

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

08-01-107М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Теорія і методика викладання функціональних
тренувань, методи клінічних
та функціональних досліджень»**
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 «Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень» 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] / Старіков В. С., Орел І. О. – Рівне : НУВГП, 2023. – 44 с.

Укладачі: Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

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.

© В.С. Старіков,
І. О. Орел, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
Лабораторна робота № 1 Загальна характеристика функціонального тренінгу.....	7
Лабораторна робота № 2. Характеристика TRX.....	8
Лабораторна робота № 3. Характеристика BOSU.....	10
Лабораторна робота № 4. Характеристика Табата.	11
Лабораторна робота № 5. Характеристика Crossfit.....	13
Лабораторна робота № 6. Методика розвитку фізичних якостей.....	16
Лабораторна робота № 7. Користь та протипоказання функціональних тренувань.....	18
Лабораторна робота № 8. Принципи тренувального процесу.....	20
Лабораторна робота № 9. Складання програм функціональних тренувань.....	22
Лабораторна робота № 10. Техніка виконання вправ....	24
Лабораторна робота № 11. Діагностика фізичного стану організму до, під час та після тренувань.....	26
Лабораторна робота № 12. Профілактика травматизму під час занять.....	28
Лабораторна робота № 13. Методи відновлення організму після навантаження.....	31
Лабораторна робота № 14. Раціональне харчування.....	34
Лабораторна робота № 15. Види спортивного харчування та його вплив на організм.....	36
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ.....	41
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	43

ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень» 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».

Зміст лекційного курсу Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень, охоплює різні аспекти функціональних тренувань, спрямованих на розвиток фізичних якостей, і надає студентам теоретичні знання та практичні навички для ефективного викладання тренувань.

Основна мета курсу дисципліни полягає в наданні студентам глибокого розуміння теоретичних та практичних аспектів, пов'язаних з функціональними тренуваннями та методиками їх викладання, підготовка студентів до ефективної роботи в сфері фізичної культури та спорту, а також наукових досліджень у цих областях.

Основні завдання курсу – визначення та поняття функціональних тренувань, роль функціональних тренувань у спорті та фізичному розвитку, методи розвитку кожної фізичної якості через функціональні тренування (сила, витривалість, швидкість, гнучкість тощо), розгляд та вивчення різних методик функціональних тренувань, техніка виконання вправ та особливості кожної з них, огляд різного виду тренувального обладнання та інвентарю для функціональних тренувань, правила та поради щодо безпечного використання обладнання, вплив харчування на результати тренувань та відновлення після них, підходи до складання раціону для спортсменів, визначення основних правил безпеки під час тренувань, методи корекції вправ

для вирішення проблем спортсменів, методи клінічних та функціональних досліджень, розгляд практичних аспектів викладання та тренування спортсменів, розвиток навичок викладання та керівництва групами.

Під час вивчення цієї дисципліни студенти отримують як теоретичні знання, так і практичний досвід, що дозволяє їм компетентно та ефективно викладати функціональні тренування.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кіль- ть годин
Тема № 1. Загальна характеристика функціонального тренінгу.	2
Тема № 2. Характеристика TRX.	2
Тема № 3. Характеристика BOSU.	2
Тема № 4. Характеристика Табата.	2
Тема № 5. Характеристика Crossfit.	2
Тема № 6. Методика розвитку фізичних якостей.	2
Тема № 7. Користь та протипоказання функціональних тренувань.	2
Тема № 8. Принципи тренувального процесу.	2
Тема № 9. Складання програм функціональних тренувань.	2
Тема № 10. Техніка виконання вправ.	
Тема № 11. Діагностика фізичного стану організму до, під час та після тренувань.	2
Тема № 12. Профілактика травматизму під час занять.	2
Тема № 13. Методи відновлення організму після навантаження.	2
Тема № 14. Раціональне харчування.	2
Тема № 15. Види спортивного харчування та його вплив на організм.	2
Разом за змістовим модулем	30

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

Мета: ознайомити студентів з сутністю предмету та його основними завданнями.

Завдання:

1. Ознайомитися з загальним змістом дисципліни
2. Вивчити основні поняття функціонального тренінгу.
3. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми.

Функціональний тренінг – це, по суті, відпрацювання рухів, необхідних в повсякденному житті: легко вставати і сідати, технічно перестрибувати перешкоди, нести важкі сумки, піднімати і утримувати на руках дитину – перелік можна продовжувати нескінченно. Функціональний тренінг вважається однією з найефективніших програм з точки зору поліпшення статури і опрацювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів.

Функціональний тренінг – 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.

Питання для модульного контролю.

1. Охарактеризувати сутність функціонального тренінгу
2. Мета та завдання функціонального тренінгу.
3. Види функціонального тренінгу.
4. Користь та переваги функціональних тренувань

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2 ХАРАКТЕРИСТИКА TRX

Мета: ознайомити студентів з петлями TRX.

Завдання:

1. Розглянути техніку безпеки на заняттях TRX.
2. Вивчити основні вправи.
3. Закріпити набуті знання.

Короткий огляд теми.

TRX – це нейлонові стропи з регулюванням довжини, оснащені ручками для фіксації рук і петлями для ніг, які використовуються для функціонального тренування. Повна назва тренажера – Total Body Resistance Exercise (вправа на повний опір тіла).

При виконанні вправ дозволяють змінювати траєкторію, зміщувати фокус на різні м'язи. Розвивають гнучкість, рівновагу, пластичність, силу, координацію.

Техніка безпеки на заняттях TRX (Total Resistance eXercise) дуже важлива для запобігання травм і забезпечення ефективності тренувань.

Підготовка обладнання.

Перед початком тренування переконайтеся, що TRX-система надійно закріплена до міцної опори, наприклад, балки, стелі або спеціальної стійки. Регулярно перевіряйте стан та міцність ременів, засувок та карабінів TRX.

Виконання вправ. Почніть з простих вправ і поступово переходьте до більш складних, якщо ви новачок. Дотримуйтеся правильної техніки виконання кожної вправи, особливо коли ви вибираєтеся з точок контакту з підлогою. Уникаєте різких рухів та швидких змін позицій, які можуть призвести до втрати рівноваги.

