

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

**09-02-39М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичних занять з навчальної дисципліни

**«Фізичне виховання»**

**(фітнес для спеціальних медичних груп)**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей  
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено  
науково-методичною радою  
НУВГП  
Протокол № 5 від 29.05.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (фітнес для спеціальних медичних груп) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП усіх форм навчання. [Електронне видання] / Петрук Л. А., Сініцина О. В. – Рівне : НУВГП, 2024. – 44 с.

Укладачі:

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

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

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

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© Л. А. Петрук,  
О. В. Сініцина, 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.	11
Практичне заняття № 6-8 (6 год). Вправи загального розвитку. Оздоровчі аспекти використання фітнес-програм.	13
Практичне заняття № 9-11 (6 год). Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	15
Практичне заняття № 12-14 (6 год). Фітнес-програми силової спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	17
Практичне заняття № 15-16 (4 год). Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань. Вправи на місці та в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка.	20
Практичне заняття № 17-18 (4 год). Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.	23
Практичне заняття № 19-21 (6 год). Загальнорозвиваючі вправи для формування	

правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	29
Практичне заняття № 22-24 (6 год). Лікувальна та коригуюча гімнастики для відновлення втрачених рухових функцій та відхилень у стані здоров'я.	32
Практичне заняття № 25-27 (6 год). Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Спеціальні вправи для реабілітації організму.	37
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	41
ЛІТЕРАТУРА	43

## ВСТУП

Заняття оздоровчими фізичними вправами у спеціальних медичних групах є головним чинником відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та забезпечення загальної і розумової працездатності, а також могутнім засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини.

“Оздоровчий фітнес – це система рухової активності, що передбачає використання фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих на підвищення їх функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань” [7].

Завдання оздоровчого фітнесу:

“- залучення осіб до здорового способу життя та активного відпочинку;

- забезпечення гармонійності тілобудови (співвідношення маси та росту, обсягів талії до стегон, а також – талії до росту), підвищення пластичності, рухливості, пристосованості людини до різних викликів сучасного життя;

- підвищення працездатності, нормалізація емоційного стану, успішне подолання характерної для повсякдення надмірної психічної напруженості та стресів, що позитивно впливає на ефективність різних напрямів життєдіяльності людини;

- профілактика хронічних захворювань” [7].

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни. У методичних вказівках подані комплекси вправ та програми тренувань, що допоможе студентам у формуванні практичних навичок зміцнення та підтримання здоров'я.

**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. Вправи загального розвитку. Оздоровчі аспекти використання фітнес-програм.	6
4	Тема 4. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	6
5	Тема 5. Фітнес-програми силової спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	6
6	Тема 6. Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань. Вправи на місці та в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка.	4
7	Тема 7. Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.	4
8	Тема 8. Загальнорозвиваючі вправи для формування правильної постави, розвитку	6

	м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	
9	Тема 9. Лікувальна та коригуюча гімнастики для відновлення втрачених рухових функцій та відхилень у стані здоров'я.	6
10	Тема 10. Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Спеціальні вправи для реабілітації організму.	6
	<b>Разом:</b>	<b>54</b>

## 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 методиками визначення стану здоров'я та фізичного розвитку.

**Завдання:**

1. Ознайомити з методиками визначення стану здоров'я.
2. Навчити визначати фізичний розвиток людини.
3. Визначати рівень фізичної підготовки.
4. Виконувати загальнооздоровчі вправи.

**Короткий виклад теми**

*Здоров'я* – стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

*Фізичний розвиток* – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей та антропометричними показниками.

*Частота дихання (ЧД)* – кількість дихальних рухів, здійснених за одну хвилину. В нормі у дорослих нетренованих осіб величина ЧД складає від 16 до 20 дихальних рухів на хвилину. У спортсменів часто спостерігається деяке зниження значень ЧД. Для визначення ЧД за певний проміжок часу (15 або 30 секунд) підраховують кількість дихальних циклів і, шляхом помноження отриманих величин на, відповідно 4 або 2, набувають значення ЧД за одну хвилину.

*Частота пульсу* – це кількість пульсових хвиль за 1



хвилину. У здорової людини кількість пульсових хвиль відповідає кількості серцевих скорочень і дорівнює 60-80 за 1 хвилину. Частоту серцевих скорочень понад 80 називають тахікардією, а частоту серцевих скорочень менше ніж 60 ударів за 1 хвилину – брадикардією. Пальпацію пульсу проводять другим, третім і четвертим пальцями, якими помірно притискають артерію до внутрішнього боку променевої кістки. Для їх визначення підраховують кількість пульсових хвиль за 30 секунд і отриману величину множать на 2.

*Артеріальний тиск* – кров'яний тиск, який заміряється на артеріях і визначає силу тиску крові на стінках артерій під час систоли та діастоли серцевого м'яза. Завжди вимірюється два значення: систолічний (верхній) і діастолічний (нижній). Одиниці вимірювання АТ – мм рт. ст (міліметри ртутного стовпчика), вимірюється за допомогою тонометра. Норма артеріального тиску – 120/80 мм рт. ст.

*Проби Штанге, проба Генчі.* Під час проведення функціональної проби Штанге реципієнту, який знаходиться в положенні сидячи, після глибокого видиху пропонується зробити глибокий вдих і затримати дихання, затиснувши ніс, на максимальний час. Результат затримки дихання фіксується секундоміром.

Аналогічно проводиться і функціональна *проба Генчі*. Відмінність полягає лише в тому, що після глибокого вдиху реципієнт робить глибокий видих, затискає ніс, і затримує дихання в цьому положенні. Також фіксується час затримки дихання. В нормі час затримки дихання на вдиху і видиху складає у здорових дорослих нетренованих чоловіків відповідно не менше 50-60 сек і 30-40 сек, у жінок – не менше 40-50 сек і 20-30 сек.

*Індекс маси тіла* – величина, що оцінює ступінь відповідності маси тіла та її зросту. Індекс маси тіла

визначається за формулою:  $I = \text{масу тіла (в кілограмах)} / \text{зріст у метрах піднесеному до квадрату}$  і вимірюється в  $\text{кг/м}^2$  (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація	ІМТ, $\text{кг/м}^2$
Недостатня маса	менше 18,5
Норма	18,5 – 24,9
Надлишкова маса	більше 25,0
Передожиріння (гладкість)	25,0 – 29,9
Ожиріння I ступеня	30,0 – 34,9
Ожиріння II ступеня	35,0 – 39,9
Ожиріння III ступеня	більше 40,0

“Функціональна проба Руф’є – нескладний тест, призначений для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. У пробі Руф’є використовуються значення частоти серцевих скорочень в різні за часом періоди відновлення після відносно невеликих навантажень” [8, с. 9].

У випробуваного, що знаходиться в положенні лежачи на спині, протягом 5 хв визначають пульс за 15 сек (P1); потім протягом 45 сек випробовуваний виконує 30 присідань. Після закінчення навантаження у нього знову підраховується пульс за перші 15 с (P2), а потім – за останні 15 з першої хвилини періоду відновлення (P3).

