину кроку) на 8 рахунків.

Дихальні вправи спеціального призначення.

Вправа 1 – дихання заспокоює. В.п. – сидячи, повільно вдихнути (повний тип дихання), уявляючи, як свіже повітря наповнює легеневі пухирці. Затримати дихання на рахунок 1-2. Повільно видихнути через рот вузьким струменем, розслаблюючи м'язи, і під час видиху думати, що подовжений видих діє заспокійливо. Повторити 2-6 разів.

Вправа 2 – дихання поліпшує кровообіг мозку. В.п. – сидячи, повільно вдихнути через ніс. Під час затримки дихання (2-3 сек.) треба 2-3 рази підряд випинати й опускати живіт, уявляти, що рухи діафрагми поліпшують венозний кровообіг у черевній порожнині. Видихнути переривчастим сильним струменем через рот, нахилиючи голову вниз і назад (поліпшує кровообіг мозку). Вправа призначена після розумової роботи. Сон поліпшується після 20-хвилинної прогулянки.

Вправа 3 – дихання поліпшує терморегуляцію. В.п. – сидячи розслабити м'язи. Під час виконання повільного вдиху (4-7 сек.) треба напружувати м'язи рук і ніг (руки вздовж тулуба, пальці стиснути в кулаки, напружуючи м'язи ніг, як би підніматися на носки). Після короткої затримки дихання (на рахунок 1-3) зробити видих, одночасно розслаблюючи м'язи. Після видиху корисно затримати дихання (на 1-3 сек.). Повторювати кілька разів. Вправа корисна, коли порушена терморегуляція (мерзнуть ноги, руки).

Вправа 4 – дихання тонізує. В.п. – лягти на спину, руки вздовж тулуба. Видих повільний (на рахунок 1-7). Під час вдиху піднімати таз з опорою на голову і стопи. Під кінець вдиху лягти на спину, затримати дихання (на рахунок 1-3), одночасно 2 рази злегка випнути та опустити живіт. Потім зробити тривалий видих (на рахунок 1-3). Повторювати вправу 1-2 рази.

При всіх видах пішохідних прогулянок поступово подовжують маршрути або збільшують час ходьби: для ходьби від 2 до 4-6-8 км (у 2-3 прийоми), для ходьби – бігу – ходьби до 20 хв., для бігу підтюпцем – 2-4-6-8-10 хвилин. Інтенсивність занять залежить від темпу і його тривалості. Здоровим людям варто віддавати перевагу темпу, а ослабленим – тривалості занять.

У звукових дихальних вправах використовується звук у сполученні зі співом для вібраційного впливу на визначені органи (моторно-вокальний рефлекс). Вібрацію звуків можна застосовувати самотійно, не сполучаючи з іншими вправами. Звукорухові вправи – це періодично повторювані коливальні рухи звукової хвилі в голосових зв'язках, у ділянці грудей і живота. Звук «і» викликає вібрацію глотки і гортані, «и» – головного мозку, «а» і «про» – в області грудей, «е», «оу» – легень, печінки, серця, шлунка. Вібрація звуком впливає на всі органи і системи, особливо на серцево-судинну, підсилює захисно-адаптаційні реакції організму. Чим більше склад, що розспівується, буде розтягнутий, тим сильніший його вплив. Голосні треба вставляти між приголосними у визначених сполученнях.

Рекомендуються й інші сполучення звуків: «анахат» (з наголосом на останньому складі) прекрасно діє на ділянку серця; «оо-хам» (з наголосом на останньому складі) – на щитовидну залозу; «хам-сах» одночасно викликає вібрацію мозку і серця.

Обрахунки та висновки за результатами:

4. Ознайомтесь та виконайте основні дихальні вправи, які пропонує Ткачов Ф.Т.:

Ткачов Ф.Т. пропонує засвоїти техніку правильного дихання.

Вправа 1. Вихідне положення – основна стійка. Підняти руки через боки вгору та прогнутися. Замкнути руки на потилиці. Випнути груди і відхилити голову назад (не напружуючись). Зробити максимально можливий видих для того, щоб як найбільше звільнити легені від повітря. Потім вільно і глибоко вдихнути (тривалість вдиху – 5-7 сек.). Спочатку заповнити нижні частини легень, опускаючи діафрагму і випнувши живіт, потім – верхні, піднімаючи груди і ключиці. У такій послідовності робити види.

Вправа 2. Робити те саме, що у вправі 1, але в положенні сидячи, ліва рука долонею на груди, права –

на живот. Це дозволяє краще контролювати послідовність фаз вдиху і видиху.

Вправа 3. Виконується стоячи, сидячи, лежачи. Після видиху вільно вдихнути, не піднімаючи ключиці. Повітря проходить лише через ніс і наповнює лише верхівки легень. Під час видиху ребра стискаються і повітря витісняється через ніс. Середня частина легень наповнюється повітрям, живіт і ключиці залишаються майже нерухомими.

Вправа 4. Виконується стоячи, сидячи, лежачи. Після видиху вільно вдихнути, не піднімаючи ключиці. Повітря проходить лише через ніс і заповнює лише верхівки легень. Під час видиху легені вільно опустити, повітря витісняється із легень через ніс. Під час виконання вправи живіт і середня частина грудної клітки повинні бути нерухомими.

Вправа 5. Складається з трьох фаз. В положенні стоячи розслабитись, зробити видих.

Перша фаза – рухом діафрагми випнути живіт і зробити вдих.

Друга фаза – розширити нижні ребра і середню частину грудної клітки, наповнюючи її повітрям.

Третя фаза – розширити всю грудну клітку, максимально вдихнувши, при цьому живіт підтягнути. Видих виконувати через ніс поступово, ритмічно, вільно, в тій самій послідовності, що й вдих, сильно втягнути живіт, потім стиснути ребра і, нарешті, опустити плечі.

Вправа 6. Сидячи, зробити видих. Видихнувши усе повітря, почати вдих. Головний момент – видих. Виконувати його потрібно через ніс, не затримуючи повітря після вдиху. При вдиху швидко розслабити м'язи живота, опустити діафрагму. У цій вправі беруть участь лише діафрагма і м'язи живота. Тривалість видиху складає чверть тривалості вдиху. Видих – швидкий, сильний, активний; вдих – повільний, тривалий. Рекомендована вправа має два варіанти: 1. Дихання через одну ніздрю. Видихати через кожен ніздрю по черзі. Вдихати через обидві ніздрі. 2. Дихання через обидві ніздрі. Вільний вдих з наступним різким видихом через обидві ніздрі.

Обрахунки та висновки за результатами:

IV. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Дихальна гімнастика Є.Є. Пальнау.
2. Дихальна гімнастика Цзяньфей.
3. Мистецтво дихання Цигун.

V. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. До основних безапаратних методів належать:

- A. східна гімнастика тай-цзи;
- B. східна гімнастика пранаяма;
- C. дихальний тренажер Фролова В.Ф.;
- D. система трьохфазного дихання Кофлера Л.;
- E. метод ендогенного дихання Фролова В.Ф.

2. До апаратних методів належать:

- A. метод додаткового дихального простору (дихання через трубку) Галузіна А.;
- B. використання при диханні респіратора;
- C. гіпоксичні тренування за допомогою гіпоксикаторів;
- D. система трьохфазного дихання Кофлера Л.;
- E. дихальний тренажер Фролова В.Ф.

3. Не можна самостійно займатися дихальною гімнастикою:

- A. людям з нестійкою психікою;
- B. дітям до 12 років;
- C. дітям до 6 років;
- D. людям з серйозними захворюваннями легенів і серця;
- E. дітям до 16 років.

4. Йоги розрізняють такі основні методи дихання:

- A. верхнє дихання (ключичне);
 - B. середнє дихання (реберне, міжреберні);
 - C. нижнє дихання (черевне, діафрагмальне);
 - D. повне дихання;
 - E. правильна відповідь відсутня.
5. Найкращим з усіх способів дихання йоги вважають:
- A. верхнє дихання (ключичне);
 - B. середнє дихання (реберне, міжреберні);
 - C. нижнє дихання (черевне, діафрагмальне);
 - D. повне дихання;
 - E. правильна відповідь відсутня.
6. Дихальна гімнастика Стрельникової О.М. є однією з найбільш популярних методик оздоровлення організму. Її особливостями і важливими перевагами є:
- A. використання форсованого вдиху і залучення в процесі дихання найпотужнішого дихального м'яза – діафрагми;
 - B. дефіцит вуглекислого газу в крові;
 - C. контроль над праною, особливо над праною, яка прийняла форму життєвої енергії;
 - D. зменшення глибини дихання;
 - E. правильна відповідь відсутня.
7. Гімнастика Стрельникової О.М. склалася в результаті:
- A. лікування бронхіальної астми;
 - B. лікування задухи;
 - C. лікування і відновлення співочого голосу;
 - D. лікування запалення легень;
 - E. правильна відповідь відсутня.
8. Гімнастика Стрельникової О.М. тренує всю дихальну систему, перш за все:
- A. легеневу тканину;
 - B. м'язи стравоходу;
 - C. діафрагму;
 - D. м'язи гортані;
 - E. м'язи носоглотки.
9. На противагу кисневій теорії дихання обґрунтував вуглецеву теорію дихання і метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД), який, за твердженням автора, особливо корисний при лікуванні бронхіальної астми:
- A. Стрельникова О.М.;
 - B. Бутейко К. П.;
 - C. Кофлер Л.;
 - D. Толкачов Б.С.;
 - E. правильна відповідь відсутня.
10. Протипоказаннями до застосування дихальної гімнастики Бутейко є:
- A. інфекційні захворювання в гострому періоді;
 - B. загострення хронічного тонзиліту;
 - C. психічні захворювання і розумові відхилення, що не дозволяють зрозуміти суть методу;
 - D. захворювання, для яких характерні сильні кровотечі;
 - E. період між нападами задухи.
11. Основою системи трифазного дихання Кофлера є специфічні провідні принципи:
- A. носове дихання (вдих робиться лише через ніс);
 - B. можна застосовувати при гіперфункції органів дихання і на стадії загострення захворювань органів і систем, що мають гладеньку мускулатуру;
 - C. вправи, спрямовані на розвиток і зміцнення всього дихального апарату людини; це пов'язано із систематичним тренуванням дихальної мускулатури, насамперед діафрагми, а також міжреберних і найширших м'язів спини;
 - D. особливу увагу в цій системі приділено видиху, що в більшості вправ контролюється свідомо; щільний, пружний видих дозволяє тренувати весь дихальний апарат;
 - E. правильна відповідь відсутня.
12. Принципово важливим є – всі без винятку вправи системи трифазного дихання починаються з:

- А. видиху;
- В. вдиху;
- С. затримки дихання;
- Д. початок вправи значення не має;
- Е. правильна відповідь відсутня.

13. Дихальна гімнастика Толкачова Б.С. виконується:

- А. при обливанні холодною водою;
- В. при обливанні теплою водою;
- С. при високому артеріальному тиску;
- Д. при низькому артеріальному тиску;
- Е. правильна відповідь відсутня.

14. К. Дінейко пропонує основні дихальні вправи:

- А. контроль над праною, особливо над праною, яка прийняла форму життєвої енергії;
- В. які виконуються в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи;
- С. як засіб оздоровлення організму, призначені для природного діафрагмального ощадливого дихання під час прогулянки, комплекс спеціальних призначень і звуко рухового дихання;
- Д. найбільш прості та ефективні, ті які радять робити дітям у початкових класах і дитячому саду;
- Е. правильна відповідь відсутня.

15. Вправи методики Бутейко полягають у:

- А. використання форсованого вдиху і залучення в процесі дихання найпотужнішого дихального м'яза – діафрагми;
- В. контролі над праною, особливо над праною, яка прийняла форму життєвої енергії;
- С. зменшенні глибини дихання розслабленням діафрагми до стану легкої нестачі повітря, тобто бажання глибоко вдихнути;
- Д. дефіциті вуглекислого газу в крові;
- Е. Правильна відповідь відсутня.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Які зміни в організмі людини відбуваються при дефіциті вуглекислого газу?
2. Вкажіть які основні дихальні вправи, як засіб оздоровлення організму, пропонував К. Дінейко.
3. Опишіть три специфічні провідні принципи системи трифазного дихання.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

Базова

1. Близнюк З. М., Грищук С. М. Припинення паління як доказовий спосіб лікування хронічного обструктивного захворювання легень. *Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів галузі знань «Охорона здоров'я»* : матеріали II міжвуз. наук.-прак. конф. з міжнар. участю. Ужгород ; Житомир, 2021. С. 28-30. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34249/>
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
4. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. Київ : Знання України, 2004. 196 с.

5. Корекція дихання у студентів засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. вказ. для студентів / упор. А. Г. Істомін, О.Д. Петрухнов, Н.В. Стратій та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 28 с.

6. Корнійчук Н. М., Гирина А. А, Сидоренко А. В. Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання у плавців високої кваліфікації. *Спортивна наука – 2017* : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2017. С. 61–65. <http://eprints.zu.edu.ua/26863/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%96%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9D.%D0%9C..pdf>

7. Крук М. З., Ляшевич А. М., Чернуха І. С., Крук А. З., Левчук Л. І. Функціональний стан кардіореспіраторної системи організму студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3 (123). С. 93-97. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/110>

8. Кузнецова Т. Д., Левитский П.М., Язловецкий В. С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. Киев : Здоровье, 1989. 136 с.

9. Кучеренко Г.В. використання методик дихальної гімнастики в загальноосвітній школі. *Наук. часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 66. С. 125-129. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4554/1/Use%20of%20respiratory%20gymnastics.pdf>

10. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>

11. Скорина О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.

12. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.

13. Стрельникова О. М. Парадоксальна дихальна гімнастика. *Фізкультура и спорт*. 1990. № 2. С. 16-17.

14. Твердохліб О.Ф. Дихальні вправи для здоров'я. *Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського* : офіц. сайт. Режим доступу: <https://kpi.ua/breath-photo>

15. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.

16. Фізичне виховання. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : метод. вказівки / уклад.: М. М. Долиніна, Ір. В. Дорошенко, І. І. Назарова, Іг.В. Дорошенко, В.Г.Харченко, П. О. Воліваха, В. М.Данилюк, З.В. Фабро. Київ : НУХТ, 2010. 94 с. Режим доступу: <http://library.nuft.edu.ua/ebook/file/56.pdf>

Лабораторне заняття № 11

Тема: Характеристика східних систем оздоровлення.

Мета: підвищити рівень інформованості студентів щодо характеристики східних систем оздоровлення; ознайомити з відмінними рисами східних оздоровчих систем.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо використання східних систем оздоровлення, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Відмінні риси східних оздоровчих систем.
2. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.
3. Йога – оздоровча система Індії.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Закон «Великої межі» («Тайцзи») –

Концепція «Навчання про вигодовування життя» («Яншенсюе») –

«Інь» –

«Ян» –

Основний принцип гімнастики циган –

Йога –

Основоположний принцип йоги –

2. При запозиченні східних національних систем оздоровлення важливо їх адаптувати до історично сформованої вітчизняної системи фізичного виховання. Якщо звернутися до практики, то виявляється, що багато елементів йоги окремо давно знайшли застосування в сучасному спортивному тренуванні і лікувальній фізичній культурі. Назвіть їх:

1. _____

2. _____

3. _____

3. Заповніть таблицю:

Таблиця 1

«Східні системи оздоровлення»

Назва системи	Характеристика
Оздоровча гімнастика ци-гун	
Оздоровча гімнастика тай-цзи-цьюань	
Ушу	
Хатха-йога	
Раджа-йога	

4. Доповніть речення:

Східні системи фізичних вправ ввібрали в себе багатовікові традиції і багатий досвід не одного покоління. Вони дозволяють _____

Системи оздоровчої гімнастики в Китаї розвивалися в контексті загальної концепції _____

Методика вправ в ушу заснована на _____

Система баоцзянь-гун, або вправи для збереження здоров'я, призначена для осіб похилого та старечого віку; включає _____ вправу полегшеного характеру і спрямована на профілактику захворювань у практично здорових людей.

В системі фізичного тренування йогів органічно пов'язані _____ процеси, які властиві людині як цілісній субстанції.

