

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Марченко С. І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2014.1.1040

Анотація. *Мета дослідження* — розробити програму курсу «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.01020101 — бакалавр. *Методи дослідження* — вивчення літературних джерел і програмно-нормативних документів, теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, системний підхід.

Основні результати дослідження. Концепція курсу «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволяє сформувати у студентів знання, уміння і практичні навички необхідні вчителю фізичної культури для організації та проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: оздоровча фізична культура; фізичне виховання; програма; бакалавр.

Постановка проблеми. Проблема зміцнення здоров'я населення в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку має першорядне значення. За останні 15-20 років особливо гостро постала проблема розробки і оптимізації професійної підготовки спеціалістів з масових форм оздоровчої фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час інтенсивно здійснюється науково-методичне забезпечення навчального процесу студентів спеціальності «Фізичне виховання» (Іващенко О. В., 2005; Ротерс Т. Т., 2007; Іващенко О. В., Худолій О. М., 2010). Підготовлені навчальні програми з курсів «Педагогіка фізичного виховання» (Худолій О. М., Іващенко О. В., 2012), «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» (Марченко С. І., 2011), комплекс методичних матеріалів до вивчення дисципліни «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» (Іващенко О. В., Худолій О. М., 2011, 2012; Худолій О. М., Іващенко О. В., 2008), робочі навчальні програми з курсу «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту» (Худолій О. М., Іващенко О. В., 2012), «Методи наукових досліджень у фізичній культурі» (Сергієнко Л. П., 2009) та інші. Розроблені семінарські заняття з дисциплін «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту» (Худолій О. М., Іващенко О. В., 2012), «Основи наукових досліджень» (Худолій О. М., Іващенко О. В., 2012).

Тому завданням даної роботи стало формування системи семінарських занять навчального курсу «Організація і методика оздоровчої фізичної культури».

Навчальна дисципліна «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» включена до навчального плану підготовки фахівців за спеціальністю «Фізичне виховання». Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

«Організація і методика оздоровчої фізичної культури», як навчальна дисципліна, логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами вузів: організацією і методикою масової фізичної культури, гімнастикою в оздоровчих групах, сучасними технологіями рекреаційно-оздоровчої роботи, нетрадиційними методиками відновлення у фізичному вихованні і спорті та ін. (Виноградов Г. П., 2009; Зубар Н. М., 2010; Кристин Александр, 2012; Менхин Ю. В., 2002; Фурманов А.Г., 2003; Філь С. М., 2003; Худолій О. М., 2008).

Зв'язок з науковими програмами. Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного університету ім. Г. С. Сковороди за темою «Теоретико-методичні основи моделювання процесу підготовки вчителя фізичної культури» (2012—2016 р.р.) (№ державної реєстрації 0112U002011).

Матеріал і методи.

Мета дослідження — розробити програму курсу «Організація і методика оздоровчої фізич-

ної культури» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.01020101 — бакалавр. Підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Методи дослідження — вивчення літературних джерел і програмно-нормативних документів, теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, системний підхід.

Основні результати дослідження.

На основі розробленої програми були упорядковані плани семінарських занять (С.І. Марченко, 2013).

Змістовний модуль 1.

Стародавні оздоровчі системи

Тема 1. Філософська система йоги

1. Історичні передумови виникнення йоги.
2. Філософська система йоги: людина як частина Всесвіту і його зменшена копія.
3. Прана і її центри (чакри) в людині.
4. Різновидності йоги.
5. Засоби, що використовує йога в реалізації істинної сутності людини.
6. Відмінність йогівського підходу до виконання фізичних вправ від західного.
7. Гігієнічні поради хатха-йоги.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте медичну систему «Аюрведа».

2. Назвіть і охарактеризуйте вісім сходинок «Аштанги-йоги».
3. Які засоби і методи використовуються у «Хатха-йозі»?
4. Назвіть гігієнічні рекомендації для занять йогою.
5. Укажіть протипоказання для занять йогою.
6. Завдання для самостійної роботи
7. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «йога», «прана», «чакри», «асани».
8. Складіть комплекс «Хатха-йоги» оздоровчого характеру, який складається з статичних, динамічних і дихальних вправ.
9. Знайдіть статистику про стан здоров'я та рівень смертності населення України станом на 2014 рік. Побудуйте графіки динаміки змін за 1991-2014 роки.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 153-160.
2. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

Додаткова

1. Айенгар Б. К. С. 23 лекції по раджа-йоге / Б. К. С. Айенгар. — М. : Эклибрис, 2004. — 128 с.
2. Быстров В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. — Минск: Интерпрес сервис, 2005. — 384 с.