Оцінку працездатності серця вираховують за формулою:

$$\text{Індекс Руф’є} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Для молоді віком 15-18 років показники є такими:

Погано – 15 та більше одиниць.

Слабо – 11-15 одиниць.

Задовільно – 6-10 одиниць.

Добре – 0,5-5 одиниць.

Відмінно – до 0,5 одиниць.

Рівень фізичної підготовленості студентів визначається та оцінюється за результати виконання контрольних вправ, які подані в розділі «Оцінювання результатів навчання».

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю здоров'я.
2. Що ви розумієте під поняття фізичний розвиток.
3. Подайте методики визначення стану здоров'я.
4. Як визначати фізичний розвиток людини.
5. За якими контрольними вправами визначається рівень фізичної підготовки.
6. Покажіть комплекс загальнооздоровчих вправ.

### **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 та виховувати потребу у виконанні ранкової гігієнічної гімнастики.

#### **Завдання:**

1. Знати правила особистої гігієни.
2. Виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Засвоїти виконання вправ з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.

#### **Короткий виклад теми**

*Особиста гігієна* включає в себе загальні гігієнічні правила: правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою, регулярні прийоми повноцінної їжі, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни відносяться гігієнічні вимоги до

догляду за тілом і порожниною рота, відмова від шкідливих звичок, що руйнують здоров'я і тренованість.

“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” [8, с. 11].

*Схема комплексу ранкової гігієнічної гімнастики:*

“- «вирівнюючі» вправи («потягування» з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи і стоячи);

- вправи, що не форсовано активізують кровообіг переважно у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазу (ходьба, повільні присідання або розтягування гумового джгута ногами в положенні сидячи);

- нахили, повороти, обертання тулуба з одночасними рухами рук, поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів;

- вправи загального або регіонального впливу, але не з граничними зусиллями («відтискання» в упорі лежачи, тренування з гумовими амортизаторами);

- серія «розтягуючих» рухів (почергові махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної);

- циклічні вправи, що активізують функції дихання і серцево-судинної системи в межах аеробного режиму (серійні підскоки на місці або біг 3-5 хв, що викликають підвищення частоти пульсу до 140-150 уд/хв.;

- заключна, заспокійливо-перехідна серія рухів (ходьба, вправи на дихання, розслаблення)” [5,6].

### **Питання до співбесіди:**

1. Які правила особистої гігієни ви знаєте.
2. Запропонуйте комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Які вправи потрібно включати до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.

### **Практичне заняття № 6-8 (6 год)**

#### **Вправи загального розвитку. Оздоровчі аспекти використання фітнес-програм**

**Мета:** Формувати потребу у систематичних заняттях фізичними вправами.

#### **Завдання:**

1. Виконувати вправ для загального фізичного розвитку.
2. Ознайомити з існуючими фітнес-програмами аеробного, силового, ментального спрямування.
3. Сприяти покращенню рівня фізичної підготовленості студентів.
4. Розвивати фізичні якості та відчуття ритму.

#### **Короткий виклад теми**

Фітнес-програми можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості людини), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей для демонстрації високих спортивних досягнень. У першому випадку – це оздоровчий фітнес, у другому – фітнес як вид спорту.

За спрямованістю фітнес-програми класифікуються на:

1. фітнес-програми аеробної спрямованості;
2. фітнес-програми силової спрямованості;
3. ментальний фітнес;
4. функціональний тренінг.

*Комплекс вправ загального розвитку*

“1. Ходьба: звичайна, на носках, на п'ятах, переكاتи з носка на п'яту. 1-2 хв.

2. Ходьба: Руки через сторони вгору – вдих, руки вниз – видих. 3-4 рази.

3. Стоячи: Кругові оберти головою вправо, вліво. 6-8 разів.

4. Стоячи: Ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 – кругові рухи кистями вперед, 5-8 – назад. 6-8 разів.

5. Стоячи: Ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – кругові рухи правою рукою, 3-4 – лівою. 6-8 разів

6. Стоячи: Ноги нарізно, руки вперед. 1-2 – відвести руки через сторони назад (з'єднати лопатки), 3-4 – руки вперед схрестити, 5-8 – повторити рух. 6-8 разів.

7. Стоячи: Руки вгору – вдих, опустити руки послідовно розслабити кисті, передпліччя, плечі – видих. 6-8 разів.

8. Стоячи: Ноги нарізно. 1-3 – підняти праву руку (ліва на талії) і зробити три пружних нахили тулуба вліво, 4 – повернутися у вихідне положення (в.п.). 5-8 – в іншу сторону. 6-8 разів.

9. Стоячи: Ноги разом, руки вниз. 1-2 – нахил вперед прогнувшись, руки вперед. 3-4 – повернутися у в.п. 6-8 разів.

10. Ноги разом, руки вниз. 1-2 – нахил вперед прогнувшись, руки вперед. 3-4 – повернутися у в.п. 6-8 разів.

11. Стоячи: Ноги широко нарізно, з нахилом тулуба вперед, прогнутися, руки в сторони. 1-2 – поворот тулуба вправо, лівою рукою дістати ступню, 3-4 – вліво. 6-8 разів.

12. Стоячи: Руки опущені. Підняти плечі вгору – вдих, розслаблено опустити вниз – видих (домагаться розслаблення м'язів плечового пояса). 3-4 рази.

13. Стоячи: Ноги нарізно, руки вниз. 1-3 – пружні

нахили тулуба до правої ноги, 4 – в.п. 5-7 – до лівої, 8 – в.п. 6-8 разів.

14. Сидячи на п'ятах: Руки вниз. 1-4 – стати на коліна, руки вгору, прогнутися у попереку. 5-8 – в.п. 6-8 разів.

15. Лежачи на животі: 1-2 – відірвати руки і ноги від підлоги, прогнутися в спині, утримувати 5-10 с., 3-4 – опуститися. 6-8 разів.

16. Лежачи на животі: 1-2 – руки за головою, підняти та повернути тулуб у праву сторону, 3-4 – опуститися, 5-8 – в іншу сторону. 6-8 разів.

17. Лежачи на спині: 1-2 – правим ліктем п'ягнутися до лівого коліна, 3-4 – лівим ліктем тягнутися до правого коліна. 6-8 разів.

18. Лежачи на спині: 1-2 – зігнуті коліна підтягувати до грудної клітки, 3-4 – в.п. 8-10 разів.

19. Лежачи на спині: 1-2 – зігнуті коліна підтягнути до грудної клітки, обхопити двома руками, головою дотягнутися до колін, 3-4 – в.п. 6-8 разів.

20. Лежачи на спині: Діафрагмальне дихання. 1хв.” [3, с. 20].

### **Питання до співбесіди:**

1. Продемонструйте виконання вправ для загального фізичного розвитку.
2. Дайте визначення поняттю «Фітнес-програма».
3. Як класифікуються фітнес-програми?
4. Які фізичні якості людини вам відомі?
5. Що таке фізична підготовленість.

