

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

09-02-40М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання» (спортивне відділення з фітнесу)
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП
всіх форм навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 2
від 21.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (спортивне відділення з фітнесу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Сініцина О. В., Петрук Л. А., Підгурська О. П., Бірук І. Д. – Рівне : НУВГП, 2024. – 33 с.

Укладачі:

Сініцина О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання;

Петрук Л. А., старший викладач кафедри фізичного виховання;

Підгурська О. П., старший викладач кафедри фізичного виховання;

Бірук І. Д., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© О. В. Сініцина,
Л. А. Петрук,
О. П. Підгурська
І. Д. Бірук, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	8
Практичне заняття № 1-2 (4 год). Ознайомлення з методиками визначення стану здоров'я і фізичного розвитку, оцінка рівня фізичної підготовки.	8
Практичне заняття № 3-5 (6 год) . Ознайомлення з гігієнічними основами. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.	10
Практичне заняття № 6-8 (6 год). Ознайомлення з методикою и проведенням комплексу вправ з фітнесу на місці.	13
Практичне заняття № 9-11 (6 год). Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	14
Практичне заняття № 12-14 (6 год). Ментальні фітнес-програми. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	16
Практичне заняття № 15-17 (6 год). Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань. Вправи в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка.	18
Практичне заняття № 18-19 (4 год). Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики.	20
Практичне заняття № 20-21 (4 год). Загально-розвиваючі вправи для формування правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога.	23
Практичне заняття № 22-24 (6 год). Ознайомлення з методиками проведення комплексу вправ з фітнесу	26

для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.	
Практичне заняття № 25-27 (6 год). Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Спеціальні вправи для реабілітації організму.	28
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	32
ЛІТЕРАТУРА	33

ВСТУП

Методичні вказівки до виконання практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (спортивне відділення з фітнесу)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП».

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, здоровою, міцною.

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

У результаті виконання практичних завдань студенти набувають знання щодо популяризації здорового способу життя у суспільстві та своєму оточенні вмінню застосовувати набуті навички для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Ознайомлення з методиками визначення стану здоров'я і фізичного розвитку, оцінка рівня фізичної підготовки.	4
2	Тема 2. Ознайомлення з гігієнічними основами. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.	6
3	Тема 3. Ознайомлення з методикою и проведенням комплексу вправ з фітнесу на місці.	6
4	Тема 4. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	6
5	Тема 5. Ментальні фітнес-програми. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	6
6	Тема 6. Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань. Вправи в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка.	6
7	Тема 7. Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики.	4
8	Тема 8. Загально-розвиваючі вправи для формування правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога.	4
9	Тема 9. Ознайомлення з методиками проведення комплексу вправ з фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.	6

10	Тема 10. Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Спеціальні вправи для реабілітації організму.	6
	Разом:	54

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1-2 (4 год)

Ознайомлення з методиками визначення стану здоров'я і фізичного розвитку, оцінка рівня фізичної підготовки

Мета: Ознайомити з основними методиками масового дослідження фізичного розвитку та стану здоров'я .

Завдання:

1. Знати основні методи визначення стану здоров'я та фізичного розвитку.
2. Навчити визначати рівень фізичної підготовки.

Короткий виклад теми

Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму під впливом умов життя, що визначається антропометричними показниками (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легенів – ЖЄЛ, пропорційність частин тіла, станова сила, а також морфо функціональні показники окремих органів та систем: серцево – судинної, дихальної, нервової, травлення і виділення та ін.) та результатами тестів з основних фізичних здібностей (сили, витривалості, спритності, гнучкості).

Основними методами масового дослідження фізичного розвитку є зовнішній огляд (соматоскопія) та антропометрія. Під час визначення рівня фізичного розвитку враховують морфологічні показники: довжину тіла (зріст), масу тіла (вагу) та окружність грудної клітини

До суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою.

Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані з антропометричними вимірами (наприклад, вимір маси тіла, зросту, обхват погруддя, шиї, плеча, стегна, гомілки),

частотою дихання, життєвою ємкістю легенів, пульсом, артеріальним тиском.

