

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-71М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової
активності»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт» денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
Науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Гамма Т. В. – Рівне : НУВГП, 2022. – 41 с.

Укладач: Гамма Т. В., к.біол.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., к.біол.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Т. В. Гамма, 2022

© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. Теми лабораторних робіт.	7
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Програми сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	12
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	14
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	16
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	17
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Фітнес програми оснований на оздоровчих видах гімнастики.	19
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.	22
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.	24
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. Теорія адаптації.	27
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. Теорія стомлення та відновлення.	30
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та	

негативних показників.	33
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13. Поняття	
здоров'я та основи здорового способу життя.	35
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти	38
Список рекомендованої літератури	40

ВСТУП

Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності (ТТОРРА) займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальна дисципліна «Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності».

Мета: отримання студентами знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

Цілі:

знати: значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

вміти: визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;

проводити оздоровчо-рекреаційні заняття різних видів;
адекватно дозувати рухову активність і фізичні
навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на
організм тих, хто займається.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.	2
2.	Тема2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.	4
3.	Тема 3. Програми сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
4.	Тема 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.	4
5.	Тема 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.	4
6.	Тема 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.	4
7.	Тема 7. Фітнес програми ґрунтовані на оздоровчих видах гімнастики.	4
8.	Тема 8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.	4
9.	Тема 9. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.	4
10.	Тема 10. Теорія адаптації.	4
11.	Тема 11. Теорія стомлення та відновлення.	4
12.	Тема 12. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.	4
13.	Тема 13. Поняття здоров'я та основи здорового способу життя.	4
Разом		48

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна

Мета: ознайомити студентів з навчальною дисципліною.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути предмет, об'єкт вивчення навчальної дисципліни та її зв'язки з іншими спортивно-педагогічними дисциплінами.

Короткий огляд теми:

«Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

Особливі зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями

організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов'язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та є її логічним продовженням.

Таким чином «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

Ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання).

Одним із напрямів розвитку сучасної загальної ТТОРРА, як наукової та навчальної дисципліни, є закономірності функціонування і розвитку її різних форм.

ТТОРРА як різновид наукового пізнання включає в себе ідеї, концепції, висновки та узагальнення, характеристики, пояснення та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого їх розвитку в суспільстві.

Питання модульного контролю:

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Що є об'єктом і предметом вивчення ОРРА?
3. Як досягнути підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище

Мета: ознайомити студентів з передумовами виникнення, видовими ознаками, завданнями і змістом ТТОРРА.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Ознайомитись з видовими ознаками технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища.

Короткий огляд теми:

Історія розвитку людства завжди була пов'язана пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві.

Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками.

Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення.

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанню різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури.

Питання модульного контролю:

1. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
2. Які специфічні ознаки властиві ОРПА?
3. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
4. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності? Обґрунтуйте відповідь.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Програми сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Мета:розглянути програми сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності та класифікацію програми.

Короткий огляд теми:

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: урочні і неурочні. Ознаками урочних форм є керівна роль спеціаліста у проведенні занять, однорідність контингенту учасників та визначений час проведення заняття чи спортивного заходу. Що стосується технологій ОРПА, їх

форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм ОРРА описаний в відповідних спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах.

Класифікація спортивних програм. Спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингенту часників.

Офіційно визнаними та доступними до широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як одна із ефективних форм ОРРА, є такі види: бодіблдинг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий спорт, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, поліатлон (як складова радянського ГТО: біг на короткі і довгі дистанції, плавання, метання м'яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи), спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черліденг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика), сквош (різновид туризму), богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол наполовинімайданчика3на3 гравця), футзал.

Спортивні програми, які базуються на неофіційних видах спорту і створені під певний контингент учасників, складаються на підставі загальних принципів спортивного тренування і визначених організаторами правил проведення змагань.

Спортивні змагання є невід'ємною частиною зазначених спортивних програм. Змагання слугують ефективним засобом загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи до технологій

ОРРА та визначаються майбутні напрямки розвитку цього процесу.