4. Ознайомтесь з відомими майстрами ушу та опишіть їх життєвий шлях:

Сунь Лутан (1860-1933)		
Лян Сюэсян (1810–1895)		
Вон Фэйхун (Хуан Фэйхун) (1847-1924)		
Хо Юаньцзя (1868-1910)		
Ип Ман (1893-1972)		
Матулевський Микола Анатолійович (1958)		

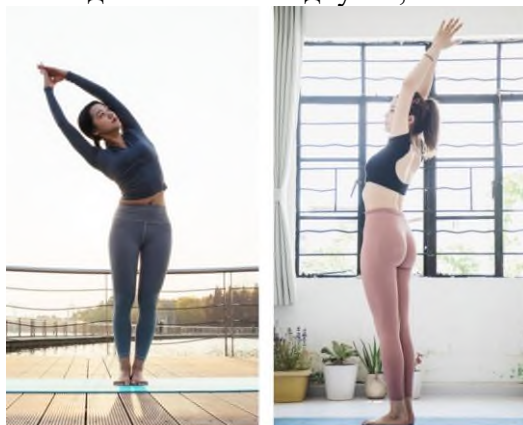
5. Виконайте вправи китайської оздоровчої система Цигун:

Робота з енергіями в Цигун відноситься до поширених практик. Початківцям досить простих вправ для підтримки здоров'я, бадьорості та спокою розуму. Для занять виберіть зручний одяг, що не стискає рухів. Знайдіть місце, де вам ніхто не завадить зосередитись на собі.

Вправи для початківців.

Вправа «Дракон, що качає колыску»:

Поставте ноги на ширину плечей і перекотіться з носка на п'яту 5 разів. Потім виконайте цю ж вправу, але з боку в бік. Будьте уважні до свого тіла: відчуйте, які м'язи відповідають за рух.



Вправа «Танцюючий дракон»:

Ця вправа допоможе вирішити проблеми з колінами, шиєю, нижньою частиною живота. Встаньте прямо, з'єднавши ступні. Руки покладіть на коліна, злегка нахилившись уперед із рівною шиєю. Присядьте, а потім випряміть коліна. Повторіть 10 разів. Після закінчення опишіть колінами коло по 10 разів в кожен бік.

Вправа «Танцююча змія»:

Ефективна вправа при проблемах із хребтом. Встаньте прямо, з'єднавши ступні, покладіть руки за голову. Не поспішаючи обертайте стегна в один, а потім в інший бік. Повторіть 5 разів.

Вправа «Розгойдування веселки»:

Стабілізує дихання та покращує рухливість хребта. Поставте ноги на ширину плечей і трохи присядьте. Зробіть вдих і підніміть руки вгору, трохи розвівши їх убік. На видиху перенесіть вагу тіла на праву ногу, зігнувши її в коліні та нахиливши корпус. Зробіть по 6 повторів в обидві сторони.

Найбільш поширені вправи

Вправа «Маятник». Положення стоячи, п'яти разом, стопи розведені один від одного на 90 градусів. Нахиліться трохи вперед, опустіть і розслабте руки. Протягом 5 хвилин виконуйте коливальні рухи талією з боку в бік півколом з максимальною амплітудою. Руки нагадують маятник. Вправа корисна при болях у попереку і стимулює внутрішні органи черевної порожнини.

Вправа «Атлант». Стоячи опустіть руки вниз, підніміть передпліччя під кутом 90 градусів, поверніть кисті долонь один до одного і торкніться з'єднайте пальці, переплітаючи їх. Не роз'єднуючи пальців, підніміть руки вгору якомога вище, звернувши долоні догори, до неба. При цьому стопи не відривайте від підлоги. Залишайтеся в цьому положенні 3 хвилини, візуалізуйте рух енергії від ніг до неба. Потім роз'єднайте пальці і різко відпустіть руки вздовж тулуба. Вправа виконується 5 разів вранці. Заряджає енергією на весь день і особливо рекомендується людям з синдромом хронічної втоми. Сприяє довголіттю. Має легендарну історію походження і входить в комплекс вправ сучасних тибетських ченців.

Вправа «Місяць». Ще одна легендарна вправа. Гуру цигун стверджують про дивовижний омолоджуючий ефект внаслідок систематичного її виконання: Встаньте прямо, максимально розслабтеся. Повільно нахиліться вперед і опустіть руки. Ваші ноги і руки повинні бути прямими. Відчуйте, як енергія піднімається через ваше тіло від талії до спини. Потім починайте повільно піднімати руки догори. Дихання при цьому глибоке, повільне. Піднявши обидві руки над головою, складіть пальці таким чином, як ніби ви взяли в руки місяць. Руки тягнуться як можна вище вгору: місяць адже високо. «Піймавши місяць» зробіть з ним поворот всім тілом спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти. Відпустіть місяць висіти на небі далі, опустіть руки вздовж тулуба, глибоко видихніть, представляючи турбулентний потік негативної енергії, що покидає ваше тіло через видих. Потрібно 5-6 повторень.

Вправа «Човник». Вправа для людей, що мають сидячу роботу і ведуть малорухомий спосіб життя. Потужна профілактика остеохондрозу, що локалізується в будь-якому відділі хребта. Ляжте на підлогу обличчям вниз, витягніть руки вперед, а ноги назад якомога більше. Уявіть мотузки, які піднімають кінці рук і ніг вгору, голову заведіть назад, потилицю – до хребта, але без напруги. Тепер ваше тіло прийняло форму човника. Повільно розгойдується на животі взад і вперед, представляючи перекасти енергії від рук до ніг. Вправа виконується всього один раз, але максимально тривалий час.

Законспекуйте особливі переваги занять Цигун перед іншими варіантами оздоровчих процедур:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Життєвий шлях та основні праці одного із одинадцяти засновників ушу Лі Цзюньфена.
2. Історія йоги.
3. Китайська оздоровча система Цигун.

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Відмінними рисами східних оздоровчих систем є:
 - A. релігійно-філософські основи; ритуальність і образність оформлення занять;

В. спроба глибокого осмислення рухів тіла і зв'язування їх з внутрішнім відображенням – процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів;

С. суворе регламентація дій, поз і їх поєднань, відповідна канонам тієї чи іншої системи; використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне обговорювання дії, образність при зверненні до конкретного органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень і розслаблень тощо);

Д. наявність зводу правил-вимог, які визначають манеру і стиль поведінки учня, його спілкування з учителем;

Е. формування певного і своєрідного способу життя.

2. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї розвивалися в контексті загальної концепції «Навчання про вигодовування життя» («Яншенсюе»), яка сформувалася в процесі історичного розвитку філософії як цілісна система знань про вдосконалення організму в епоху Чуньцю-Чжаньго:

А. V ст. до н. е.;

В. VIII-III ст. до н. е.;

С. VIII-III ст. н. е.;

Д. II-III ст. до н. е.;

Е. IV ст. до н. е..

3. В основі вчення лежить ідея про підтримку гармонії між двома першоосновами – (негативний заряд, жіноче начало) і «Ян» (позитивний заряд, чоловіче начало) – і їх маніфестаціями в матеріальний світ у вигляді трьох складових:

А. плоті («Цзин»);

В. життєвої енергії («Ци»);

С. свідомості, або духу («Шень»);

Д. Невірності «Інь»;

Е. Вартості («Кень»).

4. У підборі оздоровчих вправ вимоги ушу зводяться до наступного:

А. основу оздоровчого ушу повинні складати рухи національної школи тай-цзи-цюань;

В. заняття проводяться на природних майданчиках і без спеціального обладнання;

С. заняття проводяться зі спеціальним обладнанням;

Д. комплекси з найпростіших видів вправ виконуються 4-6 хв;

Е. рухи послідовно ускладнюються.

5. Серед характерних ознак комплексів вправ оздоровчого ушу можна виділити такі:

А. характер дій: плавність і «заокругленість» рухів, їх мала і середня амплітуда;

В. режим дії: на фоні відносно повільного темпу, рівномірність і безперервність дій;

С. робочі пози: пряме, вертикальне положення тулуба і голови;

Д. супроводжуючі умови: розслабленість, уявний супровід руху і зоровий контроль за рухом рук; рівномірне, нефорсоване дихання;

Е. умови забезпечення заняття: дотримання відносної тиші, обмеження зовнішніх подразників, аж до повного їх виключення, внутрішній спокій, зосередженість.

6. Суворі вимоги до організації занять ушу і виконання вправ визначають і відповідні методичні правила:

А. суворе черговість рухів в комплексі; досягнення кожної вправи і конкретна адресація вправ;

В. доступність комплексу для будь-якої статі і віку;

С. глибока віра в користь вправи як мотиваційна основа заняття;

Д. доведення ступеня володіння вправою до автоматизму (привчатися);

Е. постійне вдосконалення майстерності, що передбачає послідовний перехід до все більш складних комплексів.

7. Етапи навчання вправам в ушу в цілому подібні до загальноприйнятих у фізичному вихованні:

А. перший етап передбачає освоєння зовнішніх форм і послідовності рухів одного комплексу;

В. другий етап – уточнення деталей і стилістики рухів, з'єднання окремих фрагментів в цілісну комбінацію, вибір індивідуального темпу руху і постановка відповідного дихання;

С. на третьому етапі відбувається автоматизація та гармонізація рухів, об'єднання зовнішніх форм рухового вираження з внутрішнім змістом (осмислення рухів), управління психічним і фізичним станами;

Д. на четвертому етапі відбувається автоматизація систем;

Е. правильна відповідь відсутня.

8. Одним з найважливіших елементів хатха-йоги, який обов'язково повинен бути включений в систему оздоровлення, є формування:

- A. «Мистецтва чотирьох умінь»;
- B. «Мистецтва п'яти умінь»;
- C. «Мистецтва двох умінь»;
- D. «Мистецтва шести умінь»;
- E. «Мистецтва трьох умінь».

9. Основні ефекти впливу вправ ушу на організм людини:

- A. загальнорозвиваючі;
- B. оздоровчі;
- C. шокуючі;
- D. противажні;
- E. правильна відповідь відсутня.

10. Етапи навчання вправам в ушу в цілому подібні до загальноприйнятих у фізичному вихованні. На третьому етапі відбувається:

- A. автоматизація та гармонізація рухів;
- B. освоєння зовнішніх форм і послідовності рухів одного комплексу;
- C. об'єднання зовнішніх форм рухового вираження з внутрішнім змістом (осмислення рухів);
- D. управління психічним і фізичним станами;
- E. уточнення деталей і стилістики рухів.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. У чому відмінні риси східних оздоровчих систем?
2. У чому особливості оздоровчої гімнастики цигун?
3. У чому особливості оздоровчої гімнастики тай-цзи-цьюань?
4. У чому особливості оздоровчої гімнастики ушу?
5. У чому схожість і відмінність оздоровчих гімнастик Китаю (ци-гун, тай-цзи-цьюань, ушу)?
6. Охарактеризуйте релігійно-філософську основу системи індійських йогов (ступені вдосконалення).
7. Що таке хатха-йога? Яке місце вона займає в системі йога?
8. Які елементи йоги використовуються в нашій практиці фізичного виховання?
9. Які вміння формуються в системі оздоровлення хатха-йоги і за допомогою яких методів?

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
2. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
3. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / за наук. ред. К. Б. Ставицької. Київ : Основа. 2008. 200 с.
4. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: [http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%20%20%20%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf](http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%20%20%20%20%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf)
5. Скорина О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
6. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.

Лабораторне заняття № 12

Тема: «Каланетика», музикотерапія, ароматерапія та кольоротерапія як методи оздоровлення.

Мета: вивчити комплекс вправ, що базуються на йогівських асанах, проаналізувати вплив музики на організм людини, прослідкувати кольороенергетичний вплив на стан організму та вивчити основні правила корисної ароматерапії.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо використання каланетики, музикотерапії, ароматерапії та кольоротерапії як методи оздоровлення та підвищення фізичної працездатності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Поняття про «Каланетику».
2. Музикотерапія як метод оздоровлення.
3. Ароматерапія як мистецтво використання різнотипних ароматичних речовин.
4. Кольорооперація та її вплив на фізіологічний та психологічний стан організму.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Каланетика –

Розтягуючі вправи –

Статичні вправи –

Музикотерапія –

Театротерапія –

Книготерапія –

Артотерапія –

Психоемоційний стан людини –

Ритм –

Ароматерапія –

Ефірні олії –

Гідрозолі –

Аромалампа –

Ароматерапевти –

Кольоротерапія –

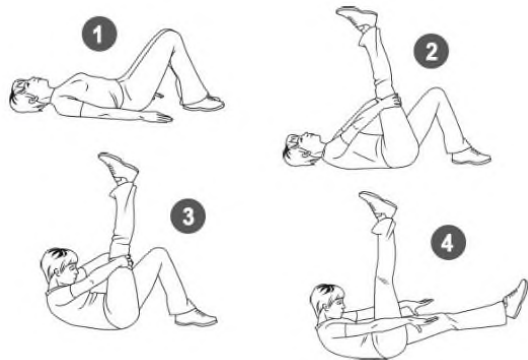
Кольороенергетичний вплив –

«Колірна мікстура» -

Кольорове опромінювання –

2. Опрацюйте та виконайте 15 класичних вправ для домашніх тренувань з калланетики та запишіть типові помилки при їх виконанні.

Схема виконання	Характеристика виконання
<p>Вправа 1. Вправа розтягує косі м'язи живота, м'язи спини та верхнього плечового поясу.</p>  <p>Темп виконання</p> <p>Темп виконання повільний, плавний. Кількість повторень 25 рахунків, з поступовим збільшенням до 100 рахунків у кожную сторону.</p> <p>Типові помилки:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Вихідне положення: станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі, голову тримайте прямо, погляд спрямований вперед.</p> <p>Техніка виконання: злегка зігніть коліна, підніміть праву руку вгору і потягніться якомога вище, не піднімаючи при цьому вгору плече, ліву руку опустіть на стегно, підтягніть сідниці, подайте таз вперед-вгору, витягніть праву руку ще більше і виконайте повільний нахил убік продовжуючи витягати руку. Розслабте шию та верхній плечовий пояс і м'яко, з амплітудою менше одного сантиметра, робіть нахили убік. Щоб повернутись у вихідне положення, переведіть праву руку в положення перед собою, зігніть коліна, нахиліться вперед і, не згинаючи руку, виконайте рух рукою та тулубом у ліву сторону. Перед тим як повернутись у вихідне положення, підтягніть сідниці, подайте таз вперед-вгору і станьте прямо. Виконайте вправу в інший бік.</p>
<p>Вправа 2. Вправа зміцнює м'язи живота, підтягує груди, розтягує спину та область між лопатками, знімає напругу у м'язах шиї.</p>  <p>Темп виконання</p> <p>Темп виконання повільний, плавний. Кількість повторень 25 рахунків з поступовим збільшенням до 75 рахунків.</p> <p>Типові помилки:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Вихідне положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і зведені разом, стопи притиснуті до поверхні, руки розташовані вздовж тулуба.</p> <p>Техніка виконання: візьміться руками за внутрішню поверхню стегон і розведіть лікті догори. Плавним рухом підніміть голову над поверхнею, плечі автоматично підуть за головою. Округліть верхню частину тулуба так, щоб ніс було направлено всередину грудної клітки. Коли відчуєте, що більше не можете округлити шию та плечі, витягніть руки вздовж тулуба, паралельно поверхні та повільно, з амплітудою менше одного сантиметра, виконайте рух руками вперед-назад. Під час виконання розслабте все тіло, напружуються лише м'язи живота. Повільним рухом поверніться у вихідне положення.</p>
<p>Вправа 3. Вправа зміцнює м'язи живота, підтягує груди, розтягує м'язи спини та область між лопатками, послаблює напругу шийних м'язів.</p>	<p>Вихідне положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи притиснуті до поверхні, руки розташовані вздовж тулуба.</p>



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень 25 рахунків з поступовим збільшенням до 75 рахунків.

Виконавши вправу на праву ногу, повторіть її на ліву.

Типові помилки:

Техніка виконання: плавним рухом підніміть праву ногу. Обхопіть її за задню поверхню стегна, округліть лікті, спрямовуючи їх убік вгору. Потім повільно підніміть над поверхнею голову та плечі, округліть їх так, щоб ніс був направлений усередину грудної клітки. Опустіть руки вздовж тулуба, паралельно поверхні і випряміть ліву ногу, але так, щоб вона не торкалася підлоги. Потім повільно, з амплітудою менше одного сантиметра, виконайте рух руками вперед-назад. Для того, щоб повернутися у вихідне положення, спочатку зігніть ліве коліно, потім праве, опустіть до грудей і поставте повільно стопи на поверхню. Опустіть на підлогу голову та плечі.

Вправа 4. Вправа підтягує всі м'язові групи живота, послаблює напругу в задній частині шиї та подовжує її, послаблює напругу в ділянці лопаток.



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень 25 рахунків з поступовим збільшенням до 100.