## **Практичне заняття № 9-11 (6 год) Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка**

**Мета:** Ознайомити з основними фазами та умовами занять аеробікою.

### **Завдання:**

1. Знати основні фази та умови занять аеробікою.
2. Навчити базовим крокам аеробіки.
3. Засвоїти основні групи рухів та зв'язки вправ, що застосовуються у аеробних тренуваннях.
4. Виконувати комплекс вправ аеробного спрямування.
5. Виконувати комплекс вправ танцювальної аеробіки.
6. Розвивати фізичні якості та відчуття ритму.

### **Короткий виклад теми**

Термін «аеробний» означає «живучий у повітрі». Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу.

У загальному виді заняття аеробікою складається з наступних основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

“Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні та його доставці” [5, с.6].

Танцювальна аеробіка – використовує базові рухи класичної аеробіки.

#### *Види базових кроків та основні групи рухів*

“1. Елементи, в основі яких лежать кроки (march, walking, step touch, V - step, mambo, cross);

2. Елементи зі зміною напрямку руху вбік, по діагоналі, кутом, по квадрату (step line, grape wine, chasse, cha-cha-cha);

3. Елементи, в основі яких лежать підйоми ніг – kick, lift (front – вперед, side – у бік, back – назад);

4. Елементи, в основі яких лежить просування вперед, назад (walking, jogging, scoop);

5. Елементи, в основі яких згинання ніг в тазостегновому і колінному суглобах (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, lo kick);



6. Елементи, в основі яких лежать стрибки (jumping jack, scissors, pendulum, jump).

7. Елементи, в основі яких лежать повороти (turn, pivot turn, rivers)” [5, с. 7].

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «аеробіка» та «аеробні вправи».
2. Охарактеризуйте основні фази занять аеробікою.
3. Поясніть різницю між частинами занять: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.
4. Охарактеризуйте базові кроки аеробіки.
5. Які загальні умови занять аеробікою?
6. Наведіть приклади вправ, що використовуються на заняттях аеробікою.

### **Практичне заняття № 12-14 (6 год) Фітнес-програми силової спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка**

**Мета:** Ознайомити з основними видами та умовами занять силового спрямування та формувати практичні уміння виконувати базові кроки танцювальної аеробіки.

#### **Завдання:**

1. Знати різновиди силових фітнес-програм.
2. Навчити базовим рухам з гантелями та іншим обтяженням.
3. Засвоїти основні групи рухів, що застосовуються у силових тренуваннях.
4. Виконувати комплекс вправ танцювальної аеробіки.
5. Розвивати фізичні якості та відчуття ритму.

#### **Короткий виклад теми**

Вправи для розвитку сили – це вправи для всіх м’язів тіла та окремо для кожної групи м’язів. Для підвищення ефективності таких занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі; боді-бар (гімнастичні палиці); набивні м’ячі;

гірі.

Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим фітнес-обладнанням. Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури заняття (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Фітнес-програми силової спрямованості мають на меті розвиток силових якостей основних груп м'язів, забезпечення їх «рельєфності» та загалом корекції форми тіла.

Ці фітнес-програми в залежності від видів обтяження класифікуються на:

- фітнес-програми з використанням силових тренажерів;
- фітнес-програми з використанням вільного обтяження (гантелі, штанги, диски, гири, грифи);
- фітнес-програми з власною вагою.

Танцювальна аеробіка зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему організму, розвиває почуття ритму, підвищує настрій.

Танцювальні кроки:

1. Mambo – виконується на 4 рахунки: 1 – невеликий крок лівою ногою вперед у напівприсід, інша нога напівзігнута ззаду на пальцях. 2 – перенести вагу тіла на праву ногу, напівприсід на ній. На 3-4 виконуються кроки, аналогічні до рахунків 1-2, але переміщуючись лівою ногою назад.

2. “Cha-Cha-Cha – потрійний крок – варіант кроків з додатковим рухом між основними рахунками музики – на рахунок «І». «Зміна ноги» 1 – крок правою. «І» – крок лівою. 2 – крок правою” [5, с. 12].

3. “Jumping jack (стрибки ноги нарізно – ноги разом). Вихідне положення: стоячи ноги разом. 1 – відштовхнутися

двома ногами, підстрибнути невисоко вгору і приземлитися в положення напівприсіду ноги нарізно. При приземленні опускати на всю ступню. 2 – невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. Не допускати переміщення тулуба (нахили, повороти)” [5, с. 13].

4. “Lunge (випади) – виконується будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також в різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Основним варіантом є положення випаду вперед. Вага тіла переноситься на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут в колінному суглобі більше  $90^\circ$ , гомілка опорної ноги близько до вертикального положення, проєкція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язково опускати на п'ятку опорної ноги). Поворот тазу не виконувати, нога позаду прямою, торкатися носком підлоги, п'ятка піднята” [5, с.13].

5. Chasse – галоп. 1 – крок правою вправо або вперед, на «і» – виконати стрибок вгору підбиваючи лівою праву ногу. 2 – повторити з лівої ноги.

6. Kick – мах прямою ногою. 1 – мах правою вперед (по діагоналі, вбік) до рівня горизонталі або вище. 2 – повернутися у в.п. Повторити іншою ногою.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте силові фітнес-програми.
2. Опишіть чи продемонструйте основні групи рухів, що застосовуються у силових тренуваннях.
3. Поясніть особливості вихідних положень при виконанні танцювальних кроків.
4. Які танцювальні кроки ви знаєте?
5. Опишіть та продемонструйте виконання танцювальних кроків.

## **Практичне заняття № 15-16 (4 год)**

### **Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань. Вправи на місці та в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка**

**Мета:** Ознайомити з основами загальнооздоровчих тренувань та формувати практичні уміння виконувати фізичні вправи.

#### **Завдання:**

1. Визначити завдання оздоровчого тренування.
2. Розвивати фізичні якості.
3. Виконувати комплекси вправ загальнооздоровчого спрямування з предметами та без них.
4. Виконувати комплекс вправ танцювальної аеробіки.

#### **Короткий виклад теми**

Завданням оздоровчого фізичного тренування є:

- 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 [5,6].

#### *Комплекс вправ біля гімнастичної стінки*

“1. В. п. – ліва нога вбік в упорі на гімнастичній стінці, ступня лівої ноги паралельна підлозі: повороти (8-10 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, рукою опора на жердину стінки. Не міняючи вихідного положення, перейти до виконання вправи 2.

2. В. п. як у вправі 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (8-10 разів). Руками утримуватися за жердину. Ступня лівої ноги паралельна до підлоги.

3. В. п. – обличчям до стінки: повільні й плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (8-10 разів), не міняючи положення ступні. Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи 4.

4. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки опираються на жердину, ступня правої ноги відставлена убік на 50-70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45-50 градусів: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги. Виконати вправ 1-4 іншою ногою” [3,4].

5. “В. п. – випад правої в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 8-10 разів на кожную ногу.

6. В. п. – ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружні нахили тулуба вперед (6-10 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі зафіксувати на 10-15 секунд кінцеве положення тулуба. Виконати вправу іншою ногою.

7. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (8-10 разів). Пальцями рук або долонями дістати підлоги. В останньому нахилі на 10-15 секунд зафіксувати кінцеве положення. Виконати вправу іншою ногою” [3,4].

8. “В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: почергові повороти всередину правою й лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 8-12 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Не міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи.

