

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

**08-01-88М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
«Сучасні фітнес-технології»  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична  
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і  
спорт» денної та заочної форм 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 «Сучасні фітнес-технології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Рабченюк С. В. – Рівне : НУВГП, 2022. – 39 с.

Укладач: Рабченюк С. В., 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 ОП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© С. В. Рабченюк, 2022  
© НУВГП, 2022

## Зміст

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
Лабораторна робота № 1. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі	7
Лабораторна робота № 2. Особливості проведення функціональних тренувань	9
Лабораторна робота № 3. Особливості проведення тренувань з йоги	11
Лабораторна робота № 4. Техніка і методика виконання занять з стретчингу	12
Лабораторна робота № 5. Техніка і методика виконання занять з степ-аеробіки	13
Лабораторна робота № 6. Техніка і методика виконання занять з роуп-скіппінгу	14
Лабораторна робота № 7. Техніка і методика виконання занять з фітбол-аеробіки	16
Лабораторна робота № 8. Техніка і методика виконання занять з шейпінгу	18
Лабораторна робота № 9. Теорія оздоровчого тренування, індивідуальних фітнес-програм. Принципи та методи побудови	19

Лабораторна робота № 10. Техніка і методика виконання занять з танцювальної аеробіки	22
Лабораторна робота № 11. Техніка і методика виконання занять аеробіки з елементами бойових мистецтв	24
Лабораторна робота № 12. Фітнес з елементами бойових видів спорту	25
Лабораторна робота № 13. Силова гімнастика	27
Лабораторна робота № 14. Циклічний фітнес	30
Лабораторна робота № 15. Характеристика програм напрямку Mind Body	32
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	36
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	38

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» мають допомогти студентам ознайомитися з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами фітнесу та сформувати професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку, обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо практичних навичок з методики викладання сучасного фітнесу, обирати відповідні фітнес-програми для різних верств населення, організувати процес оздоровчого тренування враховуючи анатомофізіологічні, вікові, індивідуальні особливості та стан здоров'я осіб.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні поняття, які стосуються комплексу вправ з напрямків оздоровчих технологій, впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність та правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі	2
2	<b>Тема 2.</b> Особливості проведення функціональних тренувань	2
3	<b>Тема 3.</b> Особливості проведення тренувань з йоги	2
4	<b>Тема 4.</b> Техніка і методика виконання занять з стретчингу	4
5	<b>Тема 5.</b> Техніка і методика виконання занять з степ-аеробіки	2
6	<b>Тема 6.</b> Техніка і методика виконання занять з роуп-скіппінгу	2
7	<b>Тема 7.</b> Техніка і методика виконання занять з фітбол-аеробіки	2
8	<b>Тема 8.</b> Техніка і методика виконання занять з шейпінгу	4
9	<b>Тема 9.</b> Теорія оздоровчого тренування. Індивідуальних фітнес-програм. Принципи та методи побудови	4
10	<b>Тема 10.</b> Техніка і методика виконання занять з танцювальної аеробіки	4
11	<b>Тема 11.</b> Техніка і методика виконання занять аеробіки з елементами бойових мистецтв	4
12	<b>Тема 12.</b> Фітнес з елементами бойових видів спорту	4
13	<b>Тема 13.</b> Силова гімнастика	4
14	<b>Тема 14.</b> Циклічний фітнес	4
15	<b>Тема 15.</b> Характеристика програм напрямку Mind Body	4
	<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>48</b>

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ**  
**ЗАНЯТЬ**  
**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1**  
**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС**  
**ТРЕНУВАНЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ**

**Мета:** дати студентам загальне поняття про вікові особливості різни груп населення.

**Завдання:**

1. Розглянути вікові періодизації розвитку людини.
2. Навчитись самостійно проводити заняття з різними віковими групами.

**Короткий огляд теми.**

Виділяють три групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні й соціальні. Досягнення зрілості людиною як індивідом (фізична зрілість), як особистістю (громадянська зрілість), як суб'єктом пізнання (розумова зрілість) та праці (працездатна зрілість) за часом не збігаються.