Таблиця 1

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Філософська система йоги	2
2	Лікувально-оздоровчі гімнастики ушу	2
3	Давньогрецька гімнастика	1
4	Гігієнічна гімнастика	1
5	Ритмічна гімнастика	2
6	Гімнастична аеробіка	2
7	Шейпінг	2
8	Атлетична гімнастика	2
9	Ізотон	1
10	Гімнастика у воді	1
11	Оздоровчий фітнес	2
12	Технології психоемоційного оздоровлення	1
13	Технології оздоровчого харчування	1
14	Оздоровчі технології загартування	2
15	Спеціальні дихальні оздоровчі системи	2
16	Оздоровчі системи фізичного розвитку	1
17	Оздоровчі технології очищення організму	1

3. Геше Майкл Роуч Тибетская книга йоги / Майкл Роуч Геше. — М. : Открытый мир, 2006. — 160 с.
4. Громов С. Н. 108 дней практикуя йогу. (Раджа-йога для всех) / С. Н. Громов. — Одесса : Книга-Учитель, 2009. — 944 с.
5. Крапивина Е. А. Физические упражнения йогов / Е. А. Крапивина. — М. : ФИС, серия Знание. — 1991, №3.С. 3-85.
6. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физическая культура / М. С. Тартаковский. —М. : Знание, 1986. — С. 2-54.
4. Попов В. В. У-шу. Шаолинское Синь и Цюань / В. В. Попов. — М. : МарТ, 2006. — 96 с.
5. Стаменко П. Д. Таємниці китайської гімнастики цигун / П. Д. Стаменко. — К. : Знання, 1990. — 48 с.

Тема 2. Лікувально-оздоровчі гімнастики ушу

1. Виникнення військового мистецтва ушу в Китаї.
2. Два основних напрямки ушу: м'яке внутрішнє і жорстке зовнішнє.
3. Школи і стилі ушу.
4. Цигун як лікувально-оздоровча гімнастика і підсистема ушу.
5. Історія виникнення і розвитку тайцзицюань, починаючи від Чжана Саньфена і до наших часів.
6. Гігієнічні і психологічні умови виконання комплексів тайцзицюань.
7. Форма як основна вправа лікувальної гімнастики тайцзицюань.
8. Специфічність китайського ідеалу у сфері фізичної культур.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте основні напрямки китайської філософії.
2. Назвіть засоби і методи які використовуються в ушу.
3. Перечисліть основні задачі та складові елементи ушу.
4. Сформулюйте гігієнічні і психологічні умови виконання комплексів тайцзицюань.
5. Укажіть основні вправи тайцзицюань.
6. Укажіть засоби, що використовує цигун.
7. Завдання для самостійної роботи
8. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «тайцзицюань», «ушу», «ци», «цигун».
9. Складіть комплекс вправ «Хатха-йоги» оздоровчого характеру.
10. Підберіть відеоматеріали комплексів вправ «тайцзицюань», «хатха-йоги», «цигун» використовуючи ресурси Інтернету.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 141-153.

Додаткова

1. Восточные психотренинговые системы : монография / Б. Ф. Воронин. — К. : Лыбидь, 1992. — 183 с.
2. Линдер И. Б. Алмазный цигун Бодхидхармы / И. Б. Линдер // ФИС. — 1990. — №3. — С. 22.
3. Линдер И. Б. Тайцзицюань — стиль воды / И. Б. Линдер // ФИС. — 1990. — №8. — С. 34.

Тема 3. Давньогрецька гімнастика

1. Історія становлення і розвитку еллінської гімнастики.
2. Завдання, що ставилися перед фізичною культурою в Давній Греції.
3. Калогатія як ідеал давньогрецької краси.
4. Засоби, що використовувались в області фізичного виховання як невід'ємної частини виховання громадянина.
5. Закономірності, на які спиралась античні тренери в підготовці спортсменів до змагань.
6. Переорієнтація фізичної культури із засобу підготовки до обряду ініціацій та військової діяльності на задоволення розважально-естетичних примх.

Контрольні питання

1. Які основні задачі ставила перед собою Давньогрецька гімнастика?
2. Назвіть засоби, що використовувались в області фізичного виховання у Стародавній Греції.
3. Перечисліть засоби палестрики та орхестрики.
4. Завдання для самостійної роботи
5. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «палестрика», «орхестрика», «агоністика», «пентатлон», «панкратіон».
6. Знайдіть і запишіть у конспект або складіть самостійно класифікацію стародавніх оздоровчих систем.

Література

Основна

1. Філь С. М. Історія фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. — Х. : «ОВС», 2003. — 160 с.

Додаткова

1. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Григоревич. — М. : Советский спорт, 2008. — 288 с.
2. История физической культуры и спорта : учебник для студ. ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. В. Столбова. — М. : Физкультура и спорт, 1995. — 288 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун / под общ. ред. В. В. Столбова. — М. : Радуга, 1982. — 399 с.
4. Столбов В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогонова, Н. Ю. Мельникова ; под ред. В. В. Столбова. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 218 с.

Змістовний модуль 2.

Сучасні види гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості

Тема 1. Гігієнічна гімнастика

1. Біологічні основи оздоровлення.

- Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики.
- Методологічні основи оздоровчої гімнастики.
- Поняття гігієнічна гімнастика.
- Історія розвитку гігієнічної гімнастики.
- Особливості гігієнічної гімнастики.
- Класифікація гігієнічної гімнастики.
- Вимоги і правила організації.
- Особливості занять різноманітними формами гігієнічної гімнастики.

Контрольні питання

- Що є головними відмінними рисами гігієнічної гімнастики?
- Назвіть види сучасної гігієнічної гімнастики та охарактеризуйте загальні для них вимоги та правила організації.
- Дайте характеристику методиці проведення ранкової гімнастики.
- Дайте характеристику методиці проведення ввільної гімнастики.
- Дайте характеристику методиці проведення вечірньої гімнастики.

