

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

08-01-112М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Технологія проєктування персональних фітнес-
програм для різних груп населення»**
для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою
«Фітнес та рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Скальські Д. В., Орел І. О. – Рівне : НУВГП, 2023. – 43 с.

Укладачі: Даріуш Владислав Скальські, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

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

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фітнес та рекреація»: Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

© Д. В.Скальські,
І. О. Орел, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ..... | 5 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ..... | 6 |
| Лабораторна робота № 1 Вимірювання фізіологічних параметрів..... | 6 |
| Лабораторна робота № 2. Оцінка рівня фізичної підготовки..... | 8 |
| Лабораторна робота № 3. Аналіз факторів ризику травм та способів їх уникнення в персональних фітнес-програмах..... | 11 |
| Лабораторна робота № 4. Техніки розминки та розтяжки..... | 14 |
| Лабораторна робота № 5. Проектування фітнес- програми для різних вікових груп..... | 17 |
| Лабораторна робота № 6. Тренування людей з особливими потребами..... | 20 |
| Лабораторна робота № 7. Створення інклюзивної фітнес-програми..... | 23 |
| Лабораторна робота № 8. Мотивація та психологічний аспект фітнесу..... | 26 |
| Лабораторна робота № 9. Аналіз стилю та харчування. Вплив харчування на фітнес-цілі..... | 29 |
| Лабораторна робота № 10. Використання мобільних додатків у фітнес-тренуваннях..... | 31 |
| Лабораторна робота № 11. Адаптація фітнес-програми до індивідуальних потреб..... | 34 |
| Лабораторна робота № 12. Моніторинг прогресу та адаптація програми..... | 36 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ..... | 39 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... | 41 |

ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Мета цієї дисципліни - підготовка фахівців, які зможуть створювати персональні фітнес-програми, враховуючи індивідуальні потреби та обмеження різних груп населення, сприяти покращенню їхнього фізичного стану та якості життя.

Основні завдання цієї дисципліни: вивчити різноманітні вправи та методи тренувань, які підходять для конкретних груп населення, і вміти їх правильно використовувати, навчитися адаптувати фітнес-програми в разі зміни потреб чи обставин клієнта, таких як здоров'я, рівень фізичної підготовки, час тощо, розуміти принципи безпеки під час тренувань та враховувати їх у проектуванні програм, оцінювати ефективність програм та вносити корективи за необхідності, здобути навички комунікації, мотивації та взаємодії з клієнтами для досягнення їхніх цілей у фітнесі, стежити за прогресом клієнтів (збирати дані та аналізувати їх для визначення ефективності програми), вивчення фізичних і психологічних особливостей дітей, підлітків, дорослих і літніх людей, які впливають на їхню фізичну активність та здоров'я, створення фітнес-програм, що враховують вікові характеристики та потреби, включаючи вправи, інтенсивність тренувань та тривалість.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

| Назва теми | Кіль- ть годин |
|--|----------------------|
| Тема № 1. Вимірювання фізіологічних параметрів. | 2 |
| Тема № 2. Оцінка рівня фізичної підготовки. | 2 |
| Тема № 3. Аналіз факторів ризику травм та способи їх уникнення в персональних фітнес-програмах. | 2 |
| Тема № 4. Техніки розминки та розтяжки. | 2 |
| Тема № 5. Проектування фітнес-програми для різних вікових груп. | 2 |
| Тема № 6. Тренування людей з особливими потребами. | 2 |
| Тема № 7. Створення інклюзивної фітнес-програми. | 2 |
| Тема № 8. Мотивація та психологічний аспект фітнесу. | 2 |
| Тема № 9. Аналіз стилю харчування. Вплив харчування на фітнес-цілі. | 2 |
| Тема № 10. Використання мобільних додатків у фітнес-тренуваннях. | |
| Тема № 11. Адаптація фітнес-програми до індивідуальних потреб. | 2 |
| Тема № 12. Моніторинг прогресу та адаптація програми | 2 |
| Разом за змістовим модулем | 24 |

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ВИМІРЮВАННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ

Мета: навчити студентів методам та технікам вимірювання основних фізіологічних параметрів людини.

Завдання:

1. Вивчити методи вимірювання фізіологічних параметрів.
2. Навчитися використовувати їх у практиці та аналізувати дані, щоб зробити висновки щодо здоров'я та фізіологічних функцій людини.

Короткий огляд теми.

Вимірювання фізіологічних параметрів дозволяє отримати об'єктивну інформацію про фізичний стан клієнтів і їх відгук на тренування. Це допомагає персональним тренерам і фітнес-інструкторам створювати індивідуальні програми тренувань, які максимально відповідають потребам та цілям клієнтів. Кожен з методів має свої особливості та вимоги до виконання.

Основні параметри, які можуть бути виміряні та використовувані для аналізу фітнесу, включають:

1. **Пульс:** вимірювання пульсу перед, під час і після тренування допомагає визначити інтенсивність тренування та адаптацію серцево-судинної системи.
2. **Артеріальний тиск:** вимірювання артеріального тиску може вказувати на загальний стан здоров'я та ризики серцевих захворювань.
3. **Температура тіла:** вимірювання температури може виявити підвищену температуру, що може бути ознакою перенапруження або захворювання.

4. **Сатурація киснем:** вимірювання рівня сатурації киснем вказує на те, наскільки добре кисень доставляється до тканин під час тренування.

5. **Глюкоза в крові:** вимірювання рівня глюкози корисне для тренувань при діабеті або для оцінки ефективності харчування перед і після тренування.

6. **Моніторинг зони тренувань:** визначення зони тренувань на основі пульсу допомагає оптимізувати тренування для досягнення конкретних цілей, таких як втрата ваги чи підвищення аеробної витривалості.

Для досягнення максимальної ефективності програми фітнес-тренувань, тренерам важливо враховувати індивідуальні особливості та обмеження клієнтів. Вимірювання фізіологічних параметрів є одним із інструментів для персоналізації програм і моніторингу їхнього прогресу.

Питання для модульного контролю.

1. Які фізіологічні параметри зазвичай вимірюються і яка їхня важливість?

2. Які методи та прилади використовуються для вимірювання пульсу та артеріального тиску?

3. Як можна використовувати дані, отримані під час вимірювання фізіологічних параметрів, для моніторингу та аналізу стану здоров'я клієнтів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: оцінити та дати об'єктивну характеристику рівня фізичної підготовки клієнтів з використанням фізіологічних, функціональних та антропометричних параметрів.

Завдання:

1. Навчитися вимірювати антропометричні параметри, м'язову силу та витривалість.
2. Навчитися оцінювати аеробну витривалість, гнучкість і рухливість.
3. Навчитися аналізувати результати та визначати рівень фізичної підготовки.

