

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної
рухової активності»

ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
підготовки здобувачів I рівня вищої освіти (бакалавр)

Спеціальності: 227 Фізична терапія, ерготерапія

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Бердянським державним педагогічним університетом
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Расторгуєва І.С., старший викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації.

Обговорено та рекомендовано до видання методичною радою факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
«20» серпня 2019 року, протокол № 8

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є рухова активність людини, контроль за оздоровчим ефектом занять, технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

Міждисциплінарні зв'язки: діагностика та моніторинг рівня здоров'я, теорія здоров'я та здорового способу життя, вікова анатомія та фізіологія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теорія фізичної рекреації
2. Фізична рекреація для збереження і зміцнення здоров'я
3. Наукові основи фізичної рекреації
4. Методи визначення рухової активності.
5. Засоби фізичної культури для підвищення працездатності людини.
6. Організаційні основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів за участю різних верств населення.

1.2. Завдання дисципліни:

1. Вивчити походження фізичної рекреації та її сутність;
2. Знати соціально-культурні аспекти фізичної рекреації;
3. Враховувати розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров'я;
4. Опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
5. Вміти визначати раціональний зміст та обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
6. Вміти проводити оздоровче тренування із використанням різних видів рекреаційно-оздоровчих занять.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти у процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності» набувають наступні компетенції:

Загально-професійні компетентності:

- ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та

необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Фахові компетентності:

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/ догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і не вербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредити ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теорія фізичної рекреації

Теорія і походження рекреації. Визначення поняття «рекреація». Історія формування і теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві. Фізична рекреація. Фізичний аспект рекреації. Основи теорії здоров'я. Здоров'я як медико-біологічна та соціальна категорія. Основні складові поняття «здоров'я» їх обґрунтування. Механізми

здоров'я на біологічному рівні. Поняття про «безпечний» рівень здоров'я. Здоровий спосіб життя. Поняття здорового способу життя. Характеристика основних принципів здорового способу життя. Рухова активність (РА) і здоров'я людини. Біологічні потреби організму в РА. Норми РА для різного віку.

Змістовий модуль 2. Наукові основи фізичної рекреації

Теорія мотивації діяльності. Теорія стомлення і відновлення. Причини, що спонукають людину проявляти активність. Характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини. Причини виникнення стомлення. Теорія вікового розвитку організму людини. Біологічний розвиток та його умови. Вікова періодизація дітей. Гетерохронність розвитку рухів у дітей. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.

Змістовий модуль 3. Засоби фізичної культури для підвищення працездатності людини. Засоби фізичної культури. Фізичні вправи як основні засоби фізичної рекреації. Природа оздоровчого впливу засобів фізичної культури. Оздоровчий ефект фізичної культури. Оздоровча фізкультура. Зміст оздоровчо-рекреативної фізичної культури. Зміст оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури. Спортивно-реабілітаційна фізична культура. Гігієнічна фізична культура.

Змістовий модуль 4. Організаційні основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять

Лікарський контроль у ФК. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять. Види контролю. Лікарський контроль, його мета та завдання. Мета, завдання і основні методичні прийоми медико-педагогічного контролю. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Методи оцінки фізичного стану. Характеристика методів оцінки фізичного стану людини. Характеристика експрес-методів оцінки фізичного стану людини. Функціональна характеристика різних рівнів фізичного стану людини.

Змістовий модуль 5. Мотивація людини до активного способу життя.

Методи визначення рухової активності. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика визначення рухової активності. Методика хронометражу. Моніторинг ЧСС. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Проблеми маси тіла у дорослого населення. Методика оцінки норми маси тіла. Методи оцінки жирової маси. Вплив надмірного вмісту жиру на стан здоров'я людини. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика. Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізкультурна пауза. Знайомство зі східними оздоровчими практиками. Цігун. Йога. Значення дихання при виконанні вправ. Вправи на розтягування. Вплив гнучкості на загальний стан організму людини.

Змістовий модуль 6. Циклічні вправи у оздоровчо-рекреаційних заняттях.

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу. Плавання як одне з найдієвіших засобів зміцнення здоров'я людини. Вплив плавання на фізичний стан людини. Значення плавання для людей різного віку.

Змістовий модуль 7. Оздоровчо-рекреаційні технології силової спрямованості. Характеристика поняття «силові здібності людини». Характеристика методів розвитку сили. Контроль ефективності занять з силового тренування. Побудова занять з силового тренування для чоловіків. Побудова занять з силового тренування жінок. Характеристика напрямків силового тренування жінок. Вплив силового тренування на організм жінки. Побудова занять з силового тренування з урахуванням типу тілобудови жінок.

Змістовий модуль 8. Оздоровчо-рекреаційні фітнес-технології.

Класифікація сучасних видів оздоровчих фітнес-технологій. Аеробіка. Побудова занять з аеробіки. Контроль інтенсивності в заняттях з аеробіки. Характеристика обладнання, яке використовується в аеробіці. Памп-аеробіка, слайд-аеробіка, роуп-скіпінг, фітбол-аеробіка, заняття з BOSU-платформами. Характеристика оздоровчого впливу аквафітнесу на організм людини. Класифікація засобів аквафітнесу. Характеристика обладнання, яке використовується в аквафітнесі. Структура та зміст заняття з аквафітнесу для осіб різного віку.

Змістовий модуль 9. Лікувально-реабілітаційні і рекреаційні ресурси курортів. Рекреаційний потенціал курортів. Класифікація курортів України. Географія населених пунктів України, віднесених до курортних. Рекреаційний потенціал курортів. Кліматолікування: аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія, клімато-профілактика. Бальнеотерапія: лікувальне пиття, лікувальні ванни, душі, басейни, гідромасажі. Грязелікування.

Змістовий модуль 10. Фізкультурно-рекреаційна діяльність різних верств населення. Організаційні форми дозвілля в освітніх установах. Організація дозвілля та оздоровчої діяльності для різних вікових груп населення в спеціалізованих установах додаткової освіти та центрах здоров'я. Вибір форм, засобів і методів оздоровчої фізичної культури в залежності від характеру і умов виробничого середовища. Організаційні форми дозвілля в санаторно-курортних закладах. Характеристика типів санаторно-курортних закладів. Структура, форми та засоби організації дозвілля в санаторно-курортних закладах. Конкурсні та видовищні форми організації дозвілля.

3. Рекомендована література

Основна :

1. Апанасенко Л.Г. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А., Магльований А.В. – Львів: ПП «Кварт», 2015. – 303с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В.Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Маліков М.В., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с
5. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Допоміжна:

6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Плавание. Учебник для вузов / под общ. ред Платонова В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 564 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
9. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
10. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: "Олімпійська література", 2004. – 359 с.

4. Методи навчання:

Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення).

Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

Практичні: вправи, практичні роботи.

Методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

Метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу.

Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу; метод опори на життєвий досвід здобувачів.

Метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване; метод письмового контролю; метод тестового контролю.

5.Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік, екзамен.

6. Система оцінювання:**Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F з обов'язковим повторним вивченням ОК