Питання модульного контролю:

1. Якими групами програм представлені форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
2. Дайте характеристику спортивним та фітнес-програмам.
3. Дайте характеристику рекреаційних та оздоровчих програм.
4. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

Мета: ознайомитись зі структурою і змістом фітнес-програм та технологіями впровадження серед населення.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути структуру, зміст і різноманіття фітнес-програм.
4. Ознайомитись з технологіями впровадження фітнес-програм серед населення.

Короткий огляд теми:

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти

інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, втому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично необмежена.

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і після пологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії).

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм:

- Результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;
- Поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спін байки тощо);
- Ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

Питання модульного контролю:

1. Який з наведених розділів повинен входити

першим номером до структури фітнес-програми.

2. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?

3. Вклад українських вчених в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Мета: ознайомитись технологіями рухової активності аеробної спрямованості.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з поняттям увага.
3. Розглянути фітнес-програми аеробної спрямованості.

Короткий огляд теми:

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін аеробіка має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм,

побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.). Нині під поняттям аеробіка часто розуміють саме ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід.

Аеробіка К. Купера. Однією з найпопулярніших і науково-обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності-ходьбі, бігу, плаванні та ін.

Питання модульного контролю:

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
7. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 **Міжнародний спортивний рух та управління** **його складовими.**

Мета: ознайомитись зі складовими та управлінням міжнародного спортивного руху.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.

3. Розглянути складові та види діяльності міжнародного спортивного руху.

Короткий огляд теми:

Міжнародний спортивний рух зародився в кінці XIX на початку XX століття. Саме в цей час на базі окремих національних спортивних союзів та організацій почали утворюватись перші міжнародні спортивні об'єднання, тобто федерації з видів спорту: гімнастики – у 1881 р веслування – у 1892 р., ковзанярського спорту – у 1892 р., велоспорту – у 1900 р. та ін. У 1894 році було засновано Міжнародний олімпійський комітет. Сучасний міжнародний спортивний рух налічує більше 300 організацій.

Міжнародні спортивні об'єднання можуть бути класифіковані за:

- географічною ознакою (всесвітні або регіональні);
- професійними інтересами;
- релігійними переконаннями;
- науковими інтересами; - професійною приналежністю (організації з видів спорту) - МСО інвалідів.

У міжнародному спортивному русі, окрім вище згаданих, функціонують інші організації, які сприяють розвитку фізичного виховання і спорту. До основних слід віднести:

- міжнародну Раду фізичного виховання і спорту (СІЕПС);
- міжнародну федерацію університетського спорту (ФІСУ);
- міжнародну Асоціацію спортивної преси;
- інші.

Організаційна структура міжнародних федерацій з видів спорту, яких в даний час налічується більше ста, має багато спільних рис. Одночасно вони розрізняються за типом побудови, кількістю ієрархічних ланок та іншими ознаками.

Олімпійська хартія визначила роль міжнародні спортивні федерації в олімпійському русі, які в межах свого виду спорту повинні:

- забезпечити розвиток виду спорту;
- сприяти реалізації мети олімпійської Хартії;
- нести відповідальність за керівництво змаганнями на Олімпійських Іграх;
- розробляти критерії допуску до Олімпійських Ігор;
- забезпечувати технічну допомогу в реалізації програми «олімпійська солідарність».

Крім зазначених видів діяльності, федерації з видів спорту проводять планування та організацію інших міжнародних змагань, підготовку та підвищення кваліфікації суддів, реєстрацію та затвердження рекордів.

Питання модульного контролю:

1. Охарактеризуйте міжнародний спортивний рух на сучасному у етапі.
2. На які умовні групи можна поділити міжнародні спортивні організації?
3. Охарактеризуйте організації, до складу яких входять між народні спортивні об'єднання.
4. Дайте загальну характеристику структурній побудові та керівним органам міжнародних спортивних об'єднань.
5. Охарактеризуйте організаційну побудову та зміст діяльності міжнародних федерацій з видів спорту.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики

Мета: ознайомитись з основними видами фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.

3. Розглянути основні види та особливості оздоровчої гімнастики.

Короткий огляд теми:

Гімнастика (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери.

Сьогодні видів гімнастики багато: спортивна, художня, лікувальна, коригуюча, атлетична, дихальна, гантельна, аеробна, ритмічна. Також є акробатика, гімнастики східні, гімнастики косметичні.