Короткий огляд теми.

Вимірювання антропометричних параметрів є важливою частиною оцінки фізичного стану та фізичної підготовки людини. Антропометричні параметри включають такі основні вимірювання, як маса тіла, зріст, обсяги та інші антропометричні характеристики.

1. Вимір маси тіла (вага): вимірюйте масу тіла учасника, використовуючи ваги. Упевніться, що ваги належним чином налаштовані і перевірте їхню точність перед вимірюванням. Учасник повинен стояти на вагах у легкому одязі і босоніж.

2. Вимірювання зросту: використовуйте спеціальний стадіометр або рістову лінійку для вимірювання зросту. Клієнт повинен стояти прямо, без взуття, з п'ятами, стегнами, лопатками та головою прилягаючими до стіни чи лінійки.

3. Вимірювання обсягу талії: використовуйте мірну стрічку або антропометричну стрічку для вимірювання обсягу талії. Міряйте обсяг талії на рівні найтоншої частини тіла, зазвичай на рівні пупка.

4. **Вимірювання обсягу стегон:** вимірюйте обсяг стегон на рівні найширшої частини стегна.

5. **Розрахунок індексу маси тіла (ІМТ):** ІМТ розраховується за формулою: $ІМТ = \text{маса (кг)} / (\text{зріст (м)} * \text{зріст (м)})$. Результат ІМТ служить для визначення ступеня нормальної, недостатньої маси або надмірної ваги.

Важливо виконувати вимірювання антропометричних параметрів з точністю та стандартизацією, щоб отримати надійні дані для подальшої оцінки фізичного стану.

Вимірювання м'язової сили та витривалості.

1. **М'язова сила:** використовуйте віджимання, присідання або підтягування для вимірювання м'язової сили різних м'язових груп. Запишіть кількість повторень та серій для кожного вправи.

2. **М'язова витривалість:** використовуйте вправи для вимірювання м'язової витривалості, такі як планка (тримання позиції в положенні заморожування) або космічний велосипед. Запишіть тривалість тримання або кількість повторень.

Після вимірювань важливо аналізувати отримані дані, порівнювати їх зі стандартами та нормами, які відповідають віку, статі та іншим характеристикам клієнтів. Це допомагає зрозуміти їхній фізичний стан і розробити персоналізовані плани тренувань чи рекомендації щодо здорового способу життя.

Навчання оцінюванню аеробної витривалості, гнучкості і рухливості також важливо для комплексної оцінки фізичного стану

Оцінювання аеробної витривалості.

1. **Тест на біг або пішки:** проведіть тест на аеробну витривалість, наприклад, біг або швидку ходьбу на певну відстань (наприклад, 1 миль або 1 км). Виміряйте час, який потрібний для подолання цієї відстані, і запишіть його.

2. **Велосипедний тест:** як альтернативу, використовуйте стаціонарний велотренажер і проведіть тест на аеробну витривалість, вимірявши час та відстань.

3. **Аналіз пульсу:** після завершення тесту вимірюйте пульс учасника та записуйте результати. Пульс можна виміряти на шиї, зап'ястку або підключичної ямці.

Оцінювання гнучкості і рухливості.

1. **Розтяжка:** проведіть тести на гнучкість різних м'язових груп, такі як розтяжка ніг, рук, спини та шиї. Вимірюйте, наскільки далеко може дійти учасник в кожному з напрямків, і запишіть результати.

2. **Тести на рухливість спини та суглобів:** виконуйте тести на рухливість спини, плечових, колінних і гомілкових суглобів. Оцінюйте діапазон руху та можливість виконання різних рухів, таких як нахил вперед, обертання тулуба та інші.

Після вимірювань проводьте аналіз результатів. Результати тестів аеробної витривалості допоможуть визначити рівень серцево-судинної системи, а результати тестів гнучкості та рухливості допоможуть виявити можливі обмеження у рухах і підготувати програми тренувань для їх поліпшення.

Питання для модульного контролю.

1. Які фактори впливають на рівень фізичної підготовки і які з них є ключовими при оцінці фітнесу та здоров'я?

2. Які тести та методи ви використовуєте для оцінки аеробної витривалості, і чому ця характеристика є важливою для фізичної підготовки?

3. Які антропометричні параметри і вправи для вимірювання м'язової сили та витривалості можна використовувати для оцінки фізичної підготовки особи?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №3

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ТРАВМ ТА СПОСОБИ ЇХ УНИКНЕННЯ В ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС- ПРОГРАМАХ

Мета: проаналізувати фактори ризику травм та розробити стратегії їх запобігання в персональних програмах фізичної підготовки.

Завдання:

1. Розглянути основні фактори, які можуть призвести до травм під час фізичної активності, включаючи неправильну техніку виконання вправ, перенавантаження м'язів та суглобів, недостатнє розтягування та інші.

2. Визначити конкретні групи м'язів, суглобів та рухів, які можуть бути найбільш вразливими до травм в контексті фізичних тренувань.

3. Розробити рекомендації та інструкції для мінімізації ризику травм, включаючи правильну техніку виконання вправ, гнучкість та розтягування, збалансовану інтенсивність тренувань та інші аспекти.

Короткий огляд теми.

Для запобігання травм важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ, включати в програми тренувань розминку та розтягування, слідкувати за власною фізичною підготовкою та умовами занять, а також розглядати фактори ризику травм як частину персональних фітнес-програм.

Основні фактори, які можуть призвести до травм під час фізичної активності, включають різні аспекти фізичної підготовки та спортивних занять:

1. Неправильна техніка виконання вправ.

Недостатня або неправильна техніка може призвести до травм. Наприклад, неправильний спосіб підйому важкого обладнання під час силових тренувань або неправильна

постава під час бігу можуть створити надмірне навантаження на м'язи та суглоби.

2. Перенавантаження м'язів та суглобів. Постійне або надмірне навантаження без відповідного відновлення може спричинити перенапруження м'язів, суглобів та зв'язок. Це може призвести до травм, таких як розтягнення м'язів, звивання суглобів або навіть переломи.

3. Недостатнє розтягування та розминка. Недостатня підготовка м'язів і суглобів перед тренуваннями може призвести до травм. Невірно виконана розминка або відсутність розтягування після тренування також можуть збільшити ризик травм.

4. Несправні або неякісне обладнання. Використання обладнання низької якості або несправного обладнання може призвести до нещасних випадків та травм. Наприклад, розрив тренажера або несправна бігова доріжка можуть призвести до серйозних травм.

5. Недостатня підготовка та невідповідність завданням. Виконання занять або вправ, які виходять за межі фізичної підготовки особи, може бути дуже ризикованим і призвести до травм.

6. Нездатність слідувати за власним тілом. Ігнорування болю або неспільності сигналів, які надає власне тіло, може призвести до подальших ушкоджень та травм.