9. В. п. – як у вправі 8: розвернутися вліво й пружними рухами опуститися в шпагат лівої. Розвернутися й перейти в шпагат іншою ногою.

10. В. п. – стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою опора в жердину: виконати 10 махів вперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів” [3,4].

11. “В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою опора в жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна підлозі.

12. В. п. – стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою опора в жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота й трохи поперед проекції тіла: виконати 10 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути в півоберту вправо й поглядом контролювати траєкторію руху п’яти” [3,4].

Виконати вправи 10-12 іншою ногою.

13. “В. п. – стоячи боком біля гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в колінному суглобі – убік, в упорі на жердині, ступня опирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою опора в жердину вище коліна: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлоги. Наприкінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд. Виконати вправу іншою ногою.

14. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій нозі, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна підлозі, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча. Подати таз вперед, прогнутися, виконати 10 поворотів назад (пронація-супінація) у тазостегновому суглобі. Повторити вправу іншою ногою” [3,4].

15. “В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками опора в жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися, виконати 8-10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками” [3,4].

*Комплекс вправ танцювальної аеробіки*

“Виконується з правої ноги:

1-2. Mambo (вправо);

3-4. Cha-cha-cha;

5-6. Mambo (вліво);

7-8. Cha-cha-cha;

1-2. Mambo (вправо);

3-4. Jump;

5-6. Mambo (вліво);

7-8. Jump.

Комбінація виконується асиметрично. Можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків. Застосовувати різноманітні рухи руками та іншими частинами тіла. Темп швидкий (135 - 145 уд/хв. муз. акцентів)” [5, с. 14].

**Питання до співбесіди:**

1. Визначте завдання оздоровчого тренування.
2. Які фізичні якості ви знаєте?
3. Подайте комплекс вправ загальнооздоровчого спрямування з обраним предметом.
4. Які танцювальні кроки ви знаєте?
5. Опишіть та продемонструйте виконання танцювальних кроків.

**Практичне заняття № 17-18 (4 год)**

**Загальнооздоровчі та спеціальні вправи.**

**Комплекси гігієнічної гімнастики з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я**

**Мета:** Формувати практичні уміння та навички

виконувати загальнооздоровчі та спеціальні вправи.

### **Завдання:**

1. Визначити правила виконання загальнооздоровчих та спеціальних вправ.
2. Розвивати фізичні якості студентів.
3. Виконувати комплекси загальнооздоровчих вправ.
4. Виконувати комплекс спеціальних вправ з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я.

### **Короткий виклад теми**

#### *Комплекс вправ при порушеннях у роботі серцево-судинної системи*

“Комплекс вправ рекомендований для виконання студентам, які мають відхилення у роботі серцево-судинної системи. Такі вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи студентів. Позитивно впливають на роботу міокарда, посилюють його скоротливу здатність, створюють умови для відновлення процесів у серці та судинах, підвищують опірність організму до стресових ситуацій, покращують психоемоційний стан” [3].

1. “Стоячи: Руки вздовж тіла. Голова опущена. 1-2 – півоберти головою до лівого плеча, 3-4 – до правого. Дихання довільне. 6-8 разів.

2. Стоячи: 1-2 – підняти плечі, відвести назад, 3-4 – підняти плечі, відвести вперед. Дихання довільне. 6-8 разів.

3. Стоячи: 1-2 – підняти руки через сторони вгору, підняти на носки – вдих, 3-4 – в. п. – видих. 6-8 разів.

4. Стоячи: Руки витягнуті вперед. 1-4 – кругові оберти кистями, 5-8 – кругові оберти у ліктьових суглобах. Дихання довільне. 6-8 разів” [3].

5. “Стоячи: Руки на поясі. 1-2 – вивести грудну клітку вперед – вдих, 3-4 – назад – видих. 6-8 разів.

6. стоячи: 1-4 – кругові оберти тазом вправо, 5-8 – вліво. Дихання довільне. 6-8 разів.

7. Стоячи: Руки на поясі. 1-2 – вивести руки вперед з



нахилом вперед, 3-4 – руки на пояс – нахил назад. 6-8 разів.

8. Стоячи: 1-8 – праву ногу, зігнуту в коліні, притиснути до грудної клітки. Те ж з іншою ногою. 6-8 разів.

9. Стоячи: 1-2 – напівприсід, руки вперед, спина пряма – видих, 3-4 – в.п. – вдих. 6-8 разів.

10. Широка стійка, руки на поясі. 1-2 – перенести вагу тіла на праву ногу, зігнувши її в коліні, 3-4 – в іншу сторону. Дихання довільне. 6-8 разів.

11. Стоячи: 1-2 – крок правою ногою назад, коліном майже торкатися підлоги – видих, 3-4 – в.п. – вдих. Те ж з іншої ноги. 6-8 разів.

12. Лежачи на боці. Опора на лікоть. 1-8 – махи ногою вгору, 9-12 – утримувати ногу вгорі. Те ж на іншому боці. 3-4 разів.

13. Лежачи на боці: Опора на лікоть. 1-2 – підвести зігнуті ноги до грудної клітки – вдих, 3-4 – випрямити – видих. Те ж на іншому боці. 6-8 разів” [3].

14. “Лежачи на животі. 1-2 – підняти руки та ноги від підлоги – видих, 3-4 – в. п. – вдих. 6-8 разів.

15. Лежачи на животі: 1-2 – підняти тулуб, опора на кисті, ступні, коліна – видих, 3-4 – в. п. – вдих. 6-8 разів.

16. Лежачи на спині: Ноги зігнуті в колінах, руки за головою в замку. 1-2 – підняти голову і лопатки від підлоги, попереком притиснути до підлоги – видих, 3-4 – в.п. – вдих. 8-10 разів.

17. Лежачи на спині: Руки витягнуті за головою. 1-4 – потягнутися – видих, 5-8 – вдих. 4-6 разів.

18. Лежачи на спині: 1-4 – обхопити руками та притиснути до грудної клітки зігнуту у коліні ногу, 5-8 – те ж з іншою ногою. Дихання довільне. 6-8 разів.

19. Лежачи на спині: Обхопити руками зігнуті коліна. Перекати вліво, вправо. 4-6 разів.

20. Лежачи на спині: Діафрагмальне дихання. 1 хв.” [3].

*Комплекс вправ при порушеннях  
опорно-рухового апарату*

“ Виконання комплексу вправ забезпечить утворенню міцного м’язового корсету, який потрібен для стабілізації хребта та виправлення деформацій. А також поліпшить функції хребта та грудної клітки, зміцнить усі органи та системи організму.

Дані оздоровчі вправ рекомендовано виконувати особам з початковим ступенем викривлень постави, які не мають больового синдрому та протипоказів до виконання фізичних вправ ” [4].

“1. Ходьба на носках, на п’ятах утримуючи на голові невеликий мішечок. Оберти руками. 1-2 хв.

2. Ходьба: Гімнастична палиця на попереці утримується ліктями, руки зігнуті, лопатки зведені. Ходьба у напівприсіді. На голові мішечок. 1-2 хв.