Завдання для самостійної роботи

- Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «гігієнічна гімнастика», «фізкультпаузи», «фізкультхвилинки», «ввільна гімнастика».
- Підготуйте комплекс вправ «фізкультпаузи» та «фізкультхвилинки», проведіть їх під час семінарського заняття.

Література

Основна

- Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 67-77.

Додаткова

- Иванова О. А. Комнатная гимнастика / О. А. Иванова. — М. : Советский спорт, 1990. — 48 с.
- Иова Е. П. Утренняя гимнастика под музыку / Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. — М. : Просвещение, 1984. — 176 с.
- Майкова О. А. Гимнастика в нашем доме / О. А. Майкова. — Кемерово: Притомское из-во, 1992. — 25 с.

Тема 2. Ритмічна гімнастика

- Гімнастика як базова навчальна дисципліна.
- Оздоровчо-розвиваючі види гімнастики.
- Поняття ритмічна гімнастика.
- Історія розвитку ритмічної гімнастики.
- Особливості ритмічної гімнастики.
- Вимоги і правила організації занять з ритмічної гімнастики.

Контрольні питання

- Що складає зміст ритмічної гімнастики?
- Які специфічні особливості має ритмічна гімнастика?
- Назвіть особливості фізичних вправ і рухів, що входять до ритмічної гімнастики?

- Як здійснюється організація занять аеробіки?
- Перечисліть правила безпеки під час занять ритмічною гімнастикою.
- Завдання для самостійної роботи
- Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «рухова активність», «фізична працездатність».
- Складіть комплекс вправ для заняття ритмічною гімнастикою, підберіть музичний супровід.

Література

Основна

- Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 78-87.

Додаткова

- Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации / Е. В. Бирюк. — Киев: Молодь, 1986. — 28 с.
- Добовчук С. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / С. В. Добовчук — М. : МГИУ, 2008. — 78 с.
- Казакевич Н. В. Ритмическая гимнастика : методическое пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева — СПб. : Познание, 2001—104 с.

Тема 3. Гімнастична аеробіка

- Поняття «гімнастична аеробіка».
- Історія розвитку гімнастичної аеробіки.
- Особливості гімнастичної аеробіки.
- Класифікація гімнастичної аеробіки.
- Вимоги і правила організації занять з гімнастичної аеробіки.

Контрольні питання

- Як здійснюється організація занять аеробікою?
- Використання вправ якого характеру є однією з відмінних рис на заняттях аеробікою?
- Що є основним регулятором навантаження під час занять аеробікою?
- Укажіть особливості методики проведення занять з аеробіки.
- Наведіть приклади та охарактеризуйте сучасні різновиди аеробіки.
- Як здійснюється контроль і самоконтроль під час занять аеробікою?

Завдання для самостійної роботи

- Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «аеробіка», «вертикальне ударне навантаження».
- Підготуйте тести для загальної оцінки функціональної підготовленості та проведіть їх під час занять.

Література

Основна

- Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 87-95.

Додаткова

- Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической

культури / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. — М., 2002. — 304 с.

2. Блумфилд Г. Х. Как держать под контролем свой вес / Г. Х. Блумфилд, Р. К. Купер. — М. : Попурри, 2003. — 192 с.
3. Блумфилд Г. Х. Обретение энергии и снятие напряжения / Г. Х. Блумфилд, Р. К. Купер. — М. : Попурри, 2003. — 208 с.
4. Купер К. Похудеть – это просто / К. Купер. – М. : Рипол Классик, 2005. – 1407 с.
5. Яных Е. А. Аэробика дома / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. — М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. — 175 с.

Тема 4. Шейпінг

1. Поняття «шейпінг».
2. Історія виникнення і розвитку шейпінгу.
3. Шейпінг як система корекції фігури жінок.
4. Етапи проведення занять з шейпінгу, їх структура і засоби.
5. Безбілкова дієта, тестування і антропометричні вимірювання як обов'язкові складові шейпінг-програми.

Контрольні питання

1. Які специфічні особливості має шейпінг порівняно з іншими видами оздоровчих гімнастик?
2. У чому проявляється індивідуальний підхід у організації занять з шейпінгу?
3. Які виміри включає в себе антропометричне дослідження в шейпінгу?
4. З яких розділів складається загальна діагностична карта? Охарактеризуйте кожний розділ.
5. Як правильно обладнати місце занять шейпінгом?
6. Яких правил харчування необхідно дотримуватись у залежності від особливостей шейпінг-тренування?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «шейпінг», «дієта», «каліперометрія», «катаболічне тренування», «анаболічне тренування».
2. Запропонуйте декілька варіантів складності виконання вправ у залежності від рівня фізичного стану.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 95-106.

Додаткова

1. Гебер Д. Шейпинг-диета / Д. Гербер, С. Бауэрман; пер. с англ. О.Г. Белошеев. — 2-е изд. — Минск : Попурри, 2006. — 480 с.
2. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев // Серия «Научись себя любить». Ростов н/Д : Феникс, 2004. — 256 с.
3. Прохорцев И. В. Шейпинг — питание /И. В. Прохорцев, А. К. Пшендин, Е. В. Сергеева. — Часть 2, СПб. : МФШ, 1998. — 131 с.