7. Умови навколишнього середовища. Спортивні заняття в неконтрольованих або небезпечних умовах, таких як гладенький асфальт під час бігу, можуть збільшити ризик травм.

Визначення конкретних груп м'язів, суглобів та рухів, які можуть бути найбільш вразливими до травм в контексті фізичних тренувань:

1. Спина та плечі: під час силових тренувань, особливо під час підйому важких гирь або штанг, спина та плечі можуть стати ділянками, які найбільше вразливі на розтягнення м'язів або надмірне навантаження.

2. Коліна та суглоби стегон: біг, стрибки та інші аеробні вправи можуть викликати стрес для суглобів колін і стегон, особливо при неправильній техніці.

3. Зап'ястки та лікті: під час силових тренувань або вправ для рук, якщо не дотримуватися правильної техніки, може статися травма зап'ястків та ліктьових суглобів.

4. Суглоби: суглоби, які мають значний обсяг руху, такі як плечі, можуть бути більш вразливими на травми при надмірному навантаженні або несправній техніці.

Розробка рекомендацій та інструкцій для мінімізації ризику травм:

1. Правильна техніка: навчіть учасників правильній техніці виконання вправ. Підкреслюйте важливість правильного підходу до тренувань та наголошуйте на уникають надмірного навантаження.

2. Розминка і розтягування: проведіть якісну розминку перед тренуваннями та розтягування після них. Зміцніть акцент на ті м'язи та суглоби, які можуть бути більш вразливими.

3. Збалансованість тренувань: розробіть тренувальні програми, які збалансовані і враховують всі групи м'язів, сприяють розвитку різних рухів та уникненню перенавантаження.

4. Слідкування за фізичним станом: важливо враховувати фізичний стан та підготовку учасників та адаптувати програми до їхніх індивідуальних можливостей та потреб.

5. Використання безпечного обладнання: перевірте, що обладнання належним чином обслуговується і безпечно використовується.

6. Слідкування за умовами навколишнього середовища: враховуйте умови занять, такі як дороги для бігу, покриття та освітлення, для забезпечення безпеки.

Ці рекомендації та інструкції допоможуть мінімізувати ризик травм та створити безпечні умови для фізичної активності.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні фактори ризику травм під час фізичної активності і чому важливо їх аналізувати в персональних фітнес-програмах?

2. Які конкретні групи м'язів, суглобів та рухів вважаються найбільш вразливими до травм у фітнес-тренуваннях, і як ці ризики можна зменшити?

3. Які практичні рекомендації та стратегії можуть бути розроблені для уникнення травм у персональних фітнес-програмах, і як вони можуть бути індивідуалізовані для різних учасників?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 ТЕХНІКИ РОЗМИНКИ ТА РОЗТЯЖКИ

Мета: ознайомитися з різноманітністю технік розминки та розтяжки і їх впливом на фізичну підготовку та запобігання травмам.

Завдання:

1. Розглянути основні концепції, які стоять за розминкою та розтяжкою, та їх вплив на м'язи та суглоби.

2. Навчитися правильній розминці, що включає в себе загальні та специфічні вправи перед тренуваннями або фізичною активністю.

3. Навчитися правильній розтяжці після тренувань для підтримання гнучкості та запобігання травмам.

Короткий огляд теми.

Основні концепції, які стоять за розминкою та розтяжкою, мають великий вплив на м'язи та суглоби і є важливими для збереження фізичної готовності та запобігання травмам.

1. Розминка (Warm-Up).

Мета: розминка спрямована на підготовку організму до фізичної активності. Вона підвищує серцевий ритм, піднімає температуру м'язів і сприяє підвищенню кровообігу.

Вплив на м'язи та суглоби: розминка допомагає м'язам стати більш готовими до скорочення, зменшує ризик розтягнення м'язів і сприяє покращенню рухомості суглобів.

2. Розтяжка (Stretching).

Мета: розтяжка допомагає підтримувати гнучкість м'язів і суглобів, збільшує діапазон руху та попереджає стиснення м'язів після тренування.

Вплив на м'язи та суглоби: розтяжка полегшує розслаблення м'язів, підвищує гнучкість, поліпшує кровообіг, а також може зменшувати ризик звивання суглобів та розтягнення м'язів.

3. Статична та динамічна розтяжка.

Мета: статична розтяжка включає у себе тривале утримання позиції розтяжки, тоді як динамічна розтяжка передбачає контрольовані рухи в межах діапазону руху.

Вплив на м'язи та суглоби: статична розтяжка може підвищувати рухомість та сприяти розслабленню м'язів, тоді як динамічна розтяжка покращує динамічну гнучкість та підготовлює м'язи до активного руху.

4. Специфічна розтяжка.

Мета: розтяжки можуть бути спрямовані на конкретні м'язові групи або суглоби, залежно від виду фізичної активності.

Вплив на м'язи та суглоби: специфічні розтяжки допомагають підготувати саме ті м'язи та суглоби, які будуть задіяні під час тренувань чи спортивних змагань.

Розуміння цих концепцій та їх правильне використання допомагають підтримувати м'язи та суглоби в хорошому стані, зменшують ризик травм та сприяють досягненню більш ефективних результатів під час фізичної активності.

Вивчення та практичне опанування технік розминки та розтяжки є важливими для підготовки м'язів та суглобів до фізичної активності та забезпечення їхньої безпеки. Правильно виконані розминка та розтяжка допомагають запобігати травмам та покращувати гнучкість тіла.

Загальна розминка: включає загальні фізичні активності, які зігрівають всі м'язові групи та підвищують серцевий ритм. Це може включати біг на місці, стрибки, оберти рук та ніг.

Специфічна розминка: зосереджена на м'язах і суглобах, які будуть активно задіяні під час тренування. Наприклад, якщо ви готуетесь до силових вправ для ніг, специфічна розминка включатиме присідання та розтяжку для ніг.

Правильна розтяжка після тренувань для підтримання гнучкості та запобігання травмам.

Активна розтяжка: виконується за участю м'язів, що здійснюють контрольований рух. Наприклад, активна розтяжка для гомілкового сухожилля може включати згинання та розгинання стопи.

Пасивна розтяжка: виконується за допомогою зовнішнього тягаря, як правило, без участі м'язів.

Прикладом може бути використання стрічки або партнера для розтяжки.

Питання для модульного контролю.

1. Які головні цілі розминки перед фізичною активністю і які загальні та специфічні вправи можна включити до загальної розминки?

2. Як впливає правильно виконана розтяжка на гнучкість м'язів та суглобів? Які різниці між активною та пасивною розтяжкою?