У науковій літературі з проблем довголіття використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік – це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів. Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старшого й похилого віку більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації фітнес занять, оскільки тренування, впершу чергу, будується з

урахуванням функціональних можливостей людини. Визначити календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдалося. Вважається, що «істинний» біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров'я людини, а також її соціальні контакти.

У вітчизняній літературі з питань вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях дотримуються наступної вікової періодизації життя дорослої людини: 19 – 28 років – молодіжний вік; 29 – 39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період; 29 – 34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період; 40 – 60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35 – 55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період; 61 – 74 роки – (чоловіки) похилий вік; 56 – 74 роки – (жінки) похилий вік; 75 – 90 років – (чоловіки, жінки) старший вік; 91 рік і старші – довгожителі.

Європейське зональне бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я пропонує розподіл населення за такими віковими групами: 45 – 59 років – середній вік; 60 – 74 роки – рання старість; 75 – 89 років – старечий вік; 90 років і старше – довголіття.

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до умов навколишнього середовища. Зрештою раціональна рухова активність сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, життєвої активності.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке календарний, демографічний та біологічний вік?



2. Яка відмінність між вітчизняним та європейським розподілом віку?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2 ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ**

**Мета:** дати студентам загальне поняття про функціональне тренування.

**Завдання:**

1. Проаналізувати функціональне тренування.
2. Навчитись самостійно проводити функціональне тренування.

**Короткий огляд теми.**

Функціональне тренування – це високоінтенсивне тренування, спрямоване на прокачування всіх груп м'язів. Водночас задіюються навіть найглибші м'язи-стабілізатори, які відіграють ключову роль у нашій динаміці. Спочатку такі заняття бралися за основу в підготовчій програмі перед спортивними змаганнями. Також функціональні вправи використовувалися під час підготовки американських та європейських військових. Зараз же «функціоналки» в топі серед тих, хто хоче схуднути та оздоровити своє тіло.

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присідання, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу складним рельєфом тощо. Вони не передбачають навантажень на суглоби та скелет. Ви працюєте тільки з власною вагою, а також спеціальними тренажерами, які допомагають задіяти всі види м'язів. Функціональне тренування поєднує в собі елементи гімнастики, аеробіки, важкої атлетики, кардіо та силові вправи. Увесь комплекс виконується дуже інтенсивно без перерв.

Користь та переваги функціональних тренувань. Регулярні функціональні тренування позитивно

позначаються як на фігурі спортсмена, так і на внутрішніх процесах організму: збільшення м'язової маси; зменшення жирових тканин; рельєфність тіла; поліпшення стійкості та балансу тіла; збільшення швидкості та витривалості; зміцнення серцево-судинної системи; прокачування гнучкості та розтяжки; покращення метаболізму; активізація кров'яних потоків; корекція постави; загальне оздоровлення організму.

Серед інших переваг функціональних тренувань варто виділити те, що вони універсальні й підходять для чоловіків та жінок будь-якого віку з різним рівнем фізичної підготовки. Останній визначає складність та інтенсивність програми. Ще один плюс у тому, що функціональні заняття можна проводити як у залі, так і вдома або на відкритому повітрі, а також часто без використання специфічного допоміжного інвентарю.

Види функціонального тренінгу: для схуднення, що характеризуються високою інтенсивністю; вправи з власною вагою, які включають присідання, берпі, віджимання, випади, стрибки на скакалці тощо; з гімнастичними снарядами (підтягування, віджимання на брусах тощо); на дистанцію (крос-біг, веслування); з обтяжувачами (присідання, тяги зі штангами, гириями тощо); з петлями TRX; пауер-йога та інші.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке функціональне тренування?
2. Основні функції функціонального тренування.
3. Види функціонального тренування.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3 ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ З ЙОГИ**

**Мета:** дати студентам загальне поняття щодо фітнес програми яка поліпшує гнучкість.

### **Завдання:**

1. Розглянути вид фітнесу який допомагає для поліпшення гнучкості.
2. Навчитись самостійно проводити заняття з йоги.

### **Короткий огляд теми.**

Йога – цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для зняття стресу, для 39 отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати види фітнес програм які поліпшують гнучкість.
2. Яка відмінність між фітнес-йоогою, стретчингом та калланетикою.

## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ З СТРЕТЧИНГУ

**Мета:** дати студентам загальне поняття щодо фітнес програми стретчинг.

**Завдання:**

1. Розглянути вид фітнесу який поліпшення гнучкості.
2. Навчитись самостійно проводити заняття з стретчингу.

**Короткий огляд теми.**

Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування». Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг у положення «шпагат», та еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів». Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу. Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у 40 попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття,

зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та впевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

**Питання для модульного контролю:**

1. Назвати види фітнес програм які поліпшують гнучкість.
2. Яка відмінність між фітнес-йогою, стретчингом та калланетикою.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5**  
**ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ**  
**З СТЕП-АЕРОБІКИ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними принципами та особливостями проведення занять зі степ аеробіки.

**Завдання:**

1. Проаналізувати та розглянути класифікації видів аеробіки.
2. Дослідити специфічні особливості танцювальної аеробіки.

**Короткий огляд теми.**

Танцювальна та степ-аеробіка має велике значення для життєдіяльності людини, оскільки дозволяє формувати рух- 18 ливі навички, пов'язані з необхідністю удосконалювати силу, гнучкість, координаційні навички, підвищувати витривалість до динамічних і статичних зусиль, працездатність серцево-судинної, дихальної і інших систем, а також аеробну витривалість і музикальність.

Одним з найбільш популярних видів оздоровчого фізичного тренування останнім часом стає аеробіка, яка має підрозділи за різними напрямками: аеробіка Ні/Lo, фанк, степ, салса, слайд тощо. Аеробіка як оздоровча система базується на фізичних вправах невисокої інтенсивності, яка діє на функції серцево-судинної і дихальної системи.

Незважаючи на збіг цілей і завдань основної гімнастики і аеробіки, остання має власні специфічні особливості, а саме: 1) вибір музики; 2) танцювальну спрямованість і модернізацію стилю і виконання звичайних гімнастичних вправ; 3) високу інтенсивність заняття; 4) показ інструктором, що зводить до мінімуму мовне пояснення і підвищує ефективність заняття; 5) поточний метод проведення заняття. Доступність і емоційність аеробіки – головні причини її популярності. Нема вікових обмежень для занять аеробікою. Проте необхідно пам'ятати, що темп і кількість повторень мають відповідати віку і стану здоров'я людини. Під час роботи підвищується кількість діючих кров'яних судин, причому як периферійних, так і інших, завдяки чому нормалізується АТ і покращується кровообіг серцевої м'язи.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Визначення танцювальної аеробіки і її різновидів.
3. Що таке аеробна частина заняття та які є види її інтенсивності?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ З РОУП-СКІППІНГУ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними принципами та особливостями проведення занять з роуп-скіппінгу.

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати та розглянути класифікації роуп-скіппінгу.
2. Дослідити специфічні особливості роуп-скіппінгу.

#### **Короткий огляд теми.**

Сьогодні найбільш відомими видами степ-аеробіки є такі: базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-

джогінг, дабл-степ та степ-«навколо світу», ТВІ (Total Body Workout) — інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи, хай-імпакт, хай-лоу імпакт, роуп-скіппінг.

Роуп-скіппінг — це програма яка представлена комбінацією 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).

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;
  - рекреативну, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
  - спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм
- Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертуючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з одні скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з і містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга — авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на

проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

**Питання для модульного контролю:**

1. Що таке роуп-скіппінг?
2. Які характерні особливості роуп-скіппінга.
3. З чого складається програма роуп-скіппінга?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7  
ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ  
ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ**

**Мета:** показати студентам вплив фітбол-аеробіки на організм людини.

**Завдання:**

1. Опанувати основні правила та вимоги при фітбол-аеробіці.
2. Навчитись самостійно складати програму з фітбол-аеробіки.

**Короткий огляд теми.**

Фітбол-аеробіка - це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків "хоп"), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу, та



ін. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення: основне (базове) сидячи; лежачи на животі обличчям униз; лежачи на м'ячі з опорою на руки; лежачи на м'ячі обличчям угору; лежачи на боці на м'ячі; “ноги на м'ячі”; лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
- стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні принципи та вимоги фітбол-аеробіки.
2. Який позитивний вплив на організм людини призводить фітбол- аеробіка.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8**

### **ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГУ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Опанувати основні правила та вимоги при занятті шейпінгом.
2. Навчитись самостійно проводити заняття з шейпінгу.

