

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

08-01-137М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Теорія та методика сучасного фітнесу»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-
спортивна реабілітація» спеціальності 017 Фізична
культура і спорт» денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науко-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія та методика сучасного фітнесу» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання]. Рабченюк С. В., Росквас Т. Г., Ярмошевич О. С., Серков О. Ю. – Рівне : НУВГП, 2024. – 32 с.

Укладачі: Рабченюк С. В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Росквас Т. Г., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Ярмошевич О. С., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Серков О. Ю., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск: Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми:
Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© С. В. Рабченюк,
Т. Г. Росквас, О. С. Ярмошевич,
О. Ю. Серков, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ | 5 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ | 6 |
| Лабораторна робота № 1. Фітнес з елементами бойових видів спорту | 6 |
| Лабораторна робота № 2. Силова гімнастика | 8 |
| Лабораторна робота № 3. Циклічний фітнес | 11 |
| Лабораторна робота № 4. Основні напрямки дитячого фітнесу | 12 |
| Лабораторна робота № 5. Інтервальне тренування | 14 |
| Лабораторна робота № 6. Основи організації та методика проведення колового тренування | 15 |
| Лабораторна робота № 7. Фітбол-тренування | 17 |
| Лабораторна робота № 8. Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика | 18 |
| Лабораторна робота № 9. Характеристика програм напряму Mind Body. | 21 |
| Лабораторна робота № 10. Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу | 24 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ | 28 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 31 |

ВСТУП

Програму освітнього компоненту «Теорія та методика сучасного фітнесу» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

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

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

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

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Фітнес з елементами бойових видів спорту. | 2 |
| 2 | Тема 2. Силова гімнастика. | 2 |
| 3 | Тема 3. Циклічний фітнес. | 2 |
| 4 | Тема 4. Основні напрямки дитячого фітнесу. | 2 |
| 5 | Тема 5. Інтервальне тренування. | 2 |
| 6 | Тема 6. Основи організації та методика проведення колового тренування. | 2 |
| 7 | Тема 7. Фітбол-тренування. | 2 |
| 8 | Тема 8. Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика. | 2 |
| 9 | Тема 9. Характеристика програм напрямку Mind Body | 2 |
| 10 | Тема 10. Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу. | 2 |
| Разом | | 20 |

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1.

Фітнес з елементами бойових видів спорту.

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

Завдання:

1. Дослідити основні принципи тай-бо та кі-бо.
2. Розглянути загальні принципи впровадження тай-бо та кі-бо.

Короткий огляд теми

Тай-бо і кі-бо – це різновиди фітнес-програм, що базуються на поєднанні технік бойових мистецтв, таких як ушу, таеквондо, кікбоксинг та інші східні єдиноборства, а також медитаційних практик. Назва "Тай" походить від слова "нога", тоді як "Бо" є скороченням від "бокс", загальноживаним у єдиноборствах. У тай-бо основний акцент робиться на роботі ніг. Розробником цієї динамічної фітнес-програми є Біллі Бленкс, семиразовий чемпіон світу з карате та власник чорного поясу сьомого дану з таеквондо, а також чемпіон США з боксу.

Ця бойова фітнес-програма не спрямована на підготовку спортсменів-бійців. Заняття з тай-бо задіюють майже всі основні групи м'язів, що є перевагою порівняно з такими фітнес-напрямами, як степ-аеробіка чи сайклінг. Спочатку тай-бо розроблялося як система вправ для зниження ваги. Регулярні тренування підвищують тонус тіла, покращують кардіореспіраторну витривалість, сприяють розвитку сили, координації та реакції, знижують рівень стресу і допомагають засвоїти елементи самозахисту.

До набору технічних елементів тай-бо входять удари руками і ногами, стрибки, падіння та кидки, а також традиційні загальнорозвивальні вправи. Оскільки ця фітнес-програма призначена для тих, хто займається оздоровчою руховою активністю, складні фізичні елементи виключаються з метою уникнення травм. Під час занять вивчаються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками. Під час тренувань під енергійну музику учасники відчують підвищення настрою та покращення загального самопочуття.