Коректна позиція тіла. Завжди тримайте тіло в рівноважній позиції, з основним напруженням на грудях та животі. Слідкуйте, щоб ваша спина була рівною і не виходила від підтримуючого ременя TRX.

Слухайте своє тіло. Відчуйте комфорт під час виконання вправ. Якщо ви відчуваєте біль або незручність, припиніть вправу і перевірте техніку виконання. Не перевантажуйте себе та не виконуйте вправи, які ви не можете контролювати.

Робіть розминку та розтяжку. Розпочинайте заняття TRX з короткої розминки, а після тренування робіть розтяжку для покращення гнучкості та запобігання травм.

Питання харчування і гідратації. Пам'ятайте про правильне харчування та гідратацію перед, під час і після тренувань TRX.

Питання для модульного контролю.

1. Характеристика TRX.
2. Техніка безпеки на заняттях TRX
3. Основні вправи.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №3

ХАРАКТЕРИСТИКА BOSU

Мета: ознайомити студентів з основними характеристиками Bosu.

Завдання:

1. Пояснити як обрати правильний тип Bosu для конкретних потреб та цілей.
2. Розглянути як Bosu може бути використаний для різних типів тренувань.
3. Вивчити основні вправи.

Короткий огляд теми.

Повна назва тренажера – Bosu Balance Trainer (Тренажер балансу Bosu), але всі називають просто Bosu. Це півсфера діаметром від 50 до 70 см. З одного боку вона тверда, жорстка, виконана з пластику. З іншого – сферична, пружиниста, м'яка, щільно накачання повітрям, що нагадує частина фітболу. Використовуються обидві робочі поверхні.

Тренування рівноваги. Завдяки нестабільній поверхні BOSU, ви можете покращити свою рівновагу і координацію.

Силові вправи. BOSU може бути використаний для виконання силових вправ для всього тіла, включаючи планку, присідання і підйоми ніг.

Аеробні вправи. Ви можете використовувати BOSU для аеробних тренувань, таких як стрибки, біг або кардіо вправи.

Реабілітація. BOSU використовується фахівцями у реабілітаційній медицині для відновлення функціональності та м'язової сили після травм або операцій.

Основне завдання Bosu-тренінгу – вироблення координації і почуття балансу. Він відмінно прокачує м'язи-

стабілізатори. Вимагає досить серйозної фізичної підготовки. Рекомендований людям, що зазнають проблеми з вестибулярним апаратом.

Питання для модульного контролю.

1. Що таке BOSU і які основні характеристики цього тренувального інструменту?
2. Як використовується BOSU для фізичного тренування та реабілітації?
3. Які переваги використання BOSU для тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 ХАРАКТЕРИСТИКА ТАБАТА

Мета: дослідити та оцінити ефективність методу Табата в тренувальному процесі та з'ясувати, як він впливає на фізичну витривалість та форму студента.

Завдання:

1. Ознайомитися з методом Табата, його походженням та основними принципами.
2. Вивчити структуру і тривалість сесії Табата, включаючи тривалість активності та перерви.
3. Розробити тренувальну програму на основі методу Табата, включаючи вправи та інтенсивність.

Короткий огляд теми.

Метод Табата — це відомий вид інтервального тренування, який був розроблений японським науковцем і фізіологом Іцхі Табата та його колегами в 1996 році. Цей метод виник у результаті досліджень, проведених на Університеті Накамура в Японії.

Основні принципи методу Табата.

Інтервальна структура. Метод Табата включає в себе короткі, інтенсивні інтервали фізичної активності, які чергуються з короткими перервами відпочинку. Зазвичай тривалість кожного інтервалу активності становить 20

секунд, після чого йде перерва тривалістю 10 секунд. Один цикл складається з 8 інтервалів і триває всього 4 хвилини.

Максимальна інтенсивність. Під час активного інтервалу, учасник виконує вправи або аеробну активність на максимальній інтенсивності. Це може бути, наприклад, біг, стрибки, велотренажер або вправи з вагами.

Постійність і систематичність. Метод Табата передбачає постійне виконання циклів інтервалів протягом тренування. Важливо дотримуватися графіку 20 секунд активності і 10 секунд відпочинку.

Підвищення кардіорезерву. Основною метою методу Табата є підвищення функціонального кардіорезерву і аеробної витривалості. Такий режим тренування допомагає покращити спортивну форму, знизити вагу та покращити загальний стан здоров'я.

Ефективність. Незважаючи на коротку тривалість кожного тренування, метод Табата відомий своєю високою ефективністю. Він дозволяє спалювати калорії, підвищувати об'єм і силу м'язів, покращувати кардіоваскулярну систему і піднімати фізичний потенціал.

Варіативність вправ. Метод Табата можна застосовувати з різними видами фізичної активності, що дає можливість вибирати вправи, які найбільше підходять конкретним цілям і можливостям особи.

Метод Табата став популярним у фітнес-індустрії завдяки своїй ефективності та ефективному використанню часу. Він підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки, але перед початком такого тренування рекомендується проконсультуватися з тренером або лікарем, особливо якщо є медичні проблеми чи обмеження.

Питання для модульного контролю.

1. Які ключові параметри методу Табата визначають його особливості та ефективність як інтервального тренування?

2. Яку користь можна отримати від впровадження методу Табата в програму тренування?

3. Які можливі обмеження чи ризики пов'язані з використанням методу Табата, і як їх можна уникнути чи зменшити?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 **ХАРАКТЕРИСТИКА CROSSFIT**

Мета: дослідити та проаналізувати методіку тренувань CrossFit, з'ясувати основні принципи та переваги цього фітнес-підходу.

Завдання:

1. Ознайомитися з історією та походженням CrossFit.

2. Вивчити основні принципи, філософію та цінності, які лежать в основі методіки CrossFit.

3. Дослідити різноманітність вправ і тренувань, які використовуються в CrossFit та провести аналіз впливу занять CrossFit на розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація.

Короткий огляд теми.

CrossFit - це спортивна методика та фітнес-підхід, який був розроблений Грегом Глассманом у співпраці з Лореном Дженсенем в 2000 році. CrossFit виник як метод тренувань у військовому середовищі. Грег Глассман служив у ВМС США і працював як головний інструктор фітнес-центру для військовослужбовців. Під час цього періоду він розробив багато вправ і методів тренувань, які були спрямовані на покращення фізичної підготовки військових. CrossFit став швидко розвиватися, і спільнота прихильників зростала з кожним роком. Ця методика вирізняється

високою інтенсивністю, різноманітністю вправ, включеними до тренувань, і фокусом на розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація.