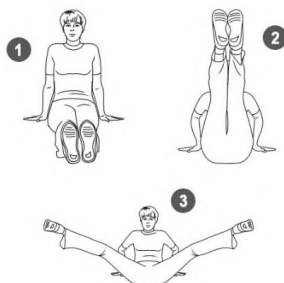
Типові помилки:

Вихідне положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи притиснуті до поверхні, руки розташовані вздовж тулуба.

Техніка виконання: у цьому положенні плавним рухом повільно підніміть до грудей коліно, одне за одним і випряміть ноги вгору. Обхопіть руками задню поверхню стегон і розведіть лікті убік. Повільно підніміть над поверхнею голову та плечі, округляючи спину.

Потім витягніть руки вперед, паралельно поверхні і повільно, з амплітудою кілька сантиметрів, виконайте рух руками вперед-назад. Якщо ви відчули напругу в ділянці шиї, зігніть руки в ліктях і покладіть на потилицю.

Вправа 5. Вправа підтягує та зміцнює м'язи живота.



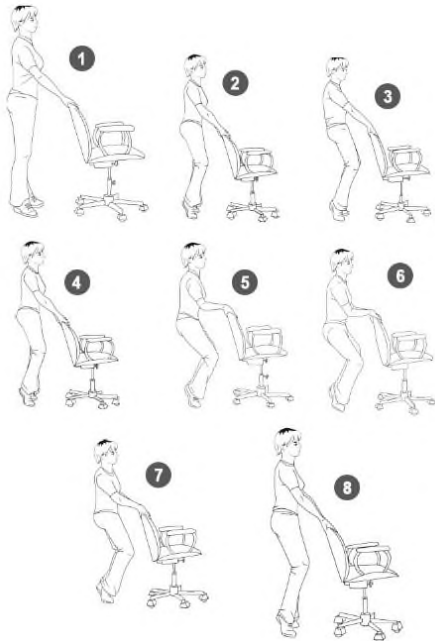
Темп виконання

Темп виконання середній. Кількість повторень – двічі по п'ять рахунків кожен.

Типові помилки:

Вихідне положення: сидючи спиною до опори, руки вгору і тримаються за неї (якщо немає можливості триматися за опору вгору, виконайте упор руками ззаду), тіло розслаблене, ноги з'єднані та витягнуті перед собою. Техніка виконання: у цьому положенні зігніть ноги в колінах, підтягніть до грудей якомога вище. Підніміть прямі ноги вгору і повільно виконайте розведення і зведення ніг. Поверніться у вихідне положення та знову повторіть вправу.

Вправа 6. Вправа зміцнює та підтягує м'язи ніг та живота, розтягує спину, зберігає рухливість кульшових суглобів. Вправу виконують за допомогою опори.



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень два сета (1 сет – 2 рухи вгору, 1 рух на середньому рівні) з поступовим збільшенням до п'яти сетів.

Типові помилки:

Вправа 7. Вправа розтягує м'язи шії, спини, область між лопатками, внутрішню частину стегна, підколінні сухожилля, ікри. Вправа виконується з допомогою опори.



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень 10 рахунків із поступовим збільшенням до 50 рахунків на кожну ногу. Виконавши вправу на праву ногу, виконайте її на ліву.

Типові помилки:

Вихідне положення: станьте обличчям до опори і обіпріться об неї руками, але не сильно. Ноги разом, стопи розгорнуті назовні, спина пряма, плечі розправлені.

Техніка виконання: підніміться на носочки, з'єднайте п'яти і розгорніть коліна. У цьому положенні, згинаючи коліна, опустіться вниз на кілька сантиметрів, подайте таз вперед-вгору, округляючи попереk і сідниці. Поверніть таз у вихідне положення і, згинаючи коліна, опустіться ще на кілька сантиметрів. Знову подайте таз вперед-вгору, округляючи попереk та сідниці.

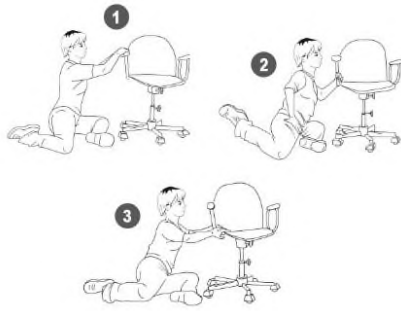
Поверніть таз у вихідне положення та, випрямляючи коліна, поверніться на початковий рівень. Потім знову подайте таз вперед-вгору і поверніться у вихідне положення. Таким чином, ви повинні виконати вправу на двох рівнях: початковому і середньому, щоразу подаючи таз вперед-вгору і повертаючи його на місце.

Вихідне положення: станьте обличчям до опори та покладіть на неї пряму праву ногу (приблизно на рівні пояса), опорна нога також пряма, стопа трохи розгорнута назовні.

Техніка виконання: плавним рухом підніміть обидві руки вгору і потягніться якомога вище. Відчуйте розтягнення в області спини та живота. З цього положення, витягаючись нагору, виконайте повільний нахил тулуба вперед до ноги.

Коли відчуєте, що більше не можете витягуватися, зігніть руки в ліктях і розташуйте перехрестивши їх на голілки, лікті повинні бути розведені убік. Повільно з амплітудою менше одного сантиметра виконайте плавні нахили до ноги.

Вправа 8. Вправа округляє та підтягує сідниці. Відновлює пружність зовнішньої частини стегна та сідниць. Вправа виконується з допомогою опори.



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень 25 рахунків із поступовим збільшенням до 100 рахунків на кожну ногу.

Типові помилки:

Вихідне положення: сядьте обличчям до опори та візьміться за неї руками. Ліва нога зігнута в коліні та розташована перед вами, права нога зігнута в коліні та відведена назад.

Техніка виконання: з цього положення опустіть праву руку на стегно і подайте таз і тулуб вперед так, щоб підняти над поверхнею стопу та гомілку правої ноги. Поверніть руку на опору, розслабте плечі і підніміть на кілька сантиметрів догори коліно правої ноги. У цьому положенні повільно, з амплітудою менше одного сантиметра, виконайте плавні рухи ногою вперед-назад. Виконавши вправу на праву ногу, виконайте на ліву ногу.

Вправа 9. Вправа округлює, підтягує та відновлює пружність зовнішньої частини стегна та сідниць. Вправа виконується за допомогою опори.

Темп виконання

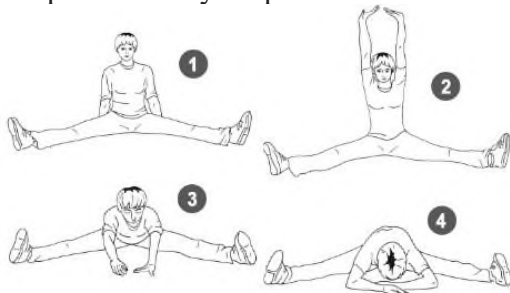
Темп виконання повільний, плавний. Кількість повторень 25 рахунків із поступовим збільшенням до 100 рахунків на кожну ногу.

Типові помилки:

Вихідне положення: сядьте обличчям до опори та візьміться за неї руками. Ліва нога зігнута в коліні і розташована перед вами, права нога витягнута вбік.

Техніка виконання: покладіть праву руку на стегно і подайте вперед таз та стегно правої ноги. Поверніть руку на опору, злегка відхиліть плечі та тулуб у бік, протилежний від витягнутої ноги. Підніміть на кілька сантиметрів вгору від поверхні праву ногу та повільно, з амплітудою не більше кількох сантиметрів, виконайте рух ногою вгору-вниз. Виконавши вправу на праву ногу, виконайте на ліву ногу.

Вправа 10. Вправа розтягує м'язи верхнього плечового поясу та рук, грудні м'язи, м'язи спини, внутрішню частину стегна, підколінні сухожилля, ікри. Подовжує м'язи, зберігаючи гнучкість та еластичність, запобігає травмам. Ці рухи дозволяють зберегти в тонусі практично все ваше тіло.

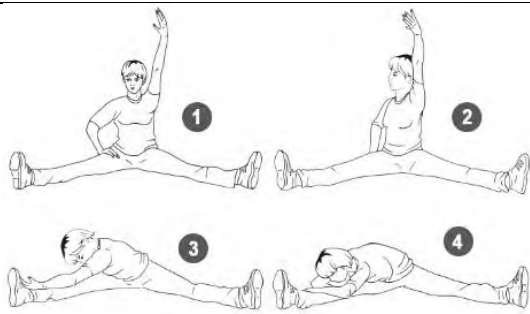


Темп виконання

Типові помилки:

Вихідне положення: сидячи на поверхні, ноги розсунуті в сторони настільки широко, наскільки дозволяє ваша розтяжка (але намагайтеся уникати болючих відчуттів), упор руками ззаду.

Техніка виконання: плавним рухом підніміть обидві руки вгору і виконайте повільний нахил тулуба вперед, доки руки не торкнуться поверхні. Потім зігніть руки в ліктях і покладіть передпліччя та лікті на поверхню. У цьому положенні повільно з амплітудою не більше одного сантиметра виконайте плавні нахили вниз. Розслабтеся та за допомогою рук, поверніться у вихідне положення.

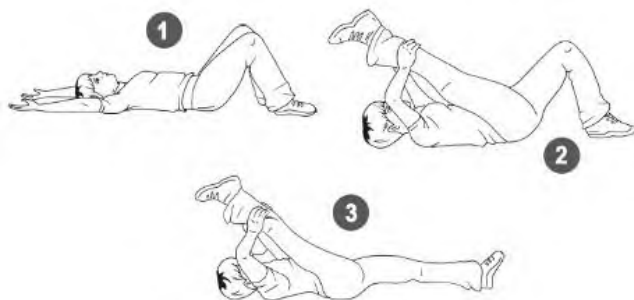


Темп виконання

Типові помилки:

Вихідне положення: сядьте прямо, праву руку покладіть на стегно, витягніть ліву вгору.

Техніка виконання: злегка розгорнувши плечі у бік правої ноги, виконайте повільний нахил тулуба вправо до ноги. Потім переведіть праву руку до лівої, руки схрещуються на гомілці, розведіть убік лікті та повільно, з амплітудою не більше одного сантиметра виконайте плавні нахили до ноги. Розслабтеся і, допомагаючи собі руками, поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу в інший бік.



Темп виконання

Типові помилки:

Вихідне положення: лежачи на поверхні, ноги зігнуті в колінах, стопи притиснуті до підлоги, руки витягнуті зверху над головою.

Техніка виконання: плавним рухом підніміть праву ногу вгору та випряміть її в коліні. Потім обхопіть руками ногу за задню поверхню стегна і розведіть убік лікті. У цьому положенні повільно з амплітудою менше одного сантиметра виконайте підтягування ноги до себе. За бажання ліву ногу можна випрямити та покласти на поверхню. Після закінчення, щоб повернутися у вихідне положення, спочатку повільно зігніть праву ногу в коліні та плавно опустіть на поверхню. Виконайте вправу з рухом на іншу ногу.



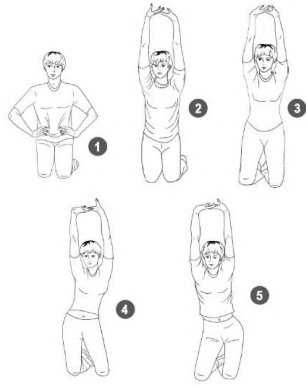
Темп виконання

Типові помилки:

Вихідне положення: лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях і розташовані над головою одному рівні з плечима, долоні спрямовані вгору.

Техніка виконання: в цьому положенні плавним рухом підніміть праву ногу, зігніть її в коліні і притисніть до грудей. Потім відведіть ногу вліво якнайдалі, при цьому плечі і верхня частина спини не повинні відриватися від поверхні. Торкніться коліном правої ноги підлоги та повільно, з амплітудою менше одного сантиметра, виконайте рух ногою вгору-вниз. Щоб повернутися до початкового положення, знову переведіть зігнуту в коліні праву ногу до грудей і опустіть її, випрямляючи, на поверхню. Повторіть вправу на іншу ногу.

Вправа 11. Вправа знімає напругу в ділянці тазостегнового відділу, зміцнює м'язи живота, сідниць, ніг. Розтягує м'язи рук та спини.

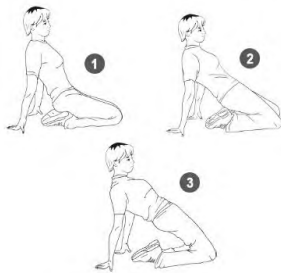


Темп виконання

Виконуйте вправу у повільному темпі. Кількість повторень двічі на кожную сторону з поступовим збільшенням до п'яти разів.

Типові помилки:

Вправа 12. Вправа розтягує м'язи стегон, грудні м'язи, а також м'язи спини.



Темп виконання

Виконуйте вправу у повільному темпі. Кількість повторень десять рахунків, з поступовим збільшенням до 40 рахунків.

Типові помилки:

Вправа 13. Вправа підтягує м'язи стегон, зміцнює ікри та стопи.



Темп виконання

Виконуйте вправу у повільному темпі. Кількість повторень 25 рахунків з поступовим збільшенням до 100 рахунків.

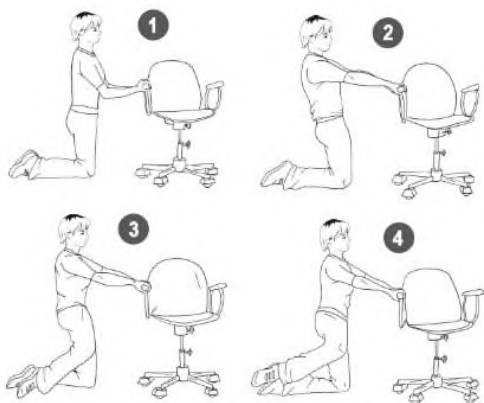
Типові помилки:

Початкове положення: стоячи на колінах, підігнувши ноги під себе, опустіть сідниці на п'яти. Спина пряма. Руки розташовані на поясі. Техніка виконання: плавним рухом підніміть прямі руки вгору, з'єднайте кисті у замок і потягніть корпус на 4-5 сантиметрів вгору. Потім підніміть таз над п'ятами, злегка розведіть стегна і подайте таз вперед-вгору якомога вище. У цьому положенні виконайте повільні кругові обертання стегнами вправо та вліво. Обертання намагайтеся виконувати з маленькою амплітудою.

Початкове положення: сидячи на колінах, підігнувши ноги під себе, сідниці на п'ятах, упор руками ззаду. Техніка виконання: у цьому положенні підтягніть сідниці, подайте таз вперед-вгору. Підніміть тулуб і таз вгору і вигніть якомога вище, але не завдаючи біль спині. Повільно з амплітудою менше одного сантиметра виконайте рух тазом вгору-вниз. Після виконання плавно та акуратно поверніться у вихідне положення.

Вихідне положення: сидячи навпроти стільця або столу, притисніть стопи витягнутих ніг до ніжок опори, випряміть спину, округліть плечі, щоб зняти напругу з м'язів спини. Техніка виконання: у цьому положенні, напружуючи м'язи стегон, спробуйте стиснути ніжки опори стопами. Розслабтеся і знову повторіть стиснення. Знову розслабтеся і напружте м'язи стегон настільки, наскільки зможете.

Вправа 14. Вправа підтягує та округлює сідниці, відновлює їхню пружність.



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень 100 рахунків у кожну сторону.

Типові помилки:

Вправа 15. Вправа підтягує та округлює сідниці, відновлює їхню пружність. Зміцнює м'язи стегон. Дає можливість зберегти і надати прекрасну форму вашим сідницям та стегнам.



Темп виконання

Темп виконання повільний. Кількість повторень 100 рахунків у кожну сторону.

Типові помилки:

Початкове положення: стоячи на колінах перед опорою, ноги разом, стопи з'єднані.

Техніка виконання: візьміться руками за опору (руки зігнуті в ліктях) і трохи розведіть лікті в сторони. Плавно відхиліть тулуб назад до прямого положення рук. Підтягніть сідниці, подайте таз вперед-вгору і округліть плечі, зберігаючи пряме положення спини. Повільно піднімайте убік догори праве коліно, стопа не повинна відриватися від підлоги, вона повинна плавно ковзати по ньому.

Піднявши коліно якомога вище убік, підніміть на кілька сантиметрів над поверхнею стопу і повільно, з амплітудою в два сантиметри, виконайте рухи стопою вперед-назад. Після виконання повільно поверніть ногу у вихідне положення. Розслабтеся та виконайте вправу на іншу ногу.