Як і будь-яка інша фізична активність, заняття тай-бо починаються з розминки, яка допомагає підготувати м'язи до навантажень. Важливо контролювати власні сили, щоб вони вистачили на всю тривалість тренування, оскільки інтенсивність вправ збільшується поступово. Перші результати від тренувань можна побачити вже через два тижні регулярних занять.

Для оволодіння технікою бойових рухів потрібен дещо більший час. Основна стійка в тай-бо нагадує боксерську: руки зігнуті в ліктях, а ліва частина тулуба нахилена вперед. Ударні серії починаються з лівої руки. Для додаткового навантаження можуть використовуватися гантелі. Тренування передбачає точні та правильні рухи, збереження рівноваги та концентрацію під час ударів. Оскільки тай-бо не включає контактні удари, це тренування є безпечним з точки зору травм. Важливим аспектом є правильне дихання, яке дозволяє учасникам зберігати сили до завершення тренування. Для занять тай-бо достатньо двох тренувань на тиждень, що дозволяє підтримувати звичний ритм життя. Програма Кі-бо є близькою до тай-бо, з тією різницею, що до неї входять також елементи карате.

Питання для модульного контролю:

1. Оздоровчий вплив фітнес-занять з елементами бойових видів спорту на організм людини?
2. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту?
3. Які основні правила занять з тай-бо та кі-бо?

Лабораторна робота № 2.

Силова гімнастика.

Мета: ознайомити студентів з основними видами силової гімнастики.

Завдання:

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

Короткий огляд теми

Силова гімнастика включає вправи, що забезпечують навантаження на різні м'язові групи, де ефект досягається завдяки м'язовому опору. Цей термін може охоплювати практично всі види важкої атлетики. Важливою перевагою є те, що для тренувань не потрібне спеціальне обладнання, що дозволяє займатися навіть вдома.

Регулярність є ключем до досягнення результатів. Важливо також дотримуватись правильної техніки, зокрема правильного положення тіла і дихання під час виконання вправ. Необхідно, щоб ті м'язи, які не залучені в роботу, залишалися розслабленими. Для максимального ефекту і зниження ризику травм рекомендується виконувати розтяжку як на початку, так і в кінці тренування. Силова гімнастика підходить для жінок з різним рівнем фізичної підготовки та може використовуватися як самостійна програма тренувань або

доповнення до будь-якого іншого виду спорту. Основними перевагами є мінімальне навантаження на хребет і суглоби, що значно знижує ймовірність травм. При регулярних тренуваннях можна позбавитися зайвої ваги, покращити гнучкість і координацію рухів.

До основних видів силової гімнастики відносяться:

Super strong – фітнес-тренування з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також додаткових аксесуарів, таких як амортизатори, гантелі або гумові стрічки. Є також тренування, орієнтовані на різні м'язові групи: для ніг і сідниць, м'язів верхньої частини тіла (**Upper Body**) та м'язів живота (**Abs workout**).

ABL (**abdominal, buttocks, legs**) – це 60-хвилинне тренування, яке спрямоване на зміцнення м'язів ніг і черевного преса. Заняття складається з трьох частин: розминки, основної частини та завершальної частини.

ABT – 30-хвилинне тренування, що фокусується на зміцненні м'язів нижньої частини спини і преса. Як і інші заняття, воно містить розминку, основну і завершальну частини.

Upper Body – заняття тривалістю 45-60 хвилин, яке орієнтоване на тренування м'язів рук, спини та грудей. Також складається з трьох частин: розминки, основної і завершальної.

Памп-фітнес – атлетичний напрямок фітнесу, що передбачає використання міні-штанг (вагою від 2 до 20 кг) і звичайних важкоатлетичних штанг. Програма виникла в Новій Зеландії та Австралії і рекомендована для фізично підготовлених осіб без медичних протипоказань. Відмінністю памп-фітнесу від інших форм силової аеробіки є відсутність танцювальних елементів, проте включає нахили, присідання та віджимання. Правильна техніка виконання вправ на стретчинг у завершальній

частині тренування має важливе значення для розвитку сили.