Основними засобами оздоровчих видів гімнастики вважаються вправи для загального розвитку. Це рухи, що виконуються окремими частинами тіла або всім тілом із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язових зусиль й у різних напрямках.

Ритмічна гімнастика – це один із різновидів оздоровчого виду гімнастики, основою якої є різноманітні, прості за технікою виконання вправи (вправи для загального розвитку, танцювальні, а також елементи бігу, підскоків і стрибків), які виконуються під ритмічну музику.

За функціональною ознакою розрізняють: оздоровчу, лікувальну і прикладну ритмічну гімнастику.

За віковими принципами вона поділяється на гімнастику для дітей, середнього (зрілого) і похилого віку.

За спрямованістю занять розрізняють танцювальну, ігрову, атлетичну та психо-регулювальну ритмічну гімнастику.

Під час занять розвиваються практично всі фізичні якості: витривалість, гнучкість, сила, швидкість, координація. Доступність і емоційність ритмічної гімнастики – головна причина її популярності.

Стретчинг як модний напрямок прийшов зі США, швидко охопив усю Європу і став дуже популярним у спортивних і оздоровчих заняттях.

Стретчинг (від англ. "stretch" - розтягування) – це комплекс вправ і поз, які забезпечують найкращі умови для розтягування визначених груп м'язів.

Методи стретчингу:

- пасивний статичний (м'язи розтягуються за рахунок зовнішньої сили, час виконання 30-40 с);
- активний статичний (розтягування відбувається через довільне напруження інших м'язових груп);
- пасивний динамічний (розтягнутий м'яз піддається додатковому розтягуванню з невеликою амплітудою);
- активний динамічний (аналогічний попередньому, тільки розтягування відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів);
- антагоністичний (після пасивного статичного стретчингу виконується напруження м'язів-антагоністів);
- агонічний (за пасивним розтягуванням настає напруження м'язів і швидке розслаблення з новим розтягуванням).

Степ-аеробіка. Цей різновид оздоровчої аеробіки створила відома американська інструктор з фітнесу Джин Міллер.

Степ-аеробіка - це вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки на ній і через неї у різних напрямках. Нараховують близько 250 способів підйому на платформу і спускання з неї.

Роуп-скіппінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах. Основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль.

Слайд-аеробіка являє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярською спорту.

Питання модульного контролю:

1. Дайте історичну довідку розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
2. Назвіть основні засоби оздоровчих видів гімнастики.
3. Ритмічна гімнастика – це...
4. Що таке стретчинг? Назвіть методи стретчингу.
5. Охарактеризуйте степ-аеробіку.
6. Роуп-скіппінг – це...

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8 **Особливості професійної діяльності фахівців** **оздоровчого фітнесу**

Мета: ознайомитись особливостями професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути основні види та особливості оздоровчої гімнастики.

Короткий огляд теми:

У сучасних умовах розвитку фітнес-послуг зростає попит на висококваліфікованих фахівців у галузі біології, психології, гігієни, методики фізичного виховання, економіки, які володіють широким арсеналом організаторських й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом. Результати ряду досліджень свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід’ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Підготовка фахівців відбувається, передусім, з орієнтацією на отримання прибутку – головної мети фітнес-індустрії, тому процес навчання гранично стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна

увага приділяється засвоєнню технологічних дій. Такий підхід не сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців, а забезпечує лише ефективне (перш в економічному відношенні) виконання конкретних функцій обов'язків працівниками фітнес-клубів.

Система державної фізкультурної освіти, незважаючи на прийняті нормативних й програмно-методичних документів, ще не повністю забезпечує» підготовку фахівців нового профілю.

У розвинутих зарубіжних країнах (США, Велика Британія, Канада ін.) склалася своя досить чітка система підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Ця технологія суворо конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька та відповідає змісту професії того або іншого фахівця, відповідального за виконання конкретних функцій. Поява нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор для роботи з людьми, що належать до групи зику, та ін.) обумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців, а також безперервним процесом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

У зарубіжних країнах існує сувора ієрархія професій, котра визнається освітнім рівнем фахівців і стимулює їх постійно приділяти пильну підвищенню своєї кваліфікації. В нашій країні подібна диференціація професій фахівців тільки розвивається, тому багато професій за кордоном не мають суворої відповідності з нормативно затвердженими критеріями вітчизняної сфери фізичного виховання.