CrossFit відомий своєю різноманітністю вправ і тренувань, що охоплюють багато аспектів фізичної підготовки.

Приклади вправ та тренувань, які часто використовуються в CrossFit:

Важкі підйоми.

Віджимання: включають віджимання від підлоги або від турнікету.

Підйоми на гірках: тренування з використанням гирик для розвитку силової стійкості.

Аеробні тренування.

Біг: короткі та довгі відстані, включаючи біг на час.

Велосипед: використання стаціонарних велотренажерів.

Стрибки на скакалці: сприяють підвищенню серцевої роботи та координації.

Силові вправи.

Мертва тяга: підйом ваги з підлоги до стоячого положення.

Присідання: загальні та передні присідання для розвитку м'язів ніг і сідниць.

Станова тяга: тяга важкого гантелі чи гири з землі.

Гімнастичні вправи.

Віджимання від бруса: виконання віджимань від горизонтального бруса.

Треклеті: вправи на витривалість з використанням гімнастичних кілець.

Підйоми на перекладині: відтягування та підйоми на перекладині.

Функціональні тренування

Метання м'яча: метання м'яча в стіну для розвитку силової стійкості.

Бурпі: комплексна вправа, що включає стрибок, віджимання та підйом на ноги.

Вправи з гантелями і кетлбелами: включають важкі підйоми, махи та інші рухи з вагами.

Тренування на час (AMRAP) та на кількість повторень.

CrossFit часто включає тренування на час, де спортсмени намагаються виконати якомога більше повторень або зазначений об'єм роботи за обмежений час.

Змішані тренування.

CrossFit також включає в себе комбіновані тренування, які поєднують різні типи вправ і рухів, що додає великий ступінь варіативності та виклику.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні принципи та філософія, що лежать в основі CrossFit, відрізняють цей метод від інших фітнес-підходів?

2. Які можливі користі та переваги може забезпечити заняття CrossFit для покращення фізичної підготовки та досягнення спортивних цілей?

3. Які можливі ризики чи обмеження пов'язані із заняттями CrossFit, і як їх можна уникнути чи зменшити, дотримуючись заходів безпеки?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета: вивчити та зрозуміти методи, які використовуються для розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Завдання:

1. Ознайомитися з теорією розвитку різних фізичних якостей, включаючи фізіологічні основи та принципи тренувань.

2. Проаналізувати різні методи тренувань, які використовуються для розвитку конкретних фізичних якостей (наприклад, силові тренування для розвитку сили або інтервальні тренування для підвищення витривалості).

Короткий огляд теми.

Розвиток конкретних фізичних якостей може вимагати різних методів тренувань, оскільки кожна якість має свої особливості і вимоги. Кожен метод тренувань спеціалізований для розвитку конкретної фізичної якості і може бути використаний в залежності від поставлених цілей і потреб. Під час тренувань індивідуальних планів важливо враховувати рівень фізичної підготовки та об'єм навантаження для досягнення найкращих результатів.

Силові тренування для розвитку сили.

Методика важкого тренування: включає в себе використання важких вантажів (гантелі, гирі, штанги) з низьким числом повторень і більш тривалими перервами для відновлення. Цей метод сприяє росту м'язової сили.

Методика піраміди: поєднує підйоми вантажів із зменшенням або збільшенням ваги із зростанням чи зменшенням числа повторень. Це дозволяє розвивати як силу, так і м'язову витривалість.

Аеробні тренування для підвищення витривалості.

Інтервальні тренування: включають короткі періоди високої інтенсивності тренувань, чергуючи їх з короткими

періодами відпочинку або низької інтенсивності. Цей метод підвищує аеробну і анаеробну витривалість.

Довгі тривалі тренування: включають довгий інтенсивний біг, плавання чи велосипед, що сприяє підвищенню загальної витривалості.

Швидкісні тренування для розвитку швидкості.

Спринтові тренування: включають короткі відстані швидкісного бігу або швидкісні вправи, що підвищують швидкісні якості тіла.

Поділ на етапи: тренування на поділі на етапи дозволяють покращити техніку та збільшити швидкість на певних ділянках.

Гнучкість і розтяжка.

Статична розтяжка: включає у себе розтяжку м'язів і їх утримання протягом тривалого часу для покращення гнучкості.

Динамічна розтяжка: використовує рухи тіла для покращення діапазону руху і гнучкості.

Тренування спритності.

Експериментування з рухами: включають в себе різні рухи і комбінації для розвитку спритності, координації та реакції.

Ігри та вправи: ігрові елементи і спеціальні вправи допомагають покращити спритність та координацію.

Питання для модульного контролю.

1. Які фізичні якості можна розвивати за допомогою силових тренувань, і які основні методи силового тренування для їх покращення?

2. Які основні принципи і переваги інтервальних тренувань для підвищення витривалості, і як вони відрізняються від тривалих аеробних тренувань?

3. Які основні вимоги та аспекти слід враховувати при розробці індивідуальної тренувальної програми для

розвитку фізичних якостей спортсмена з урахуванням його початкового рівня підготовки та конкретних цілей?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

КОРИСТЬ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ТРЕНУВАНЬ

Мета: вивчити та зрозуміти користь функціональних тренувань для покращення фізичної підготовки та здоров'я, а також ідентифікувати ситуації, коли ці тренування можуть бути необхідними або протипоказаними.

Завдання:

1. Проаналізувати користь функціональних тренувань для розвитку різних фізичних якостей.

2. Вивчити ситуації, коли функціональні тренування можуть бути протипоказаними або потенційно небезпечними для здоров'я.

Короткий огляд теми.

Функціональні тренування є важливою частиною здорового способу життя і можуть призвести до покращення як фізичного, так і психологічного стану організму. Функціональні тренування сприяють розвитку всіх основних фізичних якостей. Це допомагає підтримувати загальний рівень фізичної підготовки і покращує загальне здоров'я.