Комплекс силової гімнастики:

1. Вправа для грудей. Встаньте на коліна і опустіть сідниці на п'яти. Руки заведіть за спину, а кисті скріпіть в замок. Спину тримаєте прямій, а плечі зводіть вниз. Піднімайте руки на максимальну висоту і опускайте вниз. Зробіть близько 20 разів.

2. Вправа для сідниць. Встаньте на карачки. Відірвіть від підлоги ліву ногу і тягніть коліно назустріч протилежного ліктя. Зробіть приблизно 20 разів і повторіть з іншою ногою.

3. Вправа для ніг. Ляжте на спину, руки покладіть під сідниці, а ноги підніміть вгору до утворення прямого кута. Розведіть ноги в сторони, а потім схрещуйте. Подібне вправу силової гімнастики ще називається «ножиці». Важливо стежити за тим, щоб поперек була щільно притиснута до підлоги. Зробіть близько 20 разів.

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

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

Питання для модульного контролю:

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

Лабораторна робота № 3. Циклічний фітнес.

Мета: показати студентам вплив циклічного фітнесу на організм людини.

Завдання:

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

Короткий огляд теми

Циклічний фітнес представляє собою групу аеробних програм, які засновані не на гімнастичних або танцювальних рухах, а на повторюваних циклічних видах фізичної активності, що виконуються під музику. Вправи доповнюються рухами рук і тулуба, що чудово впливає на тренування серцево-судинної системи. Нині створені програми, що використовують велотренажери (cycling), веслувальні тренажери (rowing), і бігові доріжки (treadmills). Попри високу вартість обладнання, ці тренажери є практично у всіх великих фітнес-центрах України, і вони ефективно дозують навантаження на серцево-судинну систему. Циклічна аеробіка приваблює значну кількість чоловіків, серед яких популярні такі програми, як Spinning (спінбайк-аеробіка) і cycling (сайклінг). Ці динамічні тренування виконуються на спеціальних велотренажерах, розроблених американським велосипедистом Джоні Голдбергом, який винайшов конструкцію стаціонарних легких велосипедів для тренувань.

Спінбайк являє собою комплекс вправ, виконуваних в групі під музику, що узгоджується з характером тренування. Спінбайк-аеробіка поєднує традиційні форми підготовки на 28 велотренажерах із гімнастичними вправами, що дозволяє варіювати навантаження в

залежності від мети і рівня фізичної підготовки. Під час занять підвищуються показники аеробної та анаеробної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей. Основні вправи спінбайк-аеробіки включають їзду рівниною, підйом вгору (як у сидячому положенні, так і стоячи), зміну положення тіла, а також прискорення.

Інтервальна аеробіка займає особливе місце серед аеробних програм. Це заняття складається з чергування блоків аеробних вправ (як класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні рухи) з інтервалами відпочинку, які можуть бути як пасивними, так і активними (наприклад, виконання силових вправ або вправ на розтягування). Програми адаптовані для різних рівнів підготовки: від початківців до добре тренованих людей. Така форма тренувань ефективно розвиває силу, гнучкість та витривалість.

Питання для модульного контролю:

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

Лабораторна робота № 4.

Основні напрямки дитячого фітнесу.

Мета: Розглянути та ознайомити студентів з основними напрямками дитячого фітнесу, згідно вікових обмежень.

Завдання:

1. Аналіз комплексних видів дитячого фітнесу.
2. Характеристика окремих видів дитячого фітнесу за віковими обмеженнями.

Короткий огляд теми

Для дітей віком 3-5 років (BABY):

Aero-Baby – програма дитячої аеробіки, яка поєднує танці та ігри для найменших.

Baby Games – заняття, що включають рухливі ігри, естафети, вправи для розвитку гнучкості, уваги та дрібної моторики.

Magic of Water – перші кроки в освоєнні вправ у воді, що допомагають дитині адаптуватися до водного середовища.

Для дітей віком 6-9 років (KID'S):

Kid's Plastic Art – розвиваюча фітнес-програма з елементами пластики, стретчингу та хореографії. Вона спрямована на формування естетики рухів, покращення постави, координації та гнучкості.