3. Які рекомендації можна надати для індивідуалізації програми розминки та розтяжки залежно від виду фізичної активності та рівня фізичної підготовки учасників?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5
ПРОЄКТУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ РІЗНИХ
ВІКОВИХ ГРУП**

Мета: ознайомитися з процесом проєктування фітнес-програм для різних вікових груп з урахуванням особливостей фізичного стану, потреб і обмежень різних вікових категорій.

Завдання:

1. Проаналізувати потреби та обмеження різних вікових груп.

2. Визначити цілі та потреби різних вікових груп.

3. Розробка індивідуалізованих фітнес-програм з врахуванням особливостей безпеки та здоров'я.

Короткий огляд теми.

При складанні фітнес-програм для різних вікових груп важливо враховувати їхні потреби та обмеження.

Діти (вік 6-12 років).

Цілі: розвиток моторики, координації, зміцнення м'язів, покращення стійкості. Ігрові елементи та весела атмосфера є важливими для зацікавлення дітей.

Обмеження: діти мають обмежену фізичну витривалість, потребують більшої наглядності та безпеки.

Потреби: ігровий підхід, розваги, розвиток соціальних навичок, стимулювання інтересу до фізичної активності.

Підлітки (вік 13-18 років).

Цілі: підтримка фізичного розвитку, покращення спортивних навичок, збільшення м'язової маси (для хлопців), покращення гнучкості (для дівчат).

Обмеження: розвиток osteo-м'язової системи ще триває, тож потрібен особливий нагляд, щоб уникнути перенавантаження або травм.

Потреби: різноманітність тренувань, структуровані програми, можливість займатися спортом за інтересами

Дорослі (вік 18-45 років).

Цілі: підтримка загальної фізичної форми, контроль ваги, здоров'я серця та кардіоваскулярної системи, збільшення м'язової маси або зниження втрати м'язів, покращення гнучкості та координації.

Обмеження: можуть існувати медичні обмеження, такі як захворювання серця чи суглобів, які потребують уважного контролю та рекомендацій від лікаря.

Потреби: розуміння користі для здоров'я, різноманітність програм, зручний розклад тренувань, підтримка та мотивація.

Зрілі люди (вік 45-65 років).

Цілі: підтримка фізичного здоров'я, запобігання втрати м'язів та остеопорозу, покращення рухливості та стійкості.

Обмеження: можуть існувати медичні обмеження, такі як захворювання серця чи суглобів, які потребують уважного контролю та рекомендацій від лікаря.

Потреби: доступність легких вправ, нагляд за безпекою, можливість спільного заняття та соціалізації.

Пам'ятайте, що цілі та потреби можуть варіюватися в межах кожної вікової групи. Важливо створити індивідуалізовані фітнес-програми, які враховують фізичні здібності, обмеження та особисті цілі кожного учасника.

Літні люди (вік 65+ років).

Цілі: підтримка фізичного здоров'я, покращення рухливості, збільшення м'язової сили та стійкості, запобігання втрати м'язів та остеопорозу.

Обмеження: зменшена фізична витривалість, потреба в уважному відстеженні за станом здоров'я та можливість медичних протипоказань до деяких вправ.

Потреби: доступність легких вправ, нагляд за безпекою, можливість спільного заняття та соціалізації.

Усі ці фактори повинні бути враховані при проектуванні фітнес-програм для різних вікових груп, щоб забезпечити ефективну та безпечну тренувальну діяльність, відповідну потребам та можливостям кожної категорії.

Питання для модульного контролю.

1. Які фактори необхідно враховувати при проектуванні фітнес-програм для різних вікових груп? Які основні вікові категорії можуть існувати у таких програмах?

2. Як ви визначаєте індивідуальні потреби та обмеження учасників фітнес-програми на основі їхнього віку? Як це впливає на вибір вправ і навантаження?

3. Яким чином можна підходити до моніторингу та оцінки успішності фітнес-програм для різних вікових груп? Які методи та інструменти ви використовуєте для збору даних та аналізу результатів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

ТРЕНУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Мета: ознайомити студентів з основними концепціями та принципами тренування людей з різними видами особливих потреб.

Завдання:

1. Вивчити та проаналізувати основні типи осіб з особливими потребами, які можуть брати участь в фітнес-тренуваннях.

2. Розробка інклюзивних фітнес-програм, які враховують потреби та обмеження різних груп осіб з обмеженими можливостями.

3. Вивчення методів адаптації вправ і тренувальних режимів для забезпечення безпеки та ефективності тренувань для осіб з особливими потребами.

Короткий огляд теми.

Фітнес-тренування можуть бути доступні та корисні для різних груп людей з особливими потребами. Завжди важливо надавати індивідуальну підтримку та розглядати особливі потреби та обмеження кожної конкретної людини при розробці та проведенні фітнес-тренувань, забезпечуючи безпеку та ефективність фітнес-програми.

Люди з обмеженими можливостями руху: це можуть бути люди з інвалідністю, які мають проблеми з рухом або обмеженнями у фізичній активності. Для них можуть бути розроблені спеціальні програми з адаптованими вправами та обладнанням.

Люди з вадами зору: люди з вадами зору можуть брати участь у фітнесі за умови використання аудіогідів та вказівок від інструктора. Аудіофітнес або фітнес з використанням голосових команд може бути корисним для цієї групи.

Люди з вадами слуху: для цієї групи можуть бути корисні вправи та тренування з використанням візуальних інструкцій, зіркових позначок та комунікації через зоровий контакт.

Люди з інтелектуальними або розумовими порушеннями: фітнес-програми для цієї групи осіб можуть бути спеціально розроблені з урахуванням їх потреб та можливостей. Інструктори повинні мати навички взаємодії з цими клієнтами та надавати відповідну підтримку.

Люди з хронічними захворюваннями: люди з хронічними захворюваннями, такими як діабет, серцеві захворювання або астма, можуть брати участь у фітнес-тренуваннях, але їх програми повинні бути індивідуалізованими та контрольованими.

Люди похилого віку: старші люди можуть отримати значну користь від фізичної активності, яка спрямована на підтримку м'язів, рухливості та загального здоров'я.

Діти з особливими потребами: діти з різними видами обмежень можуть використовувати фітнес як частину їхньої фізіотерапії або розвитку рухових навичок.

Адаптація вправ і тренувальних режимів для забезпечення безпеки та ефективності тренувань для осіб з особливими потребами вимагає ретельної підготовки і розуміння їхніх індивідуальних потреб та обмежень. Ці методи адаптації допомагають створити безпечні та ефективні тренувальні програми для осіб з особливими потребами, дозволяючи їм отримати користь від фітнесу та поліпшити своє здоров'я та фізичну форму.

