Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-96М**

# МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Сучасні оздоровчі технології»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою
«Фізична культура і спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1
від 06 вересня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання. [Електронне видання] / Петрук Л. А. – Рівне: НУВГП, 2022. – 32 с.

Укладач: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, 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.

© Л. А. Петрук, 2022
© НУВГП, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ 6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ 8
Лабораторна робота № 1. Історичний розвиток сучасних оздоровчих технологій. 8
Лабораторна робота № 2. Фізична культура в системі формування особистості. 9
Лабораторна робота № 3. Оздоровче і виховне значення фізичної культури і спорту. 11
Лабораторна робота № 4. Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасній освіті. 12
Лабораторна робота № 5. Мети та завдання оздоровлення, реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності. 13
Лабораторна робота № 6. Оздоровчі технології у змісті здоров’язберігаючого освітнього простору закладів освіти. 14
Лабораторна робота № 7. Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. 15
Лабораторна робота № 8. Управління оздоровчим тренуванням. 16
Лабораторна робота № 9. Здоровий спосіб життя. Складові здоров’я людини. 17
Лабораторна робота № 10. Рухова активність та норми рухової активності людини. 18
Лабораторна робота № 11. Оцінка здоров’я дітей, підлітків та молоді. 19
Лабораторна робота № 12. Функціональні проби та діагностика стану здоров’я. 20
Лабораторна робота № 13. Фізична працездатність, тренованість та фізичний стан. 21

Лабораторна робота № 14. Раціональний режим праці, відпочинку та гігієна сну. 23
Лабораторна робота № 15. Основи раціонально та збалансованого харчування. 24
Лабораторна робота № 16. Різновиди фітнес-програми оздоровчого спрямування. 25
Лабораторна робота № 17. Нетрадиційні методи оздоровлення. Авторські фізкультурно-оздоровчі системи. 26
Лабораторна робота № 18. Оздоровчі методики у фізичному вихованні школярів та студентів спеціальних медичних груп. 28
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ 30
ЛІТЕРАТУРА 32

# ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Метою навчальної дисципліна «Сучасні оздоровчі технології» є послідовне навчання студентів на основі отриманих знань ефективно використовувати оздоровчі технології, що існують у галузі фізичної культури і спорту з метою оздоровлення людей різних вікових груп.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни Вирішенні завдань навчальної дисципліни, що полягають у теоретичній і практичній підготовці студентів до проведення оздоровчої роботи з дітьми, підлітками, молоддю та людьми різних вікових груп; навчанні майбутнього спеціаліста використовувати сучасні оздоровчі технології для оздоровлення дітей, підлітків та людей різних вікових груп, узагальнюючи досвід передової практики з ефективного оздоровлення людей; формуванні у студентів чіткої уяву про організацію та методику проведення оздоровчих занять з дітьми, підлітками та людьми різних вікових груп, що мають різний рівень фізичного стану.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

| № з/п | Назва теми | Кіль кість годин |
|---|---|---|
| 1 | Тема 1. Історичний розвиток сучасних оздоровчих технологій. | 2 |
| 2 | Тема 2. Фізична культура в системі формування особистості. | 2 |
| 3 | Тема 3. Оздоровче і виховне значення фізичної культури і спорту. | 2 |
| 4 | Тема 4. Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасній освіті. | 2 |
| 5 | Тема 5. Мети та завдання оздоровлення, реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності. | 2 |
| 6 | Тема 6. Оздоровчі технології у змісті здоров'язберігаючого освітнього простору закладів освіти. | 2 |
| 7 | Тема 7. Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. | 2 |
| 8 | Тема 8. Управління оздоровчим тренуванням. | 2 |
| 9 | Тема 9. Здоровий спосіб життя. Складові здоров'я людини. | 2 |
| 10 | Тема 10. Рухова активність та норми рухової активності людини. | 2 |
| 11 | Тема 11. Оцінка здоров'я дітей, підлітків та молоді. | 2 |
| 12 | Тема 12. Функціональні проби та діагностика стану здоров'я. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 13 | Тема 13. Фізична працездатність, тренованість та фізичний стан. | 2 |
| 14 | Тема 14. Раціональний режим праці, відпочинку та гігієна сну. | 2 |
| 15 | Тема 15. Основи раціонально та збалансованого харчування. | 2 |
| 16 | Тема 16. Різновиди фітнес-програми оздоровчого спрямування. | 2 |
| 17 | Тема 17. Нетрадиційні методи оздоровлення. Авторські фізкультурно-оздоровчі системи. | 2 |
| 18 | Тема 18. Оздоровчі методики у фізичному вихованні школярів та студентів спеціальних медичних груп. | 2 |
| | **Разом:** | **36** |