У вітчизняній практиці проводиться робота з удосконалення системи програмного забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури.

Фахівець із рекреації й оздоровчої фізичної культури повинен бути готовий працювати:

- у різноманітних типах навчальних і спортивних установ Міністерства освіти і науки України і Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту;
- спортивних клубів, колективах фізичної культури на виробництві, в державних установах, різних типах спеціальних закладів;
- будинках культури, палацах учнівської молоді, у місцях масового відпочинку населення;
- санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах;
- ЖЕУ за місцем проживання.

Питання модульного контролю:

1. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
2. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
3. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
4. В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
5. До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини

Мета: визначити основні чинники способу життя та їхній вплив на здоров'я людини.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути складові способу життя.

Короткий огляд теми:

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, впевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя.

Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування розвитку вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог:

- кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;
 - якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;
 - правильно організований режим прийому їжі;
 - засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;
 - щоб їжа не була шкідливою.
- Нездоровий спосіб життя, навпаки, пов'язаний з дискомфортом,
 - накопиченням негативних емоцій і факторів, які рано чи пізно бумерангом
 - відіб'ються на нервово-психологічному статусі, що стане причиною появи
 - будь-яких симптомів захворювання організму.
 - У нездоровому способі життя усі складові, характерні для здорового,
 - мають протилежну спрямованість. Наприклад, замість регулярної фізичної
 - активності і руху – гіподинамія та гіпокінезія, замість активної життєвої
 - позиції – соціальна пасивність тощо.

Нездоровий спосіб життя, навпаки, пов'язаний з дискомфортом, накопиченням негативні емоцій і факторів, які рано чи пізно бумерангом відіб'ються на нервово-психологічному статусі, що стане причиною появи будь-яких симптомів захворювання організму.

У нездоровому способі життя усі складові, характерні для здорового, мають протилежну спрямованість. Наприклад, замість регулярної фізичної активності і руху – гіподинамія та гіпокінезія, замість активної життєвої позиції – соціальна пасивність тощо.

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Це зокрема, гігієна тіла, зубів і порожнини рота; розумової праці.

Звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина – шкідливі.

Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у шкільному віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин.

Питання модульного контролю:

1. Дайте визначення терміну «здоров'я».
2. Від чого залежить стан здоров'я людини?
3. Що таке «спосіб життя людини»?
4. Що передбачає здоровий спосіб життя?
5. Дайте визначення терміну «особиста гігієна».

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 **Теорія адаптації**

Мета: ознайомитись з основами теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела по даній темі.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.

3. Розглянути теорію та закономірності формування адаптації у спортсменів.

Короткий огляд теми:

Великий вплив на удосконалення теорії і методики підготовки спортсменів має *теорія адаптації* – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов зовнішнього середовища, особливо до так званих екстремальних ситуацій. У найбільш загальному вигляді під «адаптацією» розуміють здатність всього живого пристосовуватись до умов зовнішнього середовища.

Виділяють генотипову і фенотипову адаптацію.

Генотипова адаптація лежить в основі еволюції, являючи собою процес пристосування популяції до умов середовища шляхом спадкових змін і природного відбору. Генотипова адаптація покладена в основу еволюційного вчення – сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін в живій природі.

Фенотипова адаптація являє собою пристосувальний процес, який розвивається в окремій особі протягом життя у відповідь на вплив різноманітних факторів зовнішнього середовища.

При визначенні адаптації слід враховувати, що вона тлумачиться і як процес, і як результат:

- адаптація використовується для визначення процесу, при якому організм пристосовується до факторів зовнішнього або внутрішнього середовища;
- адаптація застосовується для зазначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем;
- під адаптацією розуміється і результат пристосувального процесу.

Прояви адаптації в спорті різноманітні. Під час тренувань доводиться зіштовхуватися з адаптацією до фізичних навантажень різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності і тривалості, використовуючи широкий арсенал вправ, які спрямовані на

розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних здібностей.

Змагання, особливо головні (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, регіональні змагання), пов'язані не лише з подоланням фізичних навантажень, але й присутністю екстремальних умов (жорстка конкуренція, складні кліматичні та погодні умови, особливості суддівства), визначають формування адаптаційних реакцій.

