

Запорізький національний технічний університет  
Кафедра фізичної реабілітації та рекреації

Методичні вказівки  
Для самостійної роботи студентів з дисципліни  
"Спортивно-педагогічне вдосконалення"  
для бакалаврів напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я  
людини»  
спеціальності «Фізична реабілітація»

Запоріжжя  
2017

Підготовлено старшим викладачем Рижковою М.В.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та  
рекреації

(Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2017 г.)

Рижкова М.В. методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення" для бакалаврів спеціальності "фізична реабілітація" - з .: ЗНТУ, 2017. - 16 с.

Методичні вказівки містить пояснювальну записку, тематичний план занять з питаннями для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

Запорізький національний  
технічний університет (ЗНТУ),  
2017

## Пояснювальна записка

Методичні вказівки для самостійного вивчення дисципліни містять пояснювальну записку, матеріал до вивчення дисципліни "СПВ", вказівки до самостійного вивчення матеріалу, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

При вивченні дисципліни студент повинен ознайомитися з програмою навчальної дисципліни, її структурою, формами і методами навчання, видами та методами контролю знань.

Вивчення дисципліни спс передбачає засвоєння навчального матеріалу на лабораторних заняттях, а також у формі самостійної роботи.

Метою курсу є підвищення якості знань студентів в області рухових систем оздоровлення, а також глибоке вивчення теоретичних і практичних основ східних оздоровчих рухових систем, що є доповненням до базових знань про традиційні оздоровчих техніках.

Метою лабораторних занять є закріплення теоретичного матеріалу, а також придбання практичних навичок і умінь, поглиблення знань про оздоровчому тренуванні.

На лабораторних заняттях студенти активно освоюють елементи йоги, фітнесу, пілатесу, стретчинга, гімнастики, що сприяє розвитку їх фізичних якостей, формування навичок концентрації, самодисципліни.

Передбачена в даному курсі самостійна робота студента передбачає роботу з літературними джерелами інформації не тільки по даній дисципліні, але і порівняльний аналіз інформації з літературними даними з інших дисциплін. Також самостійна робота передбачає самостійне освоєння досліджуваних рухових елементів.

Метою методичних вказівок є допомога студентам в їх самостійній роботі з навчальною літературою, в освоєнні теоретичних і практичних знань, в раціональному використанні часу на вивчення дисципліни.

## Завдання вивчення дисципліни

У структурі курсу вивчення дисципліни закладені наступні завдання:

- Глибоке вивчення теоретичних і практичних основ рухових систем оздоровлення, в тому числі і традиційних східних;
- Формування практичних навичок роботи студентів з групою тренуються;
- Встановлення тісних взаємозв'язків і паралелей між традиційними руховими техніками оздоровлення та сучасними методами оздоровлення.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен знати:

- Анатомо-фізіологічні та психологічні основи оздоровчого впливу рухових систем оздоровлення;
- Базові руху і елементи хатха-йоги, їх призначення, походження і можливості поєднання в високоєфективні оздоровчі комплекси.
- Основні принципи складання оздоровчо-тренувальних комплексів.

вміти:

- Відтворити базові рухові елементи та навчити тренуються їх виконання;
- Визначати порушення постави і підбирати вправи для їх корекції;
- Організувати оздоровчі групи за відповідними напрямками;
- Підбирати елементи тренувального комплексу в залежності від потреб тренуються;
- Складати оздоровчо-тренувальні комплекси;
- Складати ігрові тренувальні комплекси для дітей відповідно до вікової категорії.
- Проводити індивідуальні та групові оздоровчі тренування.

Перелік дисциплін, які необхідні для вивчення дисципліни, і дисциплін, які будуть забезпечуватися цією дисципліною.

Вивчення дисципліни "СПВ" пов'язане з вивченням таких дисциплін як "анатомія людини", "фізіологія", "біохімія", "психологія", "теорія і методика фізичного виховання", ЛФК та ін.

## Лабораторні заняття 1-4

Тема 1: суглоби. Класифікація суглобів, види змагань в суглобах. Осі і площині руху

Мета: удосконалювати уявлення про будову і функції опорно-рухової системи. Закріпити знання про суглобах, русі, осях і площинах руху

В результаті вивчення теми студент повинен знати:

- осі і площини руху
- класифікацію суглобів за кількістю кісток, що беруть участь в їх формуванні
- класифікацію суглобів за кількістю осей руху
- види рухів в суглобах

В результаті вивчення теми студент повинен вміти:

- характеризувати види рухів
- визначати види рухів
- визначати, щодо яких осей здійснюється рух
- визначати, в якій площині здійснюється рух

устаткування і матеріали:

- гоніометр антропометрический
- схил
- лінійка
- маркер

### Заняття 1

1. За допомогою лінійки, маркера і схилу покажіть осі і площини тіла людини, щодо яких здійснюється рух.
2. Класифіцируйте суглоби за кількістю кісток, що беруть участь в їх формуванні.
3. Заповніть таблицю:

Суглоб	простий	складний	комплексний	комбінований
Визначення				
Приклади				

## Заняття 2

1. Назвіть відомі вам види рухів в суглобах.
2. Покажіть цей рух.
3. Заповніть таблицю:

Ось	Рух навколо фронтальної (горизонтальної) осі	
Види рухів	Згинання ( <i>flexio</i> ) - це ....	Розгинання ( <i>extensio</i> ) - це ...
Ось	Руху навколо сагітальній (горизонтальної) осі	
Види рухів	Приведення ( <i>adductio</i> ) - це	Відведення ( <i>abductio</i> ) - це ...
Ось	Руху навколо вертикальної осі, обертання ( <i>rotatio</i> )	

Види рухів	pronatio - це ...	supinatio - це ...
Ось	Круговий рух	
Види рухів	<i>Circumductio</i> – wt...	

### Заняття 3

1. Назвіть і покажіть суглоби з однією віссю руху. Назвіть і покажіть види рухів в цих суглобах.
2. Назвіть і покажіть суглоби з двома осями руху. Назвіть і покажіть види рухів в цих суглобах.
3. Назвіть і покажіть суглоби з багатьма осями руху. Назвіть і покажіть види рухів в цих суглобах.
4. Заповніть таблицю:

1	1 суглоби з однією віссю руху			
Назва				
Визначення				
Приклади				
2	2 суглоби з двома осями руху			
Назва				
Визначення				
Приклади				
3	3 суглоби з багатьма осями руху			
Назва				
Визначення				
Приклади				

## Лабораторні заняття 4-10

### Тема 2: плечовий суглоб. Будова, функції, види рухів

Мета: удосконалювати уявлення про будову і функції плечового суглоба. Закріпити знання про суглобах, русі, осях і площинах руху

В результаті вивчення теми студент повинен знати:

- осі і площини руху в плечовому суглобі
- види рухів в плечовому суглобі
- будова многосуставние комплексу плечового пояса
- функції м'язів плечового пояса

В результаті вивчення теми студент повинен вміти:

- характеризувати види рухів в плечовому суглобі
- визначати види рухів в плечовому суглобі
- проводити оцінку загальної функції плечового суглоба
- підбирати вправи для плечового пояса

обладнання та матеріали:

- гоніометр антропометрический
- лавка гімнастична
- килимки для фітнесу
- палиці гімнастичні
- гантелі 1 кг
- м'ячі
- пробси для йоги
- фітболи
- обручі гімнастичні

### Заняття 4

1. Визначте, до якого типу суглобів відноситься плечовий суглоб.
2. Назвіть і покажіть осі і площини руху в плечовому суглобі.
3. Наведіть приклади вправ для плечового пояса з використанням фітболу.
4. Заповніть таблицю:

Ось	Розташування осі	Площина рухів	Види руху щодо осі	Характеристика рухів
Поперечна				
Передньозадня				
Вертикальна				
Поздовжня				

### Заняття 5-6

1. Дайте визначення багатосуглобового комплексу плечового пояса
2. Назвіть і покажіть суглоби першої групи багатосуглобового комплексу, назвіть їх функції.
3. Назвіть і покажіть суглоби другої групи багатосуглобового комплексу, назвіть їх функції.
4. Наведіть приклади асан хатха-йоги, в яких задіяний комплекс плечового пояса.
5. Заповніть таблицю:

Багатосуглобовий комплекс плечового пояса це не один, а п'ять суглобів, які складають багатосуглобовий комплекс плечового пояса. Ці п'ять суглобів можна об'єднати в дві групи:				
Перша група включає два суглоба:		Друга група включає три суглоба:		
1. Назва суглоба	3. Назва суглоба	1. Назва суглоба	2. Назва суглоба	3. Назва суглоба
Опис суглоба	Опис суглоба	Опис суглоба	Опис суглоба	Опис суглоба

## Заняття 7-8

1. Опишіть і покажіть наступні види руху в плечовому суглобі: приведення, розгинання, ротація.
2. Назвіть і покажіть м'язи, що забезпечують ці рухи.
3. Наведіть приклади вправ з цими рухами.
4. Заповніть таблицю:

Приводячі м'язи			
М'язи розгиначі:			
Розгинання в лопатково-грудному «суглобі» з приведенням лопатки здійснюється:			
Внутрішні ротатори:			
Зовнішні ротатори:			

## Заняття 9-10

1. Опишіть і покажіть наступні види руху в плечовому суглобі: згинання, відведення.
2. Назвіть і покажіть м'язи, що забезпечують ці рухи.
3. Наведіть приклади вправ з цими рухами.
4. Заповніть таблицю:

Згинання
----------

Перша фаза згинання від 0 до 50-60 ° здійснюється м'язами:	Друга фаза згинання 60-120 ° здійснюється м'язами:	Третя фаза згинання 120-180 ° здійснюється м'язами:
Відведення		
Перша фаза відведення 0 - 60 ° здійснюється м'язами:	Друга фаза відведення 60-120 ° здійснюється м'язами:	Третя фаза відведення 120-180 ° здійснюється м'язами:

### Заняття 11-12

1. Назвіть м'язи, які здійснюють руху в плечовому поясі.
2. Наведіть приклади вправ з гантелями для м'язів плечового пояса.
3. Наведіть приклади вправ з гімнастичною палицею і гантелями (0,5-2 кг) для м'язів плечового пояса, також підберіть вправи з м'ячем.
4. Заповніть таблицю:

Ромбовидні м'язи	
Функція м'язів	
Кутовий м'яз (м'яз, що піднімає лопатку)	
Функція м'язів	
Трапецієподібний м'яз, що складається з трьох частин з різним дією	
Функція	Одночасне скорочення всіх трьох пучків .....

м'язів	Верхні акромиально-ключичні волокна ...	Проміжні поперечні волокна	Нижні волокна
Грудний м'яз			
Функція м'язів			
Надостний м'яз			
Функція м'язів			
Підключичний м'яз			
Функція м'язів			

### Заняття 13

1. Назвіть види рухів в плечовому суглобі, охарактеризуйте їх особливості і амплітуду.
2. Проведіть оцінку загальної функції плечового суглоба.
3. Заповніть таблицю:

Рухи для оцінки загальної функції плечового суглоба		
Передній протидії латеральний шлях	Передній гомо-латеральний шлях	Задній шлях

### Заняття 14

1. Складіть і продемонструйте комплекс вправ для плечового пояса. Обґрунтуйте доцільність вибору вправ.
2. Заповніть таблицю:

Рухи в плечовому суглобі				
Види руху	Визначення	Особливості	Амплітуда	Задіяні м'язи
Розгинання				
Згинання				
Приведення				
Відведення				
Ротація верхньої кінцівки плечовому суглобі				
Зовнішня ротація				
Внутрішня ротація				
Згинання в горизонтальній площині				
Розгинання в горизонтальній площині				
Обертання				

## Контрольні питання

1. Суглоби. Класифікація суглобів, види рухів в суглобах.
2. Осі і площини руху
3. Плечовий суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
4. Ліктьовий суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
5. Гомілковостопний суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
6. Колінний суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
7. Тазостегновий суглоб. Будова, функції, види рухів, вправи
8. Хребет. Будова, функції, види рухів, вправи

## Література

1. А.И. Капанджи Нижняя конечность: Функциональная анатомия – М.: Эксмо, 2010 – 313 с.
2. А.И. Капанджи Позвоночник. Физиология суставов – М.: Эксмо, 2009 – 337 с.
3. А.И. Капанджи Верхняя конечность. Физиология суставов – М.: Эксмо, 2009 – 345 с.
4. Род А. Хартер Основы анатомии и прикладной кинезиологии. – 2002. – 62с.
5. Боб Андерсон Растяжка для каждого – 2002. – 221с.
6. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен Анатомия упражнений на рас тяжку – 2014. – 224 с.
7. Жан-Пьер Клемансо,Фредерик Делавье Анатомия фитнеса – 2013. 144 с.
8. Дебра Дейли Лечебная гимнастика. Энциклопедия – 2015. – 224 с.
9. Карл Кнопф Упражнения с гимнастическим валиком – 2017. – 96 с.
10. Лили Чоу Тренировки с подвесными ремнями – 2016. – 144 с.
11. Афанасьев П.А. Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования. – Мн.: Полымя, 1991. – 155 с., ил. – (За здоровьем и долголетием).

12. Зубков А.Н., Очановский А.П. Хатха-йога для начинающих. – Медицина, 1991. – 192 с.
13. Келдер Питер. Древняя практика тибетских лам: Око возрождения / Перев. с англ. – К.: София, 2004. – 112 с.
14. Лах Манн Чун Г.Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя. – М.: ФиС, 1992. – 174 с.
15. Метешкин Ю.В., Бажора Ю.И., Соколовский В.С. Восточные системы оздоровления и традиционная медицина. – Одесса: «Черноморья», 1998. – 136 с.
16. Пфулганда Синха. Йоговское лечение распространенных болезней: Пер. с англ. – К.: Здоров'я, 1990. – 144 с.
17. Триняк Н.Г. Управление дыханием и здоровье. – К.: Здоровья, 1991. – 160 с.

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка

Завдання вивчення дисципліни

Лабораторні заняття 1-4. Суглоби. Класифікація суглобів, види рухів в суглобах. Осі і площини руху

Лабораторні заняття 5-10. Плечовий суглоб. Будова, функції, види рухів

Контрольні питання

література

Відповідальний за випуск

Редактор

Комп'ютерне верстання

Зам. №

Запорізький національний технічний університет

Запоріжжя, вул. Жуковського 64, знту