ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології» для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти

Зміст самостійної підготовки студентів, які вивчають предмет, включає ознайомлення із оздоровчими технологіями різного спрямування. Підтвердженням виконання завдання самостійної роботи є короткі нотатки/презентація та спроможність висвітлювати питання в ході усних відповідей.

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сучасний стан здоров`я дорослого населення	5/7	
2	Оздоровча система Бубновського	5/7	
3	Оздоровча система Міллера	5/7	
4	Оздоровча система Ісама Хамдій	5/7	
5	Оздоровча система Сандова	5/7	
5.	Оздоровча система Норбекова (для вух)	5/7	
7.	Оздоровча система роздільного харчування	5/7	
8.	Оздоровча система П.Брегга (голодування)	5/7	
9	Оздоровча система Мюллера	5/7	
10	Оздоровча система «ридаюча гімнастика»	5/7	
11	Оздоровча система Пілатеса (велике обладнання)	4/8	
Разом		**54/78**	

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Амосов Н. М. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
2. Амосов Н. Энциклопедия здоровья / М.Амосов.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003. –464 с.

3. Андреев Ю. А. Исцеление человека /Андрєєв Ю. А. – Санкт-Петербуг: “Респекс”, 1995. – 359 с.
4. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Андреев Ю. А. – Москва : Физкультура испорт, 1991. – 336 с.
5. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
6. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
7. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменологія здоров’я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Випуск 2000.-С.36-40.
8. Апанасенко Г. Санология. Основы управления здоровьем / Апанасенко Г., Попова Л., Маглеваный А. – Saabruchen : Lambert Academy Publisher, 2012. – 405 с.
9. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. – Вып. 1.2. – Москва : Рад. Спорт, 1990. –48с.
10. Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
11. Бейтс У. Улучшение зрения по методу Бейтса. – Москва: 1990. 263с.
12. Бобков Г.А. Термопроцедуры и кинезитерапия / Г.А.Бобков // Материалы научно-практ.конф. «Профилактика и лечение заболеваний костно-мышечной системы человека по методу Бубновского С.М». – Москва : Астрея-центр, 2008. – с.
13. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2010. – 176 с.
14. Борек З. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі) [Електронний ресурс] / З. Борек, Ю. Павлова, Б. Виноградський // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф. – Київ, 2015. – С. 261–262. – Режим доступу : http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html
15. Брегг П. Чудодейственное голодание/ П.Брегг. – Киев : МП «Лілея», 1992. – 84с.
16. Бубновский С. М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений. — Москва : 2004. – 80 с.
17. Бубновский С. М. Теория и методика кинезитерапии. Методическое пособие / С.М.Бубновский – М., 2011. – 56 с.
18. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
19. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста : автореф. дис. … канд. пед. наук : [спец.]13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / О. В. Буркова. – Москва, 2008. – 22 с.
20. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
21. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание излечивает бронхиальную астму и другие заболевания органов дыхания / Ю.Вілунас. – Питер, 2013. – 200с.
22. Волин С. Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника / С.Волин, С.Дьяченко. – Москва : Фолио СП, 2008. – 150с.
23. Гитун Т.В. Позвоночник и суставы: класичиские и нетрадиционные методы лечения / Т.В.Гитун. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 272с.
24. Гуревич Д. А. Лікувальна верхова їзда / Д.А. Гуревич // Конярство і кінний спорт, 1997. - № 5 . – С. 27-28

25. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
26. Дикуль В. Лечим спину от остеохондроза / В.Дикуль. – Москва : Эксмо, 2012. – 128с.
27. Динейка К.В. Дух, дыхание, психофизические упражнения.-К.:Здоровя, 1982.
28. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
29. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
30. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
31. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
32. Жарков П.Л.Лечение движением (кинезитерапия) в домашних условиях и в лечебном учреждении при болях в опорно-двигательной системе / П.Л. Жарков, Э.Г. Мартиросов, А.П. Жарков. – Москва : Элит-2000, 2002. – с.
33. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина) / А.С. Залманов– Москва : Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. – 224 с.
34. Здорова школа : довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини / уклад. Олена Шиян, Юлія Павлова ; за наук. ред. Олени Шиян – Львів : Кольорове небо, 2013. – Ч. 1. – 150 с.
35. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
36. Здорова школа: аспекти освітньої політики : навч. посіб. / авт. кол. : Шиян О. І., Павлова Ю. О., Іванова М. А. [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів, 2010. – 216 с.
37. Зинатулин С.Н. Дыхательный тренажер Фролова как новая форма дыхательной гимнастики.-Интернет-сайт "Мудрое дыхание", 2000.- С12-43.
38. Іванов П. «Детка»
39. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция //Вопросы психологии.-1993.-№1.-С.86-88.
40. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факуль- тетів фізичного виховання педагогічних університетів / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
41. Кнейпп С. Мое водолечение / С.Кнейпп. – Репринт. изд. – Киев : МПИП «ЛАН» 1993. – 352 с.
42. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
43. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
44. Лечебные гимнастики / авт. – сост.Б.Бах. – Москва: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188с.
45. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд; Г.Гилмор. – М.: Физкультура и спорт, 1987. –256с.
46. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособносты: Пер. с нем.-Москва: Физкультура и спорт, 1980.-135с.
47. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії / І. Ляхова, М. Верховська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 2 (30). – С. 51–54.

48. Магльований А. В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості / А. В. Магльований // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 285–289.
49. Макгилл Л. Избавтесь от болей, улучшите осанку, зрение, слух и пищеварение. – Минск: Попурри, 2003. – 256с.
50. Маккензи Р. Как избавится от болей в шее и пояснице / Р. Маккензи. – Иркутск : КЦ «Журналист», 1994. – 125 с.
51. Маккензи Р. Физические упражнения как средство развития и воспитания / Р. Маккензи. – Ленинград: Физкультура и туризм, 1930. – 223с.
52. Маккензи Р., 7 шагов к жизни без боли / Р.Маккензи, К.Кьюби Пер. с англ. – Минск :ООО «Попури», 2003.-272 с.
53. Малахов Г.П. Лечебное голодание / Малахов Г.П. – Санкт –Петербург: "Комплект", 1996. – 356 с.
54. Мацянтовіч Є. Цивілізація і рухова активність людини : [монографія] / Мацянтовіч Є., Рибак О. – Львів : [б. в.], 2004. – 114 с.
55. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик/ И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. – Москва: АСТ; СПб.:Сова, 2007. – 991с.
56. Моль Х. Семь программ здоровья / Моль Х. ; пер. с нем. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с. – (Физкультура и здоровье).
57. Монтиньяк М. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк. - пер. с фр. Е.Д.Вознесенской.- Москва :Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
58. Муравов И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Муравов И. В. – Киев : Здоров'я, 1973. – 132 с.
59. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – Київ : Здоров'я, 1991. – 254 с.
60. Мюллер И. Моя система для детей /И.Мюллер. – Москва: Интеграф Сервис, 1991. – 96с.
61. Мюллер И. Моя система: очищение движением /И.Мюллер. – Санкт ПетеНевский проспект, 1999. – 157с.
62. Герберт М. Шелтон Натуральная гигена.-., Санкт-Петербург: "Лейла", 1993.- 352 с.
63. Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару / М.Норбеков. – Санкт Петербург, 2005. – 320с.
64. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков.-Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002.-316с.
65. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
66. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. виховання і спорту] / Жданова О. М., Тучак А. М., Котова І. В., Поляковський В. І. – Луцьк : Вежа, 2000. – 241 с.
67. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999.-434с, 351с, 447с.
68. Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
69. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни // Наука в олимпийском спорте. – Спец. Випуск 2000. – С.7-24.
70. Передерей Н.А. Система здоровья Кацудзо Ниши. – М: РИПОЛ классик, 2005.-64с.
71. Повна енциклопедія очищення та лікування організму /укл. І. Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2011. – 320 с
72. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.

73. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація": указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016
74. Робинсон Л. Пилатес: Путь вперед / Л.Робинсон, Г.Томсон. – Минск: ООО « Попурри», 2003. – 192с
75. Самосюк И.З.Биологические ритмы и акупунктура / И.Самосюк. – Киев : Здоровя,1994. – 32с.
76. Самые лучшие системы оздоровления / авт-сост. Б.Бах. – Москва : Сталкер, 2007. – 640с.
77. Самые эффективные методики очищения, голодания и омоложения / сост. Ю.С.Перенатьев. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга»; Белгород: ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга»,2010. – 288с.
78. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры/ В.Н.Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс,2001.-172с.
79. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. –М.: Знание, 1991. - Новое в жизни, науке и технике. -№1.
80. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. – Москва: Метафора, 2006. – 224с.
81. Словник української мови : в 11 т. / АН УРСР. Інститут мовознавства ; за ред. І. К. Білодіда. – Київ : Наукова думка, 1970–1980.
82. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с
83. Смоляр В.И. Оздоровительное питание / Смоляр В.И. – Київ :Здоровя, 1999. –184с
84. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н.И.Спиридонов – Москва: Физкультура и спорт, 1987.- 96 с.
85. Степанов А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов /А.Степанов. – СПб.:Вектор, 2005. – 160с.
86. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 528 с.
87. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.
88. Тарковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Знание, 1986. -Новое в жизни, науке и технике. -№1.
89. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч.посіб.для викладачів і студентів / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
90. Тєтєрніков Л. І. Рациональная йога.- Москва : Знание, 1992. - 160 с.
91. Толкачев Б. С. Физкультура против недуга / Толкачев Б. С. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 104 с.
92. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : уч. пособие Н.В. Третьякова. / Т.В.Андрюхина, Е.Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281с.
93. Удотова Л.Ф. Соціальна статистика / Л.Ф. Удотова. – К. : КНЕУ, 2002. – 376 с.
94. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк; Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
95. Физическая культура и здоровье: учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
96. Фізична рекреація : навч. посіб. / Приступа Є. Н., Жданова О. М. Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
97. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірєва, О.Вакуленко та ін. – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207с.

98. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.
99. Ханн Т.Искусство не стареть / Т.Ханн. – Питер, 2013. – 224с.
100. Целебние растения в нашей жизни /под ред Г.К.Смик, Б.М.Гурьянова.-М, 1999.-С.12-32.
101. Цуцумі Й.. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. – Москва : Петрополь, 1992. –123с.
102. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г.Чайлдерс: пер. с англ; Е.А.Мартинкевич. – Минск : ООО «Попурри», 2002. – 208с.
103. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / Чернявський Максим Вікторович. – К., 2011. – 196 с.
104. Шаталова Г. Выбор пути / Г.Шаталова. – Москва : КСП «Елен и Ко», 1996. – 256с.
105. Шелтон Г.М. Натуральная гигена / Г.М. Шелтон. - Санкт-Петербург: "Лейла", 1993. – 352 с.
106. Шен И. Пальцевый самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля. - Невский проспект, Вектор, 2007. – 125с.
107. Шиян О. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / О. Шиян. – Львів, 2010. – 296 с.
108. Щетинин М.Н.. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 325с.
109. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ; 2017. 516 с.
110. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL) : Position Paper From the World Health Organization / The WHOQOL Group // Social Science and Medicine. – 1995. – V. 41, №10. – P. 1403–1409

Допоміжна

1. Виуланас Ю. Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания , Ю. Виуланас. – Питер, 2012. – 210с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев.: Здоровье, 1985. – 128с.
3. Цуцуми Й. Исцеляющие пальци / Й.Цуцуми. – Москва : Летавр, 1994. – 192с.
4. Цуцуми Й. Здоровье на кончиках пальцев. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями / Й.Цуцуми. – Таллин Биогумус, 1991. – 100с.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – Метафора, 2010.
6. Hanna T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health / T. Hanna. - Da Capo Press, 1987
7. Hanna T. What is Somatics?/ T. Hanna. - Berkeley: North Atlantic, 1995. – P.341-353.

8. Інформаційні ресурси інтернет

1. Електронна версія текстів лекцій, відео матеріали до семінарських занять.
2. Мультимедійне супроводження лекційних занять.

1. Комплекс пальцевых упражнений для сохранения здоровья http://www.xsp.ru/med/pub/outpub.php?id=671
2. Лікування бджолами: як це відбувається // https://sviymed.com/ukr/staty/95-lechenie-pchelami
3. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) / Огнистий А.В. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 76с. http://www.academia.edu/31271064/Сучасні_фізкультурно_оздоровчі_системи_короткий_довідник_.pdf

4. Оздоровча система доктора Дуриманова/ http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/ozdorovcha-systema-doktora-durymanova

5. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Олександр Томенко // Спортивна наука України. – 2014. – №3 (61). – С. 12–18. – Режим доступу : http://sportscience.ldufk.edu.ua (дата перегляду : 18.12.2015).