Особливість адаптації у спорті, на відміну від багатьох інших сфер діяльності, характеризується необхідністю пристосування до екстремальних умов, багатоступеневістю ускладнених умов зовнішнього середовища. Кожен наступний етап багаторічного спортивного удосконалення, тренувальний рік або окремий макроцикл, кожні змагання певного масштабу ставлять перед спортсменом необхідність чергового адаптаційного стрибка.

Окремою проблемою адаптації у спорті є розвиток адекватних пристосувальних реакцій в умовах виключної варіативності змагальної діяльності, особливо в ситуаційних видах спорту. Тут сформовані довготривалі адаптаційні реакції служать лише тією основою, на якій формується термінова адаптація організму спортсмена під час конкретної гри, поединку. Це передбачає формування довготривалої адаптації, яка, поряд зі стабільністю основних адаптаційних реакцій, що забезпечують діяльність функціональних систем, передбачала би широку варіативність реакцій термінової адаптації при досягненні заданого результату.

Закономірності розвитку адаптації переплітаються із закономірностями формування функціональних систем в тому їх уявленні, яке витікає з робіт Петра Кузмича Анохіна.

Роботи П. К. Анохіна з теорії функціональних систем опираються на результати досліджень А.А. Ухтомського (1876-1942 рр.), виражені в його вченні про домінанту як систему, об'єднуючу нервові центри та

виконавчі органи, і спрямовану на реалізацію конкретних поведінкових реакцій людини. Зовнішнім виразом домінанти, писав А. А. Ухтомській, є певна робота або робоча поза організму, що підкріплюється в даний момент різноманітними роздратуваннями і залучає для даного моменту інші пози. За такою роботою або позою доводиться генерувати збудження не єдиного місцевого вогнища, а цілої групи центрів, можливо, розкиданих в нервовій системі.

Формування термінової адаптації. Як приклад термінової адаптації можна навести реакції організму нетренованих і тренованих людей на виконання одноразового фізичного навантаження, наприклад бігу з максимальною швидкістю дистанції 400 м. Відразу після початку роботи спостерігаються різкі зрушення в діяльності функціональних систем і механізмів, які до кінця роботи досягають високих величин. У непідготовленої людини ці зрушення при виконанні аналогічної роботи нижчі, ніж у кваліфікованого спортсмена, проте також можуть досягати істотних величин.

Формування довготривалої адаптації. Формування довготривалих адаптаційних реакцій проходить у чотири стадії.

Питання модульного контролю:

1. Дайте визначення терміну «адаптація».
2. Назвіть види адаптації та дайте їх характеристику?
3. Прояви адаптації в спорті.
4. Назвіть основні закономірності розвитку адаптації?
5. Розкрийте формування термінової та довготривалої адаптації.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11 Теорія стомлення та відновлення

Мета: ознайомитись з основами стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Завдання:

1. Опрацювати літературні джерела за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути теорію та закономірності формування адаптації у спортсменів.

Короткий огляд теми:

Втома – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої та (або) інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності. Втома проявляється в зменшенні сили м'язів, погіршенні координації рухів, в зростання затрат енергії для виконання однієї і тої ж самої роботи, у вповільненні рухових реакцій та обробки інформації тощо. Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення надмірної втоми, що не ліквідуються в процесі відпочинку і є несприятливі для здоров'я людини. Слід розрізняти поняття втома та втомленість.

Втома – об'єктивний процес, що виникає внаслідок напруженої чи тривалої діяльності.

Втомленість – суб'єктивне сприйняття та відображення цього процесу, що застерігає організм від надмірного виснаження. Гострі та хронічні форми втоми можуть бути обумовленими різними причинами, що можна звести до п'яти основних груп – фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні та спортивно-педагогічні.

Доцільно також визначити поняття явна (декомпенсована) втома, що проявляється в зниження працездатності та у відмові від виконання роботи в заданому режимі та прихована втома (компенсована), що характеризується дееконномізацією роботи, суттєвими змінами структури рухів, але ще не супроводжується зниженням працездатності внаслідок використання компенсаторних механізмів.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на втому та спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності.