3. Ходьба: Гімнастична палиця за спиною в руках, лопатки зведені. 1-7 – палицю відвести назад, утримувати, 8 – руки опустити. 1-2 хв.

4. Лежачи на животі: Руки вздовж тіла. 1-6 – перевести руки за голову, потягнутися напружуючи все тіло, 7-8 – розслабитися. 4-6 разів.

5. Лежачи на животі: Руки за спиною утримують вантаж. 1-2 – підняти голову і плечі, руки відвести назад, 3-6 – утримувати мязи напруженими, 7-8 – розслабитись. 4-6 разів.

6. Лежачи на животі: 1-2 – підняти зігнуту ногу, однойменною рукою утримувати ступню. Потягнути ногу вгору піднімаючи голову та плечі. 3-8 – утримувати. Те ж іншою ногою. 4-6 разів” [4].

7. “Лежачи на животі: 1-2 – підняти зігнуті ноги, руки охопити ступні, потягнути їх до голови. 3-9 – утримувати, 10 – в.п. 4-6 разів.

8. Лежачи на спині: Руки за головою. 1-4– повільно

підняти зігнуті ноги, 5-8 – повільно опустити ноги. 8-10 разів.

9. Лежачи на спині: Руки за головою. 1-4 – повільно підняти прямі ноги, 5-8 – утримувати, 9-10 – в.п. 8-10 разів.

10. Лежачи на спині: Руки вздовж тіла. Ноги підняті вгору. 1-8 – кругові оберти ногами. 10-12 разів.

11. Лежачи на спині: Руки за головою, під лопатками м'яч, ноги на підлозі. Прокотитися на м'ячі вперед і назад. 10-12 разів” [4].

12. “Лежчи на спині: Долоні в замок під головою, ступні на підлозі. 1-2 – підняти таз, 3-8 – утримувати, 9-10 – в.п. 8-10 разів.

13. Лежачи на спині: Руки за головою. 1-4 – повільно підняти прямі ноги, 5-8 – підняти таз, завести ноги до рук, 9-12 – утримувати, 13-18 – в.п. 8-10 разів.

14. Лежачи на спині: Руки вздовж тіла. 1-2 – відірвати грудну клітку від підлоги, опора на плечовий пояс і таз. 3-8 – утримувати, 9-10 – в.п. 4-6 разів.

15. Лежачи на спині: Обхопити руками зігнуті коліна. 1-8 – переكاتи вперед і назад. 4-6 разів” [4].

*Комплекс вправ при порушеннях в роботі кишково-шлункового тракту*

Виконання комплексу вправ нормалізує основні функції органів травлення: рухову, секреторну, всмоктуючу. Активізує трофічні процеси (живлення та відновлення) в органах травлення: поліпшує крово- та лімфо обіг, покращує обмінні процеси і прискорює регенеративні процеси.

1. “Стоячи: Ноги нарізно, руки опущені. 1-2 – голова праворуч - видих, 3-4 – в.п. – вдих, 5-6 – голова ліворуч - видих. 4-6 разів.

2. Стоячи: Ноги нарізно, руки опущені. 1-2 – опустити голову – видих, 3-4 – підняти голову – вдих. 4-6 разів.

3. Ноги нарізно, руки опущені. 1-2 – підняти плечі – видих, 3-4 – опустити плечі – вдих. 4-6 разів.

4. Стоячи: Ноги нарізно, руки опущені. 1-2 – через сторони підняти руки вгору, піднятися на носки – вдих, 3-4 – опуститися на п'ятки, опустити руки – видих. 4-6 разів.

5. Стоячи: Ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – підняти ліву руку, виконати повільний нахил праворуч – видих, 3-4 – в. п. – вдих. Те ж іншою рукою. 4-6 разів.

6. Стоячи: Ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – підняти праву ногу зігнуту у коліні, відвести ногу праворуч – видих, 3-4 – поставити ногу – вдих. 5-8 – повторити лівою ногою. 4-6 разів.

7. Стійка на колінах та руках: 1-8 – вперед витягнути права рука, назад права нога, 9-10 – в.п. Те ж лівою рукою та ногою. Дихання довільне. 4-7 разів” [3,4].

8. “Стійка на колінах та руках. 1-4 – вигнути спину вгору – вдих, 5-8 – вигнути спину вниз – видих. 9-10 – в.п. Виконувати повільно. 6-8 разів.

9. Стійка на колінах та руках: 1-4 – округлити спину, опустити голову, підтягнути коліно правої ноги до лоба – видих. 5-8 – витягнути ногу назад, випрямити спину – вдих. 6-8 разів.

10. Стійка на колінах та руках: 1-4 – округлити спину, опустити голову, підтягнути коліно лівої ноги до лоба – видих. 5-8 – витягнути ногу назад, випрямити спину – вдих. 4-6 разів.

11. Лежачи на спині: Руки вздовж тіла. 1-2 – підняти зігнуті ноги – вдих, 3-4 – опустити прями – видих. 8-10 разів.

12. Лежачи на спині: Руки вздовж тіла, ноги підняті. 1-2 – зігнути праву ногу, обхопити коліно руками, підтягнути до грудей – видих. 3-4 – випрямити ногу – вдих. 5-6 – зігнути ліву ногу, обхопити коліно руками, підтягнути до грудей – видих. 3-4 – випрямити ногу – вдих. 8-10 разів.

13. Лежачи на спині: Руки вздовж тіла. 1-2 – підняти зігнуті ноги, коліна до підборіддя, таз відірвати від підлоги – видих, 3-4 – в.п – вдих. 10-12 разів.

14. Лежачи на спині: Обхопити руками зігнуті коліна. 1-8 – переكاتи вперед і назад. 8-10 разів.

15. Лежачи на спині: Руки витягнуті за головою. 1-4 – потягнутися – видих, 5-8 – вдих. 6-8 разів.

16. Лежачи на спині: Діафрагмальне дихання. 1 хв” [3,4].

### **Питання до співбесіди:**

1. Поясніть правила виконання загальнооздоровчих вправ.
2. Поясніть правила виконання спеціальних вправ.
3. Охарактеризуйте фізичні якості людини.
4. Подайте комплекс загальнооздоровчих вправ.
5. Поясніть які вправи є протипоказом при порушеннях у роботі серцево-судинної системи.
6. Поясніть які вправи є протипоказом при опорно-рухового апарату.
7. Поясніть які вправи є протипоказом при порушеннях у роботі кишково-шлункового тракту.

### **Практичне заняття № 19-21 (6 год)**

#### **Загальнорозвиваючі вправи для формування правильної постави, розвитку м’язів та фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг**

**Мета:** Ознайомити студентів з правилами формування правильної постави.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо виконання вправ для формування правильної постави.
2. Розвивати парактичні навички формування правильної постави.
3. Розвивати фізичні якості студентів.
4. Виконувати комплекс вправ фітнес-йоги.

5. Виконувати вправ з системи Пілатес.
6. Виконання вправ для розвитку гнучкості – стретчинг для всього тіла.