#### **Короткий огляд теми.**

Шейпінг. Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу: зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.); нормалізувати масу тіла; підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу — фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50—60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основи частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвитку рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу: для м'язів грудей, спини, рук — 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході; м'язів стегон, сідниць — 90-150 с, 15-25 повторень; м'язів живота — 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масо-зростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури, співвідношення м'язової сили до маси тіла тощо.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні принципи шейпінга.
2. Який позитивний вплив на організм людини призводить шейпінг.
3. На що потрібно вертати увагу при складання програм з шейпінгу?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 ТЕОРІЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ, ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ. ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПОБУДОВИ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Розглянути оздоровчі, індивідуальні фітнес програми.

2. Навчитись самостійно розробляти програми з фітнесу.

### **Короткий огляд теми.**

Оздоровчі програми – це програми занять фізичними вправами з направленістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Спеціальні заняття фізичними вправами оздоровчого напрямку поділяються на заняття з профілактики захворювань (загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму) та заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація організму, інші види реабілітації). Виконання оздоровчих програм може здійснюватися самостійно або у неформальних групах за місцем проживання чи масового оздоровлення людей у спеціальних місцях: профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо.

Фітнес-програми, 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, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

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 післяпологовий 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).

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі розділи:

1. Цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

2. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

3. Методи контролю та оцінки (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

4. Заходи безпеки та застереження (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

5. Спеціальна література та джерела (де надається список рекомендованої спеціальної літератури).

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин. Для прикладу змістом заняття з

фітнесу для дорослих може бути така його структура:

I. Підготовча частина: організація учасників; розминка.

II. Основна частина: аеробна або кардіореспіраторна частина; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

III. Заключна частина: вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні; оцінка фізичного стану; підведення підсумків; домашнє завдання.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні принципи побудови фітнес програми.
2. Що таке оздоровча програма?
3. На що потрібно вертати увагу при складання програм з фітнесу?

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Розглянути основні методики роботи танцювальної аеробіки.
2. Навчитись самостійно розробляти програми з танцювальної аеробіки.

#### **Короткий огляд теми.**

Танцювальна аеробіка – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні види аеробіки: фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс – специфічний вид танцювальної аеробіки, у якому поєднуються прості та переважно складні рухи, що відображають стиль сучасних танців фанк, хіп-хоп. Латина, сальса, самба – вид танцювальної аеробіки з елементами латино американських танців.

Сіті-джем, стріт-джем– це заняття яке охоплює складні хореографічні сполучення танцювального характеру, у процесі вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ.

Бейлі денс, орієнтел–клас танцювальної аеробіки, в основу якого покладено варіації східних танців, наприклад, «танець живота».

Джаз, модерн – енергійний та стильний клас танцювальної аеробіки, що передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики.

Афро-джаз, афро-аеробіка – клас танцювальної аеробіки з елементами народних африканських танців.

Боді балет – вид танцювальної аеробіки, що характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису).

Танго-аеробіка – вид танцювальної аеробіки, у якому застосовуються варіації основних рухів та па латиноамериканського танцю танго.

Рок-н-рол аеробіка – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу.

Ріверденс– клас танцювальної аеробіки з використанням елементів ірландських танців.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке танцювальна аеробіка?
2. Назвати основні принципи побудови програми з танцювальної аеробіки.

3. Охарактеризуйте різновиди танцювальної аеробіки.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11** **ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ** **АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними принципами та особливостями проведення занять з аеробіки з елементами бойових мистецтв.

### **Завдання:**

1. Розглянути основні методики роботи аеробіки з елементами бойових мистецтв.
2. Навчитись самостійно розробляти програми з аеробіки з елементами бойових мистецтв.

### **Короткий огляд теми.**

Сьогодні існують різні назви занять оздоровчої аеробіки, під час яких використовують елементи бойових мистецтв: тайбо, кібо, А-бокс, аеробоксінг, каратробіка тощо. Поява цього напрямку аеробіки пов'язана з таким різновидом, як А-бокс (бокс-аеробіка), програму якого склали елементи бойових мистецтв та боксу. На сьогодні в практиці проведення цих занять найчастіше застосовують комплексну програму бодікомбат.