Індивідуалізація тренувальних програм: важливо враховувати індивідуальні потреби, можливості та обмеження кожного учасника. Розробіть індивідуальну тренувальну програму для кожної особи, враховуючи їх мети та фізичний стан.

Модифікація вправ: адаптуйте стандартні вправи для врахування фізичних обмежень. Наприклад, замість глибоких присідань можна використовувати стільці для підтримки або зменшити діапазон руху.

Підтримка та супровід: забезпечуйте учасників необхідною підтримкою та супроводом під час тренувань, особливо якщо вони мають ризики упасти або потребують допомоги при виконанні вправ.

Використання спеціалізованого обладнання: використовуйте спеціалізоване обладнання, таке як стільці для аеробіки, легкі ваги для силових тренувань та інше, яке полегшує виконання вправ для осіб з обмеженими можливостями.

Моніторинг і корекція: постійно спостерігайте за учасниками та коригуйте їхню техніку виконання вправ. Вчасна реакція на помилки може запобігти травмам.

Аеробні та силові тренування: включіть як аеробні, так і силові вправи в програму тренувань для поліпшення фізичної витривалості та м'язової сили. Персоналізуйте навантаження відповідно до потреб.

Запобігання перенавантаженню: уникайте перенавантаження та вибухового навантаження. Розробіть програму, яка дозволяє поступово збільшувати навантаження.

Психологічна підтримка: надайте психологічну підтримку учасникам, оскільки деякі з них можуть стикається зі стресом або психологічними труднощами під час тренувань.

Співпраця з медичними спеціалістами: консультируйтесь з лікарями або фізіотерапевтами, якщо потрібно, щоб забезпечити безпеку та оптимальні умови для осіб з особливими потребами.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні принципи адаптації фітнес-програм для різних груп осіб з обмеженими можливостями та як це може позитивно вплинути на їхнє здоров'я та самопочуття?

2. Як можна сприяти інклюзії та створенню сприятливого середовища для осіб з особливими потребами під час фітнес-тренувань і чому це важливо для розвитку інклюзивного фітнесу?

4. Які основні стратегії можна використовувати для мотивації осіб з особливими потребами до регулярних фітнес-тренувань та підтримання їх участі в тренувальних програмах?

5. Які можливості і вигоди надає інклюзивний фітнес для учасників з особливими потребами та як вони можуть покращити їхню якість життя та фізичне здоров'я?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

СТВОРЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ

Мета: посилити розуміння і практичні навички учасників з питань інклюзивного фітнесу та адаптації тренувальних програм.

Завдання:

1. Провести дослідження та анкетування серед потенційних учасників, щоб з'ясувати їхні індивідуальні фізичні можливості, потреби та цілі у фітнесі.

2. Розробити методи адаптації стандартних вправ та використовуйте спеціалізоване обладнання для забезпечення безпеки та ефективності для всіх учасників.

Короткий огляд теми.

Дослідження та анкетування допоможуть зібрати інформацію, необхідну для подальшого створення інклюзивної фітнес-програми, яка буде спеціально адаптована до унікальних потреб учасників, щоб з'ясувати їхні індивідуальні фізичні можливості, потреби та цілі у

фітнесі. Потрібно створити детальну анкету з питаннями, які допоможуть зібрати інформацію про їхні фізичні можливості, обмеження, наявність хронічних захворювань, рівень фізичної активності та мети, які вони хотіли б досягти через фітнес.

Після отримання заповнених анкет потрібно провести аналіз отриманих даних. Визначити, які особливі потреби та цілі учасників є найбільш загальними та важливими та врахувати індивідуальні особливості кожного учасника при розробці інклюзивної фітнес-програми. Наприклад, для тих, хто має обмеження в русі, можна розглянути альтернативні види фізичної активності, такі як водні тренування.

Розробка методів адаптації стандартних вправ і використання спеціалізованого обладнання є важливими компонентами інклюзивної фітнес-програми для забезпечення безпеки та ефективності та дозволяють учасникам з різними обмеженнями займатися фітнесом без ризику травм та з максимальною ефективністю.

Адаптація стандартних вправ.

Присідання: для осіб з обмеженою мобільністю колінних суглобів можна виконувати присідання на стільці або з підтримкою за допомогою поручнів. Використовуйте глибокі присідання тільки для тих, хто має досить сильну м'язову систему і можливість виконати цю вправу без ризику.

Складні вправи стоячи: для учасників, які не можуть стояти, адаптуйте вправи до положення сидячи або лежачи на матраці. Для покращення рівноваги та координації використовуйте поручні або стійку для підтримки.

Вправи для рук і верхньої частини тіла: для осіб з обмеженою фізичною активністю нижньої частини тіла розробляйте інтенсивні вправи для рук, плечей і корпусу.

Використовуйте різні види ваг для роботи з верхньою частиною тіла.

Спеціалізоване обладнання.

Стільчики для аеробіки: стільчики для аеробіки дозволяють учасникам виконувати аеробні вправи, сидячи. Це особливо корисно для осіб з обмеженою мобільністю нижньої частини тіла.

Легкі ваги та гантелі: використовуйте легкі ваги та гантелі різних ваг для силових тренувань. Це дозволить учасникам підібрати оптимальний рівень опору в залежності від їхньої фізичної сили.

Безпечні матраци та підстилки: для вправ на землі або лежачи, використовуйте спеціалізовані безпечні матраци та підстилки для захисту від травм.

Тренажери зі спинною підтримкою: деякі тренажери обладнані спеціальними спинними підставками, які допомагають особам з обмеженими можливостями виконувати вправи для спини та корпусу без ризику травм.

Питання для модульного контролю.

1. Які фактори необхідно враховувати при розробці інклюзивної фітнес-програми, щоб забезпечити доступність та безпеку для різних груп учасників?

2. Які методи та стратегії можна використовувати для створення інклюзивного фітнес-середовища, де всі учасники почувають себе комфортно?

3. Як ви плануєте враховувати індивідуальні потреби та цілі учасників з різними обмеженнями при розробці інклюзивної фітнес-програми?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8
МОТИВАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ
ФІТНЕСУ**

Мета: вивчити психологічні аспекти фітнесу та їх вплив на мотивацію та результати тренувань.

Завдання:

1. Розглянути психологічні аспекти, такі як вплив психічного стану на тренування, управління стресом, тощо.
2. Розробити та обговорити стратегії для підвищення мотивації учасників фітнес-програми, враховуючи індивідуальні потреби та цілі учасників.

Короткий огляд теми.

Дослідження психологічних аспектів фітнесу допомагає краще розуміти, як ментальний стан і мотивація впливають на тренування та результати, та як можна використовувати це розуміння для покращення фітнес-практик та досягнення поставлених цілей.