# РОЗДІЛ 2
# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

## Лабораторна робота № 1
## Історичний розвиток сучасних оздоровчих технологій

**Мета:** ознайомити з історією розвитку сучасних оздоровчих технологій.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями, щодо істричного розвитку оздоровчих технологій.
2. Визначити умови розвитку оздоровчих технологій.

**Короткий огляд теми**

Історія розвитку людства завжди була пов'язана з 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. Також протягом віків виникали все більш досконалі школи фізичного виховання. В кінці XIX – XX ст. формуються та стають популярними національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, швецька, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська гімнастика та інші.

В стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавалося розумовому та фізичному розвитку людини. Виконання фізичних вправ, переважно під музичний супровід, використовувалося для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості. Основним вченням танцювальних рухів в Греції вважали «орхестрику» – гімнастику танцювального напрямку.

**Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «оздоровчі технології».

2. Дайте коротку характеристику історичному розвитку оздоровчих технологій.
3. Визначте умови розвитку оздоровчих технологій.

## Лабораторна робота № 2
## Фізична культура в системі формування особистості

**Мета:** ознайомити з особливостями формування особистості через фізичну культуру.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями.
2. Засвоїти основні поняття фізичної культури в системі формування особистості.

**Короткий огляд теми**

Фізична культура особистості – складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку.

Фізична культура особистості – це втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі всебічного фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних

якостей.

До більш важливих показників, які характеризують фізичну культуру особи, належать:

- глибоке розуміння вимог суспільства до його членів: бути здоровими, працездатними, спроможними до якісного відтворення;
- постійні, стійкі інтереси та мотиви особи до фізичного вдосконалення;
- гігієнічні навички та звичка постійно турбуватися про своє здоров'я, загартованість і фізичну підготовленість;
- дотримання режиму рухової активності, рівня розвитку основних рухових якостей, витривалості, сили, спритності, бистроти, гнучкості;
- обсяг засвоєних рухових умінь та навичок, необхідних у життєвих ситуаціях, професійній діяльності та екстремальних умовах;
- володіння обсягом теоретичних знань з питань будови та функціонування організму, впливу фізичних вправ на його діяльність, практичне самовдосконалення.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте роль та місце фізичної культури у формуванні особистості.
2. Охарактеризуйте особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання.
4. Визначте особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.

## Лабораторна робота № 3
## Оздоровче і виховне значення фізичної культури і спорту

**Мета:** ознайомити з оздоровчий та виховним значенням фізичної культури і спорту.

**Завдання:**

1. Визначити чинники які визначають оздоровче значення фізичної культури і спорту.
2. Визначити чинники які визначають виховне значення фізичної культури і спорту.

**Короткий огляд теми**

Вплив фізичних вправ на організм людини виявляється у ряді загальнобіологічних ефектів: збільшення резервних можливостей, ефект компенсації, регуляторний ефект, ефект активного відпочинку, трофічний ефект, ефект «периферійних сердець».

За допомогою постійних фізичних тренувань значно підвищується потенціал усіх систем та органів людини. В екстремальних ситуаціях вони будуть функціонувати без перенапруги, яка спостерігається у тих, хто фізично не тренується. Людина має досить великі можливості пристосування до незвичайних умов існування або дії надзвичайних факторів. Ця здатність базується на резервах організму та його здатності до компенсаторних реакцій.