Бодікомбат – ефективний засіб тренування усіх частин тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Програму занять розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінга, тайчі та твеквандо.

Існують три причини, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчого тренування. По-перше, це новий стиль виконання аеробних вправ, а також виконання різних варіацій рухів та їх комбінацій. По-друге, це можливість для людини здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту. По-третє, програма є



засобом фізичної підготовки. Заняття з використанням бойових мистецтв будується за принципами оздоровчої аеробіки з застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загальнорозвивальних вправ і, безперечно, базових рухів оздоровчої аеробіки.

Цей напрямок оздоровчої аеробіки є найефективнішим засобом позбавлення надлишкової ваги тіла, але для ефективності занять та безпеки тих, хто займається, слід володіти деякими руховими навичками і фізичною підготовленістю.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Які види аеробіки з елементами бойових мистецтв ви знаєте?
2. Назвати основні принципи побудови програми аеробіки з елементами бойових мистецтв.
3. Охарактеризуйте різновиди аеробіки з елементами бойових мистецтв.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12 ФІТНЕС З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними принципами та особливостями фітнесу з елементами бойових видів спорту.

### **Завдання:**

1. Розглянути основні елементи бойових видів спорту.
2. Навчитись самостійно розрізнати фітнес з елементами бойових видів спорту.

### **Короткий огляд теми.**

Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо,

кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. «Тай» – означає «нога», «Бо» – загальноприйняте для одноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги. Автором цієї інтенсивної фітнес-програми є семиразовий чемпіон світу з карате, володар чорного поясу сьомого ступеня з таеквондо, чемпіон США з боксу Біллі Бленкс. Фітнес-програма в стилі бойового мистецтва не ставить перед собою за мету виховання бійців. На заняттях «бойовим» фітнесом включаються майже всі великі групи м'язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу.

Спочатку комплекс вправ тай-бо створювався для зниження маси тіла. Тренування тай-бо підвищують тонус, сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращують самопочуття людини, розвивають силу, координацію, швидкість реакції, знімають зайву агресивність, психічну напруженість, дозволяють навчитись рукопашному бою і набути навичок самозахисту. У технічний арсенал занять цього напрямку входять удари руками і ногами, стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загально розвивальні вправи. Враховуючи, що заняття з використанням бойових мистецтв призначені для людей, які займаються оздоровчою руховою активністю, всі технічно і фізично складні вправи повинні бути виключені, щоб запобігти травмуванню. У процесі занять тай-бо освоюються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками.

Оскільки заняття проводяться під енергійну музику, значно поліпшується емоційний стан, поліпшується загальне самопочуття учасників фітнес-програми. Як і будь-яке інше тренування, заняття тай-бо потрібно починати з розминки. Це розігріває, готує м'язи до навантаження. Свої сили необхідно розраховувати так, щоб їх вистачило на все тренування, оскільки темп і навантаження під час занять тай-бо, зростають до кінця вправ. Перші результати занять тай-бо можна відмітити вже після двох тижнів регулярних

тренувань. Щоб оволодіти деякими бойовими навичками, вивчити бойові рухи, часу буде потрібно більше.

Основна позиція тай-бо нагадує боксерську стійку – руки зігнуті в ліктях, ліва частина тулуба нахилена вперед. Серія ударів починається з удару лівою рукою. Для збільшення навантаження інколи використовують невеликі гантелі. Рухи на тренуваннях необхідно виконувати точно і правильно, уміти зберігати рівновагу, концентрувати зусилля під час удару. Тай-бо не передбачає контактний бій і тому не є травмонебезпечним.

Важливий аспект під час занять тай-бо – правильне дихання. Навчившись правильно дихати, учасник фітнес-програми зможе розслабитися і зберігати сили до кінця тренування. Для занять тай-бо вистачає двох разів на тиждень, що не змінить звичний ритм життя. Дуже схожа на тай-бо програма – Кі-бо. Вона включає окрім елементів боксу, тасквандо ще й прийоми карате.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Які види фітнесу з елементами бойових видів спорту ви знаєте?
2. Назвати основні принципи побудови програми фітнесу з елементами бойових видів спорту.
3. Охарактеризуйте різновиди фітнесу з елементами бойових видів спорту.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13 СИЛОВА ГІМНАСТИКА**

**Мета:** ознайомити студентів з основними видами силової гімнастики.

### **Завдання:**

1. Дослідити вплив силової гімнастики на організм людини.
2. Розглянути основні види силової гімнастики.