Одним з найвідоміших методів визначення фізичного розвитку та стану здоров'я є Проба Руф'є – Діксона – тест для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. При обстеженні людина спочатку проводить 5 хв. у спокійному стані сидячи або лежачи. Після цього підраховується пульс за 15 секунд (P1). Потім здійснюється 30 присідань за 45 секунд. Зразу ж після цього підраховується у стані спокою пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини після закінчення навантаження. Результати оцінюються за індексом, що визначається за формулою:

Індекс Руф'є $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Індекс Руф'є					
Результат	15-18 років	13-14 років	11-12 років	9-10 років	7-8 років
Погано	15 та більше	16,5 та більше	18 та більше	19,5 та більше	21 та більше
Слабо	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Задовільно	6-10	7,5-11,4	9-13	10,5-14,5	12-16
Добре	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Відмінно	до 0,5	до 1,5	до 3	до 4,5	до 6

Оцінювання фізичної підготовленості передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості. Проведення тестування здійснюється відповідно до вимог навчальних програм з фізичної культури, рекомендованих

Міністерством освіти і науки України та наказу Міністра оборони України від 30.12.2009 № 685.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення методів стану здоров'я та фізичного розвитку.
2. Охарактеризуйте основні показники стану здоров'я.
3. Поясніть як визначається рівень фізичної підготовленості.

Практичне заняття № 3-5 (6 год)

Ознайомлення з гігієнічними основами. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.

Мета: Ознайомити зі складовими особистої гігієни, виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Завдання:

1. Знати складові особистої гігієни.
2. Визначити принципи здорового способу життя.
3. Засвоїти основні вправи ранкової гігієнічної гімнастики.

Короткий виклад теми

Особиста гігієна це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань, тобто додержання вимог і правил заради збереження власного здоров'я і працездатності.

Особиста гігієна ґрунтується на принципах збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності людини. Вона спрямована на профілактику хвороб, створення сприятливих умов для життя й хорошого самопочуття.

Складові особистої гігієни: догляд за шкірою тіла, догляд за волоссям, гігієна помешкання, догляд за нігтями рук і ніг, гігієна взуття, догляд за порожниною рота, гігієна одягу, догляд за обличчям.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

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

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики № 1- необхідний мінімум.

Якщо у вас особливо немає ні часу, ні бажання на всі ці багаторазові підходи, все одно не відмовляйтесь від зарядки-зробіть необхідний мінімум.

Для розігріву достатньо буде:

- спочатку нахилити голову в різні сторони, а також обережно повернути нею праворуч та ліворуч;
- виконати кругові рухи плечима;
- кругові рухи кистями;
- оберти рук в ліктьових та плечових суглобах вперед та назад;
- нахили корпусом праворуч та ліворуч, вперед та назад;
- неглибокі присідання до 15 разів;
- планки. Можна почати робити її з колін, якщо одразу складно перейти до класичного варіанту.

Виконуйте вправи не наспіх, повільно – щоб аж відчувати, як розтягуються м'язи.

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики № 2

Робіть ці вправи кожного дня по 10 хвилин і будете мати усі переваги людини яка веде здоровий спосіб життя.

Кількість повторень виконання вправ залежить від індивідуальних відхилень у стані здоров'я.

Вправа 1. Робимо повороти головою в бік, розминаємо шию.

Стаємо рівно, ноги на ширині плечей, руки кладемо пояс. Обережно, без різких рухів повертаємо голову ліворуч, а потім праворуч. Підборіддя рухається до плеча.

Ця вправа знімає напругу з м'язів шиї та налагоджує кровообіг до голови.

Вправа 2. Колові обертання руками.

Стійку не змінюємо, руки опускаємо вздовж тулуба. Спина пряма, плечі розслаблені. Починаємо робити оберти руками по колу 10 – 15 обертань в один бік, потім 10 – 15 обертань в інший.

Ця вправа активує кровообіг по корпусу. Тонізує та зміцнює м'язи суглобів.

Вправа 3. Оберт корпусу.

Ноги ставимо трохи ширше плечей, щоб не втрачати рівновагу. Руки розташовуємо на талії. Спину та шию тримаємо рівно. Корпус повертаємо праворуч. Вздовж грудей в той самий бік простягніть ліву руку. Тазом намагаємось не рухати. Повертаємось у вихідну позицію і так само робимо оберт ліворуч.

Ця вправа змінює та тонізує м'язи спини.

Вправа 4. Кругові оберти тазом.

Ноги ставимо трохи ширше за ширину плечей, руки кладемо на талію. Робимо кругові обертання тазом праворуч, а потім ліворуч по 7 – 10 обертів у один бік, а потім в інший. Допомагаємо корпусом та ногами, підтримуємо широку амплітуду.

Ця вправа допомагає розігріти область попереку, привести до тонусу м'язи живота.

Вправа 5. Присідання.

Ставимо ноги так, щоб вам було зручно присідати. Руки перед собою, спина та шия прямі.

Ця вправа зміцнює м'язи ніг. Стимулює серцево – судинну систему.