Однією з основних причин захворювань населення є низька рухова активність – гіподинамія. Її виникнення пов’язане з механізацією і автоматизацією виробництва та побуту, збільшенням кількості людей, які зайняті розумовою працею. Найбільш дієвий засіб, який сприяє усуненню негативних впливів гіподинамії – фізичні вправи. Фізичні вправи мають специфічні та неспецифічні властивості. Специфічні властивості виявляються у тому, що фізичні вправи виробляють здатність протистояти зміненням внутрішнього середовища організму.

Неспецифічні властивості спрямовані на підвищення захисної стійкості організму.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначити поняття «здоров'я».
2. Охарактеризуйте чинники які впливають на здоров'я людини.
3. Охарактеризуйте значущість фізичного виховання у оздоровчому спрямуванні.
4. Охарактеризуйте значущість фізичного виховання у виховному спрямуванні.

## Лабораторна робота № 4
## Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасній освіті

**Мета:** Ознайомити з фізкультурно-оздоровчими технологіями.

**Завдання:**

1. Визначити основні фізкультурно-оздоровчі технології.
2. Порівняти застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з різними віковими групами.

**Короткий огляд теми**

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-

оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурноспортивних організацій, а також приватних фітнес – занять.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте фактори що впливають на становлення і ведення здорового способу життя.
2. Визначте основні фізкультурно-оздоровчі технології.
3. Порівняйте застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з різними віковими групами.

## Лабораторна робота № 5
## Мети та завдання оздоровлення, реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Мета:** ознайомити з видами оздоровчої фізичної культури.

**Завдання:**

1. Визначити мету та завдання оздоровчої діяльності.
2. Охарактеризувати умови реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Короткий огляд теми**

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних та інших функцій і диференціюється за такими специфічними напрямами:

- спорт (вищих досягнень і масовий спорт);
- фізичне виховання;
- фізична рекреація;
- фізична реабілітація;
- кондиційне тренування

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте основні види фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Охарактеризуйте види фізкультурно-оздоровчої діяльності.
3. Визначте умови реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

## Лабораторна робота № 6
## Оздоровчі технології у змісті здоров'язберігаючого освітнього простору закладів освіти

**Мета:** Ознайомити з оздоровчими технологіями.

**Завдання:**

1. Визначення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій.
2. Володіти основними поняттями оздоровчих технологій.

**Короткий огляд теми**

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчальнопізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Поняття «технологія» запозичене з виробництва, де воно означає сукупність різних елементів (прийомів, операцій, дій, процесів) та їхню послідовність при застосуванні людиною.

Здоров'язбережувальні технології містять у своєму змісті поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я», що знайшло відбиття в кодифікованих дефініціях: «збережувальні», як такі, що не витрачені даремно, без зайвої необхідності; як результат дії педагогічних чинників на суб'єктів навчально-виховного процесу; як цілеспрямований вплив педагогічних заходів на

підвищення одночасно рівня здоров’я учнів та їх

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте мету здоров’язбережувальних освітніх технологій.
2. Поясніть основні поняття оздоровчих технологій.
3. Визначте особливості структури здоров’язбережувальних освітніх технологій.

## Лабораторна робота № 7
## Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів

**Мета:** ознайомити з засобами, формами та методами оздоровчих технологій

**Завдання:**

1. Визначити засоби оздоровчих технологій.
2. Визначити форми оздоровчих технологій.
3. Визначити методи оздоровчих технологій.

**Короткий огляд теми**

Основною формою оздоровчих технологій є навчальне заняття. Навчальний процес з фізичного виховання студентів проводиться протягом усього періоду їхнього навчання у вищому навчальному закладі і здійснюється у таких формах:

- навчальні заняття згідно навчального розкладу,
- ранкова гімнастика,
- самостійні заняття в режимі навчального дня (активний відпочинок під час теоретичних занять),
- самостійні заняття фізичними вправами у вільні від навчання години,
- масові фізкультурно–оздоровчі і туристичні заходи, що проводяться у вільні від навчання години, під час навчально-виробничої практики, зимових та літніх канікул, на оздоровчих базах відпочинку і подорожах.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте засоби оздоровчих технологій.
2. Охарактеризуйте форми оздоровчих технологій.
3. Визначте методи оздоровчих технологій.