Kid's Play – активні заняття з рухливими іграми, естафетами, елементами спортивних ігор та загальної фізичної підготовки.

Kid's Aqua Games – ігри у воді з елементами плавання і вправ з аквафітнесу.

Для дітей віком 10-12 років (JUNIOR):

Junior Funk – можливість навчитися танцювати у стилях сітіджем, хіп-хоп та фанкі, з найактуальнішими та цікавими рухами.

Junior Strength – силові тренування, спрямовані на укріплення м'язів спини та черевного преса, що підтримують правильну поставу.

Junior Modern Dance – спортивно-танцювальне заняття, яке включає такі танці, як рок-н-рол, твіст і шейк. Це чудове навантаження для м'язів, розвиток координації, гнучкості та спритності.

Для дітей віком 13-15 років (TEEN'S):

Teen's Strength – силові заняття для укріплення м'язів спини і черевного преса, що відповідають за підтримку постави.

Teen's Fitball – динамічний урок з використанням фітболу, що сприяє розвитку координації рухів і позитивно впливає на хребет.

Teen's Class – низькоударна аеробіка, яка надає безпечне фізичне навантаження для підлітків. **Питання для модульного контролю:**

1. Охарактеризуйте основні види фітнесу для дітей 3-5 років.
2. Які фітнес програми підтримують правильну поставу?
3. Чи використовуються спеціальні прилади при занятті з дитячого фітнесу?

Лабораторна робота № 5.

Інтервальне тренування.

Мета: Проаналізувати та охарактеризувати основні принципи інтервального тренування.

Завдання:

1. Визначити основне місце інтервального тренування в системі фітнес тренувань.
2. Розглянути основні види інтервального тренування.

Короткий огляд теми

Інтервальні тренування займають особливе місце серед напрямків оздоровчого фітнесу. Вони базуються на чергуванні силових і аеробних навантажень з проміжками для відпочинку, які можуть бути як активними, так і пасивними. Головний принцип таких тренувань – це їх структурована форма, в якій використовуються елементи як базової, так і танцювальної аеробіки. Програми можуть бути адаптовані для новачків, людей із середнім рівнем підготовки або високотренованих осіб. Це ефективний метод, який сприяє гармонійному розвитку сили, гнучкості та витривалості.

Інтервальне тренування триває 60 хвилин і спрямоване на зміцнення основних груп м'язів. Особливістю є чергування аеробних та силових елементів

через задані часові проміжки, що допомагає покращити роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також розвинути силову витривалість. Структура заняття включає розминку, основну частину та завершальну фазу.

Існують такі типи занять:

Total Body Workout – чергування силових і аеробних фрагментів кожні 3-5 хвилин. Аеробні фрагменти з інтенсивними рухами, стрибками та бігом чергуються з силовими вправами, причому за один інтервал опрацьовується лише одна група м'язів.

Step-interval – заняття з використанням степ-платформи. Інтервали змінюються через кожні 10-12 хвилин (максимум 15 хвилин). У силовій частині тренуються дві групи м'язів одночасно, з акцентом на антагоністичні м'язи (наприклад, після вправ на біцепс виконуються вправи на трицепс).

Такий підхід дозволяє, поки одна група м'язів відпочиває та відновлюється, активно задіяти іншу.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні види інтервального тренування.
2. Дайте характеристику основним видам інтервального тренування.

Лабораторна робота № 6.

Основи організації та методика проведення колового тренування.

Мета: ознайомити студентів з основними принципами проведення колового тренування.

Завдання:

1. Проаналізувати методику проведення тренування колового спрямування.
2. Навчитись самостійно розрізняти колове тренування від інтервального.

Короткий огляд теми

Основою цієї фітнес-програми є одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблена в спорті, - колове тренування. Це передбачає проходження кількох "станцій", на кожній з яких виконуються окремі вправи або їх серії. Основна мета колового тренування - розвиток сили, силової витривалості та покращення загальної аеробної працездатності. Воно може проводитися як із використанням тренажерів і обладнання, так і без них. Зазвичай для цього використовують 5-7 станцій, на яких розвивають м'язову силу, гнучкість і витривалість.