4. Яных Е. А. Шейпинг / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. — М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2007. — 157 с.

Тема 5. Атлетична гімнастика

1. Поняття «атлетична гімнастика».
2. Історія розвитку атлетичної гімнастики.
3. Особливості атлетичної гімнастики.
4. Групи спеціальних вправ, що використовуються в атлетичній гімнастиці.
5. Загальні закономірності силового тренування в атлетичній гімнастиці.
6. Умови організації занять атлетичною гімнастикою.
7. Особливості харчування під час занять атлетичною гімнастикою.

Контрольні питання

1. На які системи ділиться атлетична гімнастика в залежності від специфіки задач силових тренувань?
2. Назвіть найважливішу відмінну рису атлетичної гімнастики.
3. Дайте характеристику кожній групі спеціальних вправ атлетичної гімнастики.
4. Які найбільш типові методи використовуються в атлетичній гімнастиці?
5. Які специфічні методичні прийоми використовуються в атлетичній гімнастиці?
6. Які засоби відновлення використовуються в атлетичній гімнастиці?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «атлетизм», «атлет», «атлетична гімнастика», «боді-білдінг», «армрестлінг», «пауерліфтинг», «культуризм».
2. Знайдіть і запишіть у конспект правила техніки безпеки для занять атлетичною гімнастикою.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 106-120.

Додаткова

1. Атлетическая гимнастика без снарядов / под ред. В. Г. Фохтин. М. : Физкультура и спорт, 1991. — 77 с.
2. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировок : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. — Москва : Советский спорт, 2009. — 328 с.
3. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг / Л. С. Дворкин. — Ростов н/Д, 2001. — 383 с.

Тема 6. Ізотон

1. Поняття «ізотон».
2. Історія виникнення і розвитку ізотону.
3. Особливості гімнастики ізотон.
4. Форми заняття ізотonomом.
5. Основні компоненти системи ізотон.

6. Вимоги і правила організації занять гімнастикою «ізотон».

7. Фактори оздоровлюючого ефекту ізотону.

Контрольні питання

1. Для вирішення яких оздоровчих задач використовується система ізотон?
2. Назвіть форми занять ізотонном.
3. Які засоби використовуються в системі ізотон?
4. Із вправ якого типу складається ізотонічне тренування? Охарактеризуйте їх.
5. Як організовується харчування при заняттях ізотонном?
6. На які системи організму здійснює вплив ізотонічне тренування?
7. Перечисліть оздоровчі ефекти впливу ізотону на організм людини.

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «ізотон», «ізотонічне тренування», «стретчинг», «статодинамічні вправи», «статичні вправи».
2. Складіть комплекс вправ ізотонічного тренування.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 120 –129.

Додаткова

1. Мякинченко Б. Б. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН / Б. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. — М. : СпортАкадемПресс, 2001. — 68 с.

Тема 7. Гімнастика у воді

1. Історія виникнення і розвитку гімнастики у воді.
2. Особливості гімнастики у воді.
3. Види занять у воді.
4. Класифікація вправ за особливостями контингенту який займається гімнастикою.
5. Особливості проведення гімнастики у воді з дітьми.
6. Особливості проведення гімнастики у воді з дорослим населенням.

Контрольні питання

1. Назвіть форми занять водною гімнастикою.
2. Які засоби використовуються в гімнастиці у воді?
3. За якими ознаками можна класифікувати засоби гімнастики у воді?
4. Якими бувають фізичні вправи у воді за ступенем значимості? Охарактеризуйте їх.
5. Назвіть протипоказання для занять водною гімнастикою.

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «аквааеробіка», «акваданс», «акваформінг», «аквамоушн».
2. Знайдіть і запишіть у конспект правила техніки безпеки для занять у воді.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 129-141.

Додаткова

1. Кристин Александр Аквааеробика /Александр Кристин; пер. с англ. Е. В. Шафранова. — М. : Эксмо, 2012. — 232 с.
2. Усачев Ю. А. Новые фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / Ю. А. Усачев, В. В. Билецкая // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: X Всероссийская научно-практическая конференция, 23-24 июня, 2012г. –Ульяновск: УлГТУ, 2012. — С. 368-372.
3. Усачов Ю. Навчальна-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків / Ю.Усачов // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. –2004, №1. — С.37-41.

Тема 8. Оздоровчий фітнес

1. Поняття «фітнес».
2. Історія виникнення і розвитку фітнесу.
3. Мета та завдання фітнесу.
4. Специфіка і особливості фітнесу.
5. Характеристика окремих видів фітнесу.
6. Технічні засоби забезпечення занять.
7. Класифікація вправ фітнесу.
8. Загальна структура, класифікація та зміст оздоровчо-тренувальних програм.
9. Регулювання навантажень.

Контрольні питання

1. Які існують види фітнесу? Охарактеризуйте їх.
2. Назвіть характерні особливості фітнесу.
3. Які засоби використовуються у фітнесі?
4. На які рівні інтенсивності вправ орієнтується фітнес? Опишіть їх.
5. Які найбільш типові методи використовуються у фітнесі?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «фітнес», «кьюінг», «сайклрібок», «памп-фітнес», «резист-бол».
2. Складіть індивідуальну фітнес програму.
3. Знайдіть і запишіть у конспект або складіть самостійно класифікацію сучасних видів гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості.