Ці тренування моделюють рухи, які ви виконуєте у повсякденному житті, такі як піднімання важкостей, розтягування і т. д. Розвиваючи ці рухи, покращується функціональність і легше впоратися з повсякденними завданнями. Вправи, які включають рухи у трьох площинах простору, можуть допомогти у покращенні біомеханіки тіла, зменшенні дисбалансу м'язів та покращенні гнучкості. Це може знизити ризик травм під час спортивних заходів та у повсякденному житті. Такі тренування можуть бути легко адаптовані для різних рівнів фізичної підготовки і мають

безліч варіацій вправ. Це дозволяє підходити до них як новачкам, так і досвідченим спортсменам.

Загалом, функціональні тренування є важливою частиною здорового способу життя і можуть призвести до покращення як фізичного, так і психологічного стану організму але існують ситуації, коли вони можуть бути протипоказаними або потенційно небезпечними для здоров'я. Наприклад: активні або нещодавні травми (розтягнені м'язи, розриви сухожиль, переломи), функціональні тренування можуть бути протипоказаними. Деякі хронічні захворювання, такі як серцева недостатність, проблеми з диханням, артрит та інші, можуть вимагати обережного підходу до фізичних навантажень. У вагітних жінок необхідно дбати про безпеку під час тренувань, тому що функціональні тренування можуть включати рухи, які можуть бути ризиковими для вагітних. Деякі функціональні тренування можуть бути дуже високою інтенсивності і вимагати відмінної фізичної підготовки та координації. Людям похилого віку або тим, хто має обмеження в русі, слід підходити до цих тренувань з особливою обережністю.

Кожна людина унікальна, і що підходить для одного, не завжди підходить для іншого. Важливо слухати своє тіло та реагувати на будь-які ознаки дискомфорту чи болю під час тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Яка користь та переваги тренувань для здоров'я, фізичної підготовки і загального самопочуття?
2. Коли і в яких ситуаціях тренування можуть бути протипоказаними або потенційно небезпечними для здоров'я?
3. Як можна мінімізувати ризики та зберегти безпеку під час тренувань для різних категорій осіб, таких як

початківці, люди з хронічними захворюваннями або травмами.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Мета: Ознайомити студентів із основними принципами тренувального процесу та їх роллю у досягненні оптимальних результатів в фізичній підготовці та спорті.

Завдання:

1. Детально вивчити основні принципи тренувань, таких як принцип навантаження, принцип прогресивного навантаження, принцип індивідуалізації тощо.

2. Проаналізувати, як кожен з принципів впливає на покращення фізичної підготовки та досягнення спортивних цілей.

3. Вивчити способи застосування принципів тренувального процесу в реальному спорті та фітнесі.

Короткий огляд теми.

Основні принципи, які визначають результативність тренувального процесу в фізичній підготовці та спорті:

Принцип навантаження. Цей принцип вказує на необхідність систематичного і регулярного навантаження для досягнення покращення фізичної підготовки. Він підкреслює важливість збільшення навантаження з плином часу (прогресивне навантаження) для досягнення поставлених цілей.

Принцип прогресивного навантаження. Цей принцип стверджує, що тренувальні навантаження повинні поступово зростати, щоб забезпечити адаптацію організму і покращення фізичної підготовки.

Принцип індивідуалізації. Кожна людина унікальна, і тренувальні програми повинні бути відповідні особистим

потребам, цілям та фізичному стану. Індивідуальний підхід до тренувального процесу важливий для досягнення найкращих результатів.

Принцип періодизації. Цей принцип включає поділ тренувального процесу на фази з різними цілями та інтенсивністю. Це допомагає уникнути перенавантаження та покращити адаптацію.

Принцип відпочинку і відновлення. Правильний режим відпочинку і відновлення є не менш важливим, ніж самі тренування. Порушення цього принципу може призвести до перенавантаження і травм.

Принцип специфічності. Тренувальні програми повинні бути специфічними для цілей та виду спорту, які ви переслідуйте. Це допомагає підготувати організм до конкретних завдань.

Принцип індивідуального реагування. Кожна людина може реагувати на тренувальні навантаження по-різному. Розуміння свого власного реагування на навантаження допомагає вдосконалити тренувальний процес.

Принцип раціональності та контролю. Ефективні тренування вимагають раціонального підходу та систематичного контролю за процесом.

Ці принципи можна застосовувати у практиці для досягнення найкращих результатів у фізичній підготовці та спорті.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні принципи тренувального процесу, і як вони взаємодіють між собою для досягнення фізичних цілей?

2. Як ви можете застосувати принципи тренувального процесу до розробки тренувальної програми для покращення силових показників?

3. Яким чином принципи індивідуалізації та специфічності впливають на підготовку спортсменів у різних видах спорту?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

СКЛАДАННЯ ПРОГРАМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Мета: створення програм функціональних тренувань для певних цілей, таких як покращення фізичної форми, здоров'я, розвиток конкретних навичок тощо.

Завдання:

1. Навчитися розробляти функціональні тренувальні програми з врахуванням особистих фізичних можливостей та обмежень.

2. Визначення об'єму та інтенсивності тренувань.

3. Розробка графіку тренувань.

Короткий огляд теми.

Розробка функціональної тренувальної програми вимагає уважного планування і врахування конкретних цілей, для досягнення певного результату.

Визначення цілей. Визначте, які цілі потрібно досягти через програму тренувань. Це може бути покращення витривалості, збільшення м'язової маси, схуднення, розвиток конкретних навичок (наприклад, зміцнення якогось певного м'яза чи групи м'язів).

Вибір вправ. Оберіть вправи, які будуть сприяти досягненню цілей. Це мають бути різноманітні вправи, щоб працювати різні м'язові групи і аспекти фізичної підготовки. Наприклад, для загального здоров'я і фітнесу це можуть бути прогулянки, біг, велосипед, аеробіка, а для збільшення м'язової маси - вправи з вагами.

Розробка об'єму та інтенсивності. Визначте кількість сетів, повторень і інтенсивність (вагу, опір) для

кожної вправи. Об'єм і інтенсивність повинні відповідати вашим цілям і рівню фізичної підготовки.

Розклад тренувань. Складіть розклад тренувань, вказавши, в які дні тренування. Зазвичай рекомендується включати в тренувальний план як мінімум 3-4 тренування на тиждень.