Зміни в функціональних системах організму, що виникають в процесі відновлення є основою підвищення тренуваності. При аналізі післяробочого періоду виділяють дві фази:

- фаза змінених соматичних та вегетативних функцій (ранній період відновлення), в основі якої лежить відновлення гомеостазу;
- конструктивну фазу (період відставленого відновлення), в процесі якого відбувається формування функціональних і структурних змін в органах та тканинах внаслідок кумуляції слідових реакцій на навантаження.

Суперкомпенсація є реакцією на навантаження, що призводять до достатньо глибокого вичерпання функціональних резервів організму спортсмена. Чим вищий рівень кваліфікації та підготовленості спортсмена, тим в більшою мірою фаза суперкомпенсації залежить від глибини втоми, виснаження функціональних структур організму спортсмена.

Існують різні способи управління процесом суперкомпенсації. Зміною спрямованості навантажень можна викликати вибірково суперкомпенсацію можливостей різних структур організму спортсмена. Створенням специфічних умов, що підсилюють вичерпання функціональних ресурсів організму (тренування в умовах гіпоксії, примусова електростимуляція м'язів тощо) можна викликати більшу вираженість фази суперкомпенсації. Виснажливі навантаження аеробного характеру, що супроводжуються дієтою, в разі наступного інтенсивного вуглеводного харчування, можуть призвести до вираженої суперкомпенсації запасів м'язового глікогену та працездатності при роботі аеробного характеру.

Питання модульного контролю:

1. Розкрийте поняття «втома», «перевтомлення», «декомпенсована та компенсована втома».
2. Причини втоми.
3. Охарактеризуйте процес відновлення.
4. Що таке суперкомпенсація Назвіть різні способи управління процесом суперкомпенсації.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників

Мета: розглянути здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію по даній темі.
3. Розглянути елементи позитивних та негативних показників здоров'я.

Короткий огляд теми:

Здоров'я оцінюється на підставі позитивних і негативних показників. Кожен позитивний показник здоров'я складається з таких елементів:

1) вимірювання (кількісні) та тести (якісні), призначені для об'єктивної реєстрації спостережень у формі конкретних абсолютних величин;

2) норми (стандарти), тобто система співвідношення, що відображає регіональні відмінності;

3) методи оцінювання, тобто визначення, якою мірою дані щодо конкретної досліджуваної людини відповідають прийнятим критеріям закономірності.

Вимірювання та тести умовно можна поділити на чотири групи.

1. Вимірювання довжини тіла (зріст) та окремих його частин, маси тіла (вага), поверхні, об'єму, які є об'єктивними показниками стану здоров'я і розвитку та

відносно швидко реагують на зміни різних величин показників, що виражають пропорції тіла.

2. Вимірювання нагромадження жирової тканини та безжирової маси тіла; у ретельніших дослідженнях вимірюють й інші складові: скелет, м'язи, фізіологічні розчини організму тощо.

3. Показники, що відображають процеси дозрівання (зміцнення) організму, зокрема зміцнення кісткової тканини, зубів, будови організму та статевого дозрівання. Наповнення віку календарного віком біологічного розвитку має велике значення, тому що темпи зростання і дозрівання дуже відрізняються в окремих осіб, а внаслідок цього виникають відмінності в групах людей одного календарного віку, що свідчить про різну біологічну зрілість організмів.

4. Функціональні тести і показники фізичної підготовленості. Дослідження функціональних показників життєдіяльності організму повинне дати інформацію про ступінь пристосування організму до навколишнього середовища, оскільки від стану діяльності фізіологічних механізмів залежить більшою мірою і результативність адаптаційних процесів.

Важливими, з погляду на визначення стану здоров'я та розвитку, є і правильно проведені дослідження фізичної працездатності, яка розглядається в аспекті оцінювання активності моторики людини, а також дієздатності організму. Людина, осмислюючи свою діяльність, прагне до розвитку своїх здібностей і активності організму, щоб зберегти здоров'я та жити якомога довше.

Питання модульного контролю:

1. Назвіть елементи, з яких складається позитивний показник здоров'я.
2. На які групи можна поділити вимірювання та тести?
3. Які показники біологічного дозрівання Ви знаєте?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13

Поняття здоров'я та основи здорового способу життя

Мета: розглянути поняття здоров'я людини та основи здорового способу життя.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути здоровий спосіб життя як найзначущіший фактор, що визначає та формує індивідуальне і популяційне здоров'я.