Вплив психічного стану на тренування. Психічний стан може значно впливати на тренування. Стрес, тривожність або депресія можуть призвести до зменшення мотивації та ефективності тренувань. Зрозуміння психічного стану та вміння відповідно до нього планувати тренування може допомогти зберігати стабільність у фізичних зусиллях.

Управління стресом. Стрес може негативно впливати на якість сну, рівень енергії та загальний стан організму. Тренування може бути ефективним способом управління стресом. Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу та покращити психічний стан.

Мотивація та психологічна готовність. Мотивація грає важливу роль у фітнесі. Люди, які мають ясні цілі та внутрішню мотивацію, схильні до більшої регулярності в тренуваннях. Розвиток психологічної готовності, включаючи впевненість та самодисципліну, допомагає забезпечити постійний прогрес у фітнесі.

Самоконтроль та позитивне мислення. Навички самоконтролю допомагають уникнути перевтоми та контролювати інтенсивність тренувань. Позитивне мислення може підвищити мотивацію та впевненість у власних силах. Загальною метою розгляду цих психологічних аспектів є те, щоб розвинути психологічну готовність, покращити результати тренувань та забезпечити загальний психічний комфорт у фітнесі.

Стратегії для підвищення мотивації учасників фітнес-програми є дуже важливим, щоб забезпечити їхню максимальну мотивацію та успіх.

Встановлення SMART-цілей. Допоможіть учасникам сформулювати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та часово обмежені (SMART) цілі. Наприклад, "Втратити 5 кг ваги протягом наступних 3 місяців."

Індивідуальний підхід. Кожна людина має власні потреби та цілі. Розробляйте індивідуальні тренувальні та харчові плани, щоб враховувати особливості кожного учасника.

Створення мотивуючого середовища. Забезпечте позитивне та підтримуюче середовище на тренуваннях. Відзначаєте досягнення учасників та надихайте їх до подальших успіхів.

Регулярний моніторинг та оцінка. Постійно відстежуйте прогрес учасників та надавайте зворотний зв'язок. Відзначаєте їхні покращення, що допоможе підтримувати мотивацію.

Різноманітність інтересів. Пропонуйте різноманітні тренування та активності, щоб уникнути рутини та нудьги. Це допомагає підтримувати інтерес та мотивацію.

Будьте прикладом. Як інструктор чи тренер, будьте прикладом активного та здорового способу життя. Ваша власна мотивація може заражати інших.

Використання позитивного підсилення.

Використовуйте позитивне підсилення, таке як похвала та винагороди, для посилення мотивації учасників.

Підтримка та спільнота. Створіть спільноту, де учасники можуть підтримувати один одного та ділитися досвідом. Групові класи або онлайн-форуми можуть бути корисними.

Врахування індивідуальних обмежень. Забезпечте можливість адаптувати тренування для тих, хто має фізичні обмеження або травми, щоб вони також могли брати участь та відчувати себе мотивовано.

Постійний діалог. Зберігайте відкритий діалог з учасниками, дізнавайтесь про їхні потреби, побажання та проблеми. Адаптуйте програму відповідно до їхнього фідбеку.

Ці стратегії можна адаптувати до конкретних потреб та цілей учасників фітнес-програми, щоб забезпечити їхню максимальну мотивацію та успіх.

Питання для модульного контролю.

1. Як впливає психологічний стан учасників на їхню мотивацію до фітнес-тренувань та результати цих тренувань?

2. Які стратегії можна використовувати для підвищення мотивації учасників фітнес-програми, враховуючи індивідуальні особливості та цілі кожного учасника?

3. Як психологічний аспект фітнесу впливає на ефективність управління стресом та підтримку психічного здоров'я учасників фітнес-програм?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 АНАЛІЗ СТИЛЮ ХАРЧУВАННЯ. ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ФІТНЕС-ЦІЛІ

Мета: вивчення важливості збалансованого харчування для досягнення фітнес-цілей.

Завдання:

1. Провести докладний аналіз стилю харчування учасників фітнес-програми, включаючи розгляд типів їжі, розклад харчування та кількість споживаних калорій.

2. Визначити, наскільки збалансоване харчування учасників та чи відповідає воно їхнім фітнес-цілям.

3. Розрахувати потребу у білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінералах для досягнення фітнес-цілей.

Короткий огляд теми.

Збалансоване харчування є ключовим фактором для досягнення фітнес-цілей і впливає на різні аспекти вашого здоров'я та фізичної форми, допоможе забезпечити ефективність тренувань, зберегти оптимальне здоров'я, сприяти досягненню фітнес-цілей. Важливо розробляти індивідуальний план харчування, враховуючи ваші конкретні потреби, фітнес-цілі та фізичну активність, яку ви виконуєте. Збалансоване харчування забезпечує потрібну кількість енергії для виконання фізичних вправ і підтримки активного способу життя. Недостатнє або надмірне споживання енергії може вплинути на вашу витривалість та результати тренувань. Білки, які надходять з їжею, необхідні для відновлення та росту м'язової тканини. Збалансоване харчування з високим вмістом білка сприяє відновленню м'язів після тренувань. Здоровий раціон забезпечує оптимальний обмін речовин, що сприяє зниженню вмісту жиру та підтримує нормальну функцію організму. Збалансоване харчування надає організму всі необхідні вітаміни та мінерали, які сприяють правильному функціонуванню органів та систем та може допомогти утримувати або досягати оптимальної ваги. Воно регулює споживану кількість калорій та гарантує, що ваші фітнес-

цілі не підірвані надмірним споживанням або дією з недостатньою кількістю калорій. Правильне харчування також впливає на психічне здоров'я, що може позитивно впливати на мотивацію та здатність тренуватися.

Розрахунок потреби в макро- і мікроелементах для досягнення фітнес-цілей вимагає індивідуального підходу і може залежати від таких факторів, як вік, стать, рівень фізичної активності, обсяги тренувань та конкретні цілі.

1. Білки. Білки необхідні для відновлення та росту м'язів. Зазвичай рекомендується споживати приблизно 1,2-2,2 г білка на 1 кілограм маси тіла на день для людей, які займаються фізичною активністю. Для досягнення фітнес-цілей, особливо м'язевої маси, вам може знадобитися більше білка.

2. Жири. Здорові жири, такі як омега-3 та омега-6 жирні кислоти, є важливими для здоров'я і функціонування організму. Рекомендується, щоб жири становили від 20% до 35% від загальної кількості калорій.

3. Вуглеводи. Вуглеводи є важливим джерелом енергії для тренувань. Для фізично активних осіб, вони повинні становити близько 45-65% від загальної кількості калорій.

4. Вітаміни та мінерали. Важливо забезпечити достатнє споживання вітамінів та мінералів, таких як вітамін С, вітамін D, кальцій, залізо та інші, які підтримують здоров'я і покращують фізичну форму.