Питання до співбесіди:

1. Назвіть складові особистої гігієни.
2. Принципи здорового способу життя.
3. Виконання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Практичне заняття № 6-8 (6 год)

Ознайомлення з методикою та проведенням комплексу вправ з фітнесу на місці

Мета: Сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку .

Завдання:

1. Формувати потребу і вміння самостійно займатися фізичними вправами.
2. Свідомо застосовувати вправи на місці з метою підвищення працездатності і зміцнення здоров'я;
3. Удосконалювати функціональні можливості основних систем організму;
4. Розвивати рухові здібності та чуття ритму.

Короткий виклад теми

Комплекс вправ на місці

1. В.п. (вихідне положення) – о.с. (основна стійка), руки на пояс. 1). Нахил голови вперед, 2). Нахил голови назад, 3). Нахил голови вліво, 4). Нахил голови вправо. Повторити 4-6 раз.

2. В.п. – о.с. 1). Руки в сторони. 2). Хлопок над головою, 3). Руки в сторони. 4). В.п. Повторити 8-10 раз.

3. В.п. – стоячи, кисті до плечей, ноги разом. 1-4). Колові рухи у плечовому суглобі вперед. 5-8). Колові рухи у плечовому суглобі назад. Повторити 4-6 раз у кожному напрямі.

4. В.п. – стоячи, кисті до плечей,ноги разом. 1). Руки в сторони, випад лівою ногою вперед, 2). В.п. 3). Руки в сторони, випад правою ногою вперед. 4). В.п. Повторити 4-6 рази кожною ногою.

5. В.п. – о.с., руки на пояс. 1). Оберт тулуба вліво. 2). В.п.,3). Оберт тулуба вправо. 4). В.п. Повторити 6-8 раз.

6. В.п. – ноги нарізно, руки вгору .1). Нахил тулуба вправо,2). В.п. 3). Нахил тулуба вліво. 4). В.п. Повторити 8-10 раз.

7. В.п. – о.с. 1). Руки в сторони, 2). Зігнути ліве коліно і підтягнути руками до груді. 3). Опустити ногу, руки в сторони, 4). в.п. 5-8). Те саме правим коліном. Повторити 4-6 раз.

8. В.п – Стоячи, ноги нарізно. 1). Присісти руки вперед. 2). В.п. Повторити 8-10 раз .

9. В.п. стоячи, руки вперед. 1). Мах правою ногою до лівої руки. 2). В.п. 3). Мах лівою ногою до правої руки. 4). .п. Повторити 6-8 раз.

10. В.п. – о.с., руки на пояс. 1-4). Стрибки на обох ногах. Повторити 8-10 раз.

Питання до співбесіди:

1. Назвіть вихідні положення при виконанні вправ на місці.
2. Виконання комплексу вправ з фітнесу на місці.

Практичне заняття № 9-11 (6 год)

Фітнес – програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка

Мета: Засвоїти технології рухової активності аеробної спрямованості.

Завдання:

1. Розглянути характеристики фітнес – програм аеробної спрямованості.
2. Засвоїти найбільш розповсюджені фітнес – програми аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

Короткий виклад теми

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності.

Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури. У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.).

Аеробіка К. Купера. Однією з найпопулярніших і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К. Купера (США). Купер називав аеробними вправи, що вимагають великої кількості кисню протягом тривалого часу, що змушують організм удосконалювати системи, які відповідають за споживання кисню. Аеробні вправи, як правило, пов'язані з подоланням довгих дистанцій в повільному темпі, а не з виконанням швидкісних ривків. Відповідь організму на фізичне навантаження проявляється в тренувальному ефекті, що викликає позитивні зміни в діяльності серцево-судинної системи, нормалізує артеріальний тиск і обмін речовин. В основі підвищення

функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін.

Питання до співбесіди:

1. Що означає термін аеробіка.
2. Основні засоби фітнес-програм аеробної спрямованості.
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими.

Практичне заняття № 12-14 (6 год).

Ментальні фітнес-програми. Фітнес – йога.

Пілатес. Стретчинг

Мета: Дати студентам загальне поняття щодо основних ментальних фітнес-програм.

Завдання:

- 1.Знати основні ментальні фітнес-програми.
- 2.Засвоїти виконання вправ ментальних фітнес – програм.
- 3.Визначити що включає в себе ментальний фітнес.

Короткий виклад теми

Програми ментального фітнесу спрямовані на покращення гнучкості та рухливості хребта і суглобів, розвиток рівноваги і координації рухів, нормалізацію м'язового тону, корекцію постави, формування рельєфності тіла та усунення психоемоційного стресу.