Література

Основна

1. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — С. 223-225, 302-307.

Додаткова

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. И. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб. : Изд-во СПбГУЗФ, 2010. — 228 с.

2. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. — К.: НАУ, 2011. — 152 с.
3. Ким Н. К. Фитнес: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. — М.: Советский спорт, 2006. — 454 с.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 362 с.
6. К. Кей. Аутогенная тренировка / К. Кей. — М.: Эскмо-Пресс, 2005. — 192 с.
7. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. — М.: Попурри, 2004. — 93 с.

Змістовний модуль 3.

Авторські методики оздоровлення

Тема 1. Технології психоемоційного оздоровлення

1. Система аутогенного тренування.
2. Аутогенне тренування Йоганесса Генріха Шульца.
3. Аутогенне тренування Ханса Ліндемана.
4. 10 уроків психофізичного тренування Кароліса Вінцевича Дінейка.
5. Система Мірзакаріма Норбекова.

Контрольні питання

1. У чому сутність психофізичного тренування?
2. Назвіть основні принципи психофізичного тренування.
3. Назвіть основні напрямки використання аутогенного тренування.
4. Які основні умови оволодіння аутогенним тренуванням?
5. Які компоненти включає система М. Норбекова?
6. Укажіть протипоказання до занять аутогенним тренуванням.

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «аутотренінг», «медитація», «релаксація».
2. Підберіть комплекс формул аутогенного тренування з метою розслаблення і зниження загального м'язового тонусу.
3. Підберіть комплекс формул аутогенного тренування стосовно обраного виду спорту.

Література

1. Александрова А. А. Аутотренинг / А. А. Александрова. — СПб: Питер, 2007. — 272 с.
2. Алексеев А. Психагогика: Союз практической психогигиены и психологии / А. Алексеев. — М.: «Феникс», 2004. — 325 с.
3. Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО / Ю. Долинний // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2003. — Вип. 7. — Т. 2. — С. 283-286.
4. Иванов Ю. М. Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию / Ю. М. Иванов. — М.: 2003. — 287 с.
5. К. Кей. Аутогенная тренировка / К. Кей. — М.: Эскмо-Пресс, 2008. — 448 с.

Тема 2. Технології оздоровчого харчування

1. Основи раціонального харчування.
2. Система оздоровчого харчування М. Монтеньяка.
3. Система харчування Х. Моля.
4. Система роздільного харчування Гарберта Шелтона.
5. Низкокалорийное питание по системе Г. С. Шаталовой.
6. Система раціонального харчування Джеймса і Пітера Д'адамо.

Контрольні питання

1. Які головні питання розглядає наука про харчування?
2. Назвіть 10 помилок у харчуванні на які вказує Х. Моль.
3. З яких етапів складається методика харчування М. Монтеньяка? Опишіть їх.
4. Які основні правила системи роздільного харчування Гарберта Шелтона?
5. Які переваги та недоліки роздільного харчування?
6. Як відрізняється тип раціону в залежності від групи крові?
7. Завдання для самостійної роботи
8. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «збалансоване харчування», «ліпіди», «кілокалорії», «лектини».
9. Складіть таблицю калорійності продуктів.

Література

Основна

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н. М. Зубар. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.

Додаткова

1. Миронов А. А. Брэгг, Ниши, Шелтон, Монтиньяк. Сила здорового питания / А. А. Миронов. — Вектор, 2009. — 180 с.
2. Українець А. І. Технологія оздоровчих харчових продуктів: курс лекцій за напрямом «Харчова технологія та інженерія» / А. І. Українець, Г. О. Сімахіна. — К.: НУХТ, 2009. — 310 с.
3. Шелтон Г. М. Здоровье для всех / Г. М. Шелтон; пер. с англ. Л.А. Владимирского. — М.: Советский спорт, 2001. — 288 с.
4. Шелтон Г. М. Жизнь по правилам здоровья. Раздельное питание—основа долголетия / Г. М. Шелтон. — Вектор, 2009. — 106 с.

Тема 3. Оздоровчі технології загартування

1. Загартування — один з ефективних способів збереження здоров'я.
2. Система загартування А. Залманова.

3. Система загартування С. Кнейппа.
4. Методика єднання людини з природою П. К. Іванова.
5. Дванадцять заповідей комплексу «Детка».
6. Оздоровчий комплекс В. Л. Леві.

Контрольні питання

1. На яких принципах основане загартування організму?
2. Які найважливіші природні фактори загартування?
3. Назвіть види загартування.
4. Які існують протипоказання до загартування?
5. Який вплив на організм здійснює загартування?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник пояснення термінів «загартування», «аеротерапія», «геліотерапія».
2. Оберіть та запишіть у конспект методику проведення одного із видів закалювання у відповідності до своїх особливостей і стану здоров'я.