### **Короткий огляд теми.**

Силова гімнастика містить у собі вправи, що дають навантаження на різні групи м'язів. Ефект досягається завдяки опору різних м'язів. Загалом, так можна назвати практично будь-який вид важкої атлетики. Для занять не потрібно яких-небудь пристосувань, а значить, тренуватися можна вдома.

Щоб досягти бажаного ефекту від тренувань, важливо займатися регулярно. Велике значення в успішному результаті має правильного положення тіла і дихання. Важливо, що м'язи, що не беруть участь у виконанні тієї чи іншої вправи, були розслабленими. Для поліпшення ефекту і зниження ризику отримання травм рекомендується на початку і в кінці тренування проводити розтяжку. Силова гімнастика підходить для жінок з різним рівнем фізичної підготовки. Її можна використовувати для окремих тренувань, а також включати в будь-який вид спорту. До переваг можна віднести відсутність сильного навантаження на хребет і суглоби, а значить, ризик отримання травми знижений до нуля. При регулярних тренуваннях можна позбавитися від зайвої ваги, поліпшити гнучкість і координацію рухів.

Основні види силової гімнастики:

Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо. Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, тренування м'язів верхньої частини тіла (Upper Body) та м'язів черевної порожнини (Abs workout).

ABL (abdominal, buttocks, legs). Урок, спрямований на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60

хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

АВТ. Урок, спрямований на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини.

Upper Body. Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45-60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. З'явився в Новій Зеландії та Австралії. Ці заняття рекомендовані для підготовлених учасників фітнес-програм, які не мають відхилень у стані здоров'я. Танцювальні елементи в памп-фітнесі відсутні на відміну від інших класів силової аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання. Оскільки заняття спрямоване на розвиток сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчингу в заключній частині фітнес заняття.

Комплекс силової гімнастики:

1. Вправа для грудей. Встаньте на коліна і опустіть сідниці на п'яти. Руки заведіть за спину, а кисті скріпіть в замок. Спину тримаєте прямій, а плечі зволікайте вниз. Піднімайте руки на максимальну висоту і опускайте вниз. Зробіть близько 20 разів.
2. Вправа для сідниць. Встаньте на карачки. Відірвіть від підлоги ліву ногу і тягніть коліно назустріч протилежного ліктя. Зробіть приблизно 20 разів і повторіть з іншою ногою.
3. Вправа для ніг. Ляжте на спину, руки покладіть під сідниці, а ноги підніміть вгору до утворення прямого кута. Розведіть ноги в сторони, а потім схрещуйте. Подібне вправу силової гімнастики ще називається «ножиці». Важливо стежити за тим, щоб попереk була щільно притиснута до підлоги. Зробіть близько 20 разів.

4. Вправа для живота і рук. Встаньте на карачки і перенесіть навантаження вперед так, щоб тіло до колін утворювало пряму лінію. Живіт втягніть і слідкуйте за спиною. Залишіться в такому положенні на хвилину, це так звана «планка». Тепер опускайтеся до тих пір, поки лоб не дістане підлоги. Зробіть близько 10 разів.

Для збільшення навантаження можна використовувати різноманітні обважнювачі, які кріпляться на ногах або руках. Завдяки цьому збільшується користь, так як прискорюється обмін речовин, і спалюються калорії.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні види силової гімнастики.
2. Дайте характеристику фітнес-програмам Памп?
3. Перерахувати та дати характеристику комплексу солової гімнастики.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14 ЦИКЛІЧНИЙ ФІТНЕС**

**Мета:** показати студентам вплив циклічного фітнесу на організм людини.

### **Завдання:**

1. Розглянути та охарактеризувати циклічний фітнес.
2. Ознайомити студентів з різними видами циклічного фітнесу .