Терміном ментальний фітнес «Здорове тіло» в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу, як програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого фітнесу», вони стали дуже популярними у ХХІ ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу,

покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб.

Ментальний фітнес включає в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію. Ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. До таких програм належать фітнес-йога, Пілатес, стретчинг.

Комплекс вправ, фітнес – йога для розвитку рухливості і гнучкості хребта.

1. В.п. (вихідне положення) – Сидячи на колінах і гомілковостопному суглобі.1). Тулуб нахилити вперед. 2). Обидві руки витягнуті вперед в упорі.3). Почати рух тулуба вперед, опираючись на обидві руки, до повного випрямлення ніг і рук.4). Таз в кінці руху притиснути до підлоги. Рух повторити в зворотному напрямку . Вправу виконувати повільно. Кількість повторень – 10-15 разів.

2. В.п. – Лежачи на підлозі обличчям донизу, руки витягнуті вперед.1). Одночасно підняти вгору руки і ноги. 2) Прогнутися у попереку. В такому стані залишитись на 3-5 секунд і повернутися до вихідного положення. Вправа виконувати повільно, амплітуда максимальна. Кількість повторень – 10-15 разів.

3. В.п. – Стоячи в упорі на руках попереду, таз і ноги притиснуті до підлоги, голова закинута назад, тулуб прогинається назад. 1-2). Опираючись на долоні та стопи, підняти таз на максимальну висоту. 3-4). Повернутися у зворотному напрямку. Рух повільний, амплітуда максимальна. Кількість повторень – 10-15 разів.

4. В.п. – 3 положення лежачи на спині, зігнути руки і ноги для опори. 1). Підняти таз на максимальну висоту. 2). Затриматися у такому стані на 35 секунд. Виконувати вправу повільно, тримаючи рівновагу. Кількість повторень – 5-8 разів.

5. В.п. – Лежачи на спині, руки та ноги витягнуті. 1-2). Виконати одночасно підйом тулуба, рук та ніг догори. 3-4). Повернутися до вихідного положення. Темп виконання середній, бажано долонями торкнутися стоп. Кількість повторень – 10-15 разів.

6. В.п. – В упорі на одній руці, тулуб та ноги у положенні на боці (стегна притиснуті боковою частиною до підлоги). 1). Виконати підйом тулуба догори, спираючись на руку (інша рука на поясі). 2). Повернутися до вихідного положення. Виконувати повільно, амплітуда максимальна. Бажано не згинати ноги у колінних суглобах. Кількість повторень – 10-15 разів на кожному боці.

7. В.п. – Лежачи на підлозі обличчям донизу, руки вздовж тулуба. 1). Виконати підйом обох ніг одночасно догори, спираючись на долоні. 2). Повернутися у вихідне положення. По закінченню руху розслабитися. Кількість повторень – 10-15 разів.

8. В.п. – Стати на коліна в упорі на обидві руки спереду. 1). Вигнути спину вгору (розтягнути хребет). 2). Повернутися до вихідного положення. Вправу виконувати повільно. Кількість повторень – 10-15 разів.

Питання до співбесіди:

1. Назвіть основні ментальні фітнес – програми.
2. Що включає в себе ментальний фітнес.
3. Виконання вправ, фітнес – йога для розвитку рухливості і гнучкості хребта.

Практичне заняття № 15-17 (6 год).

Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань.

Вправи в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери).

Танцювальна аеробіка

Мета: Ознайомити студентів з основами загальнооздоровчих тренувань.

Завдання:

1. Визначити завдання оздоровчого фізичного тренування.
2. Характеристика поняття танцювальна аеробіка.
3. Засвоїти вправи біля гімнастичної стінки.

Короткий виклад теми

Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільний стан здоров'я.

Завдання оздоровчого фізичного тренування:

- покращення функціонального стану і профілактика захворювань серцево–судинної та дихальної системи;
- покращення показників загальної фізичної працездатності;
- зміцнення опорно–рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату;
- регуляція обмінних процесів;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників довкілля, зміцнення імунітету.

Танцювальна аеробіка – набір рухів, які виконуються під аудіо-супровід. Аеробний комплекс виконується в середньому темпі і легко запам'ятовується.

Комплекс вправ біля гімнастичної стінки.