Switching – це тип колового тренування, назва якого походить від англійського слова "перемикання". Це групове тренування, в якому чергуються силові й аеробні вправи. Воно проводиться на різноманітних тренажерах у швидкому темпі з помірним обтяженням, що не сприяє нарощуванню великої м'язової маси.

Switching-тренажери відрізняються від звичайних фітнес-обладнань. Вправи на них виконуються стоячи або під час імітації ходьби, що дозволяє не лише тренувати певні м'язи, але й одночасно зміцнювати опорно-руховий апарат і покращувати роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Тренування починається з розминки. В основній частині, під керівництвом інструктора, учасники переміщуються від одного тренажера до іншого, виконуючи по 2-3 підходи кожної вправи. Під час перерв можна виконувати кардіо-вправи, степ-аеробіку або стрибки на скакалці. Кардіонавантаження допомагають підтримувати пульс у зоні спалювання жиру і збільшують витрату калорій. Завершується заняття традиційним Switching. Тривалість тренування - 45 хвилин. Вправи базуються на природних рухах, що сприяє розвитку м'язів, необхідних у повсякденному житті, та поступово

покращує поставу. Інтенсивність тренувань висока, тому помітні результати можна побачити вже через кілька тижнів.

Питання для модульного контролю:

1. Назвати основні причини колового тренування
2. Описати основні умови виконання колового тренування?
3. Які особливості складання програм колового тренування?

Лабораторна робота № 7.

Фітбол-тренування.

Мета: показати студентам вплив фітбол-тренування на організм людини.

Завдання:

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

Короткий огляд теми

Фітбол-тренування передбачає виконання різних рухів і статичних поз (приблизно 35) з використанням м'яча з повітряним наповненням, виготовленого з полівінілхлориду. Діаметр м'яча може бути від 45 см для дитячих варіантів до 85 см для людей зростом понад 190 см.

Цей вид тренувань позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язову, серцево-судинну та дихальну системи, а також на вестибулярний апарат. Сидячи на м'ячі, спираючись на нього різними частинами тіла або притискаючи його до стіни, можна постійно змінювати вихідні положення і виконувати вправи для різних груп м'язів.

Фітбол додає різноманіття у фітнес-заняття і застосовується як у системі оздоровчих тренувань, так і для реабілітації, наприклад, людей із захворюваннями хребта. Особливістю фітбол-занять є вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату, що корисно як для загального оздоровлення, так і для підготовки професійних спортсменів.

Для тренувань з фітболом важливий спеціальний музичний супровід, темп якого залежить від пружності м'яча і підбирається відповідно до рівня фізичної підготовки учасників.

Питання для модульного контролю:

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

Лабораторна робота № 8.

Особливості використання фітнес програм для поліпшення гнучкості. Фітнес-йога, стретчинг, калланетика.

Мета: дати студентам загальне поняття щодо фітнес програм які поліпшують гнучкість.

Завдання:

1. Розглянути види фітнес програм поліпшення гнучкості.
2. Навчитись самостійно проводити заняття з фітнес-йоги, стретчинга та калланетики.

Короткий огляд теми

Фітнес-йога – цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для

зняття стресу, для 39 отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

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

служує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, який розроблений американкою Каллан Пінкней. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Каллан Пінкней розробила калланетику на початку 80-х років ХХ століття. Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. У комплекс вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астматикам, при деяких захворюваннях хребта, після будь-якого хірургічного втручання.

Питання для модульного контролю:

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

калланетикою.

Лабораторна робота № 9.

Характеристика програм напрямку Mind Body.

Мета: ознайомити студентів з програмою фітнес напрямку Mind Body.

Завдання:

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

Короткий огляд теми

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

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

Ци-фітнес являє собою систему вправ китайської

дихальної гімнастики, спрямованої на духовне зростання та оздоровлення організму за рахунок використання енергії життєвої сили.