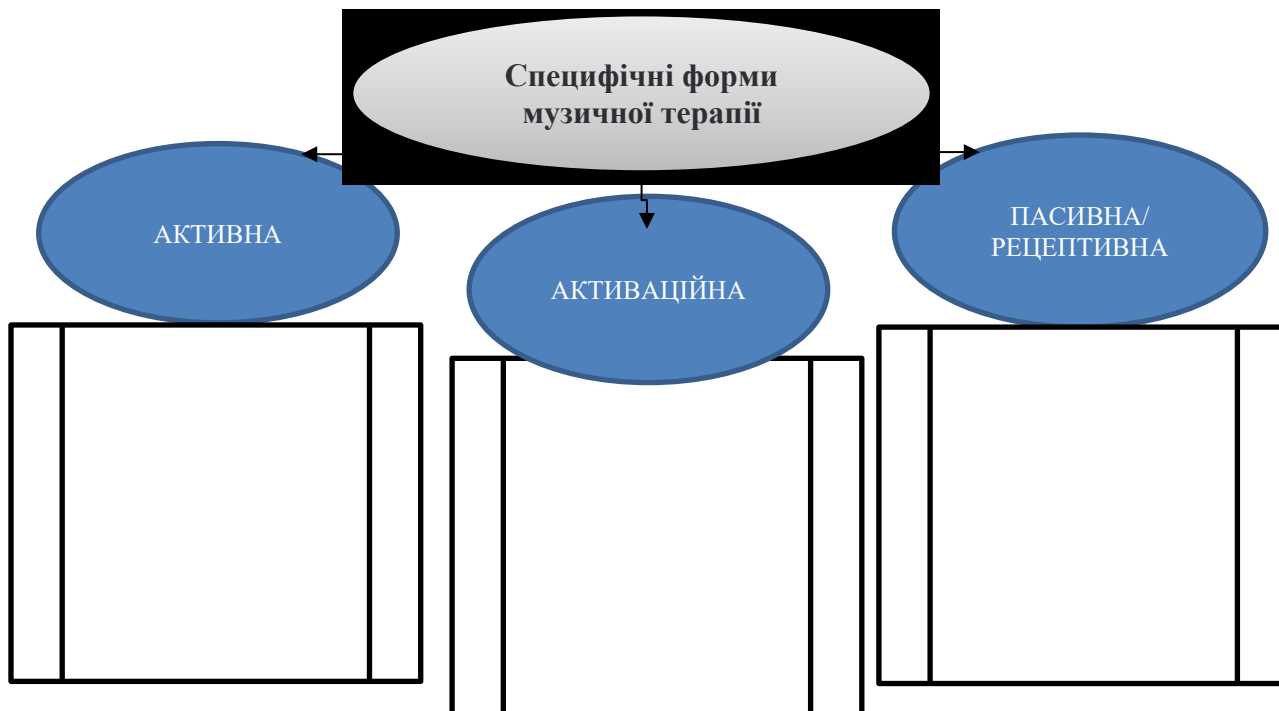
Початкове положення: стоячи на колінах перед опорою, руки зігнуті в ліктях і розташовані на опорі, ноги разом, стопи з'єднані.

Техніка виконання: у цьому положенні плавним рухом витягніть убік праву ногу так, щоб стопа та стегно склали одну пряму лінію. Відхиліть тулуб назад до прямого положення рук, підтягніть сідниці і подайте таз вперед-вгору.

Потім плавно відхиліть корпус ліворуч, але не сильно, підніміть праву ногу вгору і повільно, з амплітудою близько шести сантиметрів, виконайте рух ногою вгору-вниз. Після виконання повільно зігніть ногу в коліні та поверніть у вихідне положення. Розслабтеся та виконайте вправу на іншу ногу.

Обрахунки та висновки за результатами:

3. Заповніть схему:



3.1. Прослухайте наступні музичні твори у швидкому темпі з мажорним забарвленням та висловіть Ваші враження:

1. Моцарт «Маленька нічна серенада; (фінал).
2. Бетховен фінал V та IX симфоній.
3. Лист – фінали рапсодії №6.
4. Лист – фінали рапсодії №12.

Обрахунки та висновки за результатами:

4. Заповніть таблицю:

Таблиця 1

«Використання ефірних олій для стимулювання фізичної активності та підвищення процесів відновлення організму спортсменів»

Назва олійної суміші	Спрясованість дії олійної суміші
	Стимулювання активності
	підвищує тиск і стимулює організм до фізичних навантажень. Потрібно нанести по 1 краплі на долоні і подихати за 10 хв до початку тренування.
	_____ має розігрівальні властивості, а _____ допомагає збадьоритися і налаштуватися на потрібний лад. Можна наносити також на долоні або на тіло. Ці олії стимулюють кровообіг.
	Такий бленд можна наносити на одяг для тренувань чи пов'язку. Суміш дозволяє збільшити тривалість заняття і допомагає адаптуватися до збільшення навантажень. Ефірні олії активізують транспортування кисню до клітин і пришвидшують вивільнення енергії.
	Оберіть будь-яку з цих олій і додайте всього 1 краплину у пляшку з водою. Може бути лужна чи мінеральна вода.
	_____ олія додають впевненості і рішучості під час змагань.

Ефективне відновлення

	Додати 2-3 краплі до 30 мл базової олії і використовувати суміш для масажу.
	Додати до 30 мл базової олії і застосовувати для масажу. Бажано багато пити, тоді олії будуть активно рухатися і проникати у клітини по всьому тілу.
	Потрібно додати 1 краплю на подушку перед сном. Олія допоможе легко заснути і зменшує біль у м'язах.
	Допомагає зменшити запалення, полегшує біль у суглобах.
	Розслаблює напружені м'язи, зменшує головний біль, полегшує біль у суглобах.

4.1. Проведіть сеанс ароматерапії з використанням аромалампи та ефірних олій (лимон, евкаліпт, розмарин - знімають м'язову втому; евкаліпт – дезинфікує повітря у приміщенні, поліпшує продуктивність дихання, покращує самопочуття при застуді та алергічних реакціях, активує захисні сили організму; м'ята – допоможе зняти втому та напруження, знизити рівень стресу та поліпшити самопочуття) та висловіть Ваші враження:

Обрахунки та висновки за результатами:

4.2. Ароматерапія. Вправа 2.

Понюхайте по одному запропоновані Вам зразки ароматів. Оберіть із них три, які Вам на даний момент найбільше подобаються, і один – який подобається найменше. Користуючись додатком, з'ясуйте, до яких груп належать обрані Вами аромати. Зробіть висновок про поточний стан Вашого організму: чого на даний момент організм потребує найбільше, а що у нього є в надлишку.

№ зразка	Оцінка вподобання за п'ятибальною шкалою	Група, до якої належить запах	Назва

«Попрацюйте» з обраними запахами. Сядьте зручно, розслабтесь. Вдихайте по черзі обрані аромати, «пропускайте» запах через себе, відслідковуючи свої відчуття, асоціації, емоції. Після завершення вправи провітрить приміщення, подихайте декілька хвилин свіжим повітрям. Оцініть зміни у своєму психофізіологічному стані. Зробіть висновки.

Обрахунки та висновки за результатами:

5. Виконайте проєктивну кольоротерапевтичну методику «Пейзаж душі».

Інструкція. 1) Візьміть аркуш паперу і кольорові олівці. У даній вправі художні здібності не мають значення, Ви малюєте для себе. Намалюйте: сонце, будинок, два дерева, гори, водойму, квіти, одну пташку, доповніть пейзаж іншими елементами (за Вашим бажанням).



2) Проаналізуйте намальований Вами пейзаж: як виглядають обов'язкові елементи, що Ви намалювали додатково.

3) Зробіть висновки про Ваш психофізіологічний стан на даний момент часу, а також про сфери Вашого життя, з якими треба працювати.

Значення обов'язкових елементів:

Сонце – це «світло» у Вашому житті: відчуття радості життя. Зверніть увагу на цілісність сонця (кругле, половинка, куточок), наявність і розмір променів, розмір і розташування сонця відносно інших елементів малюнка.

Будинок – це рівень Вашого відчуття захищеності і безпеки в житті. Зверніть увагу на розміри будинку, кількість поверхів (зона комфорту), міцність стін, даху (ступінь захищеності), наявність і відкритість вікон (Ваша відкритість до зовнішнього світу), наявність і відкритість дверей (Ваша готовність вступати у взаємодію з іншими людьми, гостинність).

Два дерева – це Ви та інша значуща людина у Вашому житті, Ваші відносини. Зверніть увагу на взаємне розташування дерев (поряд чи на відстані), їх пропорції (однакові чи одне більших, а друге – менших розмірів).

Гори – це Ваша здатність захищати себе і спосіб захисту. Зверніть увагу на висоту гір та форму їх верхівок (гострі чи пологі, засніжені чи зелені).

Водойма – це Ваша здатність перебувати у «потоці життя». Зверніть увагу на характер водойми – що це: озеро, річка, море, калюжа, болото чи щось інше. Чи рухається вода і який характер цього руху – бурхливий чи, навпаки, повільний, чи вода застоюлась? Як розташована водойма по відношенню до будинку – осторонь чи дуже близько? Квіти – це «цвітіння» Вашого життя, наявність різноманітних

захоплень, нових яскравих вражень. Зверніть увагу на кількість і різнокольоровість квітів.

Птах – це символ Вашої душі, духовного розвитку. Зверніть увагу на розташування і дії пташки: сидить вона, ходить, їсть чи летить? Якщо політ спрямований вгору – це символізує духовний розвиток, вниз – деградацію. Відсутність руху означає зупинку у розвитку для відпочинку (сидяче положення) або відновлення енергетичних запасів (вживання корму). Значення додаткових елементів:

Тварини – емоції і якості, яких Вам не вистачає. Зверніть увагу на вид тварини, яка вона? М'яка і пухнаста – не вистачає ніжності й душевного тепла (кішка – ще й незалежності); з колючками – здатності спокійно реагувати на виклики; копитна (з рогами) – твердості й організованості, почуття власної гідності; кінь – інтелектуального розвитку, інтуїтивного бачення і свободи дій; хижа – вміння постояти за себе; плазун (змія) – гнучкості у відносинах; земноводна (жаба) – вміння долати страхи; риба – гармонії і мудрості. Паркан навколо будинку – додаткове «коло захисту» – здатність і намагання приховувати особисте життя від чужих очей. Від висоти і прозорості паркану залежить ступінь захисту. Стежка, дорога – гостинність, комунікативні вміння. Зверніть увагу на те, куди веде стежка/дорога – до будинку чи повз нього, в гори, вздовж водойми тощо. Небо – єдність із Всесвітом. Хмари на небі – відчуття небезпечності світу (сила відчуття загрози залежить від їх кольору – світлі легкі чи темні грозові).

Обрахунки та висновки за результатами:

IV. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Символізм кольорів (позитивні (+) і негативні (-) характеристики).
2. Сенсорна терапія: кольоротерапія, світлотерапія, аудіотерапія, ароматерапія, рухова (танцювальна) терапія – зміст, принципи використання, показання та обмеження для застосування.
3. Діагностика індивідуального стану за методикою «Мандала».

V. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Автор гімнастики «Каланетика» був:

- A. Авіценна;
- B. Келан Пінкней;
- C. Гордон Шоу;
- D. Піфагор;
- E. правильна відповідь відсутня.

2. Калланетика це:

- A. психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб;
- B. комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани;
- C. древнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом;
- D. метод зовнішніх ручних маніпуляцій;
- E. правильна відповідь відсутня.

3. Протипоказаннями до занять калланетикою є:

- A. захворювання серцево-судинної системи;
- B. бронхіальна астма;
- C. гастрит;
- D. пілонефрит;
- E. правильна відповідь відсутня.

4. Музикотерапія це:

- A. спеціальний контейнер, у який наливається вода і додається 5-7 крапель ефірної олії;
- B. древнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом;
- C. комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани;

- D. психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб;
E. правильна відповідь відсутня.
5. Заснував науку про гармонію сфер, утвердив музику як точну науку:
A. Авіценна;
B. Вівальді;
C. Піфагор;
D. Саул;
E. правильна відповідь відсутня.
6. Найбільш шкідливим для організму людини є шум:
A. 15 Дб;
B. 25 Дб;
C. 30 Дб;
D. 75 Дб;
E. вище 95 Дб.
7. Шум вище 95 Дб є причиною:
A. зниження працездатності;
B. порушення ритму серцебиття;
C. появи незвичної блідості;
D. роздратованості;
E. може призвести до серйозних психічних розладів.
8. Звуки фортепіано:
A. налагоджують роботу нирок;
B. налагоджують роботу органів травлення;
C. гармонізують психіку;
D. покращують діяльність щитовидної залози;
E. правильна відповідь відсутня.
9. Звуки органу коригують роботу:
A. мозку;
B. травної системи;
C. нирок;
D. серця;
E. хребта.
10. Барабанний дріб:
A. лікує печінку;
B. відновлює ритм серця;
C. упорядковує кровоносну систему;
D. покращують діяльність щитовидної залози;
E. правильна відповідь відсутня.
11. Мелодія флейти благотворно впливає на:
A. кровообіг;
B. нервову систему;
C. легені;
D. бронхи;
E. правильна відповідь відсутня.
12. Ароматерапія це:
A. спеціальний контейнер, у який наливається вода і додається 5-7 крапель ефірної олії;
B. психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб;
C. давнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом;
D. комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани;
E. правильна відповідь відсутня.
13. Сучасний термін ароматерапія був запропонований в 1920-х роках французьким хіміком та парфумером:
A. Келаном Пінкнейєм;
B. Гордоном Шоу;

- C. Піфагором;
- D. Рене Марі Гаттефосом;
- E. правильна відповідь відсутня.

14. Усі без винятку ефірні олії багатофункціональні, оскільки вони багатокомпонентні, але у їх дії є ряд загальних тенденцій:

- A. ефірні олії мають бактерицидні, антисептичні і протизапальні властивості;
- B. вони позитивно впливають на нервову систему, ділячись на стимулятори, адаптогени, седативні олії;
- C. благотворно впливають на емоції та психічне здоров'я людини;
- D. мають біоенергетичну цінність;
- E. мають виражені косметичні та дерматологічні властивості.

15. За спектральними інтервалами самі найважливіші кольори об'єднують у такі основні групи:

- A. збудливі, стимулюючі кольори з тенденцією підвищення напруги (червоний, червоно-помаранчевий, жовто-помаранчевий, золотистий, жовтий);
- B. рецептивні, з тенденцією зниження напруги (ультрамариновий, волошково-синій, зеленувато-голубий, зелений, жовтувато-зелений);
- C. кольори, що концентрують увагу на внутрішніх переживаннях (рожевий, фіолетовий, бузковий);
- D. регулююче-стабілізуючі кольори (пастельні, оливково-зелений, охрово-жовтий, коричневий);
- E. не сприяючі життєвій силі (чорний, білий, сірий).

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. На яких вправах заснована каланетика?
2. Будь-який звук – це вібрація. Кожен орган, кожна клітина нашого організму також вібрує, причому все має свою певну частоту. Коли частота вібрації музичного твору і частота організму співпадають, що відбувається з організмом?
3. Людині відомо кілька сот ароматичних масел. Скільки з них застосовується в лікувальній практиці?
4. Опишіть основні групи в які за спектральними інтервалами об'єднують самі найважливіші кольори.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Візнюк І. Д. Музикотерапія як метод оздоровлення. *Буковинський державний медичний університет. : офіц. сайт.* Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2958-muzikoterapiya-yak-metod-ozdorovlennya/>
2. Галникіна С. О. Ароматологія : навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2015. 144 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
4. Демчук І. В. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч.-метод. посіб. Рівне, 2010. Режим доступу: http://dipplus.com.ua/metodichn-vkazvki/news_post/netraditsiyeni-zasobi-ozdorovlennya
5. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
6. Кобзар А. Я. Клінічна фармакогнозія. Київ : Медицина, 2004. 473 с.
7. Методичні вказівки до виконання практичних робіт «Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність» з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / розр.: Євтифієва І. І., Юшко О.В., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Харків : НТУ «ХП». 2022. 14 с.
8. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.

9. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
10. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : навч. посіб. для студ. педагог. ЗВО / Г. І. Жара. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 136 с.
11. Товстуха Є. С. Фітотерапія. Київ : Здоров'я, 1991. 192 с.
12. Фармацевтична ароматологія : навч.-метод. посіб. до лаб. занять і самостійн. роботи студ. 3-го курсу фарм. ф-ту за спец. «Технологія парфумерно-косметичних засобів» / В. В. Гладишев та ін. Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2014. 105 с.
13. Фітодовідник / Л. В. Бензель, П. В. Олійник, В. Є. Бабій. Львів : Галицька видавнича спілка, 2004. 292 с.
14. Фітотерапія та ароматерапія : метод. вказ. до проведення практ. занять для магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. Л. Сивенко, О. В. Резуненко та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.