1. В.п. (вихідне положення) – Стоячи впритул до гімнастичної стінки обличчям до неї та тримаючись руками за щабель на рівні грудей. 1). Випрямити руки і прогнутися. 2). Повернутись до вихідного положення.
2. В. п. – Стоячи на відстані кроку від гімнастичної стінки обличчям до неї та тримаючись прямими руками за щабель на рівні грудей. 1). Зігнути руки та нахилити тулуб до щаблів. 2). Віджатися від щабля гімнастичної стінки. 3-4). Повторити те саме.
3. В. п. – Стоячи спиною до стінки, тримаючись прямими догори руками хватом знизу за щабель. 1). Не відриваючи таз від стінки, підняти ноги горизонтально.

2). Повернутись до вихідного положення. 3 – 4). Повторити те саме.

4. В. – п. стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись руками за щабель, який знаходиться за головою. 1). Прогнути тулуб. 2). Повернутись до вихідного положення. 3-4). Повторити те саме.

5. В.п. – Стоячи впритул обличчям до стінки,руки вздовж тулуба, ноги нарізно. 1). Нахил вправо, обхопити лівою рукою рейку вище, а правою – нижче.2). Повернутись до вихідного положення. 3). Повторити те саме вліво. 4). Повернутись до вихідного положення.

6. В.п. – Стоячи впритул обличчям до стінки, ноги разом, взятися за рейку руками на рівні плечей. 1). Глибоко присісти, випрямити ноги, відвести таз назад. 2). Повернутись до вихідного положення. 3-4). Повторити те саме.

7. В.п – Стоячи на першій рейці обличчям до стінки, взявшись руками за рейку вище. 1). Відвести праву ногу назад, прогнутися. 2). Повернутись до вихідного положення. 3-4). Повторити те саме лівою ногою.

8. В.п – Вис спиною до стінки, ноги на рівні першої рейки. 1-4) Поперемінне згинання та розгинання правої і лівої ноги в колінному і тазостегновому суглобах.

Вправи біля гімнастичної стінки добре впливають на організм студентської молоді, сприяють поліпшенню постави; пропорції тіла стають більш гармонійними. Заняття біля гімнастичної стінки вчать розраховувати сили і контролювати свої дії, виховують волю і характер.

Кожну вправу слід повторювати 5-6 разів.

Питання до співбесіди:

1. Назвіть завдання оздоровчого фізичного тренування.
2. Дайте визначення поняття танцювальна аеробіка.
3. Комплекс вправ біля гімнастичної стінки.

Практичне заняття № 18-19 (4 год).

Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики

Мета: Ознайомити студентів з загальнооздоровчими та спеціальними вправами .

Завдання:

1. Засвоїти основні правила при виконанні загальнооздоровчих вправ.
2. Знати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

Короткий виклад теми

Комплекс загальнооздоровчих вправ.

1. В.п. (вихідне положення) – ноги нарізно. 1-4). Колові рухи руками вперед. 5-8). Колові рухи руками назад. Повторити 10-12 разів.
2. В.п. – о.с. (основна стійка), пальці рук переплетені за спиною. 1-2). Піднятися на носки, відвести руки назад до зведення лопаток (вдих). 3-4). Повернутись до вихідного положення. (видих). Повторити 10-12 разів.
3. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. 1-2) Оберти тулуба вправо – вліво, не відриваючи п'яти від землі. Повторити 20 разів у кожную сторону.
4. В. п. – ноги нарізно. 1). Нахил вліво: ліва рука за спиною рухається вправо, права рука над головою рухається вліво. 2). Нахил вправо: права рука за спиною рухається вліво, ліва рука над головою рухається вправо. Повторити 20 разів у кожную сторону. Дивитись прямо, тулуб не повертати.
5. В. п. – стоячи на лівій нозі. 1-4). Правую ногою виконувати вільні махові рухи вперед-вгору, назад-вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі. 5-9). Лівою ногою виконувати вільні махові рухи вперед-вгору, назад-вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись. Поступово довести до 20 рухів кожною ногою.

6. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1-2). Нахил вперед, ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до підлоги. 3-4). Нахил назад, руки відвести в сторони-вверх-назад, подивитися ввверх.

Комплекси гігієнічної гімнастики.

1. В.п.(вихідне положення) – о.с.(основна стійка). 1). Ходьба на місці з підніманням стегна 20-30 с. Вправу виконувати вільно, не напружуватися, темп низький, дихання спокійне.

2. В. п. – о. с. 1-2). Праву ногу назад на носок, праву руку вгору, ліву в сторону. 3-4). Повернутися до вихідного положення. 5-6). Ліву ногу назад на носок, ліву руку вгору, праву в сторону. 7-8). Повернутися до вихідного положення. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

3. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі: 1). Нахил тулуба вправо. 2) В.п. 3). Нахил тулуба вліво. 4). В.п. Повторити 6-7 разів.