Література

1. Агаджанова С. Н. Закаливание дошкольников / С. Н. Агаджанова. — СПб. : Детство-Пресс, 2011. — 16 с.
2. Баринов Н. М. «Детка» — система Порфирия Иванова, закаливание / Н. М. Баринов. — СПб. : Весь, 2005. — 128 с.
3. Брязгунов И. П., Вся правда о закаливании / И. П. Брязгунов, Е. В. Касагинова. — М. : Миклош, 2009. — 200 с.
4. Кнейпп С. Водолечение / С. Кнейпп. — М. :- «Феникс», 2005. — 320 с.
5. Мазур О. А. Чистка капилляров. Учение Залманова. 2-е издание / О. А. Мазур. — СПб. : «Питер», 2005. — 161 с.
6. Малахов Г. П. Закаливание и водолечение / Г. П. Малахов. — М. : АСТ-Артель, 2008. — 178 с.
7. Онучин Н. А. Закаливание. Гимнастика. Массаж / Н. А. Онучин. — АСТ, 2005. — 158 с.
8. Пирогов И. П. О пользе банных процедур и закаливании / И. П. Пирогов. — М. : ЗАО «Центрполиграф», 2012. — 213 с.
9. Самохин С. А. Вода от всех бед / С. А. Самохин. — СПб. : Диля, 2003. — 145 с.

Тема 4. Спеціальні дихальні оздоровчі системи

1. Основні принципи дихальної гімнастики.
2. Дихальна гімнастика йогів.
3. Парадоксальна гімнастика О. М. Стрельнікової, що не порушує природну динаміку дихання. Комплекси дихальних вправ, дві з яких — головні. Дозування навантаження.
4. Дихання методом К. П. Бутейка. Відказ від глибокого, об'ємного дихання.
5. Етапи навчання правильному диханню і головні умови цього.
6. Дихання як чинник і складова здорового способу життя.
7. Система Г. С. Шаталової і дихання як один із її компонентів.

8. Дихання за П. Бреггом.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте складові частини повного дихання.
2. Які особливості оздоровлення організму дихальною гімнастикою О. М. Стрельнікової?
3. Які особливості оздоровлення організму дихальною гімнастикою К. П. Бутейка?
4. Які особливості оздоровлення організму дихальною гімнастикою Г. Шаталової?
5. Які особливості оздоровлення організму дихальною гімнастикою П. Брегга?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «верхнє (ключичне) дихання», «середнє (реберне або грудне) дихання», «нижнє (черевне або діафрагмальне) дихання», «гіпервентиляційна проба».
2. Виберіть і продемонструйте 2-4 вправи з різних дихальних гімнастик.

Література

1. Дудинский Д. И. Краткий пересказ и изложение взглядов систем исцеления дыхания по методике К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика / Д. И. Дудинский. — Иркутск: АСТ, 2007. — 96 с.
2. Колобов Ф. Г. Дыхание по К. П. Бутейко: Метод волевой ликвидации глубокого дыхания. Философская система известного доктора Бутейко К. П. / Ф. Г. Колобов — М. : АСТ, 2004. — 128 с.
3. Орлова Л. Польза или вред дыхательной гимнастики / Л. Орлова. — Минск: Харвест, 2006. — 64 с.
4. Семенова Н. А. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семенової «Надежда» / Н. А. Семенова. — М. : Диля, 2012. — 128 с.
5. Тубольцев М. И. Исцеление по Бутейко: В 21 веке без лекарств: в 2 книгах / М. И. Тубольцев. — М. : АСТ, 2003. — 248 с.

Тема 5. Оздоровчі системи фізичного розвитку

1. Характеристика систем фізичного розвитку.
2. Система Артура Лідьярда «Бігом від інфаркту».
3. Японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я».
4. Система М. М. Амосова «Режим обмежень та навантажень», «Тисяча рухів».
5. Система здоров'я Кацудзо Ніши.
6. Система оздоровлення хребта Робін Маккензі.
7. Система «Бодіфлекс».
8. Система «Пілатеса».

Контрольні питання

1. Що складає основу системи Артура Лідьярда?
2. Які головні складові здоров'я система М. М. Амосова?
3. Перечисліть правила здоров'я Кацудзо Ніши.
4. Які основні засоби поєднує система «Бодіфлекс»?

5. Які базові принципи системи «Пілатес»?
6. Завдання для самостійної роботи
7. Знайдіть і запишіть у словник визначення понять «джогінг», «пілатес», «бодіфлекс», «фартлек».
8. Знайдіть і запишіть у конспект комплекс оздоровчих вправ М. М. Амосова.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. — М. : АСТ, 2004. — 590 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — М. : АСТ, 2005. — 287 с.
3. Амосов Н. М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. — М. : АСТ, 2008. — 123 с.
4. Амосов Н. М. Моё мировоззрение / Н. М. Амосов. — М. : АСТ, 2005. — 256 с.
5. Буркова О. В. «Пилатес» фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. — М. : Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2005. — 208 с.
6. Буркова О. В. Влияние системы «Пилатеса» на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. канд. пед. наук / О. В. Буркова. — М. : 2008. — 22 с.
7. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. — Ростов на Дону: Феникс, 2007. — 320 с.
8. Грир Чайлдс Бодифлекс — дыхание красоты / Чайлдс Грир. — М. : Знание. — 2001. — 44 с.
9. Гроут П. Выдохните лишние килограммы / П. Гроут; пер. с англ. Л. А. Бабук. — Мн. : Поппури, 2002. — 144 с.
10. Корпман М. Бодифлекс: дышите и худейте / М. Корпман. — Изд. : Эксмо, 2012. — 123 с.
11. Чернявская Н. Бодифлекс дыхание красоты / Н. Чернявская // Физкультура и спорт. — 2000. — №3-6. — С. 14.