### **Короткий виклад теми**

*Фітнес-йога* – комплекс спрощених вправ, що складається переважно з статичних асан на розтяжку, виконуваних більш енергійно. Відносно низька інтенсивність, розмірені і посильні навантаження допомагають тілу покращити витривалість м'язів – гнучкість. Медитації дають можливість розвиватися духовно, навчитися розуміти себе. Синтез фізичної активності з духовними практиками перемагає стреси [5,6].

*“Система вправ «Пілатес»* – створена близько 100 років тому німецьким лікарем, тренером, спортсменом Джозефом Пілатесом. Система Пілатес найбільше впливає на розвиток таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, координаційні здібності. Отримана через регулярні заняття, свобода рухів сприяє ефективній роботі скелетно-м'язової, серцево-судинної та лімфатичної систем, позитивно впливає на психічний стан тих, хто займається” [6, с. 6].

### **Принципи системи Пілатес:**

1. “Релаксація – виконання вправ без напруження м'язів, розслаблено і спокійно.
2. Концентрація – зосереджене та усвідомлене виконання рухів. Уміння концентруватися на окремих зонах тіла, м'язах.
3. Вирівнювання – всі частини тіла повинні правильно розміщуватися та вирівнюватись відносно одна одної.
4. Дихання рівномірне, у звичному ритмі. Вдих у нижні частини легень та спину. При виконанні вправи: підготовка до руху – вдих, виконання – видих. Не затримувати дихання і не пришвидшувати його
5. Центрування – усвідомлене включення в роботу «центру» тіла (глибоких м'язів, що виконують функцію

підтримки хребта і всіх життєво важливих органів – це м'язи живота і м'язи тазового дна” [6, с. 7].

6. “Координація – відчуття власного тіла та скоординована робота усіх частин тіла при виконанні вправи, координація рухів.

7. Плавність і точність – правильне, плавне, повільне, без ривків, виконання вправ від сильного «центру».

8. Регулярність виконання та ускладнення вправ, постійне удосконалення тіло сприяють розвитку витривалості” [6, с.7].

“Стретчинг (англ. – розтягування) – це вправи на розтягування м'язів. Завдяки стретчингу збільшується рухливість суглобів, м'язи стають еластичнішими і гнучкішими, менш схильні до травм і довше зберігають працездатність” [5, с. 20].

“Існує декілька видів стретчингу:

- м'який (м'яка розтяжка);
- глибокий (активний розвиток гнучкості);
- статичний (використання методів статичного навантаження);
- динамічний (плавний перехід від однієї вправи до іншої)”[5, с. 20].

*Комплекс вправ.*

1. “Вихідне положення (в.п.) – сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Витягнутися від куприка до маківки. 1 – підйоми почергово правої та лівої руки. 2 – розведення рук в сторони. 3 – кругові оберти руками в плечовому, ліктьовому суглобах та зап'ясті.

2. В.п. – сидячи, ноги випрямлені, опора руками позаду. 1 – планка обличчям до гори. 2 – почергове піднімання правої та лівої ніг. 3 – повернутися у в.п.

3. В.п. – сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі, опора руками позаду. 1 – таз підняти вгору. 2 – опустити та відвести таз назад, до долонь, утримуючи його у повітрі. 4

– повернутися у в.п.

4. В.п. – лежачи на животі, руки під плечима. 1 – опираючись на долоні піднімати голову та виконувати розгинання грудного відділу хребта. Таз залишається на підлозі, плечі опущені. 3 – утримувати витягнення від ступнів до маківки. 4 – повернутися у в.п.” [5,6].

5. “В.п. – лежачи на животі, руки під плечима. 1 – випрямити руки, перейти у положення планки. 2 – утримувати декілька дихальних циклів. 3 – повернутися у в.п.

6. В.п. – лежачи на животі, руки під плечима. 1 – випрямити руки, перейти у положення планки. 2 – почергове піднімання правої ноги та лівої ноги. 3 – повернутися у в.п.

7. В.п. – опора на долоні та коліна (положення на четвереньках). 1 – витягнення однойменної ноги та руки. 2 – розвернути тіло, утримуючи боковий баланс. 3 – повернутися у в.п. 4 – виконати вправу на іншу сторону” [5,6].

#### **Питання до співбесіди:**

1. Поясніть які вправи допомагають формуванню правильної постави.
2. Дайте визначення поняттю «Фітнес-йогв».
3. Що ви розумієте під поняттям «Система Пілатес».
4. Що таке «стретчинг».
5. Запропонуйте комплекс вправ фітнес-йоги.
6. Які вправи «Системи Пілатес» ви знаєте?
7. Запропонуйте вправ для розвитку гнучкості.

### **Практичне заняття № 22-24(6 год)**

**Лікувальна та коригуюча гімнастики для відновлення втрачених рухових функцій та відхилень у стані здоров'я**

**Мета:** Формувати практичні уміння та навички



виконувати вправи лікувальної та корегуючої гімнастики.

### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо виконання вправ лікувальної та корегуючої гімнастики.
2. Розвивати практичні навички виконання фізичних вправ.
3. Виконувати комплекси вправ.

### **Короткий виклад теми**

*Комплекс вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.*

1. “В. п. (вихідне положення) сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Витягнення від куприка до маківки. 1). Підйоми почергово правої та лівої руки. 2). Розведення рук в сторони. 3). Кругові оберти руками в плечовому, ліктьовому суглобах та зап'ясті.

2. В. п. сидячи, ноги випрямлені, опора руками позаду. 1). Планка обличчям до гори. 2). Почергове піднімання правої та лівої ніг. 3). Повернутися у в. п.

3. В. п. сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі, опора руками позаду. 1). Таз підняти вгору. 2). Опустити та відвести таз назад, до долонь, утримуючи його у повітрі. 4). Повернутися у в. п.

4. В. п. лежачи на животі, руки під плечима. 1). Опираючись на долоні піднімати голову та виконувати розгинання грудного відділу хребта. Таз залишається на підлозі, плечі опущені. 3). Утримувати витягнення від ступнів до маківки. 4) Повернутися у в. п.” [5,6].

5. “В. п. лежачи на животі, руки під плечима. 1). Випрямити руки, перейти у положення планки. 2). Утримувати декілька дихальних циклів. 3) Повернутися у в. п.

6. В. п. лежачи на животі, руки під плечима. 1). Випрямити руки, перейти у положення планки. 2). Почергове піднімання правої ноги та лівої ноги. 3). Повернутися у в. п.

7. В. п. – опора на долоні та коліна (положення на

четвереньках). 1). Витягнення однойменної ноги та руки. 2). Розвернути тіло, утримуючи боковий баланс. 3). Повернутися у в. п. 4). Виконати вправу на іншу сторону.

8. Виконання бокової планки на одну та другу сторону” [5,6].

*Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг.*

1. “Вправа «Плечовий міст». В. п. (вихідне положення) лежачи, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Витягнення від куприка до маківки. 1). Підйом тазу вгору (поступове піднімання вгору куприка, крижового, поперекового та грудного відділу хребта), опора на лопатки, активні м'язи сідниць. 2). Утримувати положення декілька дихальних циклів 3). Повернутися у в. п. поступово опускаючи грудний, поперековий, крижовий відділи хребта і куприк.