4. В.п. – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. 1-2). Руки вгору, дивитись на долоні. 3-4). Повернутися до вихідного положення. Повторити 3-6 разів.

5. В. п. – упор присівши. 1). Упор лежачи. 2). Упор лежачи ноги нарізно. 3). Упор лежачи. 4). В.п. Повторити 6-8 разів.

6. В.п. – ноги нарізно, руки вперед. 1). Махом лівої ноги дістати пальці правої руки. 2). В.п. 3-4). Теж саме правою ногою. Повторити 6-8 разів.

7. В.п. – упор на колінах. 1). Поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону (дивитись на кисть). 2). В.п. 3-4). Теж саме праворуч, праву руку в сторону. Повторити 6 разів у кожному бік в середньому темпі.

8. В. п. – ноги разом, руки на пояс. 1-3). Рівновага на правій нозі. 4). В.п. 5-7). Рівновага на лівій нозі. 8). Повернутися до вихідного положення. Повторити 6 разів кожною ногою.

9. В.п. – ноги разом, руки на поясі. 1). Присідання, руки вперед. 2). В.п. Повторити 10-12 разів.

Питання до співбесіди:

1. Комплекс загально-оздоровчих вправ.
2. Виконання комплексу вправ гігієнічної гімнастики.

Практичне заняття № 20-21 (4 год) .

**Загально – розвиваючі вправи для формування
правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей.**

Фітнес-йога

Мета: Ознайомити студентів з методикою вправ для формування правильної постави.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо виконання вправ для формування правильної постави.
2. Знати комплекс вправ фітнес-йоги .

Короткий виклад теми

Йога – це елемент мистецтва, самовдосконалення і внутрішнього розвитку. Вона є однією з шести систем індійської філософії, яка поєднує взаємозв'язок між тілом і розумом. В Європі її було зведено до комплексу фізичних і розумових вправ, основним завданням яких є покращення здоров'я.

**Комплекс вправ фітнес-йоги для формування правильної
постави, розвитку м'язів та фізичних якостей.**

Час виконання:

Полегшений варіант: 30 секунд вправи / 15 секунд відпочинок. Загальний час виконання 9 хвилин. Можна повторити в 2 кола.

Ускладнений варіант: 45 секунд вправи / 15 секунд відпочинок. Загальний час виконання 12 хвилин. Можна повторити в 2 кола.

1. Планка на прямих руках.

Для чого: Статична навантаження на м'язи кора, преса і спини. Це допомагає утримувати хребет у правильному положенні. Вправа збільшить сили стабілізаторів, виправить поставу, позбавить від сутулості з викривленням.

Як виконувати: Прийміть стійку в планці на прямих руках. Долоні рівно під плечима, ноги разом. У спині утворіть одну лінію від голови до стоп. Живіт підберіть, напружте прес, таз не провалюйте вниз і не виводьте вгору.

2. Поза сфінкса.

Для чого: Розкриття грудної клітини, підвищення гнучкість хребта. Якщо вправу включати регулярно в тренування, то м'язи спини зміцняться, що виправить поставу. Щоб не пошкодити попереку, важливо дотримуватися техніки.

Як виконувати: Лягти на живіт і розслабитися. Ноги разом, витягніть шкарпетки. Підніміть верх корпус, руки покладіть передпліччям на підлогу з боку від грудей. Повинен вийти рівномірний прогин в попереку.

3. Підйом рук і ніг в упорі на долоні та коліна.

Для чого: Прокачування мускулатури спини, живота, сідниць. Комплекс м'язів дасть потрібну опору для хребта, утримає в природному положенні. Стійка в йозі для постави вважається однією з найбільш поширених і корисних.

Як виконувати: Упор на коліна та долоні. Тепер одночасно відірвіть від поверхні праву руку і ліву ногу, доведіть до паралелі корпусу. При цьому сформується легкий прогин в попереку.

4. Поза жаби на животі.

Для чого: Зміцнення і розвиток м'язового корсету спини. Розправляється в міру виконання плечовий пояс, що прибирає сутулість. Додатково вправу діє на коліна з кісточками, надає гнучкості, створює правильний звід стопи.

Як виконувати: Лягти на живіт, добре витягніться. Руки відведіть чітко назад, зігніть коліна і постарайтеся долонями обхопити гомілковий суглоб для підтяжки до себе. Стегна лежать на підлозі, верх корпусу підніміть.

5. Поза напівмоста.