Лабораторне заняття № 13

Тема: *Методи натуротерапії, що використовуються для нетрадиційного оздоровлення.*

Мета: ознайомитися з різноманітністю методів лікування за допомогою лікарських засобів природного, рослинного і мінерального походження; опрацювати найбільш відомі методи натуропатії, які використовуються для нетрадиційного оздоровлення.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо використання методів лікування за допомогою лікарських засобів природного, рослинного і мінерального походження.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Поняття про натуротерапію, методи натуропатії.
2. Світлолікування.
3. Водолікування (гідротерапія).
4. Бальнеологія. Бальнеологічні курорти.
5. Лікувальні грязі. Озокерит.
6. Спелеотерапія, як немедикаментозний спосіб лікування, різновид кліматотерапії.
7. Флоротерапія – ефективне лікування квітами.
8. Фаунотерапія.
9. Кінезотерапія.
10. Психологічна реабілітація (соціальна реабілітація). Арт-терапія.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Натуротерапія –

Анімалотерапія –

Ароматерапія –

Апітерапія –

Бальнеотерапія –

Галотерапія (Спелеотерапія) –

Гірудотерапія –

Гомеопатія –

Нутріціологія –

Рефлексотерапія –

Талассотерапія –


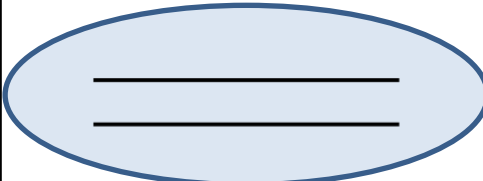

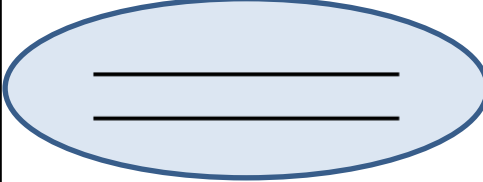

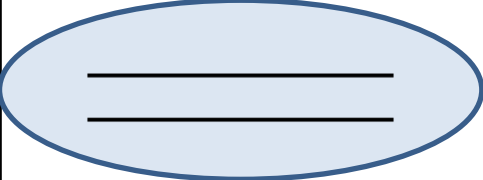

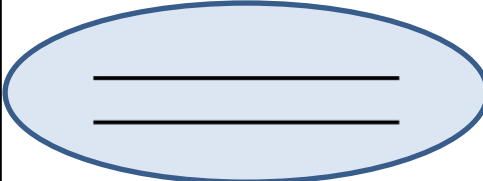

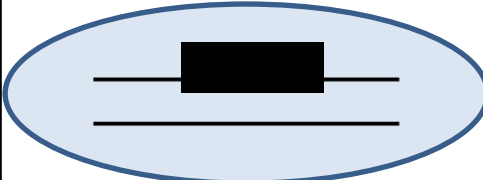

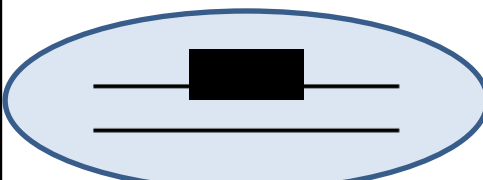

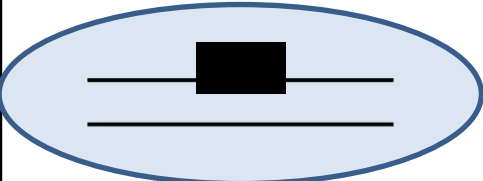

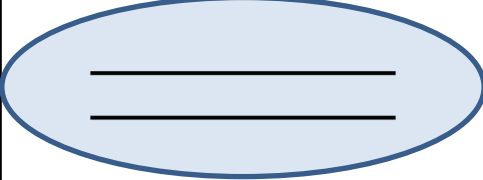

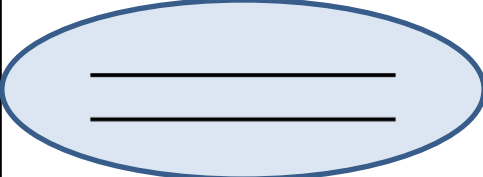
Фітотерапія –

Фаунотерапія –

Іпотерапія –

Дельфінотерапія –

2. Заповніть схему «Квіткова терапія».

		утамовує головний біль, пом'якшує кашель і першіння в горлі
		підвищує працездатність серцевого м'яза, нормалізує тиск, приборкує аритмію і задишку
		зміцнює імунну систему організму
		покращує роботу шлунково-кишкового тракту, лікує гастрити
		має протиінфекційну дію (особливо це стосується хвороб дихальних шляхів)
		показана при хворобах серця і нудоті
		позбавляє від стану страху, нічних кошмарів, лікує аритмію, покращує циркуляцію крові
		має хороший протиалергічний і протизапальний ефект; особливо корисна при дерматозах і інших алергічних ураженнях шкіри
		знімає нервову напругу, допомагає при лікуванні психічних розладів

3. Заповніть таблицю:

Таблиця 1

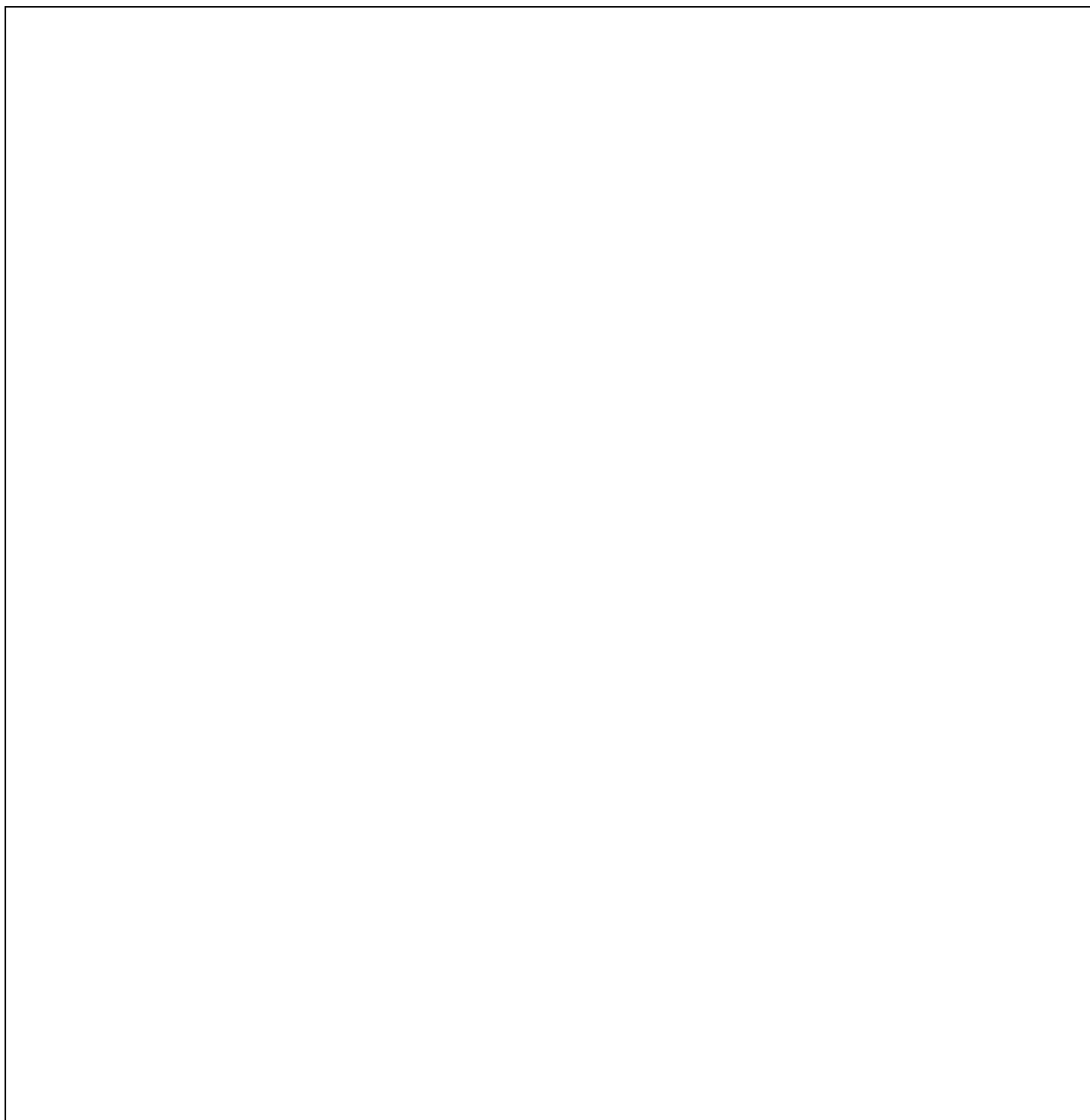
«Чинники згубного впливу світлової радіації на бактерії»

Назва	Характеристика
Спектральний склад	

Інтенсивність випромінювання	
Вік бактерій	
Вид бактерій	
Температура середовища	
Товщина середовища	

4. Створіть власний «Колаж мрій» з використання арт-техніки «Колаж».

Найлегший спосіб підтримати свої психологічне здоров'я – звернутися до сучасних технологій. Запропоновано взяти журнали, роздруківки тощо та вирізати ті картинки, що впали в око. Після цього пропонується зробити імпровізований колаж власних емоцій, яким кожен бачить своє майбутнє.



Обрахунки та висновки за результатами:

IV. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Грязелікувальні курорти.

2. Життєвий шлях бактеріолога Едварда Бача.

V. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Натуротерапія – це:

А. різноманітні способи зовнішнього застосування вод із лікувальною та профілактичною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи;

В. сукупність методів лікування за допомогою лікарських засобів природного походження, рослинного і мінерального;

С. розділ фізіотерапії, який вивчає використання з лікувальною метою оптичного випромінювання (інфрачервоного, видимого і ультрафіолетового);

Д. розділ медицини, що вивчає лікувальні мінеральні води, а саме їх властивості, класифікацію та критерії оцінки терапевтичного впливу на організм при різних захворюваннях;

Е. правильна відповідь відсутня.

2. Прихильниками натуротерапії були такі відомі особистості, як:

А. Крися;

В. Гіппократ;

С. Божик;

Д. Авіценна;

Е. Парацельс.

3. Дія світлової енергії на організм людини визначається:

А. забарвленням сітківки ока;

В. інтенсивністю (потужністю джерела і відстанню до опромінюваної поверхні);

С. тривалістю опромінювання;

Д. глибиною проникнення електромагнітних хвиль;

Е. правильна відповідь відсутня.

4. Ультрафіолетове опромінювання (місцеве або загальне) застосовують:

А. для компенсації ультрафіолетової недостатності;

В. при підвищенні опірності до різних інфекцій (наприклад, грипу);

С. як болезаспокійливий і протизапальний засіб при захворюваннях суглобів, периферичної нервової (неврити, невралгії, радикуліти), м'язової (міозити), дихальної (бронхіти, плеврити) систем;

Д. при шкірних та гінекологічних захворюваннях;

Е. при порушенні обміну речовин, при деяких формах туберкульозу.

5. Загальні холодні та прохолодні процедури (до 30 °С) сприяють:

А. підвищенню тонусу серцево-судинної системи;

В. покращують умови венозного кровообігу та лімфообігу;

С. покращують обмін речовин;

Д. підвищують тонус м'язів та артеріальний тиск;

Е. правильна відповідь відсутня.

6. До лікувальних відносять тільки ті мінеральні води:

А. які мають підвищену температуру;

В. які використовуються в практиці бальнеотерапії лише зовнішньо (місцеві та загальні ванни, душі, обливання);

С. вміст хімічних компонентів і фізичні властивості яких відповідають прийнятим нормам, 117 розробленим на основі багаторічного досвіду лікувального застосування і спеціальних досліджень;

- Д. які в практиці бальнеотерапії призначені лише для внутрішнього використання (пиття, інгаляції, промивання кишечника, зрошування);
Е. правильна відповідь відсутня.
7. Перший бальнеологічний трактат був написаний львівським вченим-медиком на початку 17 ст. про якості мінеральних вод с. Шкла Яворівського району Львівської області, а також способи використання, показання та протипоказання до застосування:
А. Еразмом Сикстом;
В. Боткіним С.П.;
С. Павловим І.П.;
Д. Авіценною;
Е. Парацельсом;
8. Пиття мінеральних вод показане при:
А. захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
В. хронічних запорах;
С. хворобах печінки;
Д. хворобах нирок;
Е. при розладах обміну речовин (ожиріння, подагра).
9. Обсяг природно-рекреаційного потенціалу України за лікувальними грязями становить:
А. 5 млн людино-доз;
В. 20 млн людино-доз;
С. 55 млн людино-доз;
Д. 125 млн людино-доз;
Е. 25 млн людино-доз.
10. На солотвинській шахті №8 (рік заснування 1884-й) відкрили відділення спелеотерапії на 70 ліжок. Після підтвердження отриманих позитивних результатів вирішили побудувати окрему лікарню. Керувати новим медичним закладом доручили відомому лікареві й ученому, доктору медичних наук, професору Торохтіну Михайлу. Вкажіть дати початку функціонування:
А. підземне відділення відкрилось в 1980 році, спорудження всього шпиталю завершилось в 1976 р.;
В. підземне відділення відкрилось в 1976 році, спорудження всього шпиталю завершилось в 1980 р.;
С. підземне відділення відкрилось в 1996 році, спорудження всього шпиталю завершилось в 1998 р.;
Д. підземне відділення відкрилось в 1976 році, спорудження всього шпиталю завершилось в 1977 р.;
Е. підземне відділення відкрилось в 1968 році, спорудження всього шпиталю завершилось в 1986 р.
11. Механізм дії іпотерапії на організм людини такий самий, як і іншої форми лікувальної фізкультури:
А. сповільнення діяльності серцево-судинної та дихальної систем;
В. нормалізація функціонального стану ЦНС і посилення її регулювального впливу на вищі вегетативні центри;
С. підвищується реактивність нервової системи, зникають ознаки вегетативної лабільності;
Д. знижують жовчовиділення;
Е. правильна відповідь відсутня.
12. Спілкування з дельфінами мають такі лікувальні ефекти:
А. позитивні емоції;
В. седативний ефект;
С. відволікаючий ефект;
Д. активізуючий ефект;
Е. катарсичний ефект.
13. Основні впливи на організм людини при гідрокінезотерапії:
А. зниження ваги тіла у воді;
В. гідростатичний та гідродинамічний вплив води;
С. вплив біотичного фактору;
Д. вплив температурного фактору;
Е. позитивний вплив на психіку хворого.
14. Основним компонентом методики Козьявкіна є біомеханічна корекція хребта та великих суглобів, у поєднанні з комплексом лікувальних заходів:
А. рефлексотерапією;
В. лікувальною фізкультурою;

- С. системою масажу;
- Д. ритмічною гімнастикою;
- Е. механотерапією та апітерапією.

15. До основних форм арт-терапії належать:

- А. групова;
- В. масова;
- С. індивідуальна;
- Д. конфарсична;
- Е. сімейна.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Перерахуйте найбільш відомі методи натуропатії, які використовуються для нетрадиційного оздоровлення.
2. Якій системі організму належить головна роль у формуванні реакцій-відповідей організму на вплив водолікувальних процедур?
3. Які мінеральні води відносять до мінеральних?
4. Перерахуйте тваринячих найчастіше використовують в фаунотерапії.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
2. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Магльований А. В., Белов В. М., Котов А. Б. Організм і особистість: діагностика та керування. Львів: Медична газета України. 1998. 250 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.
6. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с. Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9930/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA2.pdf>
7. Сухан В. С. Світлолікування: метод. рек. Ужгород, 2012 р. 32 с.
8. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
9. Федорів Я. М., Філіпюк А. Л., Грецько Р. Ю. Загальна фізіотерапія. Київ : Здоров'я, 2004. 223 с.
10. Яковенко Н. П., Самойленко В. Б. Фізіотерапія : підручник. Київ : ВСВ «Медицина», 2011. 256 с.

Лабораторне заняття № 14

Тема: Засоби та системи підвищення опірності організму.