Врахування розвантажень і відпочинку. Забезпечте відпочинок для м'язів і організму. Включіть в розклад дні для відновлення та розвантаження. Розробіть систему прогресу, поступово збільшуючи об'єм і інтенсивність тренувань з плином часу.

Моніторинг та аналіз. Ведіть журнал тренувань для відстеження прогресу. Регулярно аналізуйте результати і вносьте необхідні зміни в програму тренувань, щоб досягти своїх цілей.

Безпека. Завжди контролюйте правила безпеки при виконанні вправ і використанні спорядження.

Системність і відповідність. Контролюйте систематичність і дисциплінованість у виконанні програми тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні кроки і фактори слід враховувати при розробці програми функціональних тренувань для досягнення конкретних фізичних цілей?

2. Як обрати вправи та визначити їхню інтенсивність для програми тренувань з урахуванням різних видів фізичної активності (аеробіка, силові тренування тощо)?

3. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості та фізичні обмеження при складанні програми функціональних тренувань, і як це можна зробити безпечно та ефективно?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Мета: ознайомити студентів із основними аспектами техніки виконання фізичних вправ та навчити правильній техніці виконання вправ для забезпечення ефективності тренувань і запобігання травматизму.

Завдання:

1. Вивчити основні принципи техніки виконання фізичних вправ: стабільність позиції, правильне дихання, контроль рухів та інші.
2. Проаналізувати помилки в техніці виконання вправ.
3. Пояснити важливість правильної техніки виконання вправ для попередження можливих травм та покращення результатів тренувань.

Короткий огляд теми.

Вивчення основних принципів техніки виконання фізичних вправ дуже важливе для досягнення успіху у тренуваннях, підвищення ефективності та запобігання травмам. Основні принципи техніки виконання вправ включають в себе такі аспекти:

Стабільність позиції. Правильна позиція тіла є основою для безпечного та ефективного виконання вправ. Зазвичай це включає в себе правильне розташування ніг, корпусу і голови для забезпечення стабільності і підтримки під час руху.

Правильне дихання. Відповідне дихання грає важливу роль у забезпеченні необхідного потоку кисню до м'язів та контролі рухів. Важливо знати, коли вдихати і видихати під час виконання вправ.

Контроль рухів. Контроль рухів означає усвідомлене та плавне виконання кожного етапу вправи. Це допомагає запобігти пошкодженням м'язів і суглобів.

Правильне положення рук і ніг. В завданнях, де задіяні руки і ноги, важливо дотримуватися правильного положення, щоб уникнути перенапруження або травм.

Контроль ваги та опори. Вправи, які включають в себе підняття ваги або статичну опору, повинні виконуватися з урахуванням правильної техніки, щоб уникнути травм.

Синхронізація рухів і дихання. В деяких вправах важливо правильно синхронізувати рухи з диханням, щоб підтримувати стабільну позицію та запобігти перенапруженню.

Корекція помилок. Під час виконання вправи важливо бути здатним вчасно виявити та виправити будь-які помилки у техніці виконання.

Поступовий прогрес. Розпочинати з легших варіацій вправ і поступово підвищувати їхню складність і інтенсивність, дотримуючись правильної техніки протягом всього процесу тренувань.

Засвоєння цих основних принципів техніки допомагає забезпечити безпечність і ефективність тренувань, а також досягнення кращих результатів у фізичній активності.

Питання для модульного контролю.

1. Як правильна техніка виконання вправ впливає на результати тренувань та загальне фізичне здоров'я?

2. Які загальні принципи та правила важливі при виконанні фізичних вправ для забезпечення їхньої ефективності та безпеки?

3. Які методи можна використовувати для вивчення та вдосконалення техніки виконання вправ, і як вони допомагають у покращенні результатів тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11

ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДО, ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Мета: розробка та застосування методів для вимірювання ключових показників фізичного стану, таких як пульс, артеріальний тиск, дихальна функція та інші.

Завдання:

1. Навчитися виміряти базові показники фізичного стану, такі як пульс, артеріальний тиск, дихальну функцію та інші показники учасників перед початком тренувань.

2. Навчитися вимірювати та фіксувати показники фізичного стану до, під час, та після проведення тренувань для вивчення реакції організму на фізичні навантаження.

Короткий огляд теми.

Перед початком будь-яких тренувань важливо оцінити фізичний стан учасників. Це може включати в себе вимір пульсу, артеріального тиску та інших показників. Оцінка базового рівня фізичної підготовки допомагає тренеру адаптувати програму тренувань до індивідуальних потреб і можливостей учасників. Знання базового рівня фізичної підготовки допомагає учасникам визначити конкретні цілі тренувань. Наприклад, якщо фізичний стан низький, мета може бути спрямована на покращення загальної фізичної форми. У разі високого рівня підготовки цілі можуть бути спрямовані на збільшення м'язової маси або підвищення спортивних досягнень.

Під час тренувань важливо вимірювати та фіксувати показники фізичного стану, такі як пульс, артеріальний тиск та дихальна функція. Це допомагає визначити, як організм реагує на фізичні навантаження і чи відбувається адаптація. Порівнюючи дані до та під час тренувань, можна оцінити, наскільки організм адаптується до навантажень. Ця інформація допомагає коригувати інтенсивність та обсяг тренувань для досягнення найкращих результатів без

перенапруження. Вивчення впливу навантажень допомагає також виявляти можливі надмірні навантаження та попереджати можливі травми, що виникають внаслідок неправильного або надмірного навантаження.

Врахування цих аспектів допомагає забезпечити безпеку та ефективність тренувань, а також допомагає досягнути фізичних цілей з мінімальними ризиками для здоров'я.

Збір даних після тренувань також є важливою частиною процесу оцінки фізичного стану та ефективності тренувань. Виміряйте пульс та артеріальний тиск учасників після закінчення тренувань. Ці дані допоможуть визначити, наскільки швидко серце відновлює свій нормальний ритм та які зміни відбулися під час тренувань. Виміряйте частоту дихання та об'єм легенів після тренувань. Це допоможе визначити, які зміни відбулися у дихальній системі та рівень втоми. Проведіть опитування або спостереження, щоб з'ясувати, як учасники відчують себе після тренувань. Чи є сильна втома, підвищена енергія, дискомфорт або інші симптоми? Порівняйте дані після тренувань із вихідними показниками, які були виміряні до тренувань. Визначте, чи стався позитивний ефект від тренувань, чи відбулися зміни у фізичному стані. На основі аналізу результатів розробіть або скоригуйте програму тренувань, якщо це необхідно. Якщо результати показують, що учасники перевтомилися або недостатньо навантажилися, адаптуйте тренувальний план для досягнення найкращих результатів та уникнення травм.