Для чого: Розтяжка хребта грудної області, зміцнення і масаж на м'язи спини. Стають сильнішими сідниці, ноги, прес, шия. Вправа для йоги не тільки допомагає від кіфозу або сколіозу, але і розвантажує поперек

Як виконувати: Переверніться на спину, підігніть коліна, стопи поставте ближче до тазу, руки витягніть уздовж тулуба. Опора на лопатки і п'яти, при цьому підійміть сідниці високо вгору. Повинна вийти дуга в корпусі.

6. Човник.

Для чого: Опрацювання в статиці м'язів поперек, клубової області черевного преса. Це балансує навантаження на спину. Зменшуються в районі талії жирові відкладення, розтягуються підколінні сухожилля.

Як виконувати: У лежачому положенні витягніться по струнці. Підніміть від підлоги прямі зімкнуті ноги на невелику висоту і голову, плечовий пояс, лопатки. Залиште притиснутою спину від грудного відділу до тазу. Руки випряміть над головою. Напружте м'язи черевного преса, тримайте рівновагу.

7. Поза скручування лежачи на боці.

Для чого: Розтягування верхнього плечового поясу, м'язів грудей і спини. Підуть затискачі в області хребта, зменшаться больові відчуття. Допомагає ця вправа від сутулості, м'язового перенапруження або скутості.

Як виконувати: Ляжте на живіт, ноги складіть разом, руки випрямити по сторонам. Залиште плечовий пояс в такій позиції, решту корпусу від грудей до стоп переверніть на правий бік, відставивши ліву ногу за праву. Цей перехід завершите постановкою лівої руки на долоню перед обличчям.

8. Поза перевернутого столу.

Для чого: Посилення м'язового корсету навколо поперекової області і навантаження на плечовий пояс, грудний відділ, мускулатуру сідниць зі стегнами.

Тонізуються суглоби кінцівок, витягується хребетний стовп, поліпшується постава.

Як виконувати: Сядьте, поставте руки на підлогу, пальцями до тазу. Коліна підігніть, стопи присуньте до себе і розташуйте на килимок, на відстані в ширину плечей. Тепер підніміть вгору корпус до єдиної лінії від шиї до стегон. Долоні під плечима, коліна над п'ятами, таз не провисає.

9. Поза собаки мордою вниз.

Для чого: Витягування хребта, повернення мобільності і зняття болю в поперековому відділі. Асана з йоги для постави розвиває гнучкість, покращує м'язову еластичність ніг і зміцнює прес, спину.

Як виконувати: Спочатку розмістися в планку на прямих руках – положення корпусу як в класичному варіанті. Потім упріться в долоні і підніміть таз вгору. Тіло утворює трикутник, спина рівна.

10. Поза котячого потягування.

Для чого: Розвиток еластичності м'язів спини зі зняттям болю або скутості попереку, витягування хребта. Асана корисна для верхньої частини корпусу, суглоби плечей стають більш гнучкими, розкривається грудна клітка, виправляється постава.

Як виконувати: Встаньте на коліна, розташуйте їх близько один до одного. Для прийняття потрібної пози покладіть руки на підлогу перед собою і витягніть. Спину розслабте, голову опустіть, а стегна залиште вертикально до поверхні.

Питання до співбесіди:

1. Яка з методик сприяє формуванню правильної постави.
2. Виконати комплекс вправ фітнес-йоги.

Практичне заняття № 22-24 (6 год) .

Ознайомлення з методиками проведення комплексу вправ з фітнесу для м'язів верхнього

плечового поясу та шиї

Мета: Ознайомити студентів з методикою виконання вправ для м'язів шиї та верхнього плечового поясу.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо виконання вправ для м'язів шиї та верхнього плечового поясу.
2. Знати комплекс вправ для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.

Короткий виклад теми.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тіла людини.

Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Створюючи в організмі безліч позитивних ефектів, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому.

Стретчинг з партнерами.

1. В.п. – сидячи або стоячи. Праву руку за голову на шию. Стоячи за спиною пасивного партнера, активний партнер правою рукою тисне на лікоть знизу вгору, а лівою – за китицю до лівого плеча. Досягнувши максимальної амплітуди руху, роблять 3-10 секундну паузу, після чого пасивний партнер опускає руку, струшуючи її. Теж повторюють для лівої руки.
2. В.п. – те ж. Обидві руки на потилиці, лікті розведені. Активний партнер стоїть за спиною, бере пасивного партнера за лікті і повільно відводить їх назад, стараючись з'єднати лопатки. Досягнувши максимальної амплітуди, роблять 3-10 секундну паузу, опускають руки, струшуючи їх.
3. В.п. – сидячи, руки на потилицю. Активний партнер бере пасивного партнера під лікті і старається його припідняти. При досягненні максимального розтягнення м'язів, руки

опустити, пауза 3-10 с. Повторити вправу 3 – 5 разів, тоді масаж (розтирання) м'язів шиї та надпліччя.