5. Вода. Гідратація є ключовою для досягнення фітнес-цілей. Велика кількість води споживається через піт та випаровування під час фізичної активності, тому важливо випивати достатню кількість води під час тренувань та після них.

Точні рекомендації стосовно кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів можуть бути розраховані

для кожної особи окремо з урахуванням її харчових потреб, фітнес-цілей та інших факторів.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні аспекти стилю харчування важливі для досягнення фітнес-цілей, і як може впливати надмірне чи недостатнє споживання певних макро- і мікроелементів на тренування та результати?

2. Які конкретні зміни у харчуванні можуть бути рекомендовані для досягнення певних фітнес-цілей, таких як збільшення м'язової маси, зниження ваги або покращення витривалості?

3. Як впливає стиль харчування на загальне здоров'я та психічний стан особи, і як це може вплинути на її мотивацію та результати тренувань у фітнесі?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10 ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯХ

Мета: оцінити ефективність та вплив мобільних додатків на досягнення фітнес-цілей.

Завдання:

1. Розглянути різні додатки для фітнесу, включаючи трекари активності, програми для тренувань, додатки для харчування та мотивації.

2. Визначити переваги та обмеження використання мобільних додатків для фітнесу.

Короткий огляд теми.

Мобільні додатки для фітнесу призначені для різних цілей, включаючи трекування активності, створення тренувальних програм, ведення дієти та мотивацію до досягнення фітнес-цілей.

1. Трекари активності:

Fitbit. Цей додаток працює з популярними фітнес-трекерами Fitbit і дозволяє вам відстежувати свою фізичну активність, кроки, сон та багато іншого.

Garmin Connect: Додаток для користувачів фітнес-годинників та трекерів від Garmin, який дозволяє відстежувати активність та аналізувати дані тренувань.

2. Програми для тренувань:

MyFitnessPal. Додаток для ведення дієти та тренувань. Він містить велику базу даних щодо харчування та дозволяє створювати персональні тренувальні програми.

Nike Training Club. Програма від Nike, яка пропонує тренування на різні м'язові групи та рівні складності.

StrongLifts 5x5. Додаток для силового тренування, який базується на п'ятиповторних підходах та допомагає збільшити силу.

3. Додатки для харчування:

MyPlate by Livestrong. Дозволяє вести запис про харчування, обчислювати калорії та аналізувати поживну цінність страв.

Yazio. Додаток для ведення харчового щоденника, який також надає рекомендації для досягнення цілей.

Lose It!. Додаток для втрати ваги, який допомагає ставити цілі та слідкувати за споживаними калоріями.

4. Додатки для мотивації:

Fitbod. Допомагає створити індивідуальну тренувальну програму та мотивує до досягнення фітнес-цілей.

Загалом, мобільні додатки для фітнесу можуть бути потужним інструментом для досягнення фітнес-цілей, але вони також мають свої обмеження та вимагають розсудливого використання.

Переваги використання мобільних додатків у фітнесі:

1. **Зручність та доступність.** Мобільні додатки доступні на смартфонах та планшетах, що робить їх дуже зручними для використання в будь-який час і в будь-якому місці.

2. **Персоналізація.** Багато додатків дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми та харчові плани, враховуючи ваші фітнес-цілі та рівень фізичної активності.

3. **Моніторинг прогресу.** Вони дозволяють вам вести журнал тренувань, слідкувати за кроками, споживанням калорій та іншими показниками, що допомагає відслідковувати ваш прогрес.

4. **Мотивація.** Деякі додатки мають вбудовані системи мотивації, такі як нагороди, виклики та спільноти користувачів, що може стимулювати вас до регулярних тренувань.

5. **Навчання і демонстрація.** Багато додатків надають інструкції та відеоуроки для правильного виконання вправ, що допомагає уникнути помилок.

Обмеження використання мобільних додатків у фітнесі:

1. **Технічні обмеження.** Для користування мобільними додатками потрібен доступ до смартфона або планшета, а також інтернет-з'єднання. Деякі функції можуть не працювати на старих моделях пристроїв.

2. **Надійність даних.** Деякі додатки можуть бути неточними у вимірюваннях та виведенні результатів. Наприклад, трекери пульсу можуть давати неточні вимірювання.

3. **Залежність від технології.** Звикання до використання мобільних додатків може зробити вас залежними від технології та втратити зв'язок з власним тілом та фізичними відчуттями.

4. Вартість. Деякі додатки пропонують базову безкоштовну версію, але для доступу до всіх функцій може знадобитися платити абонентську плату.

Питання для модульного контролю.

1. Які переваги і обмеження використання мобільних додатків для фітнесу в порівнянні з традиційними методами тренувань та моніторингу фізичної активності?

2. Які критерії можна використовувати для вибору найбільш підходящого мобільного додатку для досягнення конкретних фітнес-цілей, і які функції є найбільш важливими для користувачів?

3. Як мобільні додатки можуть сприяти підвищенню мотивації та залученню до тренувань, і як вони можуть вплинути на результати фітнес-програми?

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11
АДАПТАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДО
ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОТРЕБ**

Мета: вивчити принципи і важливість адаптації фітнес-програм до індивідуальних потреб клієнтів.

Завдання:

1. Розробити і адаптувати тренувальну програму для кожного учасника на основі їхніх індивідуальних потреб та цілей, враховуючи фізичний рівень, попередній досвід та можливі обмеження.

2. Розглянути різні методи адаптації вправ та тренувальних режимів для забезпечення безпеки та ефективності тренувань для учасників з різними потребами.

Короткий огляд теми.

Для того, щоб розробити і адаптувати тренувальну програму для кожного клієнта на основі їхніх індивідуальних потреб та цілей потрібно враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учасника. Це

сприятиме досягненню кращих результатів та забезпечить безпеку під час тренувань.

Потрібно провести анкетування або ретельно обговорити з кожним учасником їхні фітнес-цілі, наприклад, збільшення м'язової маси, втрата ваги, покращення витривалості тощо, з'ясувати попередній досвід у фітнесі, обмеження та специфічні потреби. Провести фізичну оцінку кожного, включаючи вимірювання антропометричних показників (вага, зріст, об'єм тіла тощо) та тестування фізичних можливостей. На основі інформації, зібраної з анкет та фізичних оцінок, вибрати вправи та тренувальний режим, які найкраще відповідають індивідуальним потребам і цілям кожного учасника.

Адаптувати тренувальну програму для кожного учасника, враховуючи їхній фізичний рівень. Наприклад, підвищити або зменшити навантаження, залежно від досвіду та сили учасника. Враховувати будь-які фізичні обмеження або потенційні ризики травм і розробити програму, яка буде безпечною для кожного учасника. Встановити систему моніторингу прогресу для кожного учасника і регулярно оцінювати їхні досягнення. При необхідності вносити корективи у програму. Підтримувати комунікацію з клієнтами та надавати їм індивідуальні поради та підтримку в процесі тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Які кроки можна вжити для вивчення індивідуальних потреб учасників фітнес-програми та як ця інформація може вплинути на розробку тренувальної програми?