## Лабораторна робота № 8
## Управління оздоровчим тренуванням

**Мета:** ознайомити з особливостями управління оздоровчим тренуванням.

**Завдання:**

1. Визначити особливості управління оздоровчим тренуванням.

**Короткий огляд теми**

У практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання тих чи інших фізичних вправ.

Найбільш поширені такі точки зору:

- вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності;

- вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями: доступність вправ, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження;

- вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцевосудинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

**Питання до співбесіди:**

1. Поясніть особливості управління оздоровчим тренуванням.
2. Охарактеризуйте правила побудови занять.
3. Визначте особливості методики проведення оздоровчих занять.

## Лабораторна робота № 9
## Здоровий спосіб життя. Складові здоров'я людини

**Мета:** ознайомити з поняттям «здоровий спосіб життя».

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо здорового способу життя людини.
2. Засвоїти складові здоров'я людини.

**Короткий огляд теми**

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).

2. Раціонально збалансоване харчування.

3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).

4. Відсутність шкідливих звичок.

5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).

6. Культуру міжособистісного спілкування і поводження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).

7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).

8. Статеву культуру.

**Питання до співбесіди:**

1. Що таке здоровий спосіб життя?
2. Охарактеризуйте складові здоров'я людини.
3. Подайте практичні рекомендації, щодо ведення здорового способу життя.

## Лабораторна робота № 10
## Рухова активність та норми рухової активності людини

**Мета:** ознайомити з нормами рухової активності людини.

**Завдання:**

1. Визначити норми рухової активності людини.
2. Володіти теоретичними знаннями щодо визначення поняття «рухова активність».

**Короткий огляд теми**

Рухова активність – це діяльність індивідууму, що спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної досконалості. Розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. Трудова діяльність, побут, навчальна діяльність – це види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, затрачені на приготування їжі, придбання продуктів і т. д.). Ці види рухів належать до спонтанної рухової активності. До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, змагальна діяльність, самостійні заняття фізичними вправами.

Виділяють три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.

1. Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, загартовування і

прогулянки перед сном. Перший рівень є умовою збереження здоров'я.

2. Фізкультурний загальнопідготовчий мінімум, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30-60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвиткові.

3. Фізкультурно-спортивний оптимум, який доповнює перші два рівні. Він передбачає заняття фізичними вправами обсягом 3-6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте норми рухової активності людини.
2. Дайте визначення поняття «рухова активність».
3. Охарактеризуйте рівні нормування рухової активності.
4. Що таке спонтанна рухова активність?
5. Що таке спеціальна рухова активність?

## Лабораторна робота № 11
## Оцінка здоров’я дітей, підлітків та молоді

**Мета:** ознайомити з оцінкою здоров’я дітей, підлітків та молоді.

**Завдання:**

1. Знати критерії комплексної оцінки стану здоров’я.
2. Знати групи здоров’я.

**Короткий огляд теми**

Критерії комплексної оцінки стану здоров’я:

1. Наявність або відсутність у момент обстеження хронічних захворювань.

2. Рівень функціонального стану основних систем організму.

3. Ступінь опірності організму несприятливому впливу.

4. Рівень досягнутого розвитку і ступінь його гармонійності.

Відповідно до критеріїв, що визначені розроблена схема розподілу дітей за групами здоров'я.

Виділяють 5 груп здоров'я:

*Перша група здоров'я* – здорові діти з нормальним розвитком та нормальним рівнем функцій.

*Друга група здоров'я* – здорові діти, що мають функціональні та деякі морфологічні відхилення, а також зниженні опірності до гострих і хронічних захворювань.

*Третя група здоров'я* – діти, які страждають хронічними захворюваннями в стані компенсації, зі збереженням функціональних можливостей організму.