Короткий огляд теми:

Здоров'я це:

- спосіб (умова), що дає змогу поліпшити якість повсякденного життя (але не мета життя);
- цінність, яка допомагає особі або цілій групі реалізувати свої плани та потребу самореалізації, а також змінити оточення залежно від власних потреб;
- багатство для суспільства, ресурс, який гарантує його суспільний і економічний розвиток, тому що досягти відповідного рівня якості життя, правильно розвиватися, створювати матеріальні та культурні цінності може тільки здорове суспільство;
- концепція, суть якої – експонувати користь (фізична досконалість, добре самопочуття), а не негативні наслідки (розлади та хвороби).

Здоров'я в сучасному суспільстві розглядається як глобальна проблема, яка на рівні соціуму визначає його можливості щодо виживання, а на індивідуальному – можливості особистості щодо самоактуалізації.

Складові здоров'я представлені на рис. 1.



Рис. 1. Складові здоров'я.

У практичній діяльності під час визначення індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя існують два альтернативних підходи: традиційний і нетрадиційний.

Традиційний підхід передбачає досягнення всіма членами суспільства однакової поведінки, яка вважається вірною і полягає у відмові від паління, алкоголю, підвищенні рухової активності, обмеженні в їжі, особливо у тваринних жирах, збереженні маси тіла в обґрунтованих межах. Ефективність традиційного підходу оцінюється за кількістю людей, які дотримуються рекомендованої поведінки. Але, як свідчить практика, захворюваність людей залежить як від поведінки, так і від гено- і фенотипічних їх особливостей.

Явним недоліком традиційного підходу є те, що він, приводячи до рівної поведінки людей, не приводить до рівності кінцевого здоров'я.

Нетрадиційний підхід до здорового способу життя передбачає, що всі люди є різними, а тому поведінка їх протягом життя не може бути однотипною.

Будь-яку поведінку слід оцінювати як здорову, якщо вона приводить до бажаного оздоровчого результату. Для оцінювання кількості здоров'я у нетрадиційному підході розроблено методику, яка дає людині можливість з

урахуванням індексу і рівня здоров'я самій вирішувати, яка поведінка є ефективнішою для формування, розвитку і закріплення здоров'я.

Спосіб життя – найзначущіший фактор, що визначає та формує як індивідуальне, так і популяційне здоров'я, його складові за наявності відповідних умов.

Така взаємодія має прямий і зворотний зв'язок: спосіб та умови життя впливають на здоров'я, яке, у свою чергу, обумовлює життєдіяльність людини.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в закріпленні здоров'я населення через зміну моди й укладу життя. Велике значення при цьому надається гігієнічному, фізичному, фізіологічному і медичному навчанню і вихованню, формуванню позитивної психологічної установки щодо власного здоров'я.

Питання модульного контролю:

1. Назвіть складові здоров'я.
2. Дайте визначення «здоровий спосіб життя».
3. Назвіть складові здорового способу життя.
4. Як впливають складові способу життя на здоров'я людини і навпаки?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр – екзамен.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях													Сума	
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	Підсумковий контроль	
4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4		

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

- 1 Ажиппо О, Путятіна Г. Нормативні аспекти розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Спортивна наука України*. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд. 2]; 5(87): 3-9. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21954/1/782-1581-1-SM.pdf>
2. Альошина А. І. Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі. *Молодіжний науковий вісник*. 2019; 5(35).
3. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ : НУФВСУ, 2014. 39 с.
4. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / редактор Круцевич Т. Ю. ; 2 томи. Київ : Олімпійська література, 2017.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімп. пра, 2010. 248 с.
7. Москаленко Н, Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019; 2: 115-22.
8. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики / Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. *Rehabilitation & Recreation*. №12. 2022. С. 144–149.
9. Приступа Є. Н, Жданова О. М, Чеховська Л. Я. Фізична рекреація : навч. посіб. Дрогобич : Коло; 2010. С. 4–56.
10. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з

використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів : ЛДУФК; 2016. 40 с.

11. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23]. Доступно:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

12. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

13. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017; 2(58): 107–12.

14. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності для всіх вікових категорій населення: наказ Міністерства Молоді та спорту [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Лют. 14]. Доступно: <http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Наказ-4351.pdf>