2. В. п. лежачи, ноги зігнуті, ступні на підлозі. 1). Підйом тазу вгору (поступове піднімання вгору куприка, крижового, поперекового та грудного відділу хребта). 2). Опора на лопатки та долоні, почергове піднімання правої ноги та лівої ноги. 3). Повернутися у в. п. поступово опускаючи грудний, поперековий, крижовий відділи хребта і куприк” [6, с. 13].

3. “В. п. лежачи, ноги зігнуті, ступні на підлозі. 1). Витягнути праву ногу вгору, ступню лівої ноги притиснути до підлоги. 2). Виконати кругові оберти ногою в одну і другу сторону. 3). Повернутися у в. п. 4). Виконати вправу лівою ногою.

4. Вправа «Удари ногою». В. п. лежачи на животі, опора на лікті та долоні. Витягнення від куприка до маківки. Активний «центр» тіла. 1). Почергове згинання ніг в колінах (два рази права нога, два рази ліва нога). Ноги сильні, виконувати як удари ніг у повітрі. 2). Повернутися у в. п. 3). Виконати згинання двох ніг одночасно. 4). Повернутися у в. п.

5. В. п. лежачи на правому боці, голова на руці, ноги витягнути, опора лівою рукою на підлогу перед грудьми. 1). Махи лівою ногою вперед та назад. 2). Махи вгору. 3). Кругові оберти ногою в одну та другу сторони. 4). Повернутися у вихідне положення. 5). Виконати вправу з в. п. на лівому боці” [6, с. 14].

6. “ В. п. стоячи. 1). Випад правою ногою вперед. 2). Повернутися у в. п. 3). Випад лівою ногою веред. 4). Повернутися у в. п.

7. В. п. стоячи, ноги на ширині плечей. 1). Виконати присідання – спина пряма, руки вперед, таз відводити назад, коліна над ступнями. 2). Повернутися у в. п.

8. В. п. стоячи, ноги широко, руки на поясі. 1). Виконати присідання – коліна в сторони, тіло утримувати прямо. 2). Повернутися у в. п.” [6, с. 14].

#### *Вправи для м'язів черевного пресу.*

1. “Вправа «Сотня». В. п. (вихідне положення) лежачи на спині. Ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, коліна і стегна притиснуті один до одного, руки витягнуті вздовж тіла, активний «центр» тіла, плечі опущені. 1). На видиху верхню частину тіла підняти вгору, відірвавши плечі і лопатки від підлоги. 2). На п'ять рахунків робити вдих та одночасно піднімаємо та опускаємо руки, імітуючи удари по воді, на п'ять рахунків – видих, повторюючи рухи руками.

2. Вправа «Скручування вперед». В. п. лежачи на спині. Ноги випрямлені, руки підняти вгору. 1). З видихом та активним «центром» тіла, поступово піднімати голову, шийний, грудний, поперековий, крижовий відділи хребта. 2) Перейти у положення сидячи і продовжувати нахил вперед, тягнутися за руками. 3). Виконати вправу у зворотньому порядку” [6, с. 15].

3. “Вправа «Переكات назад». В. п. лежачи на спині, ноги випрямлені, руки вздовж тіла. 1). З видихом та

активним «центром» тіла, підняти ноги, з опорою на долоні, завести їх у положення над головою. 2). Виконати вправу у зворотньому порядку.

4. Вправа «Витягнення однієї ноги». В. п. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах та підтягнуті до грудей. 1). З видихом підняти голову, руками обхопити ноги під колінами, лікті направити в сторони, плечі і лопатки відірвати від підлоги. 2). Розігнути та витягнути праву ногу, обхопити коліно лівої ноги руками. 3). Виконати зміну положення ніг та рук. 4). Повернутися у в. п.» [6, с. 16].

5. “Вправа «Витягнення двох ніг». В. п. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах та підтягнуті до грудей. 1). З видихом підняти голову, руками обхопити ноги під колінами, лікті направити в сторони, плечі і лопатки відірвати від підлоги. 2). Розігнути та витягнути ноги під кутом 45 градусів (чи 90 градусів – легший варіант), одночасно з ногами витягнути руки вгору на рівень вух. 3). Підтягнути коліна до грудей, руками описати коло назустріч одна одній і обхопити коліна 4). Продовжити виконання вправи. 5). Повернутися у в. п.

6. Вправа «Кругові оберти ногами». В. п. лежачи на сині, ноги випрямлені, руки вздовж тіла, опора на долоні, активний «центр» тіла. 1). Піднімати ноги вправо-вгору-вліво-вниз, виконуючи кругові оберти. 2). Виконати вправу в зворотньому напрямку. 3). Повернутися у в. п.» [6, с. 16].

7. “Вправа «Кругові оберти ногами з опорою на руки». В. п. сидячи, ноги випрямлені, опора руками позаду тіла, активний «центр» тіла. 1). Піднімати ноги вправо-вгору-вліво-вниз, виконуючи кругові оберти. 2). Виконати вправу в зворотньому напрямку. 3). Повернутися у в. п.» [6, с. 16].

#### **Питання до співбесіди:**

1. Поясніть правила виконання вправ лікувальної та корегуючої гімнастики.
2. Запропонуйте комплекси корегуючих вправ.

3. Поясніть вихідні положення при виконанні вправ для м'язів грудей, плечового поясу і рук.
4. Які правила техніки безпеки при виконанні вправ для м'язів грудей, плечового поясу і рук.
5. Охарактеризуйте основні вихідні положення при виконанні вправ для м'язів стегон, сідниць та ніг.
6. Поясніть яких правил техніки безпеки при виконанні вправ для м'язів стегон, сідниць та ніг слід дотримуватися.
7. Поясніть основні вихідні положення при виконанні вправ для м'язів черевного пресу.

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

**Мета:** Формувати практичні уміння та навички виконувати спеціальні вправи.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо виконання спеціальних вправ для реабілітації організму.
2. Визначити класифікацію фітнес-програм.
3. Розвивати практичні навички виконання фізичних вправ.
4. Виконувати комплекси вправ.

**Короткий виклад теми**

*За спрямованістю фітнес-програми класифікуються на:*

- фітнес-програми аеробної спрямованості;
- фітнес-програми силової спрямованості;
- ментальний фітнес;
- функціональний тренінг.

*Фітнес-програми, що передбачають використання аеробних механізмів енергозабезпечення рухової активності, об'єднують фітнес-програми на кардіо тренажерах та різні види аеробіки.*

Для досягнення й підтримування високого рівня аеробних спроможностей використовують *фітнес-програми з такими кардіо тренажерами:*

- бігові доріжки;
- велоергометри;
- орбітреки (еліптичні тренажери);
- веслувальні тренажери;
- степпери.

*Фітнес-програми силової спрямованості* мають на меті розвиток силових якостей основних груп м'язів, забезпечення їх «рельєфності» та загалом корекції форми тіла. Ці фітнес-програми в залежності від видів обтяження класифікуються на:

- фітнес-програми з використанням силових тренажерів;
- фітнес-програми з використанням вільного обтяження (гантелі, штанги, диски, гирі, грифи);
- фітнес-програми з власною вагою [5,6].