Збір даних після тренувань допомагає визначити ефективність програми тренувань і реакцію організму на фізичні навантаження. Це дозволяє тренерам і учасникам краще розуміти, як досягти фізичних цілей та забезпечити безпеку під час тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні параметри фізичного стану організму можна виміряти та відслідковувати перед тренуваннями, під час них та після них для оцінки впливу фізичних навантажень?

2. Як вимірювання пульсу, артеріального тиску та дихальної функції допомагають оцінити реакцію організму на фізичні тренування та адаптацію до них?

3. Які можливі висновки можна зробити на основі даних, зібраних після тренувань, і як ця інформація може бути використана для оптимізації тренувальної програми та досягнення фізичних цілей?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

Мета: ознайомити студентів з необхідністю запобігання травм під час занять спортом та фізичною активністю. Проаналізувати основні чинники, які можуть призвести до травм під час тренувань і спортивних занять.

Завдання:

1. Визначити основні чинники ризику травм під час фізичних занять і спортивних тренувань.

2. Розробити конкретні заходи та рекомендації щодо профілактики травм на тренуваннях.

Короткий огляд теми.

Основні чинники ризику травм під час фізичних занять і спортивних тренувань:

Невірна техніка виконання вправ. Похибки у виконанні вправ можуть призвести до травм, особливо при піднятті важких ваг.

Надмірне навантаження. Завищене навантаження без достатнього відпочинку та відновлення може сприяти перенапруженню та травмам.

Недостатня розминка та розтяжка. Відсутність або неправильне виконання розминки та розтяжки може призвести до розтягнення м'язів та суглобів.

Несправні тренувальні прилади та обладнання. Пошкоджені або несправні тренувальні прилади можуть створювати небезпечні ситуації.

Відсутність відповідного обладнання захисту. Недостатнє використання захисного обладнання, такого як шоломи, рукавиці або захисні подушки, може призвести до травм голови, рук та інших частин тіла.

Розробка конкретних заходів та рекомендацій щодо профілактики травм на тренуваннях.

Навчання правильній техніці виконання вправ. Проведіть навчальні сесії щодо правильної техніки виконання вправ та відповідних рухів.

Встановлення і контроль навантажень. Розробіть індивідуальні тренувальні плани, які враховують рівень фізичної підготовки кожного учасника та відповідають їхнім цілям. Контролюйте навантаження та дотримання плану.

Обов'язкова розминка та розтяжка. Забезпечте належну розминку та розтяжку перед тренуваннями та після них, щоб підготувати м'язи та суглоби до фізичної активності та зменшити ризик травм.

Проведення регулярних інструктажів та безпеки. Організуйте інструктажі з безпеки для учасників, де наголошується на важливості правильної техніки та уникнення ризикованих дій.

Перевірка та обслуговування обладнання. Регулярно перевіряйте стан тренувальних приладів і обладнання та вчасно виправляйте можливі несправності.

Вимоги до захисного обладнання. Вимагайте від учасників використовувати захисне обладнання, де це необхідно, і забезпечте його наявність.

Навчання надання першої домедичної допомоги. Навчання першої домедичної допомоги для тренерів і учасників, для того, щоб вони знали, як відреагувати на травми під час тренувань.

Ці заходи та рекомендації спрямовані на зниження ризику травм та забезпечення безпечних і ефективних тренувань.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні чинники ризику травматизму можуть виникнути під час фізичних занять та спортивних тренувань, і як їх можна ідентифікувати та уникнути?

2. Які конкретні заходи та стратегії можна рекомендувати для профілактики травм на тренуваннях та спортивних змаганнях?

3. Як важливо навчати учасників правильній техніці виконання вправ та надавати їм інформацію щодо безпеки під час фізичної активності? Як це може допомогти в попередженні травматизму?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13 МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Мета: ознайомити студентів з необхідністю відновлення організму після тренувань та фізичних навантажень для досягнення оптимальної фізичної

підготовки та опрацювати різні методи та підходи до відновлення після тренувань, такі як розминка, масаж, релаксація, харчування та інші.

Завдання:

1. Визначити індивідуальні потреби спортсменів у відновленні, враховуючи їхню фізичну підготовку та цілі.
2. Розробити індивідуальні програми відновлення, включаючи розминку, масаж, харчування, регенерацію та інші методи.

Короткий огляд теми.

Визначення індивідуальних потреб спортсменів у відновленні - це важлива складова процесу тренувального планування. Індивідуальні потреби можуть значно відрізнятись в залежності від різних факторів, включаючи фізичну підготовку, вид спорту, частоту тренувань та особисті цілі спортсмена. На основі зібраних даних можна розробити індивідуальний план відновлення, який включатиме в себе відповідні методи та стратегії для задоволення конкретних потреб спортсмена. Такий підхід допоможе покращити продуктивність та зменшити ризик травм, сприяючи загальному успіху в спорті.

Оцінка фізичної підготовки.

Провести оцінку поточного рівня фізичної підготовки спортсмена, включаючи силу, витривалість, гнучкість, швидкість та інші показники.

Аналіз виду спорту.

Врахувати специфіку конкретного виду спорту та його вплив на організм. Наприклад, аеробні види спорту можуть потребувати більшого акценту на кардіоваскулярному відновленні, тоді як силові види спорту можуть вимагати акценту на відновленні м'язів.

Частота та інтенсивність тренувань.

З'ясувати, як часто спортсмен тренується і яка інтенсивність його тренувань. Чим більше тренувань і вища інтенсивність, тим більше потрібно уваги до відновлення.

Оцінка попередніх травм і навантажень.

Врахувати історію попередніх травм та навантажень спортсмена, щоб уникнути повторних травм і забезпечити їхнє належне відновлення.

Особисті цілі спортсмена.

Поговорити з спортсменом про його особисті цілі та амбіції. Якщо спортсмен має певні цілі (наприклад, підвищення продуктивності, змагання, досягнення певного результату), ці цілі повинні бути враховані при розробці плану відновлення.