### **Короткий огляд теми**

Циклічний фітнес – це група аеробних програм, де здебільшого використовуються не гімнастичні або танцювальні вправи, а циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різними гімнастичними вправами (переважно рухами рук, тулуба). Вони прекрасно тренують серце та судини. Наразі розроблено програми, в яких використовуються велотренажери (cycling), веслувальні

тренажери (rowing) та бігові доріжки (treadmills). Останні, попри високу вартість, є в усіх великих фітнес клубах України. Вони дозволяють добре дозувати навантаження на серцево – судинну систему. Саме циклічною аеробікою почали займатися чоловіки. Spinning (спінінг, спінбайк – аеробіка), cycling (сайклінг). Динамічне тренування на спеціальних велосипедах. Заснував його американський велосипедист Джоні Голдберг, розробивши конструкцію легких велосипедів – тренажерів, колеса яких крутяться на одному місці.

Спінбайк – це комплекс модифікованих вправ, які виконуються груповим методом під музичний супровід, що відповідає характеру роботи. Спінбайк – аеробіка поєднує традиційні форми підготовки на 28 велотренажерах із гімнастичними вправами, що забезпечує широкий діапазон навантажень різної спрямованості та величини. У результаті виконання базових комплексів спінбайк – аеробіки зростають показники аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної та динамічної сили, швидко – силових якостей. Основні вправи спінбайк – аеробіки: їзда рівниною, їзда вгору (сидячи в сідлі), їзда вгору стоячи над сідлом, їзда зі зміною положення тіла, прискорення. Особливе місце серед аеробних програм посідає інтервальна аеробіка. Заняття складається із декількох блоків із чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ – аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, а й активними (виконання силових вправ, а також вправи на розтягування). Створюються програми для початківців, підготовлених і добре тренованих людей. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість та витривалість.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні види циклічного фітнесу.
2. Дати визначення основним видам циклічного фітнесу.

## ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ НАПРЯМУ MIND BODY

**Мета:** ознайомити студентів з програмою фітнес напрямку Mind Body.

**Завдання:**

1. Проаналізувати програму Mind Body.
2. Навчитися розрізняти різні програми які включає в себе Mind Body.

**Короткий огляд теми**

В перекладі з англійської Mind Body означає Розумне тіло. Програми цього напрямку увібрали в себе філософію Сходу, яка вчить концентруватися на процесах, що відбуваються в організмі та управляти внутрішньою енергією. Зосередження на власних відчуттях під час виконання вправ забезпечує контроль рухів та емоцій, що створює стан легкості і свободи. Такі заняття знімають нервові напруження, покращують емоційний стан, дозволяють усунути м'язовий дисбаланс, що утворюється через неправильну поставу і відсутність динамічних рухів. До таких програм відносяться тай-чі, ци-фітнес, боді-флекс, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса.

Тай-чі або Тайцзіцюань вважають найдавнішою східною системою, яка зародилася на основі бойових мистецтв Китаю (ушу) й являє собою поєднання силових вправ, дихальну гімнастику та вправ, які покращують пластичність рухів. На думку фахівців, даний вид занять може бути рекомендований для зміцнення імунної та серцево-судинної системи, покращення гнучкості та координації рухів, підвищення розумової діяльності, зміцнення м'язової та кісткової тканини.

Ци-фітнес являє собою систему вправ китайської дихальної гімнастики, спрямованої на духовне зростання та



оздоровлення організму за рахунок використання енергії життєвої сили.

Популярним видом занять серед жінок з надлишковою масою тіла є бодіфлекс. Комплекс вправ побудований на використанні ізотонічних і ізометричних вправ, розтягування та виконанні спеціального дихання. Поєднання вправ з глибоким диханням сприяє зниженню жирового та зростанню м'язового компонентів будови тіла жінок, покращує гнучкість, збільшує рухливість суглобів та еластичність зв'язок.

Вправи гімнастики йоги отримали найбільше розповсюдження серед занять Mind Body. Основу хатха-йоги утворює система фізичних вправ, яка складається з елементів, що отримали назву асани. Кожна асана є окремою гімнастичною вправою, яка надає гармонійну тренуючу дію на опорно-руховий апарат і внутрішні органи за умови дотримання техніки виконання. Вправи з гімнастики йоги сприяють накопиченню енергії за рахунок включення у діяльність особливих фізіологічних механізмів. Розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин при виконанні асани впливають на розподіл потенціалів і струмів периферичної нервової системи та спинного мозку. Це активізує ендокринну систему і процеси головного мозку.