*Четверта група здоров'я* – діти, які страждають хронічними захворюваннями у стані субкомпенсації, зі зниженими функціональними можливостями організму.

*П'ята група здоров'я* – діти, які страждають хронічними захворюваннями у стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями організму.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте критерії комплексної оцінки стану здоров'я.
2. Охарактеризуйте групи здоров'я.
3. Подайте порівняльну характеристику груп здоров'я.

## Лабораторна робота № 12
## Функціональні проби та діагностика стану здоров'я

**Мета:** ознайомити з основними функціональними пробами та діагностикою стану здоров'я.

**Завдання:**

1. Знати функціональні проби.
2. Володіти теоретичними знаннями щодо діагностики стану здоров'я.

**Короткий огляд теми**

Функціональна діагностика – комплексна система аналітикометодичних підходів до визначення й оцінки функціонального стану органів і систем організму.

Комплекс методів оцінки функціонального стану серцевосудинної системи осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, може охоплювати:

1. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу (ЧСС, АТ, СОК, ХОК, ШРПХ (швидкості розповсюдження пульсової хвилі);
2. Розрахункові методи визначення інтегральних параметрів серцево-судинної системи;
3. Нетрадиційні методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи (варіаційна й амплітудна пульсометрія, баллістокардіографія, сейсмографія, ехокардіографія тощо;
4. функціональні проби системи кровообігу.

**Питання до співбесіди:**

1. Що таке функціональні проби?
2. Дайте характеристику функцірнальних проб.
3. Як проходить діагностики стану здоров'я людини?

## Лабораторна робота № 13
## Фізична працездатність, тренованість та фізичний стан

**Мета:** ознайомити з термінами та їх значенням.

**Завдання:**

1. Засвоїти методи визначення фізичної працездатності.
2. Визначити основні показники тренованості.
3. Вміти визначати показники фізичного стану.

**Короткий огляд теми**

Загальна фізична працездатність – здатність людини до

виконання досить інтенсивної зовнішньої механічної роботи тривалий час без зниження її ефективності. Загальна фізична працездатність – інтегральний показник, що визначається сукупністю властивостей організму і в першу чергу продуктивністю систем кровообігу і дихання, об'ємом і складом циркулюючої крові, можливостями цих систем організму забезпечувати працюючі органи і тканини киснем.

Для встановлення фізичної працездатності людини розроблені прямі і непрямі, прості і складні тести з максимальним чи субмаксимальним фізичним навантаженням. Тести із субмаксимальним навантаженням найчастіше використовують для оцінювання фізичної працездатності спортсменів. Вони технічно нескладні, їх проводіть із реєстрацією фізіологічних показників до і після тестування. До таких функціональних проб належать тест PWC170, Гарвардський степ-тест, проба Летунова та інші.

Тренованість – функціональні та морфологічні адаптаційні зміни, які проходять в організмі спортсмена під дією тренувального навантаження і проявляються у зростанні його працездатності.

Під фізичним станом розуміють сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

**Питання до співбесіди:**

1. Подайте методи визначення фізичної працездатності.
2. Охарактеризуйте основні показники тренованості.
3. Визначте показники фізичного стану.
4. Що таке функціональна проба?
5. Охарактеризуйте морфофункціональні показники.

## Лабораторна робота № 14
## Раціональний режим праці, відпочинку та гігієна сну

**Мета:** ознайомити з режимом праці, відпочинку та гігієни сну.

**Завдання:**

1. Визначити фази режиму праці та відпочинку.
2. Володіти практичними знання щодо раціонального режиму праці, відпочинку та сну.

**Короткий огляд теми**

Висока працездатність при будь якому виді діяльності забезпечується тільки у тому випадку, коли трудовий ритм співпадає із природною періодичністю добового ритму фізіологічних функцій організму. У зв'язку із добовою періодикою життєдіяльності в різні відрізки часу організм людини неоднаково реагує на фізичне та нервово-психічне навантаження, а його працездатність і продуктивність праці протягом доби схильні до певних коливань.