*Ментальний фітнес* засновано на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості («Body&Mind»). Основне його призначення покращення гнучкості та рухливості суглобів, зміцнення м'язів та зняття психоемоційного стресу.

Види ментального фітнесу:

- фітнес-йога;
- пілатес;
- стретчинг.

*Види функціонального тренінгу* визначаються в залежності від використання спеціального обладнання:

- TRX-петлі (виконання вправ з петлями дозволяє залучати велику кількість м'язових груп та волокон різного типу, а також впливати на весь опорно-руховий апарат);
- Core-платформа (довжина – 88 см, висота – 15 см, дві платформи з'єднані пружиною, нестійка та міняє кут нахилу у всіх напрямках);

- Bosity (це скорочений варіант англ. виразу BothSideUse, що означає «використання з двох сторін»);
- Flowin (пластина 140 x 100 см для ковзання спеціальними подушечками, які одягаються на стопи та кісті) [5,6].

*Вправи для зміцнення м'язів спини.*

1. “Вправа «Скручування вперед». В. п. лежачи на спині, ноги випрямлені, руки підняти вгору. 1). З видихом та активним «центром» тіла, поступово піднімати голову, шийний, грудний, поперековий, крижовий відділи хребта. 2). Перейти у положення сидячи і продовжувати нахил вперед, тягнутися за руками. 3). Виконати вправу у зворотньому порядку.

2. Вправа «Пилка». В. п. сидячи, спина пряма, ноги нарізно, руки розведені в сторони. Витягнення від куприка до «маківки». 1). З видихом виконувати поворот вправо, відводячи праву руку назад, а ліву вперед. 2). Нахил вперед, лівою рукою тягнутися до мізинця правої ноги. 3). Перейти у положення сидячи. 4). Виконати вправу в іншу сторону.

3. Вправа «Розгинання». В. п. лежачи на животі, лікті в сторони, долоні під лобом. 1). З видихом та опорою на долоні, виконувати розгинання в грудному відділі хребта, таз залишається на підлозі. 2). Повернутися у в. п.” [6, с. 17].

4. “Вправа «Переكاتи на животі». В. п. лежачи на животі, опора на долоні, руки випрямлені, тіло витягнене у невелику дугу. 1) З видихом зігнути руки, виконати переكات вперед. 2). Повернутися у в. п.

5. Вправа «Плавання». В. п. лежачи на животі, руки на підлозі, витягнуті вперед. 1). Підняти ноги і руки та виконувати синхронні рухи кінцівками, імітуючи плавання. Утримувати тіло витягнутим. 2). В. п.” [6, с. 17].

*Вправи для розвитку гнучкості.*

1. “Вправа «Пилка». В. п. сидячи, спина пряма, ноги нарізно, руки розведені в сторони. Витягнення від куприка до «маківки». 1). З видихом виконувати поворот вправо,

відводячи праву руку назад, а ліву вперед. 2). Нахил вперед, лівою рукою тягнутися до мізинця правої ноги. 3). Перейти у положення сидячи. 4). Виконати вправу в іншу сторону.

2. Вправа «Скручування вперед». В. п. лежачи на спині, ноги випрямлені, руки підняти вгору. 1). З видихом та активним «центром» тіла, поступово піднімати голову, шийний, грудний, поперековий, крижовий відділи хребта. 2). Перейти у положення сидячи і продовжувати нахил вперед, тягнутися за руками. 3). Виконати вправу у зворотньому порядку» [6, с. 19].

3. «Вправа «Витягнення прямої ноги». В. п. лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла та притиснуті до підлоги. 1). З видихом підняти голову, плечі та одну ногу. Інша нога витягнута на підлозі. 2). Обхопити пряму ногу руками, притягуючи її до тіла. 3). Виконати вправу з іншою ногою.

4. Вправа «Крути ногою» В. п. лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, ноги зігнуті у колінах, ступні споять на підлозі, плечі та долоні притиснуті до підлоги. 2). Випрямити праву ногу вертикально вгору, легко розвернути її на зовні від стегна та виконати коло у повітрі п'ять разів в одну та іншу сторону. 3). Повторити лівою ногою.

5. Вправа «Складка». В. п. сидячи ноги випрямлені. 1). З видихом вивести руки вперед, виконувати нахил вперед, руками тягнутися до пальців ніг. 2). В. п.» [6, с. 19].

#### **Питання до співбесіди:**

1. Поясніть правила виконання спеціальних вправ для реабілітації організму.
2. Запропонуйте комплекси спеціальних вправ при різних нозологіях.
3. Поясніть вихідні положення при виконанні вправ для зміцнення м'язів спини.
4. Які правила техніки безпеки при виконанні вправ на гнучкість.
5. Розкажіть як класифікуються фітнес-програми.



### РОЗДІЛ 3

#### ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

“Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- задача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів” [7].

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
12-хвилинна ходьба, м	чол.	2100	2000	1900	1800	1700
12-хвилинна ходьба, м	жін.	1900	1800	1700	1600	1500
6-хвилинний біг (к-сть м)	чол.	1165	1205	1245	1285	1315
	жін.	880	930	980	1030	1050
Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів)	чол.	34	28	22	16	11
	жін.	20	17	12	9	7
Підтягування на перекладині (разів)	чол.	14	12	10	8	6
Вис на зігнутих руках, с	чол.	50	40	30	23	10
	жін.	18	15	12	9	5

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	43	37	30	24	18
	жін.	37	32	25	19	14
У висі піднімання ніг, торкаючись перекл. (разів)	чол.	10	8	6	5	4
Нахил тулуба вперед з полож. сидючи, чи стоячи на лаві, см	чол.	15	12	10	7	5
	жін.	16	14	12	10	7
Піднімання тулуба з полож. лежачи у присід протягом 30 с (разів)	чол.	24	22	20	18	16
	жін.	19	17	15	13	11
Присідання на одній нозі права/ліва (разів)	чол.	14/10	12/8	9/6	6/4	4/3
	жін.	9/7	8/6	7/5	6/4	5/3

“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» [7].

[https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000)

## ЛІТЕРАТУРА

1. Босенко А. І., Холодов С.А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навчальний посібник / за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.
3. Петрук Л. А. Методичні рекомендації до виконання оздоровчих вправ при захворюваннях серцево-судинної системи студентами спеціальних медичних груп. Рівне : НУВГП, 2015. 30 с.
4. Петрук Л. А. Методичні рекомендації до виконання оздоровчих вправ при порушеннях постави студентами спеціальних медичних груп. Рівне : НУВГП, 2016. 30 с.
5. Петрук Л. А. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес. Аеробіка. Стретчинг» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського), другого (магістерського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання [Електронне видання]. Рівне : НУВГП, 2023. 31 с.
6. Петрук Л. А. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес. Система «Пілатес»» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання [Електронне видання]. Рівне : НУВГП, 2022. 28 с.
7. Петрук Л. А., Сініцина О. В. Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (фітнес для спеціальних медичних груп) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм.
8. Сініцина О. В., Петрук Л. А., Підгурська О. П., Бірук І. Д. 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 [Електронне видання]. Рівне : НУВГП, 2024. 33 с.

9. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2012. 112с.