2. Яким чином можна адаптувати тренувальну програму для учасника з різним фізичним рівнем, і які принципи слід враховувати при цьому?

3. Які основні фактори обмежень та ризиків можуть впливати на адаптацію фітнес-програми для конкретного учасника, і як їх можна враховувати для забезпечення безпеки та ефективності тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12 МОНІТОРИНГ ПРОГРЕСУ ТА АДАПТАЦІЯ ПРОГРАМИ

Мета: вивчити методи моніторингу фітнес-прогресу клієнтів.

Завдання:

1. Розглянути різні методи моніторингу фітнес-прогресу, такі як вимірювання антропометричних показників, тестування фізичних здібностей, зберігання журналу тренувань тощо.

2. Вивчити та проаналізувати отримані дані для кожного учасника з метою визначення тенденцій, досягнень та можливих обмежень.

Короткий огляд теми.

Вибір методів моніторингу може залежати від конкретних цілей та потреб. Кожен з методів може бути використаний окремо або в поєднанні для ефективного моніторингу фітнес-прогресу клієнтів та адаптації тренувальної програми відповідно до їхніх потреб та цілей.

1. Вимірювання антропометричних показників. Важливий метод для визначення змін в тілобудові клієнта. Включає в себе вимірювання таких параметрів, як вага, зріст, об'єм грудей, талії, стегон тощо. Дозволяє визначити зміни у масі тіла та розподілі жиру.

2. Тестування фізичних здібностей. Цей метод включає в себе проведення різних фізичних тестів, таких як тест на витривалість, тест на силу, тест на гнучкість тощо.

Дозволяє визначити поліпшення фізичних здібностей учасників.

3. Зберігання журналу тренувань. Учасники можуть вести детальний журнал своїх тренувань, включаючи вправи, кількість повторень, вагу навантаження, тривалість тренувань та іншу інформацію. Це допомагає відстежувати прогрес та зміни в тренувальній програмі.

4. Використання спеціалізованих датчиків та трекерів активності. Модерні технології дозволяють використовувати спеціальні датчики та трекери, які вимірюють фізичну активність, серцевий ритм, кроки та інші параметри під час тренувань. Ці дані можуть бути імпортовані для аналізу.

5. Анкетування та обговорення відчуттів. Збирання відгуків та відчуттів учасників під час тренувань та після них. Це може допомогти визначити рівень комфорту, ефективності та задоволення від програми.

6. Визначення фітнес-цілей та досягнень. Постановка чітких фітнес-цілей та регулярне визначення досягнень в їхньому виконанні. Це допомагає визначити, чи вдалося досягти бажаних результатів.

Аналіз даних для кожного учасника є важливим кроком у вдосконаленні тренувальної програми та забезпеченні досягнення найкращих результатів. Вивчення та аналіз отриманих даних для кожного учасника є важливим етапом моніторингу фітнес-прогресу. Цей процес допомагає зрозуміти, як змінюється фізична форма та як вона відповідає фітнес-цілям.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні показники фітнес-прогресу ви вважаєте найважливішими для вимірювання та аналізу, і чому вони є ключовими для вдосконалення тренувальної програми?

2. Які можливі фактори можуть призвести до стагнації у фітнес-прогресі учасників, і які стратегії адаптації програми можна використовувати для подолання цих перешкод?

3. Як ви плануєте вивчити та аналізувати дані фітнес-прогресу учасників з метою ідентифікації можливих обмежень та досягнень, і як ця інформація може бути використана для поліпшення тренувальної програми?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: *1-й 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 (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів.

| Поточне оцінювання на лабораторних заняттях | | | | | | | | | | | | | | | | Підсумковий контроль | Сума |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|-----|------|------|------|------|------|------|----------------------|------|
| Змістовий модуль 1 | | | | | | | | Змістовий модуль 2 | | | | | | | | | |
| № ла б | Т 1 | Т 2 | Т 3 | Т 4 | Т 5 | Т 6 | Т 7 | Т 8 | Т 9 | Т 10 | Т 11 | Т 12 | Т 13 | Т 14 | Т 15 | | |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 | 100 |

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 навчальної дисципліни | не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни |

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О., Нагорна А. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. С. 54–58.

2. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. С. 17–21.

3. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. С. 58–65.

4. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. К. : НАУ, 2011. 152 с.

5. Зінченко Н. М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками: автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС (24.00.02); НУФВСУ. К., 2013. 248 с.

6. Хісамов Р. Р., Фізичний розвиток дітей і підлітків. 2018. 145 с.

7. Коритко З. І., Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей. *Фізіологія фізичного виховання спорту*. Львів. 2019. 325 с.

8. Воронін Д. Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2015. № 2. С. 12–22.

9. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної

конференції / Під заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

10. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю.О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 2014. 84 с.

11. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07. К., 2007. 198 с.

12. Безвержня Г. В., Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2004. 23 с.

13. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.

14. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : Українські технології. 234 с.

15. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу / Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 7. С. 19–22.

16. Данилевич М. Про використання інноваційних форм та методів навчання у процесі професійної підготовці майбутніх фахівців для сфери фізичної рекреації. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей III Міжнар. наук.-метод. конференції. Суми, 2016. С. 14–15.

17. Данилевич М. Шляхи модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 4(59)15. С. 22–25.

18. Основи теорії спорту для всіх : метод. посібник / Товт В. А., Ляховець Л. О., Ляховець-Булеца К. М., Степчук Н. В. Ужгород : "Говерла". 2014. С. 94–101.

19. <https://www.youtube.com/watch?v=GWNqEKhPdA0>
Спорт на стільці: користь для людей із обмеженими можливостями, для малорухливих та літнього віку.

20. <https://www.youtube.com/watch?v=MQBmliTderI>
Адаптивний фітнес для людей з ментальними порушеннями.

21. <https://www.youtube.com/watch?v=4hSpKLEwucY>
Адаптивний фітнес для людей з особливими освітніми потребами.

22. <https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEgNj0>

Які основні принципи здорового харчування?

23. <https://www.youtube.com/watch?v=Fy-c32nVayM>

Здорове харчування: що мені варто знати про вітаміни?

24. <https://www.youtube.com/watch?v=a-bxUTgvsks>

Здорове харчування: що мені варто знати про білки?

25. <https://www.youtube.com/watch?v=JDhC8egBJRw>

Здорове харчування: що мені варто знати про білки?