Відповідно до добового циклу найвищий рівень працездатності припадає на ранкові і денні години – з 8 до 20 години, а найнижчий – у нічні години. Особливо несприятливий проміжок від 1 до 3-4 годин ночі.

Працездатність людини протягом робочої зміни характеризується фазним розвитком. Основними фазами є:

- фаза впрацьовування, або наростаючої працездатності. У залежності від характеру праці та індивідуальних особливостей ця фаза триває від декількох хвилин до 1,5 години;
- фаза стійкої високої працездатності. Для неї характерно, що в організмі людини встановлюється відносна стабільність або навіть деяке зниження напруженості фізіологічних функцій. Цей стан поєднується з високими трудовими показниками (збільшення виробітку, зменшення браку, зниження витрат робочого часу на виконання операцій, скорочення простоїв обладнання, помилкових

дій). У залежності від ступеня важкості праці фаза стійкої працездатності може утримуватися протягом 2 -2,5 і більше годин;

- фаза розвитку втоми і пов'язаного з цим падіння працездатності триває від декількох хвилин до 1-1,5 години й характеризується погіршенням функціонального стану організму і техніко-економічних показників його трудової діяльності.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фази режиму праці та відпочинку.
2. Визначте особливості раціонального режиму праці.
3. Дайте коротку характеристику гігієни сну.
4. Що ви розумієте під раціональним режимом праці.

## Лабораторна робота № 15
## Основи раціонально та збалансованого харчування

**Мета:** ознайомити з основами раціонально та збалансованого харчування

**Завдання:**

1. Визначити основи раціонального харчування.
2. Визначити особливості збалансованого харчування.

**Короткий огляд теми**

Харчування – засіб підтримання життя, росту і розвитку, здоров'я та високої працездатності людини. Нераціональне харчування призводить до порушення обміну та розладу функціонального стану систем організму, особливо травної, серцево-судинної та центральної нервової систем. Негативні наслідки нераціонального харчування найбільше проявляються у дітей та літніх людей, а також у всіх людей при малій рухливості та недостатньому м'язовому навантаженні. Таким чином, раціональне харчування є засобом нормалізації стану організму та підтримання високої його працездатності.

Раціональним харчуванням (від лат. ratio – розумний) називається харчування, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму, забезпечуючи при цьому необхідний рівень обміну речовин. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

До харчового раціону висуваються певні вимоги: 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму; 2) належний хімічний склад – оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин; 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування; 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура); 5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки; 6) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення; 7) санітарно-епідемічна безпечність.

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте основи раціонального харчування.
2. Визначте особливості збалансованого харчування.
3. Що таке харчовий раціон?

## Лабораторна робота № 16.
## Різновиди фітнес-програми оздоровчого спрямування

**Мета:** ознайомити з різновиди фітнес-програми оздоровчого спрямування

**Завдання:**

1. Визначити різновиди фітнес-програми оздоровчого спрямування.

**Короткий огляд теми**

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової

активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики; • види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді (аквафітнес);
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- літніх людей;
- жінок в до- і післяродовому періоді;
- людей з високим ризиком захворювань;
- для людей з особливими потребами;
- програми корекції маси тіла.

**Питання до співбесіди:**

1. Подайте класифікацію фітнес-програми оздоровчого спрямування.
2. Визначте особливості організації занять при використанні різноманітних фітнес-програм.
3. Охарактеризуйте особливості проведення фітнес занять для спеціальних груп населення.

## Лабораторна робота № 17.
## Нетрадиційні методи оздоровлення. Авторські фізкультурно-оздоровчі системи

**Мета:** ознайомити з нетрадиційними методами оздоровлення.

**Завдання:**

1. Знати нетрадиційні методи оздоровлення.
2. Ознайомити з авторськими фізкультурно-оздоровчими системами.

**Короткий огляд теми**

Оздоро́вчі системи – системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я, формування здорового життя.