4. В.п. – лежачи на животі, руки в боки. Стоячи з правого боку пасивного партнера, активний партнер бере його праву китицю (лівою рукою і завертає її за спину, повільно тягнучи в напрямку до шиї. Права рука активного партнера несильно натискує на плече в напрямку до хребта. При максимальному відведенні – пауза 3-10 с.

5. В.п. – лежачи на животі, руки – вперед. Активний партнер стоїть ззаду (ноги на рівні кульшових суглобів). Міцно взявши за обидві руки (в основі китиць), активний партнер повільно піднімає пацієнта вгору.

6. В.п. – лежачи на животі, руки уздовж тулуба. Активний партнер стоїть ззаду (ноги між ногами пацієнта). Міцно взявши за обидві китиці, активний партнер повільно піднімає його вгору.

7. В.п. – сидячи, руки вгору «в замок». Стоячи за спиною, активний партнер бере партнера за передпліччя і поступово відводить їх назад.

8. В.п. – сидячи, руки ззаду «в замок». Активний партнер стоїть ззаду, бере пасивного партнера за променево-зап'ястковий суглоб і відводить руки вгору-назад. При досягненні максимального розтягування роблять паузу (3-10 с).

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення терміну стретчинг.
2. Виконати комплекс для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.

Практичне заняття № 25-27 (6 год). Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Спеціальні вправи для реабілітації організму

Мета: Дати студентам загальне поняття щодо комплексних тренувальних фітнес-програм.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо планування фітнес-програм.
2. Знати складові частини фітнес-програм.
3. Опанувати основні правила та вимоги при реабілітації організму.

Короткий виклад теми.

Реабілітація – це відновлення здоров'я, функціонального стану та працездатності, порушених хворобами, травмами або фізичними, хімічними та соціальними факторами. Термін реабілітація походить від латинського слова *habilis* – «здатність», *rehabilis* – «відновлення здатності».

Фізичне навантаження під час реабілітації організму дозується в такий спосіб:

1. Шляхом вибору вихідних положень.
2. Обсягом м'язових груп, що беруть участь у русі.
3. Чергуванням м'язових навантажень.
4. Тривалістю (дозування) фізичних вправ.
5. Кількістю повторень кожної вправи.
6. Темпом, амплітудою рухів.
7. Ступенем силового напруження м'язів.
8. Складністю рухів, їх ритмом.
9. Кількістю загально-розвиваючих і дихальних вправ у комплексі.
10. Кількістю і характером виконання вправ (активні, пасивні та ін.).
11. Використанням емоційного фактора і щільністю навантаження в заняттях.

Особливе значення при реабілітації організму надається індивідуальному підходу, що здійснюється шляхом суворого

обліку особливостей перебігу хвороби, фізичної підготовленості та загального стану хворого, його віку, статі.

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості молоді.

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силові витривалості та стретчинг вправи для розвитку гнучкості.

Структура фітнес – програм може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cooldown). Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг. Стретчинг – вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

До кардіопрограм відносяться – ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аква-фітнес.

Програми силового характеру спрямовані на корекцію тілобудови, розвиток опорно-рухового апарату (шейпінг, боді-білдінг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гирями). Програми «Mind Body» (тай-чі, ци-фітнес, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса, фітбол, боді-флекс) регулюють психічний стан людини, покращують такі фізичні якості людини як сила, гнучкість, здатність до утримання рівноваги, координацію рухів.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення терміну реабілітація.
2. На що потрібно звертати увагу при складанні комплексних тренувальних фітнес-програм.
3. Які тренування має включати в себе комплексна фітнес-програма.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=1000000000000

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	45	40	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

ЛІТЕРАТУРА

1. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454. Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Круцевич Т. Ю. та ін. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / 3-тє вид., без змін. 2018. 383 с.
3. Круцевич Т. Ю. та ін. Методика фізичного виховання різних груп населення / 3-тє вид., без змін. 2018. 447 с.
4. 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 імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
5. Міхєєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.
6. Онопрієнко О. М. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ : навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 64 с.
7. Сініцина О. В., Петрук Л. А. Методичні рекомендації для проведення практичних занять із навчальної дисципліни фізичне виховання усіх напрямків підготовки НУВГП денної форми навчання. Розвиток рухових здібностей студентів. Рівне : НУВГП 2012. 28 с.
8. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес / видання 2-е з контрольними питаннями і доповнення. Львів : «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
9. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : НУВГП, 2017. 22 с.