Мета: підвищити рівень інформованості здобувачів щодо засобів підвищення опірності організму спортсменів; ознайомити з існуючими системами оздоровлення.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо використання засобів підвищення опірності організму, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Природне оздоровлення за системою П.К. Іванова.
2. Основи фітотерапії.
3. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці й лікуванні хвороб.
4. Підвищення опірності організму проти радіаційної дії засобами фізичної культури.
5. Гімнастика Гермеса.
6. Стретчинг-гімнастика.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Фітотерапія –

Алколоїди –

Глікозиди –

Дубильні речовини –

Сапоніни –

Слизисті речовини –

Мікроелементи –

Антибіотичні сполуки –

Фітонциди –

Апітерапія –

Мед –

Пилок –

Маточне молочко –

Прополіс –

Стретчинг – гімнастика –

Гімнастика Гермеса –

2. Для правильного виконання вправ стретчингу слід додержуватися певних вимог. Назвіть їх:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

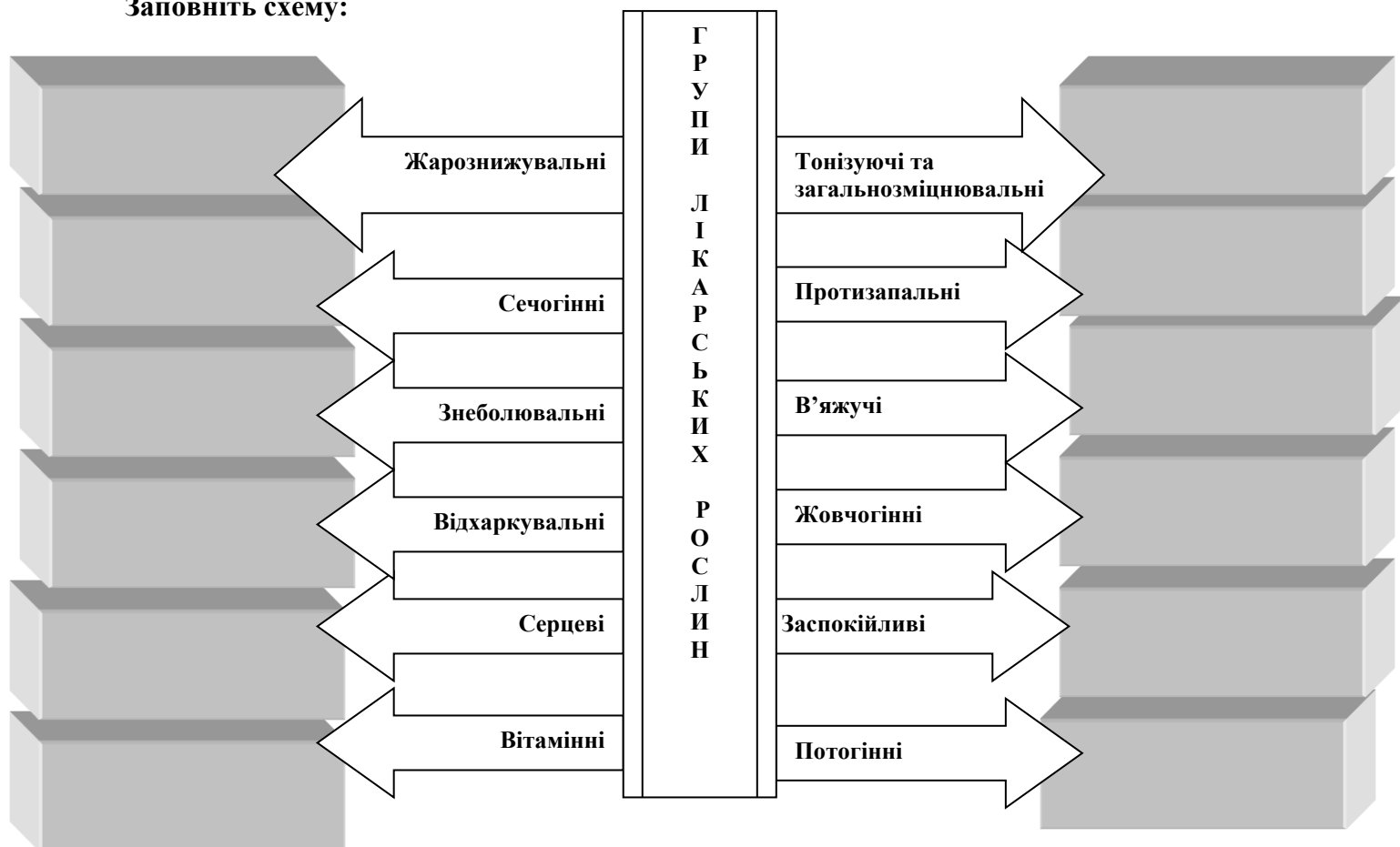
3. Заповніть таблицю:

Для раціонального використання засобів фізичної культури, підвищення загартовувального впливу повітря, сонячних променів, води й землі, мобілізації захисних сил організму проти радіаційної дії, насамперед, необхідно дотримуватися ряду вимог. Перерахуйте їх та вкажіть яких з них дотримуєтесь Ви:

**«Підвищення опірності організму
проти радіаційної дії засобами фізичної культури»**

Назва вимоги	Власні результати (якщо Ви дотримуетесь ставте «+», якщо не дотримуетесь – «-»)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Заповніть схему:



Обрахунки та висновки за результатами:

4. Доповніть речення:

Доповніть 12 правил П.К. Іванова, які він назвав «Детка», становлять один з найбільш доступних шляхів еволюції людства:

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

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й водночас із ним, _____.

Вдихни через рот кілька разів повітря і подумки побажай собі та всім людям здоров'я.

3. Не вживай алкоголю і _____.

4. Старайся хоча б раз на тиждень повністю обходитися без _____ з п'ятниці 18-20-ї години до неділі 12-ї години. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу.

5. О 12-й годині дня в неділю вийди на природу босоніж й кілька разів подихай і поміркуй, як написано вище. Це свято твого тіла. Після цього можеш _____.

6. Люби навколишню природу. Не плюйся довкола і не _____.

Звикни до цього, це твоє здоров'я.

7. Здоровкайся з усіма скрізь і всюди, особливо з людьми _____.

Хочеш мати в собі здоров'я – вітайся з усіма.

8. Допомагай людям чим можеш, особливо _____.

Роби це з радістю. Відгукнись на його потреби душею і серцем. Ти здобудеш у ньому друга і допоможеш справі миру!

9. Подолай у собі _____.

Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо й не бери близько до серця недобрі думки про них.

10. Звільни свою голову від думок про _____.

Це твоя перемога.

11. Думку не відокремлюй від діла. Прочитав – добре, але найголовніше – _____!

12. Розповідай і передавай досвід цього діла, але не хвались і не звеличуйся у ньому.

Будь _____.

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття):

Підготувати доповідь на тему:

1. Життєвий шлях та основні праці Порфирія Іванова.

2. Залежність антибактеріальної активності продуктів бджільництва від їх ботанічного походження.

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, правильна відповідь обводиться кружком):

1. Автором системи оздоровлення «Детка» був:

А. Стрельникова А. Н.;

В. Іванов П. К.;

С. Бутейко К. П.;

Д. Лобанова О. Г.;

Е. Кофлер Л.

2. Система оздоровлення «Детка» включає в себе:

А. 22 правила;

В. 24 правила;

С. 14 правил;

Д. 12 правил;

Е. 32 правила.

3. Метод лікування різних захворювань лікарськими рослинами, цілющі властивості яких відомі з давніх часів і знайшли наукове обґрунтування в сучасній медицині має назву:

А. зоотерапія;

В. аудотерапія;

С. біотерапія;

Д. аромотерапія;

Е. фітотерапія.

4. За дією на організм розрізняють такі види глікозидів:
- A. серцеві;
 - B. гіркі речовини;
 - C. сапоніни;
 - D. антраглікозиди;
 - E. потогінні.
5. Дубильні речовини це:
- A. гетерозидні сполуки стеролових агліконів (первоцвіт весняний, грішниця гола). Сприяють виділенню жовчі та її розрідженню, посилюють діурез, активізують виділення шлункового та кишкового соків, соку підшлункової залози;
 - B. це складні азотовмісні сполуки, що виробляються в рослинах. Вони належать до сильнодійних речовин, що виявляють найрізноманітніший фармакологічний вплив на організм: нормалізують обмін речовин і поділ клітин, секрецію залоз органів травлення, артеріальний тиск тощо (чистотіл звичайний, барбарис звичайний, головатень, листя чаю, насіння горіха блювотного);
 - C. різні за своїм складом й однорідні за фізіологічною дією групи рослинних препаратів, що характеризуються здатністю зв'язуватися з білками та металами. У медичній практиці призначаються у формі напоїв, відварів, екстрактів;
 - D. сполуки, в яких виявлено цукристі субстанції, уринові кислоти;
 - E. такі речовини, що сприяють процесові травлення, є природними збудниками центрів секреторної діяльності шлунка (брусниця, верес звичайний).
6. До цінних продуктів бджільництва належать:
- A. маточне молочко;
 - B. прополіс;
 - C. сапоніни;
 - D. пилок;
 - E. перга.
7. Гімнастика Гермеса складається з таких частин:
- A. 3 силових вправ з набору енергії;
 - B. 9 силових вправ з набору енергії;
 - C. 12 вправ з розподілу енергії;
 - D. 4 вправи з розподілу енергії;
 - E. правильна відповідь відсутня.
8. Вважається, що стретчинг (гімнастика поз) як модна течія прийшла із:
- A. США;
 - B. Японії;
 - C. Арабських Еміратів;
 - D. Східної Азії;
 - E. Німеччини.
9. Попередником сучасного стретчингу є:
- A. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельникової А. Н.;
 - B. Методика вольової ліквідації глибокого дихання Бутейка К. П.;
 - C. Система трифазного дихання Лобанової О. Г.;
 - D. гімнастика йогів;
 - E. правильна відповідь відсутня.
10. Стретчинг сприяє розвитку:
- A. спритності;
 - B. гнучкості;
 - C. витривалості;
 - D. сили;
 - E. швидкості.
11. Заняття, побудовані за методикою стретчинга (англ. stretching - розтягування), містять у собі:
- A. комплекс поз, положень тіла, які забезпечують найкращі умови для розтягування певних груп м'язів;
 - B. універсальний початок енергії, що виявляється в найрізноманітніших видах, включаючи життєву силу;
 - C. дихання через ніс і без шуму, його не видно і не чути, ні груди, ні живіт не колишуться;

D. видих, який повинен бути дозованим, пружним і рівним. При видиху можна прагнути видихнути з себе все повітря, частина його що залишилася необхідна для наступної дуже важливої фази;

Е. вдих, здійснюється дуже швидко, через ніс майже безшумно, а також без найменшого напруження дихальних шляхів.

12. Стретчингом можна займаються лише:

A. в гімнастичних залах;

B. на шведській стінці;

C. в домашніх умовах;

D. на робочих місцях;

E. правильна відповідь відсутня.

13. Препарати рослинного походження характеризуються:

A. незначним алергічним впливом;

B. високою токсичністю;

C. значним алергічним впливом;

D. малою токсичністю;

E. середньою токсичністю.

14. Винятково корисні властивості меду можна віднести на рахунок:

A. ферментів;

B. збалансованого комплексу майже всіх відомих вітамінів;

C. органічних (яблучна, лимонна, щавлева) кислот;

D. неорганічних (фосфорна) кислот ;

E. майже всіх елементів періодичної системи (кількість калію, хлору, магнію така ж сама, як у крові людини).

15. За висловом Т. Парацельса, все є отрута, і все є ліки, одна тільки доза робить речовину отрутою або ліками. Відомо близько 5 тис. видів отруйних комах. Найбільший інтерес у людей завжди викликала бджолина отрута (БО). БО перш насамперед:

A. подразнює рецептори шкіри, що через ЦНС стимулює обмін речовин, міокард, кровообіг;

B. поліпшує сон, апетит, працездатність;

C. знижує рівень холестерину;

D. збільшує рівень холестерину;

E. посилює секрецію гіпофізу та кори наднирників.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Пояснити механізм дії лікарських рослин.

2. Хімічний склад лікарських рослин.

3. Характер впливу лікарських рослин на хворих людей.

4. Від чого залежать лікувальні властивості рослин?

5. Перерахувати заспокійливі, тонізуючі та загальнозміцнювальні лікарські рослини.

6. Перерахувати рослинні препарати, які виводять радіонукліди.

7. Форми використання лікарських рослин.

8. Які продукти бджіл використовує людина?

9. Який склад та властивості має мед?

10. У яких випадках і як застосовується бджолина отрута?

11. У чому полягає чудодійність маточного молочка?

12. Яке значення гімнастики Гермеса?

13. З яких частин складається гімнастика Гермеса?

14. На якому принципі побудовані силові вправи гімнастики з набору енергії?

15. Чим відрізняються силові вправи з набору енергії від вправ з рівномірного розподілу енергії?

16. Що означає вдих - удар повітряним струменем?

17. Чому пропонується виконувати силові вправи з набору й розподілу енергії із заплющеними очима?

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Глухих В.І., Сиромятников М.М. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища : навч.-метод. посіб. Запоріжжя ,ЗДМУ, 2013. 48 с.
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
4. Жданов В. Система природного оздоровлення Порфирія Корнійовича Іванова. *Курс загального оздоровлення і позбавлення від шкідливих звичок* : лекції. Київ, 2000. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/sistema-prirodnogo-ozdorovleniya-porfiriya.html>
5. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
6. Скорина О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. Фізичне виховання в школах України : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
7. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
8. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
9. Хорошуха М. Ф. Оздоровчі ефекти системи п. К. Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка для людей різного віку (із багаторічного досвіду автора). СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК. 2016. №1 (51). С. 107-111. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/296626844_Health-improving_action_effects_of_the_system_of_P_K_Ivanov_and_Breathing_Technique_on_the_method_of_K_P_Buteyko_for_people_of_different_age_from_the_long-term_experience_of_the_author/fulltext/56ebac3e08aeb65d75941300/Health-improving-action-effects-of-the-system-of-P-K-Ivanov-and-Breathing-Technique-on-the-method-of-K-P-Buteyko-for-people-of-different-age-from-the-long-term-experience-of-the-author.pdf

Лабораторне заняття № 15

Тема: Аутогенне тренування як засіб відновлення працездатності й реабілітації здоров'я. Основи техніки та методика медитації.

Мета: підвищити рівень інформованості здобувачів щодо засобів відновлення працездатності й реабілітації здоров'я; ознайомити з існуючими техніками та методиками медитації.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо використання засобів відновлення працездатності й реабілітації здоров'я, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

План:

1. Поняття про аутогенне тренування.
2. Засоби й форми аутогенного тренування.
3. Основи техніки й методика медитації.

Інструкція до виконання:

II. Практичне завдання (виконується на занятті):

1. Дайте визначення понять:

Аутогенне тренування –

Психофізичне тренування –

Пропріорецептивні імпульси –

Релаксація м'язів –

Заспокійливе психом'язове тренування –

Мобілізаційне психом'язове тренування –

Систематичне чергування розслаблення і напруження м'язів під час занять фізкультурою –

2. Проведіть психом'язове тренування за запропонованими схемами:

Перший варіант

I. Вибираємо позу для тренування:

- 1) напівлежачи в м'якому кріслі з підголівником або підлікотником;
- 2) у позі «кучера» – сидячи на стільці, не спираючись на бильце, м'язи спини, стегон розслаблені;
- 3) лежачи на спині – руки злегка зігнуті в ліктях, долонями вниз, ноги розставлені на ширину плечей.

II. Заплющуємо очі, що допомагає зосередитися на собі, потім приступаємо до розслаблення «найслухняніших» груп м'язів рук. На вдиху середньої глибини повільно напружуємо на половину максимальної сили всі м'язи рук – від стиснутих у кулаки пальців до плечових суглобів. Зберігаємо цей стан при затриманні дихання 2-3 с, а потім швидко розслабляємося і повільно, спокійно видихаємо. Цей процес супроводжується подумки промовлянням слів «Мої руки розслаб-ля-ють-ся...» та уявленням своїх рук у всіх деталях. Щоб посилити розслаблення, повторна фраза промовляється так: «Мої руки роз-слаб-лені й теп-лі-ша-ють...».

Далі за аналогічною схемою приступають до розслаблення м'язів ніг, тулуба, шиї і, нарешті, 127 обличчя.

III. Формули мобілізації. Наводиться орієнтовний варіант:

- 1) в усіх м'язах зникає відчуття важкості та розслаблення;
- 2) усі м'язи легкі, пружні, сильні;
- 3) я стаю все більш бадьорим;
- 4) розплющую очі;
- 5) дивлюся напружено, гранично зосереджуюсь;
- 6) я приємно схвильований;
- 7) я сповнений енергії;
- 8) я повністю мобілізований;
- 9) я повинен досягти успіху;
- 10) я готовий діяти;
- 11) я виконую завдання.