Системи можуть містити в собі фізичні вправи й комплекси гімнастики, правила раціонального харчування та моральні постулати, психологічні практики принципи організації здорового способу життя, різні види єдиноборств і масаж.

Складові оздоровчих систем:

- фізичні вправи і комплекси гімнастики;
- раціональне харчування;
- психологічні практики (методи, вправи) релаксації;
- моральні постулати( правила);
- здоровий(міцний) сон.

Нетрадиційні методи оздоровлення цінний досвід стародавньої медицини, який потребує нового переосмислення з наукових, морально-етичних, соціально-біологічних позицій.

Традиційні і нетрадиційні методи оздоровлення не заперечують, а взаємодоповнюють одні одних. До нетрадиційних методів оздоровлення відноситься масаж, дихальна гімнастика, гомеопатія, фітнес, ароматерапія, глинотерапія та ін.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте нетрадиційні методи оздоровлення.
2. Які знаєте авторські фізкультурно-оздоровчими системами.
3. Проаналізуйте фактори, що впливають на здоров'я людей
4. Проаналізуйте вплив рухової активності на здоров'я.
5. Проаналізуйте вплив нетрадиційних методів оздоровлення.

## Лабораторна робота № 18
## Оздоровчі методики у фізичному вихованні школярів та студентів спеціальних медичних груп

**Мета:** ознайомити з оздоровчими методиками у фізичному вихованні школярів та студентів спеціальних медичних груп.

**Завдання:**

1. Складати план-конспект заняття.
2. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять у спеціальних медичних групах

**Короткий огляд теми**

Найбільш розповсюдженими в Україні захворюваннями є: захворювання органів дихання; захворювання серцево-судинної системи; захворювання нервової системи; захворювання опорно-рухового апарату; захворювання шлунково-кишкового тракту.

Спеціальні медичні групи (СМГ) включають школярів та студентів, котрі мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, які не є перешкодою для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень. Показання для СМГ – захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності загострення і загрози загострення під дією навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією організму на фізичні навантаження, яка досягнута завдяки заняттям фізичними вправами.

Методика занять фізичними вправами у СМГ залежить від конкретних завдань, загальних та окремих.

Рекомендується у СМГ об'єднувати у підгрупи за характером захворювань:

- із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної систем;

- із вадами зору та функціональними розладами нервової системи (у разі нечисленності цієї групи її об’єднують з першою);

- із порушеннями функції опорно-рухового апарату, постави і сколіозами, наслідками травм і ушкоджень, захворюваннями суглобів, уродженими дефектами опорно-рухового апарату, нервової системи

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте особливості організації занять у спеціальній медичній групі.
2. Визначте особливості методики проведення занять з у спеціальних медичних групах.
3. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам.
4. Сформулюйте завдання фізичного виховання ослаблених дітей та студентів.

## РОЗДІЛ 3
## РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

**Форма контролю:** 5 семестр залік.

**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 – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів
Підсумковий контроль (залік) – 40 балів
Всього – 100 балів

| Поточне оцінювання на лабораторних заняттях | |
|---|---|
| № лабораторної роботи | Бали |
| 1 | 3 |
| 2 | 3 |
| 3 | 3 |
| 4 | 3 |
| 5 | 3 |
| 6 | 3 |
| 7 | 3 |
| 8 | 3 |
| 9 | 3 |
| 10 | 3 |

| | |
|---|---|
| 11 | 3 |
| 12 | 3 |
| 13 | 4 |
| 14 | 4 |
| 15 | 4 |
| 16 | 4 |
| 17 | 4 |
| 18 | 4 |
| **Підсумковий контроль** | **40** |
| **Сума балів** | **100** |

**Шкала оцінювання**

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка | |
|---|---|---|
| | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для екзамену |
| 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. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес : метод. реком. Тернопіль: ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ, 2018. 260 с.
5. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.
6. Усатова І. А. Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров’я : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2014. 88 с.
7. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «Фест-Прінт», 2020. 139 с.
8. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків, 2017. 217 с.