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

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

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

Серед проаналізованих наукових досліджень було виявлено, що систематичні виконання вправ йоги

дозволяють підвищити еластичність м'язів та сухожиль, покращити рухливість суглобів і хребта, що обумовлює зменшення ризику виникнення травматизму. Вправи з гімнастики йоги у поєднанні з осмисленим диханням усувають напруженість тіла, відновлюють запас життєвих сил і витривалість, удосконалюють здатність до рівноваги та координацію рухів. В сучасній літературі існують переконливі докази, що систематичні виконання вправ йоги покращують поставу, знижують навантаження на зв'язки, сприяють виправленню деяких дегенеративних порушень і зменшують біль у спині.

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

забезпечується м'язами, що його оточують, глибоко розташованими м'язами живота та м'язами тазового дна.

Вправи за системою Пілатеса дозволяють розвивати глибокі м'язи, що відповідають за поставу. Плавність і точність виконання дозволяють уникати м'язового перевантаження та ударного навантаження на суглоби, що особливо важливо для осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості та страждають захворюваннями хребта і суглобів. Для таких осіб також рекомендовані оздоровчі програми з використанням медичних м'ячів. Специфіка виконання вправ та вихідних положень дозволяє віднести подібні заняття до розряду реабілітаційних.

Лабораторна робота № 10. **Характеристика й побудова занять із функціонального тренінгу.**

Мета: ознайомити студентів характеристикою та побудовою занять із функціонального тренінгу.

Завдання:

1. Розглянути принцип побудови функціонального тренінгу.
2. Навчитися самостійно складати програму з функціонального тренінгу.

Короткий огляд теми

Функціональний фітнес розвиває почуття рівноваги і координацію рухів. Він впливає на все тіло загалом, а не на окремі його частини. Це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких – змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які при виконанні більшості інших вправ, у тому числі на силових тренажерах, не працюють або працюють неефективно. Термін «functional» у перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування або сприяння

досягненню мети».

Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння тими, хто займається, рухових стереотипів тої чи тої діяльності сприяти розвитку в них уміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для розв'язання конкретних рухових завдань.

Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на вмінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу в умовах, які постійно змінюються у зв'язку із впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді й звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Види функціонального тренінгу визначаються залежно від використання спеціального обладнання:

- TRX-петлі (виконання вправ із петлями дає змогу 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 змінює кут нахилу у всіх напрямках);

- Bosu (це скорочений варіант англ. виразу «Both Side Use», що означає «використання з двох сторін»); - Flowin (пластина 140 × 100 см для ковзання спеціальними подушечками, які одягаються на стопи і кисті).

Функціональне тренування – це комплекс засобів і методів, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя.

У реальному житті практично немає рухів, які б вимагали ізольованого напруження будь-якою групи м'язів, у зв'язку з чим поліпшення навичок прояву сили, гнучкості, швидкості в локальних вправах становить незначну цінність для виконання конкретних рухових завдань. З урахуванням цього важливою особливістю програм функціонального тренування є інтегрований або комплексний підхід, який передбачає не ізольовану роботу окремих груп м'язів, а залучення до роботи усього м'язового апарату разом із глибокими м'язами-стабілізаторами тулуба, що відіграють важливу роль практично в кожній руховій діяльності.

Ефективне виконання будь-якого руху відбувається не тільки за рахунок злагодженої роботи м'язів, але і завдяки досягненню його необхідних динамічних параметрів. У зв'язку з цим, принцип інтеграції передбачає розвиток уміння інтегрувати комплекс фізичних якостей. Тривимірність виконання рухів, зміна їхньої швидкості вимагає збереження рівноваги. Для ефективного виконання будь-якого руху людське тіло постійно намагається втримати рівновагу, тому невміння утримувати її створює в людини відчуття невпевненості, рухи стають незграбними та ненадійними. Для розвитку здатності зберігати рівновагу рекомендують базові вправи (збереження рівноваги на одній нозі, з різними положеннями і рухами рук), які передбачають відносно самостійні групи рухових дій та спеціальні вправи з конкретного виду спорту.

На відміну від звичайних тренажерів, вони дають змогу виконувати рухи в довільних напрямках, найприродніших для людського тіла, розвивають уміння виконувати рухи з оптимальною амплітудою та проявляти певний рівень силових можливостей з одночасним дотриманням динамічної рівноваги, оскільки при зміні

положення тіла на нього постійно діють зовнішні сили.

Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів-стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу. Серед них глибоко розташовані м'язи живота (*transversus abdominals*), м'язи тазового дна (*pelvic floor*) та тонічні м'язи хребта (*multifidus*), які розташовані вздовж хребців і утворюють безпосередній м'язовий корсет. Недостатній розвиток цих м'язів зумовлює нестабільність положення хребта, виникнення багатьох захворювань, що призводить до травматизму під час повсякденних рухових дій та занять фізичними вправами. Зміцнення м'язів, які відповідають за поставу і збереження природного положення корпусу, зумовлює зниження ризику отримання травм хребта, колінних та інших суглобів.

Для зміцнення м'язів-стабілізаторів рекомендовані розтягування хребта, скручування, перехресні скручування, ізометричні напруження. Функціональне тренування передбачає тренування рухів, а не м'язів. Функціональне тренування дає змогу людині навчитися керувати своїм тілом без болю й обмежень. На перших етапах навчання слід засвоїти основні базові вправи в положенні стоячи, потім поступово додавати тренування з вільними обтяженнями, пізніше – тренування у швидкісному стилі, використання нестабільних поверхонь. Функціональне тренування становить собою лише компонент тренувального процесу, що реалізується шляхом підтримки всіх рухових якостей та може існувати лише в поетапній періодизації тренувального процесу

Питання для модульного контролю:

4. Назвати основні види функціонального тренінгу.
5. Дайте характеристику спеціального обладнання?
6. Які основні принципи функціонального тренінгу.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

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

Розподіл балів, які отримують студенти

| | Короткий зміст завдання | За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання | За відповіді на запитання | Всього балів |
|------------------------------------|---|--|---------------------------|--------------|
| Тема 1 | Розробити 10-хвилинний комплекс вправ з елементами бойових видів спорту | 3 | 3 | 6 |
| Тема 2 | Створити програму силової гімнастики з використанням власної ваги | 3 | 3 | 6 |
| Тема 3 | Скласти план заняття з циклічного фітнесу на 30 хвилин | 3 | 3 | 6 |
| Тема 4 | Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття | 3 | 3 | 6 |
| Тема 5 | Сформувати 20-хвилинний комплекс інтервальних тренувань | 3 | 3 | 6 |
| Тема 6 | Розробити структуру 30-хвилинного колового тренування для групи з 5 станцій | 3 | 3 | 6 |
| Тема 7 | Створити 20-хвилинну програму фітбол-тренування | 3 | 3 | 6 |
| Тема 8 | Розробити короткий комплекс вправ для поліпшення гнучкості | 3 | 3 | 6 |
| Тема 9 | Проаналізувати ключові особливості програм Mind Body | 3 | 3 | 6 |
| Тема 10 | Скласти 25-хвилинний план заняття з функціонального тренінгу | 3 | 3 | 6 |
| Всього за аудиторні заняття | | | | 60 |

Шкала оцінювання

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною шкалою | |
|--|--|---|
| | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | відмінно | зараховано |
| 82-89 | добре | |
| 74-81 | | |
| 64-73 | | |
| 60-63 | задовільно | |
| 35-59 | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик, Н. І. (2015). Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 48 с.
2. Отравенко, О., Отравенко, О. (2017). Фітнес з методикою викладання : навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 152 с.
3. Шинкарьова, О. Д. (2021). Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності: дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта / педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями). ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 320 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/7847>
4. Шинкарьова, О. Д. (2022). Методика викладання сучасних фітнестехнологій : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава : Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
5. Шинкарьова, О. Д. (2023). Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (3), 154-162. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)
6. Школа, О. М., Осіпцов, А. В. (2017). Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків. 217 с.
7. Otavenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers (JETT)*, 12(3), 146-154. ISSN: 1989-9572. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: <https://jett.labosfor.com/>
8. Shkola, O. M., Fomenko, O. V., Otavenko, O. V., Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Lyakhova, N. A.,

Shynkarova, O. D. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the Polish Balneology and Physical Medicine Association*, 63(2), 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.