Існує багато методів відновлення після тренувань, і вони можуть бути використані в залежності від типу тренувань, індивідуальних потреб та мети спортсмена. Ці методи можуть бути використані окремо або в комбінації, залежно від потреби, для максимального результату.

Розминка та розтяжка.

Активна розминка. Легкі аеробні вправи, такі як біг або велосипед, допомагають підготувати м'язи та серце до тренування і зменшують ризик травм.

Розтяжка. Розтяжка м'язів після тренування може зменшити напругу і покращити гнучкість.

Масаж.

Спортивний масаж. Масаж допомагає розслабити м'язи, поліпшити кровообіг і вивести зайві токсини.

Правильне харчування.

Білки і вуглеводи. Відновлення включає прийом білків та вуглеводів для відновлення глікогену та м'язового білка.

Гідратація. Питна режим для відновлення рівня рідини в організмі.

Відпочинок і сон.

Повноцінний сон. Якісний сон важливий для відновлення фізичної та психічної енергії.

Регулярні перерви. Відпочинок між тренуваннями та відпочинок від спортивних змагань.

Фізіотерапія та кріотерапія.

Фізіотерапевтичні процедури. Застосування терапевтичних методів, таких як ультразвук, лазерна терапія і т. д., для поліпшення відновлення.

Психологічні методи

Релаксація та медитація. Заспокійливі техніки для зниження стресу та покращення психічного стану.

Активний відпочинок.

Легка аеробна активність. Проведення легкого плавання або прогулянок для покращення кровообігу і сприяння відновленню.

Психологічний відпочинок.

Віддаленість від тренувань і змагань. Психологічний відпочинок включає в себе позитивне мислення та віддаленість від стресових ситуацій.

Холод та тепло.

Кріотерапія. Застосування холоду для зменшення запалення та відновлення м'язів.

Теплова терапія. Використання тепла для полегшення напруги та зняття болю.

Питання для модульного контролю.

1. Які фактори варто враховувати при виборі методів відновлення після інтенсивних фізичних тренувань, і як вони можуть відрізнятися для різних видів спорту?

2. Як правильно планувати розминку і розтяжку після тренувань, і як це допомагає відновити м'язи та запобігти травмам?

3. Які рекомендації щодо харчування та гідратації можна надати спортсменам для оптимального відновлення після тренувань та підтримки фізичної форми?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14 РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Мета: розглянути принципи збалансованого та раціонального харчування та зрозуміти важливість харчових компонентів і їх вплив на здоров'я.

Завдання:

1. Дослідити вплив правильного та неправильного харчування на здоров'я та фізичну підготовку, включаючи можливі наслідки для серцево-судинної системи, метаболізму, імунної системи і т. д.

2. Розробити рекомендації щодо поліпшення харчового раціону та способів вдосконалення звичок харчування.

Короткий огляд теми.

Правильне та неправильне харчування мають значний вплив на здоров'я та загальний стан організму.

Вплив правильного та неправильного харчування на здоров'я та фізичну підготовку.

Серцево-судинна система. Правильне харчування, багате на овочі, фрукти, повнозернові продукти та низькожирні джерела білка, сприяє зниженню ризику розвитку серцевих захворювань. Неправильне харчування, включаючи велику кількість насичених жирів і цукрів, може призвести до атеросклерозу і підвищеного артеріального тиску.

Метаболізм. Правильне харчування допомагає підтримувати нормальний обмін речовин, сприяє збереженню здорової маси тіла та регулюванню глюкози в крові. Неправильне харчування може призвести до набору

зайвої ваги, розвитку інсулінорезистентності та діабету 2 типу.

Імунна система. Правильне харчування забезпечує необхідні вітаміни та мінерали для підтримки імунної системи. Неправильне харчування, яке включає дефіцит важливих поживних речовин, може призвести до зниження імунної відповіді та збільшення ризику захворювання.

Фізична підготовка. Правильне харчування забезпечує енергію для тренувань та сприяє відновленню після фізичних навантажень. Неправильне харчування може призвести до втоми, розладу шлунково-кишкового тракту та погіршення результатів тренувань.

Рекомендації щодо поліпшення харчового раціону та способів вдосконалення звичок харчування.

Раціональний раціон. Рекомендується скласти раціон з різноманітних продуктів, включаючи овочі, фрукти, білки, гарніри та здорові джерела жирів, такі як горіхи та риба.

Контроль порцій. Важливо слідкувати за розмірами порцій, щоб уникнути переїдання.

Гідратія. Пити достатню кількість води впродовж дня для підтримки нормального обміну речовин та функцій організму.

Регулярні прийоми їжі. Зберігати регулярний режим прийому їжі, щоб уникнути голодування та перекусів.

Обмеження оброблених продуктів і цукрів: Обмеження вживання продуктів з великим вмістом цукрів і шкідливих жирів, таких як фастфуд і солодощі.

Самоспостереження. Вести щоденник харчування для відстеження споживання калорій та поживних речовин.

Консультація з фахівцем. Звернутися до дієтолога чи лікаря для індивідуальних порад та рекомендацій щодо харчування.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні принципи збалансованого харчування, які слід враховувати при складанні раціону для підтримки здоров'я та фізичної активності?
2. Як правильно контролювати калорійність щоденного раціону і забезпечувати необхідну кількість поживних речовин для підтримки оптимальної фізичної форми?
3. Які основні поради щодо покращення звичок харчування та ведення здорового способу життя через правильне харчування?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15 ВИДИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Мета: вивчити основні принципи спортивного харчування. Ознайомитися з різними видами спортивного харчування та їхніми застосуваннями.

Завдання:

1. Вивчити та розібратися у фундаментальних принципах спортивного харчування, включаючи співвідношення макро- та мікроелементів, важливих для спортсменів.
2. Розглянути та проаналізувати різні види спортивного харчування, такі як передзмагальне, відновлювальне, масове тощо.
3. Вивчити, як правильне спортивне харчування може вплинути на фізичну підготовку та результати спортсменів.

Короткий огляд теми.

Спортивне харчування спрямоване на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення об'єму м'язів, нормалізацію обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла і в цілому на збільшення якості та тривалості

життя. Але потрібно розуміти, що спортивне харчування – це добавка до основного раціону людини, причому – саме добавка, бо спортивне харчування ніколи не замінить природну їжу. Воно є лише доповненням до правильно побудованих тренувань і збалансованого харчування для поліпшення результатів у спорті.