Скорочений варіант психом'язового тренування складається з шістьох формул:

- 1) я розслабляюсь і заспокоююсь;
- 2) мої руки розслаблені, теплі, нерухомі;
- 3) мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі;
- 4) мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий;
- 5) моя шия повністю розслаблена, тепла, нерухома;
- 6) моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме.

На осмислення цих формул затрачається, якщо учасники достатньо треновані, лише 3-4 хв. з часом кількість формул скорочується до двох:

- 1) я розслабляюсь та заспокоююсь;
- 2) усі мої м'язи розслаблені... теплі... нерухомі.

Формули мобілізації (дивись попередній варіант виконання).

3. Проведіть аутогенне тренування за допомогою вправ запропонованих І. Шульцом:

1. Вправа, яка дає можливість викликати відчуття важкості, нерухомості. Повторювати словесну формулу самонавіювання 5-6 разів: «Моя права рука важка, розслаблена» й один раз: «Я зовсім спокійний». Мета цього завдання – досягти розслаблення скелетних м'язів способом навіювання відчуття важкості у м'язах.

2. Вправа, спрямована на досягнення відчуття тепла. Подумки промовляти слова: «Моя права рука тепліша» й один раз: «Я зовсім спокійний». Мета вправи – досягти виразного відчуття тепла в кінцівках, що свідчить про оволодіння регуляцією судинного тону, розширення судин шкіри й підвищення її температури.

3. Вправа, спрямована на вироблення навички керувати ритмом серця. Подумки 5-6 разів повторюється формула самонавіювання: «Серце скорочується спокійно і рівно» й один раз: «Я зовсім спокійний».

4. Вправа, спрямована на оволодіння навичкою керувати ритмом серця. Подумки промовляється формула навіювання: «Дихаю спокійно» один раз: «Я зовсім спокійний». Мета вправи – регуляція ритму дихання та активний контроль за ним.

5. Вправа, спрямована на досягнення відчуття тепла в черевній порожнині. При цьому слід подумки промовляти: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло» й один раз: «Я зовсім спокійний». Мета вправи – досягти відчуття тепла в черевній порожнині, в зоні проекції сонячного сплетіння.

6. Вправа, спрямована на досягнення відчуття прохолоди в ділянці лоба. Формула самонавіювання подумки повторюється 5-6 разів: «Мій лоб приємно прохолодний» та один раз: «Я зовсім спокійний». Мета вправи – навчитися викликати відчуття прохолоди в ділянці лоба й скронь при повторенні формули навіювання на уявленні легкого прохолодного вітерця або холодного компресу.

4. Під час проведення занять аутогенним тренуванням слід дотримуватися певних правил. Назвіть їх:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5. Визначіть ефективність Ваших занять аутогенним тренуванням:

Анкета для визначення ефективності занять аутогенним тренуванням

Прізвище _____ Ім'я _____ По батькові _____

Вік _____ Професія _____ Тривалість занять _____

Запитання	Варіанти відповідей				Набрані бали
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	
1. Чи можете Ви без зусиль утримувати увагу на внутрішньому колі?	Не вдається	Із зусиллям	Короткочасно	Тривало	
2. Чи домагаєтесь Ви повного розслаблення м'язів усього тіла?	Рук, ніг	Обличчя	Тулуба	Всього тіла	
3. Як Ви вважаєте, чи можете виразно уявляти відчуття тяжкості в тілі?	В правій і лівій нозі		В м'язах тулуба	У всьому тілі	
4. Як Ви вважаєте, чи вдалось Вам викликати виразно відчуття тепла всього тіла?	Тільки в руках, у ногах	У ділянці живота	На обличчі	У всьому тілі	
5. Чи вдається Вам викликати відчуття прохолоди в ділянці лоба?	Слабо виражене		Середньо виражене	Виразно виражено	
6. Чи вдається Вам уповільнити ритм серцевих скорочень і не відчувати скорочень свого серця?	Ні		Так	Значною мірою	
7. Що Ви відчуваєте при виході з аутогенного розслаблення?	Слабкість, запаморочення, пригніченість			Бадьорість, активність, приплив сил	
8. Чи задовольняє Вас порядок чергування вправ з АТ чи для Вас зручний інший порядок?	Ні			Так	
9. Яку з перерахованих вправ самонавіювання Вам удалось уявити найкраще і яку найгірше?	Важкість	Відчуття тепла в м'язах	Відчуття в ділянці живота	З регуляції дихання, серцевої діяльності	
10. Як Ви оцінюєте ступінь ефективності аутогенною тренування?	Дуже низький	Низький	Середній	Високий, дуже високий	

Е. самоаналізу.

4. Механізм дії психом'язового тренування ґрунтується на використанні основних компонентів, які входять до системи психофізіологічних процесів, що постійно діють в організмі людини.

- А. п'яти;
- В. шести;
- С. трьох;
- Д. чотирьох;
- Е. двох.

5. Релаксація (розслаблення) м'язів має таке фізіологічне значення:

- А. фактор, котрий зменшує емоційне напруження;
- В. фактор росту організму людини;
- С. фактор для перехідного стану від бадьорості до сну або навпаки, що важливо для самого проведення психом'язового тренування;
- Д. фактор зниження працездатності та рівня свідомості;
- Е. правильна відповідь відсутня.

6. В результаті поступового й максимального розслаблення тулуба, словесних формул, уявлень швидко та м'яко знижується напруження всієї нервової системи. Таке тренування називається:

- А. мобілізаційне психом'язове тренування;
- В. швидке психом'язове тренування;
- С. повільне психом'язове тренування;
- Д. заспокійливе психом'язове тренування;
- Е. випереджаюче психом'язове тренування.

7. Тренування, яке спрямоване на активізацію всіх функцій організму, особливо волі та самодисципліни, на забезпечення успішного виконання поставлених завдань. Це досягається за рахунок вольового настрою, напруження м'язів, відповідних уявлень. Таке тренування називається:

- А. мобілізаційне психом'язове тренування;
- В. швидке психом'язове тренування;
- С. повільне психом'язове тренування;
- Д. заспокійливе психом'язове тренування;
- Е. випереджаюче психом'язове тренування.

8. Займатися психом'язовим тренуванням можна в таких положеннях:

- А. напівлежачи в м'якому кріслі з підголівником або підлікотником;
- В. у позі «кучера» – сидячи на стільці, не спираючись на бильце, м'язи спини, стегон розслаблені;
- С. лежачи на спині – руки злегка зігнуті в ліктях, долонями вниз, ноги розставлені на ширину плечей;
- Д. стоячи на підлозі – руки звисають, голова опущена;
- Е. правильна відповідь відсутня.

9. Скорочений варіант психом'язового тренування складається з формул:

- А. шістьох;
- В. п'ятьох;
- С. трьох;
- Д. чотирьох;
- Е. двох.

10. Згідно з цільовим спрямуванням формули самонавіювання розподіляються на такі групи:

А. група заспокоєння використовується для зняття внутрішнього неспокою, тривоги, емоційного напруження, при порушенні сну внаслідок перевтоми, перенапруження;

В. група вправ самонавіювання якості впевненості в собі. Стан досягнутої і глибокої релаксації підвищує процес запам'ятовування, сприйняття, що з успіхом може бути використано для навіювання необхідних якостей або їх удосконалення: уваги, пам'яті, волі, витривалості, витримки, постійного самоконтролю, спокою, впевненості собі, в своїх діях і т. ін.;

С. група саморегуляції станів. Це вплив на серцево-судинну систему для профілактики ангіоспазмів, підвищення тиску, порушення ритму роботи серця, травлення, обміну речовин у відповідь на емоційне напруження;

Д. група підвищення бадьорості, тонусу організму, настрою, готовності інтенсивно виконувати активну розумову й фізичну діяльність;

Е. група з набору енергії. Глибоке розслаблення м'язової системи забезпечує швидке відновлення

сил і сприяє відновленню та набору біологічної енергії.

11. Коли найкраще проводити АТ?

- A. після пробудження;
- B. лише після важкого навантаження;
- C. перед засинанням;
- D. лише після прийому їжі;
- E. правильна відповідь відсутня.

12. Шкодить психотехніка на фоні:

- A. сильного голоду;
- B. відразу після їжі;
- C. після важкої праці;
- D. після водних процедур;
- E. після сонячних ванн.

13. Скільки часу необхідно відводити на сеанс АТ?

- A. 130 хв.;
- B. 60 хв.;
- C. 80 хв.;
- D. 30 хв.;
- E. хв.

14. За допомогою медитації:

- A. зростає виділення адреналіну;
- B. знижується виділення адреналіну;
- C. зрівнюється діяльність півкуль мозку;
- D. зрівнюється діяльність нирок;
- E. правильна відповідь відсутня.

15. Зрівнювання діяльності півкуль мозку відбувається за рахунок:

- A. підвищення активності лівої півкулі мозку;
- B. зниження активності правої півкулі мозку;
- C. зниження активності лівої півкулі мозку;
- D. підвищення активності мозочку;
- E. зниження активності стовбура мозку.

16. Розрізняють такі стадії медитації:

- A. розслаблення;
- B. зосередження уваги;
- C. зниження домінантності кори наднирників;
- D. власний медитаційний стан;
- E. вдосконалюється робота гормональної системи.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Що означає аутогенне тренування?
2. Хто автор аутогенного тренування?
3. Який психофізіологічний механізм аутогенного тренування?
4. Що лежить в основі аутогенного тренування?
5. Який механізм дії психом 'язового тренування'?
6. Назвіть основні вихідні положення для занять психом 'язовим тренуванням.
7. Перерахувати основні засоби аутогенного тренування.
8. З яких частин складається схема психофізичного тренування?
9. Як можна визначити ефективність занять аутогенним тренуванням ?
10. Чим відрізняється медитація від психом 'язового тренування'?
11. Перерахуйте стадії медитації.

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
2. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
3. Курдибаха Оксана Миколаївна. Вплив аутогенного тренування на психічні процеси. *Міський центр нейрореабілітації. Київ. міськ. лікарня № 18* : [офіц. сайт]. Режим доступу: <https://rehab.kyiv.ua/vpliv-autogenного-trenuvannya-na-psihichni-protsesi/>
4. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Луцьк : ЛДУФК, 2011. 204 с.
6. Скорина О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. Фізичне виховання в школах України : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
7. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
8. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
9. Фергюс В. М. Чотири Кроки до Прощення : ел. кн. Режим доступу: https://globalforgivenessinitiative.com/world/chomu-slid-probachati/meditaciya-usvidomlenist-i-proshennya/?gclid=CjwKCAjwg5uZBhATEiwAhhRLHvEiwC2XqSQ_kXCunTCRq9AOMCz3l75AnnlgldyK26gUxAGOkon3choCBc0QAvD_BwE

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю з освітньої компоненти
«Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби відновлення»

1. Антична теорія харчування.
2. Ароматерапія як мистецтво використання різнотипних ароматичних речовин.
3. Бальнеологія. Бальнеологічні курорти.
4. Вегетаріанство.
5. Визначення біологічного ритму працездатності й рівня тривожності.
6. Визначення ступеня втомленості й психофункціонального стану організму.
7. Виникнення зародків народної медицини.
8. Відмінні риси східних оздоровчих систем.
9. Водолікування (гідротерапія).
10. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
11. Гімнастика Гермеса.
12. Давні холистичні системи.
13. Дефініції та понятійний апарат.
14. Дихальна гімнастика в системі хатха-йоги.
15. Дихальна гімнастика за методикою Толкачова Б. С.
16. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками.
17. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.
18. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.
19. Етнографічні особливості харчування.
20. Загальна характеристика оздоровчих методик дихальних вправ.
21. Засоби й форми аутогенного тренування.
22. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу.
23. Здоров'я та хвороба.
24. Йога – оздоровча система Індії.
25. Кінезотерапія.
26. Класифікація діагностичних моделей.
27. Кольороперапія та її вплив на фізіологічний та психологічний стан організму.
28. Концепція «живої» енергії.
29. Концепція «уявних» ліків.
30. Концепція абсолютизації оптимальності та конвінієнс.
31. Концепція індексів харчової цінності.
32. Культура здоров'я – засіб всебічного розвитку особистості.
33. Лікувальне голодування.
34. Лікувальні грязі. Озокерит.
35. Людина як система, феномен людини, принципи її організації, свідомість і несвідомість, біополя.
36. Методика вольової ліквідації глибокого дихання Бутейка К.П.
37. Методологічні основи валеології.
38. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
39. Механізми психічного та фізіологічного стресу.
40. Музикотерапія як метод оздоровлення.
41. Набуті у процесі життя особливості психіки. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром.
42. Наслідки стресу.
43. Наука про здоров'я. Об'єкт та основні завдання.
44. Оздоровча аеробіка.
45. Оздоровча розтягувальна гімнастика (стретчинг).
46. Основи техніки й методика медитації.
47. Основи фітотерапії.
48. Основні дихальні вправи Дінейко К.
49. Особливості впливу ізотонічних і ізометричних вправ.
50. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельникової О.М.
51. Підвищення опірності організму проти радіаційної дії засобами фізичної культури.

52. Піст і голодування як фактори оздоровлення людини.
53. Поняття про «Каланетику».
54. Поняття про аутогенне тренування.
55. Поняття про натуротерапію, методи натуропатії.
56. Поняття про нетрадиційні види харчування.
57. Поняття про психіку здоров'я, структура психіки.
58. Поняття про харчування.
59. Початок та історія розвитку валеології.
60. Принципи раціонального харчування спортсменів.
61. Природне оздоровлення за системою Іванова П.К.
62. Природні особистості психіки.
63. Проблема зміцнення та відновлення здоров'я людей.
64. Проблеми використання нетрадиційної медицини.
65. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці й лікуванні хвороб.
66. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.
67. Психологічна реабілітація (соціальна реабілітація). Арт-терапія.
68. Ритмічна гімнастика.
69. Самоконтроль у формуванні навичок здоров'я.
70. Світлолікування.
71. Силова гімнастика (бодібілдинг).
72. Сироїдіння.
73. Система «Шейпінг».
74. Система трифазного дихання Кофлера.
75. Система фізичних вправ у фітнесі.
76. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї.
77. Спелеотерапія, як немедикаментозний спосіб лікування, різновид кліматотерапії.
78. Стретчинг-гімнастика.
79. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
80. Східний напрямок народної медицини.
81. Теорія адекватного харчування.
82. Теорія головного харчового фактора.
83. Теорія збалансованого харчування.
84. Теорія роздільного харчування.
85. Українська народна медицина.
86. Фаунотерапія.
87. Фізичні вправи і дихальна система. Захворювання дихальної системи.
88. Фізичні вправи і обмін речовин. Ожиріння.
89. Фізичні вправи і опорно-руховий апарат. Захворювання опорно-рухового апарату.
90. Фізичні вправи і серцево-судинна система. Захворювання серцево-судинної системи.
91. Фізичні вправи і травна система. Захворювання травної системи.
92. Флоротерапія – ефективне лікування квітами.
93. Характеристика методик ізотонічних вправ.
94. Характеристика поняття «Здоров'я» та його складові.
95. Харчові настанови різних релігій.
96. Харчування в різних зонах заселення.
97. Харчування в системі вчення йогів.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ ЛІТЕРАТУРИ