Дослідження західних та вітчизняних науковців доводять позитивний вплив занять з йоги на зміцнення імунної системи, омолодження організму, збереження і відновлення працездатності, профілактику серцевих захворювань. Активне включення діяльності психіки дозволяє регулювати емоції, покращувати настрій, знімати стрес і нервові напруження.

Серед проаналізованих наукових досліджень було виявлено, що систематичні виконання вправ йоги дозволяють підвищити еластичність м'язів та сухожиль, покращити рухливість суглобів і хребта, що обумовлює зменшення ризику виникнення травматизму. Вправи з гімнастики йоги у поєднанні з осмисленим диханням

усувають напруженість тіла, відновлюють запас життєвих сил і витривалість, удосконалюють здатність до рівноваги та координацію рухів. В сучасній літературі існують переконливі докази, що систематичні виконання вправ йоги покращують поставу, знижують навантаження на зв'язки, сприяють виправленню деяких дегенеративних порушень і зменшують біль у спині.

Для уникнення відчуття дискомфорту при виконанні вправ рекомендовано обирати диференційований та індивідуальний підхід. Набули великої популярності заняття за системою Джозефа Пілатеса. На відміну від традиційних програм подібні тренування дозволяють збалансовано розвивати тіло, покращувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я. Проведення занять ґрунтується на таких принципах: концентрація уваги та інтеграція, м'язовий контроль без напруження та інтуїція, централізація, візуалізація, плавність виконання рухів, точність, правильне дихання, систематичність тренувань. Основу засобів, що використовують на заняттях складають: нахили, повороти, скручування, випади в різних напрямках, присідання, віджимання, переكاتи на спині, вправи на розвиток рівноваги, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини і т.п. Заняття проводять зі спеціальним обладнанням (м'ячі, фітболи, мотузки, еспандери, ізотонічне кільце, балансуючі подушки), а також на спеціальних тренажерах (Pilates Allegro). Слід зауважити, що у даній методиці велике значення приділяється м'язам центру тіла – ділянці тулуба між діафрагмою та тазом. Положення хребта забезпечується м'язами, що його оточують, глибоко розташованими м'язами живота та м'язами тазового дна.

Вправи за системою Пілатеса дозволяють розвивати глибокі м'язи, що відповідають за поставу. Плавність і точність виконання дозволяють уникати м'язового перевантаження та ударного навантаження на суглоби, що особливо важливо для осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості та страждають захворюваннями

хребта і суглобів. Для таких осіб також рекомендовані оздоровчі програми з використанням медичних м'ячів. Специфіка виконання вправ та вихідних положень дозволяє віднести подібні заняття до розряду реабілітаційних.

**Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основні види Mind Body.
2. Дати визначення основним видам Mind Body.

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 2 семестр залік.

##### Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

##### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота 2 семестр									Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	
T10	T11	T12	T13	T14	T15	МК1	МК 2		
4	4	4	4	4	4	20	20		

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (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

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник* / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту та ін. 2009. № 3. С. 58–61.

2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2014. № 11. С. 3–7.

3. Білецька В. В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 124–126.

4. Білецька В. В., Бондаренко І. Б., Данільченко Ю. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток. *Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. 2012. Вип. 98. Т. III. С. 124–126.

5. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2.

6. Давиденко О. В., Семененко В. П., Білецька В. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. 2011. Вип. 86 Т. I. С. 66–70.

7. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації : навч. посіб. / О. Д. Дубогай,

А. М. Тучак, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. Луцьк : Надстир'я, 1998. 104 с.

8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К. : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту / Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.

10. Круцевич Т. Ю., Воронова В. І., Благій О. Л. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. Київ : Олімпійська література, 2010. 200 с.

11. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.

12. Містулова Т. С, Математичні методи в теорії та практиці спорту : навчальний посібник для студентів навч. закладів галузі фіз. культ. і спорту. К. : Наук.світ, 2004. 92 с.

13. Овчиннікова Н. А., Нестерова Т. В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с.

14. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.