Правильне спортивне харчування допомагає спортсменам максимально використовувати свій потенціал та досягати високих результатів у своєму виді спорту.

Принципи спортивного харчування включають в себе раціональний підхід до складання раціону, щоб забезпечити спортсменам необхідну кількість енергії, макроелементів (білки, жири, вуглеводи) та мікроелементів (вітаміни, мінерали), необхідних для оптимальної фізичної активності та відновлення організму, допомагають спортсменам досягти оптимальної фізичної форми, покращити результати та зберегти здоров'я під час спортивних заходів.

Баланс макроелементів.

Білки. Важливі для будівництва та ремонту м'язів. Спортсмени повинні споживати достатню кількість білків для підтримки м'язової маси та відновлення після тренувань. Джерелами білка можуть бути м'ясо, риба, яйця, молочні продукти та рослинні джерела, такі як соя та горіхи.

Жири. Жири є важливими для постачання енергії та забезпечення нормальної функції органів. Спортсмени повинні обирати здорові джерела жирів, такі як оливкова олія, авокадо та риба, і обмежувати насичені та трансжири, які можуть бути шкідливими для здоров'я.

Вуглеводи. Вуглеводи є головним джерелом енергії для спортсменів. Вони допомагають запасати глікоген у м'язах, що використовується під час фізичних навантажень. Важливо обирати складні вуглеводи, які поступово

звільняють енергію, такі як повнозернові продукти, овочі та фрукти.

Відповідна кількість калорій. Спортсмени повинні споживати достатню кількість калорій, щоб забезпечити витрати енергії під час тренувань та відновлення організму. Кількість калорій повинна бути відповідною до фізичних активностей та цілей спортсмена (збільшення маси, зниження ваги, підтримка поточного рівня).

Водний баланс. Вода важлива для регуляції температури тіла та виведення токсинів. Спортсмени повинні забезпечити відповідний водний баланс, особливо під час тренувань.

Мікроелементи та вітаміни. Спортсмени повинні отримувати достатню кількість мікроелементів та вітамінів, таких як залізо, кальцій, вітамін D, C, що важливі для м'язів, кісток та імунної системи.

Індивідуальний підхід. Спортивне харчування повинно бути індивідуалізованим для кожного спортсмена, враховуючи його фізичну активність, цілі та індивідуальні потреби.

Харчування в правильний час. Спортсмени повинні споживати їжу відповідно до графіку тренувань та змагань, щоб забезпечити оптимальну енергію під час фізичної активності.

Вегетаріанське або веганське спортивне харчування. Забезпечити необхідні живильні речовини спортсменам, які не споживають м'ясо або тваринні продукти. Вибір рослинних джерел білка, забезпечення необхідних вітамінів та мінералів, таких як вітамін B12 та залізо.

Види спортивного харчування:

Протеїн: призначення – забезпечити людину достатньою кількістю білка в раціоні

Гейнер: призначення – забезпечити потрібну кількість вуглеводів і білків у раціоні

Креатин: призначення – забезпечити організм необхідними ресурсами для впевненого росту силових показників.

Амінокислотний комплекс: призначення – забезпечити організм білком, поділеним на окремі амінокислоти для найкращого засвоєння

ВСАА: призначення – відновлення м'язів після тренування

Передтренувальні комплекси: призначення – допомогти найбільш ефективно провести тренування

Вітаміни і мінерали: призначення – забезпечити організм підвищеною кількістю вітамінів, мінералів та інших корисних речовин.

Жиропалювачі: призначення – допомогти позбутися жирових відкладень

Енергетики – сприяють підвищенню активності людини.

Це лише деякі з основних видів спортивного харчування, і кожен вид може бути адаптований до індивідуальних потреб спортсмена і характеру їхнього виду спорту. Найкращий вибір спортивного харчування залежить від цілей, фізичних потреб і особистих уподобань спортсмена.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні різниці між передзмагальним, відновлювальним та масовим спортивним харчуванням і в яких ситуаціях вони використовуються?

2. Які особливості харчування спортсменів, які борються з вагою, і як збалансувати калорії та харчові речовини для досягнення спортивних цілей?

3. Як вегетаріанське або веганське спортивне харчування може бути оптимізоване для забезпечення всіх необхідних живильних речовин для спортсменів?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: *2-й семестр, екзамен.*

Методи контролю

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацює 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										
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Бали	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. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посібник. Вінниця : Планер. 2016. 159 с.
2. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. С. 58–61.
3. Гаєва С. О., Гаєвий В. Ю., Рябіна С. А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять.
4. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2012. С. 299–301.
5. Луценко Л. С., Бодренкова І. О., Мошенська Т. В. Функціональне тренування з жінками першого зрілого віку, які займаються аеробікою. *Наука і освіта*. 2016. С. 139–144.
6. Опришко Н. Вплив вправ функціональної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток. *Молода спортивна наука України*. 2014. С. 94–97.
7. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнестехнології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2016. 351 с.
8. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. : П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 88 с.
9. Носко М. О., Гаркуша С. В., Бріжата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті :

навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання». Чернігів, 2018. 266 с.

10. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / 2-ге вид. перероб. та доп. К. : КНТ, 2018. 256 с.

11. Донченко В. І., Ємець А. В., Скріннік Є. О. Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ : навч.- методичний посібник. Полтава, 2018. 130 с.

12. Єднак В. Д., Іваськів С. М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010. 206 с.

13. https://www.youtube.com/watch?v=vXy9_zFoJaM&t=21s – Функціональне тренування @nove.tilo.

14. <https://www.youtube.com/watch?v=ztsvU3WVKpA> – Тренування на все тіло @boyko_trainer.

15. <https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEGNj0> – Які основні принципи здорового харчування?

16. <https://www.youtube.com/watch?v=Fy-c32nVayM> – Здорове харчування: що мені варто знати про вітаміни?

17. <https://www.youtube.com/watch?v=a-bxUTgysks> – Здорове харчування: що мені варто знати про білки?

18. <https://www.youtube.com/watch?v=JDhC8egBJRw> – Здорове харчування: що мені варто знати про білки?