Тема 6. Оздоровчі технології очищення організму

1. Система очищення організму за Малаховим.
2. Система очищення організму за Петром Куріним.
3. Система очищення організму за Норбертом Уокером.
4. Особливості системи природного оздоровлення за Г. С. Шаталовою.

Список літератури

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировок : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. — Москва : Советский спорт, 2009. — 328 с.
2. Зубар Н. М. Основы физиологии та гігієни харчування: підручник / Н. М. Зубар. — К. : Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
3. Іващенко, О. В. Про підготовку підручників та навчальних посібників курсу «Основы науководослідної діяльності / Іващенко, О. В. // Теорія та

5. Система голодування за Полем Брегом.
6. Програми духовного очищення людини.
Контрольні питання
1. Які фактори сприяють доброму функціонуванню організму людини?
2. Які існують протипоказання до використання оздоровчих технологій очищення організму?
3. Поясніть необхідність лікарського контролю під час використання оздоровчих технологій очищення організму?
4. Які існують рекомендації до послідовного виходу із голодування?
5. Які фактори впливають на духовне здоров'я організму?
6. Які методи і засоби рекомендують різні автори для духовного очищення людини?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і запишіть 10 заповідей здоров'я за Полем Брегом.
2. Знайдіть і запишіть конспект або складіть самостійно класифікацію авторських методик оздоровлення.

Література

1. Брегг П. С. Чудо голодания. Лечение без лекарств. Для толстых и тонких. Секреты омолаживания. Рецепты активного долголетия. Способ прожить без болезней / П. С. Брегг. — Кыргызстан: Лизер, 2001 — 160 с.
2. Казимирчик Н. М. Поль Брегг: Голодание ради здоровья / Н. М. Казимирчик. — М. : АСТ, 2006. — 128 с.
3. Малахов Г. П. Оздоровительные системы / Г. П. Малахов. — СПб. : Невский проспект, 2002. — 784 с.
4. Шелтон Г. М. Жизнь по правилам здоровья. Раздельное питание-основа долголетия / Г. М. Шелтон. — Вектор, 2009. — 106 с.
5. Шаталова Г. С. Выбор пути / Г. С. Шаталова. — М. : КСП+, 1996. — 256 с.

Висновки

Упорядковані плани семінарських занять з дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури».

References

1. Vinogradov G. P. (2009). *Atletizm: teoriya i metodika trenirovki : uchebnik dlya vyisshih uchebnyih zavedeniy. Moskva : Sovetskiy sport, 328.*
2. Zubar N. M. (2010). *Osnovi fiziologii ta gigieni harchuvannya: pidruchnik. K. : Tsentр uchbovoyi literaturi, 336.*
3. Ivashchenko O. V. (2005). *Pro pidgotovku pidruchnikiv ta navchalnih posibnikiv kursu "Osnovi naukovodoslidnoyi diyalnosti. Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical

- методика фізичного виховання. — 2005. — № 1. — С. 14-17. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/156>
4. Іващенко О. В. Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення I / О. В. Іващенко, О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 11. — С. 19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/752>
 5. Іващенко О.В. Творчі роботи в системі підготовки вчителя фізичної культури / Іващенко О.В., Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 3. — С. 7—10. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/606>
 6. Іващенко О. В. Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення II / О. В. Іващенко, О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 12. — С. 19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/758>
 7. Іващенко О. В. Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення III / О. В. Іващенко, О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 1. — С. 19—27. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/764>
 8. Кристин Александр Аквааэробика / Александр Кристин; пер. с англ. Е. В. Шафранова. — М. : Эксмо, 2012. — 232 с.
 9. Марченко С. І. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 4. — С. 27—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/704>
 10. Марченко С. І. Зміст дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» у процесі підготовки вчителя фізичної культури / Марченко С. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 25—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1033>
 11. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — 384 с.
 12. Ротерс, Т. Т. Науково-дослідна робота студентів-проблема фізичної освіти в Україні. / Ротерс, Т. Т. // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал.—2007. — № 12. — С. 3-5. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/373>
 13. Сергієнко Л. П. До проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Методи наукових досліджень у фізичній культурі» / Л. П. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 2. — С. 26—34. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/496>
 14. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Мн.: Тесей, 2003. — 528 с.
 15. Філь С. М. Історія фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. — Х. : «ОВС», 2003. — 160 с.
 - education], (1), 14-17. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/156>
 4. Ivashchenko O. V., & Khudolii O. M. (2011). Distsiplina «Zagalni osnovi teorii i metodiki fizichnogo vihovannya». Kriteriyi otsinyuvannya. Povidomlennya I. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (11), 19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/752>
 5. Ivashchenko O. V., & Khudolii O. M. (2010). Tvorchy roboty v sistemi pidgotovki vchitelya fizichnoyi kulturi. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (3), 7—10. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/606>
 6. Ivashchenko O. V., & Khudolii O. M. (2011). Distsiplina «Zagalni osnovi teorii i metodiki fizicnogo vihovannya». Kriteriyi otsinyuvannya. Povidomlennya II. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (12), 19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/758>
 7. Ivashchenko O. V., & Khudolii O. M. (2012). Distsiplina «Zagalni osnovi teorii i metodiki fizicnogo vihovannya». Kriteriyi otsinyuvannya. Povidomlennya III. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 19—27. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/764>
 8. Kristin Aleksandr. *Akvaerobika*. Per. s angl. E. V. Shafranova. M. : *Eksmo*, 232.
 9. Marchenko S. I. (2011). Vstup do spetsialnostey galuzi «Fizichne vihovannya i sport». *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 27—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/704>
 10. Marchenko S. I. (2013). Zmist distsiplini «Organizatsiya i metodika ozdorovchoyi fizichnoyi kulturi» u protsesi pidgotovki vchitelya fizichnoyi kulturi. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 25—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1033>
 11. Menhin Yu. V., & Menhin A. V. (2002). *Ozdorovitel'naya gimnastika : teoriya i metodika*. *Rostov n/D. : Feniks*, 384.
 12. Roters, T. T. (2007). *Naukovo-doslidna robota studentiv-studentiv-problema fizichnoyi osviti v Ukrayini*. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (12), 3-5. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/373>
 13. Sergienko L. P. (2009). Do problemi planuvannya vivchennya navchalnoyi distsiplini «Metodi naukovih doslidzhen u fizichniyi kulturi». *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 26—34. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/496>
 14. Furmanov A. G., & M. B. Yuspa. (2003). *Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura: Uchebnik dlya studentov vuzov*. Mn.: *Tesey*, 528.
 15. Fil S. M., Khudolii O. M., & Malka G. V. (2003). *Istoriya fizichnoyi kulturi : navchalniy posibnik dlya studentiv vischih fizkulturnih navchalnih zakladiv*. Kh. : «OVS», 160.
 16. Khudolii O. M. (2008). *Osnovi metodiki vkladannya gimnastiki: Navchalniy posibnik*. Kharkiv: OVS, 1, 23—60.

16. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.
17. Худолій О. М. Проблеми викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» в процесі підготовки вчителя фізичної культури / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 3. — С. 19—26. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/406>
18. Худолій О. М. Програма курсу «Педагогіка фізичного виховання» / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 8. — С. 19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/814>
19. Худолій О. М. Проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту» / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 10. — С. 19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/829>
20. Худолій О.М. Семінарські заняття й облік успішності у процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту» / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2012. — № 11. — С. 19—31. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/836/822>
21. Худолій О.М. Семінарські заняття й облік успішності у процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи наукових досліджень» / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. — 2012. — № 12. — С.19—34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/843>
17. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2008). Problemi vkladannya distsiplini «Teoriya i metodika fizichnogo viovannya» v protsesi pidgotovki vchitelya fizichnoyi kulturi. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (3), 19—26. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/406>
18. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2012). Programa kursu «Pedagogika fizicnogo viovannya». *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (8), 19—34. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/814>
19. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2012). Problemi planuvannya vivchennya navchalnoyi distsiplini «Teoriya ta metodika dityachogo i yunatskogo sportu». *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 19—34. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/829>
20. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2012). Seminarski zanyattya y oblik uspishnosti u protsesi vivchennya navchalnoyi distsiplini «Teoriya ta metodika dityachogo i yunatskogo sportu». *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (11), 19—31. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/836/822>
21. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2012). Seminarski zanyattya y oblik uspishnosti u protsesi vivchennya navchalnoyi distsiplini «Osnovi naukovih doslidzhen». *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (12), 19-34. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/843>

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Марченко С. И.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 12 с., 1 табл., 21 источников.

Цель исследования — разработать программу семинарских занятий курса «Организация и методика оздоровительной физической культуры» для образовательно-квалификационного уровня 6.01020101 — бакалавр. **Методы исследования** — изучение литературных источников и программно-нормативных документов, теоретический анализ и обобщение литературных данных, системный подход.

Основные результаты исследования. Концепция семинарских занятий курса «Организация и

методика оздоровительной физической культуры» заключается в системном изложении материала, который позволяет сформировать у студентов знания, умения и практические навыки необходимые учителю физической культуры для организации и проведения различных форм физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура; физическое воспитание; семинарские занятия; программа; бакалавр

SEMINARS IN THE PROCESS OF STUDYING THE DISCIPLINE «ORGANIZATION AND METHODS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE»

Marchenko S. I.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 12 p., 2 tables., 15 sources.

The purpose of research — to develop a program of seminars course «Organization and methods of improving physical training» for the educational qualification of 6.01020101 — bachelor.

Methods of research — the study of literature, software and normative documents, theoretical analysis and synthesis of the literature data, a systematic approach.

The main results of the study. The concept of classes of the course «Organization and methods of Physical

Culture» is in the system presenting the material, which allows to form students' knowledge, skills and practical skills necessary physical education teachers to organize and conduct various forms of fitness training.

Keywords: health physical education; physical education; seminars; programs; bachelor

Інформація про авторів:

Марченко С. І.: ORCID <http://orcid.org/0000-0002-1013-9511>; sport-svet2011@mail.ru; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Марченко С. І. Семінарські заняття у процесі вивчення дисципліни «Організація і методика

оздоровчої фізичної культури» / Марченко С. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 3—14. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1040>

Стаття надійшла до редакції: 15.12.2013 р.