1. Griban G., Lyakhova N., Harlinska A., Yavorska T., Kolesnyk N., Hryshchuk S., Obodzinska O. Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomosci Lekarskie*. 2021. Vol. 74, № 4. P. 874–879. Режим доступу: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202104111.pdf>
2. Griban G., Smiiianov V., Lyakhova N., Tkachenko P., Harlinska A., Dovgan N., Karpiuk R., Brytan Yu. The impact of nutritional quality on the students' health. *Acta Balneologica*. 2021. Vol. 63, № 1. P. 43-54. http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/15792/1/Article%20from%20AB_01_2021_popr.pdf
3. Hryshchuk S. The health benefits of sport and physical education. *Zeszyty Naukowe (Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży): nauki społeczne i humanistyczne*. 2021. Vol. 83. P. 66-77. <http://eprints.zu.edu.ua/34247/>
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія : вибр. лекції. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
5. Березнякова А. І., Регеда М. С., Кузнецова В. М. Патологічна фізіологія : підруч. для студ. вищ. фармац. навч. закл. і фармац. ф-тів вищ. мед. навч. закл. Вид. 2-е доп. та перероб. Львів, 2010. 530 с.
6. Близнюк З. М., Гришук С. М. Припинення паління як доказовий спосіб лікування хронічного обструктивного захворювання легень. *Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів галузі знань «Охорона здоров'я»* : матеріали II міжвуз. наук.-прак. конф. з міжнар. участю. Ужгород ; Житомир, 2021. С. 28-30. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34249/>
7. Бойченко Т. Є., Василяшко І.П., Гурська О. К., Коваль Н. С. Поняття про оздоровчі системи. *Основи Здоров'я* : 8 кл. Київ, 2016. Режим доступу: <https://narodna-osvita.com.ua/5267--7-ponyattya-pro-ozdorovch-sistemi.html>
8. Болтарович З. Українська народна медицина : історія і практика. Київ : Абрис, 1984. 320 с.
9. Брэгг П. Чудо голодання. Рига : Гарант, 1991. 126 с.
10. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 346 с.
11. Валеологія з методикою викладання : конспект лекцій / уклад. Г. І. Мардар. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2011. 343 с.
12. Валецька Р. О. Основи медичних знань : підручник. Луцьк : Волин. обл. друк., 2008. 380 с.
13. Візнюк І. Д. Музикотерапія як метод оздоровлення. *Буковинський державний медичний університет. : офіц. сайт*. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2958-muzikoterapiya-yak-metod-ozdorovlennya/>
14. Галникіна С. О. Ароматологія : навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2015. 144 с.
15. Гарлінська А. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С., Корнійчук Н. М., Гришук С. М. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8 (27). С. 31-36. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/30640/>
16. Георгієвський М.І., Шемякінський О.С., Вищепан О.Г та ін. Українські страви. Київ : Держ. Вид-во техн. літ. УРСР, 1963. 451 с.
17. Гирина А. А. Точковий масаж. Масаж біологічно активних точок. *Біологічні дослідження – 2016* : зб. наук. пр. Житомир, 2017. С. 249-250. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/24429/1/%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.PDF>
18. Гирина А. А., Гарлінська А. М., Ямкова Г. І. Юмашева О. О. Види та завдання спортивного масажу. *Біологічні дослідження – 2019* : зб. наук. пр. Житомир, 2019. С. 384-385. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/29472/1/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B8_%D1%82%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%D1%83.PDF
19. Гирина А. А., Микула М. М. Сегментарно-рефлекторний масаж. *Біологічні дослідження – 2017*. Житомир, 2017. С. 285-287. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/25015/1/%D0%93%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0.PDF>
20. Гігієна харчування : підруч. / за ред. В. Н. Корзун. Київ : КНТЕУ, 2003. 236 с.
21. Гігієна харчування з основами нутриціології: підруч. : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. Київ : Медицина, 2007. Кн. 2. 544 с.: табл.
22. Глухих В.І., Сиромятников М.М., Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища : навч.-метод. посіб. Запоріжжя, ЗДМУ, 2013. 48 с.
23. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична

терапія, ерготерапія». Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с. Режим доступу: <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf>

24. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 256 с.

25. Грибан Г. П., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П. та ін. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6 (151). С. 42-46. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/34259/1/1.%20%D0%9D%D0%A7_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F%2015_%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%206%20%28151-2022%29_%20doi_removed.pdf

26. Грибан Г. П., Ляшевич А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Профілактика психоемоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти під час професійної діяльності *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 (143). С. 41-46. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/47/11-2021-pdf>

27. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб.. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.

28. Демчук І. В. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч.-метод. посіб. Рівне, 2010. Режим доступу: http://dipplus.com.ua/metodichn-vkazvki/news_post/netraditsiyini-zasobi-ozdorovlennya

29. Доля Т. Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя / Тетяна Доля // Проблеми підготовки сучасного вчителя : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н. С. (гол. ред.) та ін.]. – Умань : ПП Жовтий О. О., 2012. – Вип. 5. – Ч. 1. – С. 26–34.

30. Економіка охорони здоров'я : підруч. / за заг. ред. Парія В. Д. Житомир : Вид. дім "Бук-Друк", 2021. 288 с.

31. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.

32. Жабокрицька О.В., Язловецький В. С. Сучасні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім.В. Винниченка, 2005. 388 с.

33. Жданов В. Система природного оздоровлення Порфирія Корнійовича Іванова. *Курс загального оздоровлення і позбавлення від шкідливих звичок* : лекції. Київ, 2000. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/sistema-prirodnogo-ozdorovleniya-porfiriya.html>

34. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. Режим доступу: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf

35. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини / Іван Ільницький // проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 177-179.

36. Інвестиції: практика та досвід : сайт журналу. Режим доступу: <http://www.investplan.com.ua>

37. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

38. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. Київ : Знання України, 2004. 196 с.

39. Кобзар А. Я. Клінічна фармакогнозія. Київ : Медицина, 2004. 473 с.

40. Колодюк І. В. Народна медицина у традиційній культурі українців Полісся (остання чверть ХХ - початок ХХІ століття): автореф. дис. ... канд. іст. наук: 07.00.05. Київ. 2005. 26 с.

41. Корекція дихання у студентів засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. вказ. для студентів / упор. А. Г. Істомін, О.Д. Петрухнов, Н.В. Стратій та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 28 с.

42. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ельга, Ніка-Центр. 2004. 400 с.
43. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : РВВ -Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
44. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування : метод. рек. для проведення практ. занять з фіз. виховання студентів спец. навч. від-ня. Київ : Аграрна освіта, 2005. 56 с.
45. Крупницька М. Нетрадиційні види харчування. Роздільне харчування. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання* : III Всеукр. студент. наук.-техніч. конф. 2020. С. 344.
46. Кузнецова Т. Д., Левитский П.М., Язловецкий В. С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. Киев : Здоровье, 1989. 136 с.
47. Курдибаха Оксана Миколаївна. Вплив аутогенного тренування на психічні процеси. *Міський центр нейрореабілітації. Київ. міськ. лікарня № 18* : [офіц. сайт]. Режим доступу: <https://rehab.kyiv.ua/vpliv-autogennogo-trenuvannya-na-psihichni-protsesi/>
48. Кучеренко Г.В. використання методик дихальної гімнастики в загальноосвітній школі. *Наук. часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 66. С. 125-129. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4554/1/Use%20of%20respiratory%20gymnastics.pdf>
49. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.
50. Ляшевич А. М. , Богатчук Д. О., Лупаїна І. С. Кросфіт як засіб підвищення рівня фізичної підготовки молоді. *Біологічні дослідження – 2021* : зб. наук. пр. Житомир, 2021. С. 383-385. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32715/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE.pdf
51. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження – 2017*. Житомир, 2017. С. 327-328. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/27116/1/%D0%9B%D1%8F%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87.PDF>
52. Магія ароматов / сост. Васильєва Е. К., Пернат'єв Ю. С. Харків : КИЦ «Свараг», 1997. 320 с.
53. Магльований А. В., Белов В. М., Котов А. Б. Організм і особистість: діагностика та керування. Львів: Медична газета України. 1998. 250 с.
54. Мельник Ю. Б. Діалектика здоров'я. *Всемирный Этический Форум «Единый мир - здоровый человек* » : сб. тр. междунар. конгр., 27-30 апр. 2004 г. Ялта, 2004. С. 214-216.
55. Мельник Ю. Б. Феномен „культура здоров'я” (методологічний та методичний аспекти). *Всемирный Этический Форум «Этика и гуманизм* » : сб. тр. междунар. конгр., 25-29 апр. 2005 г. Алушта, 2005. С. 177-179.
56. Мельник Ю. Б. Щодо ідеї створення здорового освітнього середовища. *Новий колегіум: наук.-інформ. журн.* Харків, 2013. № 3 (73). С. 21-25.
57. Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі : курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, С. М. Гришук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 72 с.
58. Методичні вказівки до виконання практичних робіт «Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність» з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / розр.: Євтифієва І. І., Юшко О.В., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Харків : НТУ «ХП». 2022. 14 с.
59. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. посіб. / за наук. ред. К. Б. Ставицької. Київ : Основа. 2008. 200 с.
60. Микитюк В. Б., Ляшевич А. М. Вплив способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. *Спортивна наука - 2022* : зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. Житомир, 2022. С. 70-78. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34440/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0-2022.pdf#page=70>
61. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. 256с.

62. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В.В. Кривенко, Г.П. Потебня, Г.С. Лисовенко, Т.А. Сядро; Отв. ред. В.Б. Винницкий. – К.: Наук. думка, 1990. – 344 с.
63. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. рек. / уклад.: В. О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко. Кропивницький, 2018. – 24 с. Режим доступу: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10718/1/11.%20%202018%20-%20D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%2C%20D0%9C%D0%BE%D1%82%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
64. Нил Ф. Гордон. Хроническое утомление и двигательная активность. Киев : Олимп. лит., 1999. 126 с.
65. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2010. №2. С. 15-18.
66. Огороднійчук М. В., Корнійчук Н. М. Вплив здорового способу життя на конкурентоспроможність особистості у сучасному суспільстві. *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квіт. 2017 р.). Чернігів, 2017. Т. I. 426–430 с. <http://eprints.zu.edu.ua/26860/1/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%96%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9C.%D0%92..pdf>
67. Оздоровче харчування: навч. посіб. / за ред. д-ра мед. наук, проф. П. О. Карпенка. Київ : КНТЕУ, 2019. 627 с
68. Олендер І. О., Грушко В. С., Бережна Т. І. Культура здоров'я особистості : курс лекцій. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. 196 с.
69. Осадченко Т. М. Основні напрямки професійної діяльності вчителя щодо формування здорового способу життя школярів / Т. М. Осадченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., (Умань, 12 квітня 2014 р.) / [ред. кол. : Ярошинська О. О. (гол. ред.) та ін.]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – С. 44–45.
70. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с. Режим доступу: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2380/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf>
71. Основи фізіології та гігієни харчування : підруч. / Н. М. Зубар. Київ : КНТЕУ, 2006. 342 с.
72. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. – 252 с
73. Очуренко О.М., Федотов О.В. Анатомія людини : навч. посіб. Київ : Вища шк., 1992. 334 с.
74. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Луцьк : ЛДУФК, 2011. 204 с.
75. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Суми : Університетська книга, 2007. 441 с.
76. Пішак В. П. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / за ред. М. М. Радько. Чернівці : Книги-XXI, 2006. 500 с.
77. Поташнюк І. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 4. С. 49-52. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/229332565.pdf>
78. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
79. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді : метод. рек. – Київ : Вид. центр НАУ, 2006. 43 с.
80. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
81. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
82. Психологу для роботи. Діагностичні методики : зб. / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. : ілюстр.
83. Радкевич Д. А., Гришук С. М. Обґрунтування та підходи щодо оптимізації рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Біологічні дослідження - 2021* : зб. наук. пр. Житомир, 2021. С. 390-391. 140
Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/33010/1/6Hryshchuk_Radkevich2021.pdf

84. Серебряннікова Н. І. Обрядові аспекти народної лікувальної практики слов'янського населення південно-західної України ХХ століття): автореф. дис. ... канд. іст. наук: 07.00.05. Київ, 2004. 22 с.
85. Скорина О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України* : наук.-метод. журн. 2010. № 4. С. 19-24.
86. Смолянський Б. Л., Григоров Ю. Г. Релігія и питание. Киев : Здоровье, 1995. 176 с.
87. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев : Наук, думка, 1991. 368 с.
88. Соколов В. В. Клиническая рефлексотерапия. Киев, 1995.
89. Соколюк И. В. Биологические ритмы и акупунктура. Киев, 1994.
90. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с. Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9930/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA2.pdf>
91. Столмакова А.И., Мартынюк И.О., Штабский Б.М.и др. Популярно о питании. Киев : Здоровье, 1989. 272 с.
92. Стражний А. С. Секреты нетрадиционной медицины. 2-е изд. Киев : Изд-во Подолина, 2008. 336 с.
93. Стрельникова О. М. Парадоксальная дыхательная гимнастика. *Физкультура и спорт*. 1990. № 2. С. 16-17.
94. Сухан В. С. Світлолікування: метод. рек. Ужгород, 2012 р. 32 с.
95. Твердохліб О.Ф. Дихальні вправи для здоров'я. *Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського* : офіц. сайт. Режим доступу: <https://kpi.ua/breath-photo>
96. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 196 с.
97. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : навч. посіб. для студ. педагог. ЗВО / Г. І. Жара. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 136 с.
98. Товстуха Є. С. Фітотерапія. Київ : Здоров'я, 1991. 192 с.
99. Фармацевтична ароматологія : навч.-метод. посіб. до лаб. занять і самостійн. роботи студ. 3-го курсу фарм. ф-ту за спец. "Технологія парфумерно-косметичних засобів" / В. В. Гладишев та ін. Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2014. 105 с.
100. Федорів Я. М., Філіпюк А. Л., Грецько Р. Ю. Загальна фізіотерапія. Київ : Здоров'я, 2004. 223 с.
101. Фергюс В. М. Чотири Кроки до Прощення : ел. кн. Режим доступу: https://globalforgivenessinitiative.com/world/chomu-slid-probachati/meditaciya-usvidomlenist-i-proshennya/?gclid=CjwKCAjw5uZBhATEiwAhhRLHvEiwC2XqSQ_kXCunTCRq9AOMCz3l75AnnlgldyK26gUxAGOk0N3choCBc0QAvd_BwE
102. Фізичне виховання. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : метод. вказівки / уклад.: М. М. Долинніна, Ір. В. Дорошенко, І. І. Назарова, Іг.В. Дорошенко, В.Г.Харченко, П. О. Воліваха, В. М.Данилюк, З.В. Фабро. Київ : НУХТ, 2010. 94 с. Режим доступу: <http://library.nuft.edu.ua/ebook/file/56.pdf>
103. Фітодовідник / Л. В. Бензель, П. В. Олійник, В. Є. Бабій. Львів : Галицька видавнича спілка, 2004. 292 с.
104. Фітотерапія та ароматерапія : метод. вказ. до проведення практич. занять для магістрів 1-го курсу ІV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. Л. Сивенко, О. В. Резуненко та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.
105. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін.]. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с.
106. Харчування в профілактичній та лікувальній медицині : метод. вказівки до практич. занять з гігієни харчування для студ. 6-го курсу мед. фак. / Харківський держ. медич. ун-т ; упоряд. М. В. Кривоносова та ін. Харків : [б.в.], 1997. 39 с.
107. Хорошуха М. Ф. Оздоровчі ефекти системи п. К. Іванова та дихання за методом К. П. Бутейка для людей різного віку (із багаторічного досвіду автора). СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК. 2016. №1 (51). С. 107-111. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/296626844_Health-improving_action_effects_of_the_system_of_P_K_Ivanov_and_Breathing_Technique_on_the_method_of_K_P_Buteyko_for_people_of_different_age_from_the_long-term_experience_of_the_author/fulltext/56ebac3e08aeb65d75941300/Health-improving-action-effects-of-the

108.Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2000. 168 с.

109.Чем питались наши предки / сост. Т. А. Мартынова. Донецк : Сталкер, 1998. 320 с.

110.Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Решетник Є. М., Горощенко В. Є. Фізіологія людини : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Ч. 1. 120 с.

111.Чипига М. П., Чипига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Знання, 2006. 347 с.

112.Шмалей С. В. Основы наркологии. Херсон, 1998. 208 с.

113.Юмашева А. А., Бочковский А. Н. Юмейго-терапия – эффективный метод оздоровления организма человека. *Біологічні дослідження – 2017*. Житомир, 2017. С. 316-318. Режим доступа: <http://eprints.zu.edu.ua/26893/1/%D0%AE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B0.PDF>

114.Юмашева А. А., Гарлинская А. Н. Гомеопатия как метод нетрадиционной медицины. *Біологічні дослідження – 2020* : зб. наук. пр. Житомир, 2020. С. 304-306. Режим доступа: <http://eprints.zu.edu.ua/31022/1/%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%202020.pdf>

115.Яковенко Н. П., Самойленко В. Б. Фізіотерапія : підручник. Київ : ВСВ «Медицина», 2011. 256 с.

116.Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я., Буцька Л. В. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ, 2005. Кн. 6. 124 с.

117.Яценко С. А. Традиційна народна їжа як предмет етнографічного дослідження. *Вісник Житомирського державного університету ім. І.Франка*. 2006. Вип. 28. С. 233-236.

Навчальне видання

Корнійчук Наталія, Корево Ніна,
Чайка Юлія

**«ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ТА НЕПРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ
ОЗДОРОВЛЕННЯ»**

*Методичні рекомендації до лабораторних занять
з освітньої компоненти*